

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В СТРУКТУРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ: ПСИХОМЕТРИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ СОРЕ

Е.И. РАССКАЗОВА, Т.О. ГОРДЕЕВА, Е.Н. ОСИН



Рассказова Елена Игоревна — доцент факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, старший научный сотрудник лаборатории позитивной психологии и качества жизни Центра фундаментальных исследований НИУ ВШЭ, кандидат психологических наук.
Контакты: l_rasskazova@yahoo.com



Гордеева Тамара Олеговна — доцент факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, кандидат психологических наук.
Контакты: tamgordeeva@gmail.com



Осин Евгений Николаевич — доцент факультета психологии НИУ ВШЭ, старший научный сотрудник лаборатории позитивной психологии и качества жизни Центра фундаментальных исследований НИУ ВШЭ, кандидат психологических наук.
Контакты: keen-psy@mail.ru

Резюме

В статье охарактеризованы основные направления и результаты исследований копинг-стратегий, а также представлены результаты трех серий исследования, проведенного на выборке из 590 испытуемых и посвященного русскоязычной адаптации методики COPE (Carver et al., 1989). Результаты свидетельствуют о надежности, а также структурной, конвергентной и дискриминантной валидности методики: структура опросника подтверждается с помощью конфирматорного факторного анализа, а копинг-стратегии показывают предсказуемые связи с показателями субъективного благополучия, саморегуляции и личностных ресурсов. Выявлены гендерные и возрастные различия в использовании копинг-стратегий, показаны связи копинг-стратегий с успешностью учебной деятельности, эффективностью саморегуляции и психологическим благополучием в ситуации ограниченных возможностей здоровья.

Ключевые слова: копинг-стратегии, субъективное благополучие, личностные ресурсы, целеполагание, целедостижение.

В повседневной жизни мы постоянно сталкиваемся с разного рода трудностями и предпринимаем различные действия для их преодоления. Трудности могут превышать ресурсы индивида и приводить к стрессу, сопровождающемуся уменьшением психологического и физического благополучия и ухудшениями в успешности выполнения деятельности; по данным ряда авторов, несмотря на значительное улучшение качества и продолжительности жизни, распространенность стресса в

современных обществах продолжает возрастать (Брайт, Джонс, 2003). С практической точки зрения, исследование проблемы совладания с трудностями (копинга) напрямую связано с важностью поддержания психологического благополучия у людей, переживающих тяжелые жизненные события, и поддержанием успешности продуктивных видов деятельности (учебной, профессиональной, спортивной), невзирая на неудачи. Исследования копинг-стратегий в России имеют особую актуальность в

связи с высокой выраженностью психологического неблагополучия населения при большом количестве переживаемых стрессовых событий, включая текущий экономический кризис.

С понятием «копинг» связывают разного рода процессы, направленные на возможно лучшее решение личностных, межличностных или профессиональных проблем, адаптацию человека к требованиям ситуации, вызывающей стресс, позволяющую овладение ею, ослабление или смягчение этих требований и восстановление психологического благополучия. Обычно термин «копинг» относят к стратегиям реагирования на стресс, но можно говорить и о проактивном копинге, направленном на предотвращение действия будущего стрессора и подготовку к возможной стрессовой ситуации.

Исследования копинг-стратегий имеют большую и сложную историю. Можно выделить три главных источника, стимулировавших развитие проблематики копинг-стратегий: 1) исследования психологических защит, начатые в рамках психодинамического подхода и продолженные современными исследователями (см.: Никольская, Грановская, 2001); 2) исследования в области психологии стресса, включающие изучение реакций человека на ситуацию болезни и других стрессовых ситуаций, угрожающих здоровью (Lazarus, Folkman, 1984); 3) исследования мотивации деятельности, развернувшиеся в рамках изучения мотивации достижения, саморегуляции, целеполагания, реагирования субъекта на трудности и неудачи в выполнении учебной, профессиональной и другой

продуктивной деятельности (Леонова, 2011; Brown et al., 2005; Carver, Scheier, 2000). Первое направление исследований способствовало выяснению роли разных типов защитных механизмов в психологическом благополучии, второе — исследованиям самих событий, вызывающих стресс, а также типов реакций на них, и третье, самое молодое, — роли копингов в процессах саморегуляции и их вкладе в успешность выполнения продуктивной деятельности. В последние годы копинг-стратегии рассматриваются как компонент личностного потенциала (Леонтьев, 2011; Личностный потенциал, 2011), понимаемого авторами как система личностных факторов, определяющих успешность саморегуляции в различных ситуациях деятельности.

Классификации копинг-стратегий

Копинг-стратегии крайне многообразны. На сегодняшний день различными исследователями выделено более 400 стратегий преодоления жизненных трудностей (Skinner et al., 2003) и предпринято множество попыток их классификации, однако общепринятая классификация пока отсутствует. Изначально Р. Лазарус предложил выделять среди копинг-стратегий фокусированные на решении проблемы и фокусированные на эмоциях (цель последних — минимизировать дистресс, вызванный стрессором). Другие деления включают копинг-стратегии, направленные на проблему или уход от нее (мониторинговый или блантерный стиль совладания). А.Н. Поддьяков предлагает различать трудности по их источнику (объективного характера

или преднамеренно создаваемые другими людьми) и соответственно различать способы и ресурсы, необходимые для их преодоления (Поддьяков, 2008). Одна из последних, и, на наш взгляд, наиболее удачных, классификаций выделяет три широких типа копинг-стратегий: 1) стратегии когнитивной адаптации, 2) стратегии поведенческой адаптации и 3) эмоционально-ориентированные стратегии (Weiten, Lloyd, 2008). Стратегии когнитивной адаптации связаны с использованием мышления и направлены на изменение отношения к ситуации, например, ее отрицание, ментальное дистанцирование, изменение целей и ценностей, обращение к юмору. Проблемно-фокусированные стратегии направлены на работу с причиной проблемы, имея целью устранение или изменение ее источника, например, обращение к поиску информации, обучение новым умениям, способствующим решению проблемы, планирование ее решения. Эмоционально-ориентированные стратегии направлены на работу с эмоциями, которые сопровождают восприятие стресса и включают активное их выражение, управление враждебными чувствами, медитации, процедуры систематической релаксации. Обычно люди используют все три типа копинг-стратегий.

Эффективность копинг-стратегий

Поскольку смысл совладания состоит в обеспечении психологической адаптации к ситуации, решению проблемы или восстановлении психологического благополучия, важно понять, насколько отдельные ко-

пинг-стратегии этим процессам способствуют. Сам термин «копинг» означает «преодоление», и, соответственно, конструкт «копинг-стратегии» относится к адаптивным или конструктивным стратегиям, способствующим снижению переживания стресса и разрешению ситуации. Тем не менее некоторые копинг-стратегии являются по сути дезадаптивными проявлениями, приводящими в долгосрочной перспективе к снижению психологического и физического благополучия индивида. Например, обращение к таким стратегиям, как прием алкоголя, наркотиков, самоповреждающие реакции (например, выдергивание волос, кусание ногтей), может давать временное облегчение состояния стресса, но в долгосрочной перспективе ведет к повышению уровня депрессии, тревоги, ухудшению здоровья.

Решение проблемы эффективности копинг-стратегий требует учета следующих факторов: 1) цель копинга (психологическое и физическое благополучие субъекта, решение проблемы и/или изменение отношения к проблеме), 2) тип и контекст деятельности, проблемной ситуации (например, контролируема ли она субъектом), 3) интенсивность испытываемых негативных эмоций или стресса, 4) культурные факторы (так, копинг-стратегия обращения к религии может быть связана с различными внутренними процессами в разных культурах и религиях и, соответственно, быть в разной мере эффективной). Кроме того, эффективность копинга может зависеть от актуального этапа совладания со стрессом (применяется ли стратегия до, во время или после действия

стрессора), а также от места конкретной копинг-стратегии среди других копингов (проблема последовательности реализации разных копинг-стратегий).

В целом, как изначально предполагал Р. Лазарус, предложивший ситуационный подход к преодолению стресса, проблемно-ориентированные копинги более эффективны в контролируемых ситуациях, а эмоционально-ориентированные — в неконтролируемых. Ряд исследований подтвердили эту гипотезу (Bowman, Stern, 1995). Однако наиболее подтвержденный результат состоит в том, что в неконтролируемых ситуациях важно использование такой эмоционально-ориентированной стратегии, как принятие. По сути, в зависимости от меры контролируемости ситуации, вызвавшей стресс, меняется и цель копинга: в случае ее контролируемости возможно активное изменение ситуации и внешнее решение проблемы (например, передача экзамена), а в случае неконтролируемости важна адаптация к ситуации и ее принятие (например, в ситуации развода или тяжелой болезни). Контролируемость ситуации зависит от многих факторов и может меняться со временем, при этом следует учитывать объективную и субъективную (с точки зрения субъекта) контролируемость. Эффективность копинг-стратегий может зависеть от последовательности их применения, частоты и разнообразия. Вопрос влияния последовательности применения копингов на их эффективность пока еще мало изучен, однако исследования показывают, что частота применения копинг-стратегий и разнообразие их

репертуара позитивно связаны с решением проблем и успешностью совладания со стрессом (Hardie et al., 2006; MacCrae, Costa, 1985).

Наконец, выбор копинг-стратегий и мера их эффективности могут быть связаны с полом и возрастом (см.: Нартова-Бочавер, 1997; Рассказова, Гордеева, 2011). В целом, как показывают результаты последних исследований, гендерные различия в преодолении психологического стресса невелики и связаны главным образом с различиями в характере стрессовых ситуаций, с которыми сталкиваются мужчины и женщины. Так, первые склонны в большей мере испытывать стресс по причине карьерных неудач, а вторые — по причине неудач в межличностных отношениях. В области межличностных взаимоотношений (социальные стрессоры) мужчины чаще обращаются к избеганию и вентилированию эмоций, а женщины — к активным, сфокусированным на решении проблем стратегиям (Tamres et al., 2002). В целом, женщины чаще обращаются к таким стратегиям, как поиск эмоциональной поддержки, руминация (мыслительная жвачка) по поводу проблемы и вовлеченность в позитивный разговор с самой собой; кроме того, их репертуар стратегий совладания в среднем шире, чем у мужчин (там же). Другие авторы также показывают, что гендерные различия в копинг-стратегиях минимальны в контексте продуктивной деятельности (например, учебной), но имеют место в контексте преодоления трудностей в ситуациях межличностного общения (Eschenbeck et al., 2007).

Наконец, последний, крайне важный вопрос, с которым сталкиваются

исследователи копинг-стратегий, касается их ситуативной специфичности: насколько специфичны копинг-стратегии в отношении разных ситуаций и эффективно ли изучение усредненных стратегий совладания (используемых «обычно»)? Как показала С. Фолкман с соавторами, исследуя стратегии совладания в пяти различных стрессовых ситуациях, эти процессы являются «скорее изменчивыми, нежели стабильными» (Folkman et al., 1986, p. 578; по Брайт, Джонс, 2003). Также было обнаружено, что степень устойчивости различных копинг-стратегий различается. Например, стратегия позитивной переоценки тесно связана с личностными диспозиционными факторами, в то время как обращение к стратегиям, сфокусированным на решении проблемы, поиску социальной поддержки и планированию, зависит в большей мере от ситуации.

В целом, к наиболее продуктивным стратегиям преодоления трудностей относят проактивный копинг, стратегии активного преодоления проблем, планирования деятельности, обращения к другим людям за социальной поддержкой, копинг, сфокусированный на поиске смысла и стратегии юмора. Исследования в рамках атрибутивного подхода к мотивации и в области когнитивно-бихевиоральной терапии показывают, что с точки зрения поддержания психологического благополучия продуктивно обращение к стратегиям оптимистического мышления, включающим конструктивные мысли о причинах неудач, акцентирование контролируемых аспектов ситуации, направленность на конструктивные будущие действия, а не поиск

виновных или глобальное обвинение себя в произошедшем.

Кроме того, продуктивны стратегии, направленные на свое физическое благополучие, такие как обращение к восстановлению полноценного режима питания, сна, отдыха, физической активности, релаксации, поскольку, будучи здоровым, организму легче справиться со стрессом.

Лонгитюдное исследование, проведенное Дж. Вэйлантом, показало, что адаптивность психологических защит и копинг-стратегий связана с целым рядом позитивных результатов — радостью от жизни, супружеской удовлетворенностью, субъективной оценкой своего здоровья (но не объективным уровнем здоровья), социальной поддержкой, психосоциальной адаптированностью в пожилом возрасте и уровнем заработка в среднем возрасте (Vaillant, 2000).

Трудности выявления продуктивных копинг-стратегий связаны также с тем, что за одним и тем же поведением может скрываться разный смысл. Хорошим примером является обращение к религии, которое может иметь как позитивные, так и негативные последствия для психологического благополучия в зависимости от смысла и содержания этого поведения (Año, Vasconcelles, 2005).

Менее эффективные стратегии совладания просто уменьшают на некоторое время симптомы, в долгосрочной перспективе поддерживая или даже укрепляя психологическое неблагополучие. В целом, наименее эффективными считаются стратегии избегания и самообвинения (Нартова-Бочавер, 1997). Механизм, объясняющий связи данных копинг-стратегий с последующим

благополучием, состоит в том, что избегание (очевидным образом) не облегчает решение проблемы, а при частом применении может способствовать лишь накоплению новых проблем. Самообвинение же, в свою очередь, может быть источником депрессии, мешая поиску более конструктивных объяснений и тем самым еще больше снижая психологическое благополучие. Однако даже в отношении этих стратегий нельзя говорить об их однозначной непродуктивности. Как показал метаанализ Дж. Сульса и Б. Флетчера (Suls, Fletcher, 1985), избегание может быть более продуктивной стратегией, чем фокусировка на проблеме в кратковременной перспективе, однако в долговременной перспективе очевидна его низкая эффективность. Фокусировка же внимания на проблеме может быть менее эффективной, чем ее избегание в случае, если первая сопровождается эмоциональной интерпретацией случившегося.

Связь выбора копинг-стратегий с личностными и интеллектуальными переменными

Выбор копинг-стратегий определяется не только внешними факторами (типом ситуации), но и внутренними (личностными чертами и диспозициями). Изучение связей личностных черт с копинг-стратегиями может способствовать как использованию определенных личностных черт в качестве предикторов копингов, так и лучшему пониманию механизмов целостного функционирования личности как субъекта деятельности. Весьма информативны ре-

зультаты метаанализа связи копинг-стратегий и факторов «Большой пятерки», осуществленного Дж. Коннор-Смит и С. Флэсбарт (Connor-Smith, Flachsbart, 2007), в котором были обобщены данные, полученные на 165 выборках взрослых, подростков и детей ($N = 33\,094$, сравнивались 2653 размеров эффектов). По результатам анализа, личностные черты довольно слабо, но значимо связаны с отдельными копинг-стратегиями. Наиболее осмысленные и консистентные связи с копинг-стратегиями обнаружили такие черты, как нейротизм, добросовестность и экстраверсия, наименее выраженные и стабильные — доброжелательность и открытость опыту. Нейротизм связан с более низкой вероятностью обращения к когнитивному переструктурированию проблемы, и более высокой — к стратегиям выражения негативных эмоций, а также ухода от решения проблем, таким как употребление «успокоительных» (алкоголь, лекарства), фантазирование в форме «вот если бы» (принятие желаемого за действительное), отрицание. Добросовестность связана с высокой вероятностью обращением к стратегиям активного решения проблемы, вовлеченностью в деятельность и ощущением контроля, использованием стратегий когнитивного переформулирования и, напротив, с низкой вероятностью обращения к отрицанию и «успокоительным» средствам. Экстраверсия связана с поиском социальной поддержки, активным решением проблемы и когнитивным переформулированием.

На разных выборках взрослых была показана роль оптимизма в выборе копинг-стратегий, включая

как диспозиционный оптимизм (К. Карвер, М. Шейер), так и оптимистический атрибутивный стиль (М. Селигман, К. Петерсон). В частности, показано, что диспозиционный оптимизм демонстрирует надежные позитивные связи со стратегиями активного решения проблем и эмоционального принятия и негативные — со стратегиями ухода от решения проблем и эмоционально-избегающими типами копингов. При этом определенное значение имеет тип стрессовой ситуации: оптимисты в меньшей степени склонны уходить от проблемы и отрицать ее в случае проблем со здоровьем, чем в случае проблем в учебе (Nes, Segestroom, 2006).

Проблема связи копинг-стратегий с интеллектом продолжает изучаться; на сегодняшний день результаты неоднозначны. Так, по данным исследований, проведенных под руководством Т.В. Корниловой (Корнилова и др., 2010; Малахова, 2011) на студенческих выборках, академический (вербальный) интеллект проявляется не в предпочтении продуктивных стратегий, а в отказе от непродуктивных, таких как избегающий копинг и эмоционально-ориентированный копинг. С другой стороны, практический интеллект связан с меньшим предпочтением проблемно-ориентированных копинг-стратегий. Следует отметить, что обнаруженные связи были слабыми, но значимыми. По данным И.М. Никольской и Р.М. Грановской (Никольская, Грановская, 2001), полученным на выборке детей, интеллектуально одаренные дети склонны чаще обращаться к стратегиям когнитивного отвлечения, очевидно

отражающим их способность к саморегуляции. Наконец, Дж. Вэйлант обнаружил, что интеллект (а также уровень образования) никак не связан с использованием более зрелых защит и копинг-стратегий (Vaillant, 2000), более того, последние способны компенсировать недостаток первого (Vaillant, Davis, 2000).

Обобщая сказанное, особую актуальность приобретают теоретические модели и эмпирические исследования, учитывающие зависимость функций копинг-стратегий, с одной стороны, от содержания и этапа осуществления деятельности, а с другой — от личностных факторов. Наряду с этим, не теряет своей важности задача разработки и апробации надежных и валидных русскоязычных диагностических инструментов — и следует отметить, что такая работа активно ведется специалистами в этой области (например: Вассерман и др., 2009; Водопьянова, 2009; Крюкова, 2010).

Методика СОРЕ: структура и психометрические характеристики

Наиболее распространены в мировой практике две методики диагностики копинг-стратегий. Во-первых, это опросник способов совладания (также переводится как методика стратегий совладающего поведения), разработанный Р. Лазарусом и С. Фолкман (Ways of Coping Questionnaire; Lazarus, Folkman, 1984) и имеющий несколько русскоязычных версий (Вассерман и др., 2009; Крюкова, 2010 и т.д.). Во-вторых, это опросник совладания со стрессом СОРЕ, авторами которого являются

К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб (Carver et al., 1989), созданные в русле описанной концепции.

Опросник COPE предназначен для измерения как ситуационных копинг-стратегий, так и лежащих в их основе диспозиционных стилей. Изначально опросник состоял из тринадцати шкал, в дальнейшем к ним были добавлены еще две, измеряющие использование алкоголя и наркотиков и юмора как средства совладания. В отличие от многих других методик диагностики стратегий совладания, основывающихся на данных факторного анализа (на статистическом подходе), авторы методики COPE К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб при его разработке основывались на двух теоретических подходах — подходе Р. Лазаруса и на их собственной модели саморегуляции поведения (Scheier, Carver, 1988). Однако в отличие от Р. Лазаруса авторы методики полагают, что проводимое им разграничение между сфокусированными на проблеме и сфокусированными на эмоциях способами совладания является слишком упрощенным. В связи с этим К. Карвер призывает не предлагать универсальных групп копинг-стратегий «второго уровня», а при необходимости выявлять вторичную факторную структуру, соответствующую полученным данным. В зависимости от особенностей выборки, ситуации диагностики и многих других факторов эта структура будет различаться.

Опросник COPE состоит из 60 пунктов, объединенных в 15 шкал, в настоящее время имеется также и его сокращенная версия (Carver, 1997). Измеряются следующие стратегии совладания.

1. Активное совладание (активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации).

2. Планирование (обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения).

3. Подавление конкурирующей деятельности (избегание отвлечения другими видами активности и, возможно, игнорирование других вещей, с тем чтобы активнее справиться со стрессовой ситуацией).

4. Сдерживание совладания (ожидание подходящего для действий момента и воздержание от слишком поспешных, импульсивных действий).

5. Поиск социальной поддержки инструментального характера (стремление получить совет, помощь или информацию).

6. Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам (стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание).

7. Концентрация на эмоциях и их активное выражение (фокусировка на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств).

8. Позитивное переформулирование и личностный рост (попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе).

9. Отрицание (отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность).

10. Принятие (принятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации).

11. Обращение к религии (обращение к помощи Бога, вере, религии).

12. Использование «успокоительных» (использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия).

13. Юмор (шутки и смех по поводу ситуации).

14. Поведенческий уход от проблемы (отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором).

15. Мысленный уход от проблемы (использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон).

В ряде работ, начиная с ранней работы по апробации (Carver et al., 1989), были продемонстрированы надежность и валидность методики, а также ее факторная структура. В обобщающей работе К. Кларка с коллегами (Clark et al., 1995), посвященной проверке валидности трех опросников совладающего поведения, в число которых входили Опросник способов совладания (WOC) и Опросник совладания со стрессом (COPE), было показано, что надежность-согласованность (альфа Кронбаха) различных субшкал опросников варьирует в пределах 0.36–0.83 (WOC) и 0.49–0.91 (COPE). При этом наибольшая часть шкал в обоих опросниках показывает достаточно высокий уровень внутренней согласованности (0.75–0.80). Конфирматорный факторный анализ подтверждает факторные структуры обоих опросников. Были выявлены взаимные корреляции некоторых субшкал методик (избегание, поиск помощи, активное совладание

и планирование), что подтверждает конвергентную валидность методик. Способы совладания, измеренные при помощи обеих методик, позволяют предсказать ($p < 0.01$) уровень стресса, наличие соматических симптомов, удовлетворенность жизнью, выраженность позитивного и негативного аффектов. В наибольшей степени копинги связаны с выраженностью аффекта, соматической симптоматикой и удовлетворенностью жизнью. В среднем, COPE по сравнению с WOC позволяет более эффективно предсказать все переменные (процент дисперсии данных, объясняемой COPE, варьирует от 0.19 для уровня стресса до 0.40–0.41 для выраженности аффекта, тогда как процент дисперсии данных, объясняемой WOC, составляет от 0.18 для стресса до 0.28–0.33 для аффективности).

Существуют две независимо разработанные русскоязычные версии методики: данная статья посвящена одной из версий (Гордеева и др., 2010б), тогда как результаты масштабной апробации другой версии были недавно опубликованы (Иванов, Гаранян, 2010). Признавая высокое качество проделанной авторами работы, нужно отметить несколько существенных ограничений, мотивировавших нас на продолжение работы с нашей версией. Во-первых, в версии П.А. Иванова и Н.Г. Гаранян (там же) 7 шкал из 15 обладают низкой надежностью (альфа Кронбаха менее 0.70). Ниже будет показано, что мы столкнулись с близкими трудностями, однако большинство из них было преодолено при разработке второй версии методики. Во-вторых, по результатам факторного анализа

была изменена факторная структура методики: вместо шкал позитивного переформулирования и активного совладания были созданы шкалы позитивного переопределения и активных усилий и личностного роста. Иными словами, речь идет о модификации методики, что затрудняет сопоставление полученных результатов с существующими исследованиями.

Целью данной работы являлись разработка и апробация русскоязычной версии одной из наиболее известных в мире методик диагностики копинг-стратегий — методики COPE (Carver et al., 1989), а также исследование связи копинг-стратегий с особенностями личностных ресурсов, саморегуляции и продуктивности деятельности в различных условиях. В частности, ключевым для нас было предположение о том, что структура, функции и эффективность различных копинг-стратегий могут меняться в зависимости от личностных и ситуативных факторов.

Исследование психометрических характеристик и возможностей применения методики COPE

Процедура исследования: этапы разработки и апробации методики COPE

Исследование психометрических характеристик и возможностей применения методики COPE состояло из следующих этапов.

1. На первом этапе был осуществлен перевод пунктов методики и проведена пилотажная проверка надежности-согласованности и структуры шкал (N = 152).

2. В соответствии с результатами первого этапа ряд пунктов был переформулирован и была разработана вторая версия методики. На следующем этапе проводилось исследование надежности-согласованности, структуры шкал методики, а также конвергентной и дискриминантной валидности методики (N = 138). В частности, исследовались связи копинг-стратегий с субъективным благополучием и компонентами личностного потенциала (оптимизмом, осмысленностью жизни, жизнестойкостью). Дополнительными задачами данного этапа было выявление связи копинг-стратегий с продуктивностью учебной деятельности, гендерных особенностей копинг-стратегий.

3. Следующий этап был посвящен исследованию экологической валидности методики COPE в отношении саморегуляции деятельности (N = 149). Исследование проводилось на модели постановки и реализации планов на выходные дни у студентов и оценивало связь копинг-стратегий и различных аспектов целеполагания, целедостижения и удовлетворенности результатами. Дополнительными задачами на данном этапе были выявление возрастных особенностей копинг-стратегий, а также дальнейшее исследование конвергентной и дискриминантной валидности копинг-стратегий. Так, оценивалась связь копинг-стратегий с особенностями саморегуляции, а также депрессивностью и тревожностью.

4. На следующем этапе проводилась проверка критериальной валидности методики: предполагалось, что частота использования копинг-стратегий и их связь с субъективным

благополучием у испытуемых в ситуации наличия жизненных затруднений будут отличаться от испытуемых без таких затруднений. В исследовании сравнивались студенты с ограниченными особенностями здоровья и студенты без ограничений ($N = 151$). Дополнительной задачей на данном этапе было выявление связи копинг-стратегий с выраженностью посттравматического роста как реакции на психотравматические переживания.

5. Наконец, соответствие факторной структуры методики СОРЕ теоретической модели оценивалось при помощи конфирматорного факторного анализа. Учитывая большое количество связей в модели, на этом этапе была использована расширенная выборка всех испытуемых, отвечавших на вопросы второй версии методики ($N = 448$).

Таким образом, ниже изложены результаты трех взаимосвязанных исследований. *Исследование 1* включает описание этапов 1, 2 и 5 и посвящено результатам разработки и апробации методики СОРЕ. *Исследование 2* посвящено выявлению роли копинг-стратегий в структуре саморегуляции (этап 3), тогда как в *исследовании 3* основной акцент делался на критериальной валидности методики и сравнении студентов с ограниченными возможностями здоровья с условно здоровыми студентами. В целом, в трех сериях исследований участвовали 590 человек.

Исследование 1. Разработка и апробация методики СОРЕ

В задачи исследования 1 входила проверка надежности-согласованно-

сти, факторной структуры, а также конвергентной и дискриминантной валидности методики СОРЕ. Помимо этого, мы ставили перед собой задачу выявления гендерных особенностей использования копинг-стратегий и связи копинг-стратегий с продуктивностью учебной деятельности.

Материал и методы

Исследование проводилось в два этапа.

На первом этапе испытуемые (студенты психологических специальностей) отвечали на вопросы первой версии методики. После анализа надежности-согласованности шкал и изменения пунктов была разработана вторая версия методики. На втором этапе студенты химического факультета заполняли вторую версию методики, а также ряд методик для проверки конвергентной и дискриминантной валидности СОРЕ.

Использовалась версия СОРЕ из 60 пунктов. Инструкция звучала следующим образом: «Эта анкета направлена на изучение того, как люди реагируют на трудности в повседневных жизненных ситуациях. Существует много способов справиться с жизненными трудностями, и на разные ситуации можно реагировать по-разному. Пожалуйста, отметьте в этом опроснике, что Вы обычно делаете и как обычно чувствуете себя, когда попадаете в трудную ситуацию. Для каждого утверждения обведите цифру, соответствующую Вашему ответу. Пожалуйста, внимательно отвечайте на каждый вопрос. Здесь нет хороших или плохих ответов, поскольку каждый человек

по-разному реагирует на разные ситуации. Нам очень важно, как поступаете именно Вы, когда Вы сталкиваетесь с трудной ситуацией. Сталкиваясь с трудной ситуацией, обычно...». Каждый вариант продолжения фразы испытуемым предлагалось оценить по шкале «Нет — Изредка — Иногда — Часто» (значения от 1 до 4 соответственно).

Первую версию методики заполняли 152 студента психологических специальностей (58 мужчин, 94 женщины, средний возраст 17.63 ± 1.33 года).

В апробации второй версии методики приняли участие 138 студентов (75 мужчин и 63 женщины, средний возраст 17.69 ± 0.95 года) химического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова.

С целью проверки конвергентной и дискриминантной валидности СОРЕ испытуемые этой группы также заполняли следующие методики.

1. *Шкала удовлетворенности жизнью* (Diener et al., 1985; Осин, Леонтьев, 2008) — скрининговая методика оценки общей удовлетворенности жизнью.

2. *Шкала диспозиционной витальности* (Ryan, Frederick, 1997; Александрова, 2011) — методика, оценивающая активность и уровень энергии человека.

3. *Тест диспозиционного оптимизма* (Scheier, Carver, 1985, адаптация: Гордеева и др., 2010а) оценивает оптимизм как обобщенные ожидания того, что в будущем будут скорее происходить хорошие события, а не плохие; пессимизм же предполагает выраженность более негативных ожиданий относительно будущего.

4. *Тест смысложизненных ориентаций* (Леонтьев, 1992) измеряет представление об осмысленности жизни, своем месте в ней, целях в жизни.

5. *Тест жизнестойкости* (Леонтьев, Рассказова, 2006) измеряет жизнестойкость — систему убеждений о себе, мире, отношениях с ним, препятствующую возникновению внутреннего напряжения за счет совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых. Включает три субшкалы: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Предполагалось, что удовлетворенность жизнью и витальность будут выше у испытуемых, часто использующих позитивное переформулирование, активное совладание, и ниже у испытуемых, использующих стратегии отрицания и избегания. Кроме того, ожидалось, что различные компоненты личностного потенциала (смысложизненные ориентации, жизнестойкость, оптимизм) будут способствовать использованию активных поведенческих и когнитивных стратегий совладания и препятствовать использованию стратегий избегания.

Помимо этого, для оценки связи копинг-стратегий и продуктивности учебной деятельности оценивалась средняя успеваемость испытуемых в первом — четвертом семестрах (в течение двух лет после проведения исследования).

Выявление факторной структуры методики проводилось на расширенной выборке, включающей вторую группу испытуемых исследования 1 (заполнявших вторую версию методики), а также испытуемых исследований 2 и 3 (N = 448 человек).

Результаты

Надежность-согласованность

В первой версии опросника надежность-согласованность ряда шкал была низка (менее 0.70: активное совладание, принятие, подавление конкурирующей деятельности) или неприемлема (менее 0.65: мысленный и поведенческий уход от проблемы, отрицание, сдерживание). Здесь важно отметить два момента. Во-первых, практически идентичные результаты были получены в независимо проведенном исследовании (Иванов, Гаранян, 2010). Во-вторых, полученные значения альфа Кронбаха соответствуют показателям англоязычной версии (Carver et al., 1989), кроме шкал сдерживания и отрицания, надежность которых в обеих русскоязычных версиях ниже, чем в оригинале. Иными словами, низкая надежность шкал активного совладания, принятия, подавления конкурирующей деятельности, мысленного и поведенческого ухода от проблемы отражает неоднородность самих оригинальных шкал, тогда как низкая надежность шкал отрицания и сдерживания обусловлена, по-видимому, культуральными особенностями (неоднородностью пунктов с точки зрения представителей российской выборки). С целью преодоления этих трудностей формулировки пунктов были повторно оценены экспертами и переформулированы. По результатам была создана вторая версия методики. Как показано в таблице 1, изменения пунктов во второй версии привели к значительному улучшению надежности-согласованности. Так, лишь два показателя (шкалы мысленного ухода от про-

блемы и сдерживания) остались низкими. Еще один показатель — по шкале отрицания — остался невысоким, но достаточным. По всем остальным шкалам альфа Кронбаха превысила 0.70. Таким образом, можно говорить о надежности-согласованности шкал второй версии СОРЕ, с оговоркой о необходимости осторожной интерпретации результатов по шкалам мысленного ухода от проблемы и сдерживания.

Факторная структура методики

Соответствие эмпирической структуры методики теоретической модели проверялось при помощи конфирматорного факторного анализа. В отличие от эксплораторного, конфирматорный факторный анализ позволяет проверить применимость конкретной модели к полученным данным, что в большей степени соответствует проверке так называемой факторной валидности готового опросника (Brown, 2006). При этом влияния побочных переменных на факторную структуру учитываются в модели как «ошибки». Учитывая многошкальную структуру методики и данные о неоднозначности ее структуры, для большей четкости факторного решения мы использовали расширенную выборку, в состав которой вошли испытуемые исследования 1, заполнявшие вторую версию методики (N = 148), испытуемые исследования 2 (N = 149) и испытуемые исследования 3 (N = 151). Всего выборка составила 448 человек.

При создании модели конфирматорного факторного анализа каждый пункт опросника был отнесен к соответствующему фактору, факторы свободно коррелировали. Затем

Таблица 1

Надежность-согласованность COPE: сравнение трех русскоязычных версий и оригинальной англоязычной версии. Выделены шкалы, в которые во второй версии вносились изменения

Шкала	Версия 1 (N = 152)	Carver et al., 1989 (N = 978)	Иванов, Гаранян, 2010 (N = 523)	Версия 2 (N = 138)
1. Позитивное переформулирование и личностный рост	0.72	0.68	Шкала изменена	0.77
2. Мысленный уход от проблемы	0.47	0.45	0.44	0.40
3. Концентрация на эмоциях и их активное выражение	0.77	0.77	0.75	0.88
4. Использование инструментальной социальной поддержки	0.76	0.75	0.80	0.82
5. Активное совладание	0.69	0.62	Шкала изменена	0.77
6. Отрицание	0.56	0.71	0.62	0.68
7. Обращение к религии	0.84	0.92	0.90	0.92
8. Юмор	0.89	Не применялась	0.83	0.89
9. Поведенческий уход от проблемы	0.59	0.63	0.69	0.73
10. Сдерживание	0.39	0.72	0.47	0.58
11. Использование эмоциональной социальной поддержки	0.85	0.85	0.83	0.89
12. Использование «успокоительных»	0.89	Не указано	0.93	0.90
13. Принятие	0.68	0.65	0.64	0.74
14. Подавление конкурирующей деятельности	0.66	0.68	0.60	0.79
15. Планирование	0.73	0.80	0.78	0.76

рассчитывались основные показатели применимости такой модели к данным. Модель считается соответствующей полученным данным (там же) при следующих показателях: критерий относительного согласия модели (Comparative Fit Index, CFI) превышает 0.90, квадратичная усредненная ошибка аппроксимации (Root Mean-Square Error of Approximation, RMSEA) не превышает 0.05 (допустимыми считаются значения 0.06–0.08), частное χ^2 и числа степеней свободы менее 2. Использовались программа Mplus, алгоритм оценки WLSMV, пункты опросника были введены как порядковые переменные, корреляции ошибок пунктов опросника, обусловленные сходством формулировок, в модель не вносились. Мы получили следующие показатели: критерий относительного согласия модели CFI составил 0.923, квадратичная усредненная ошибка аппроксимации RMSEA составила 0.043 (90%-ный доверительный интервал: 0.041–0.046), взвешенный среднеквадратичный остаток WRMR составил 1.392, критерий χ^2 составил 2865 при числе степеней свободы 1605, а их частное составило 1.79. Полученные показатели свидетельствуют об удовлетворительном соответствии модели исходным данным. Однако с учетом количества оцениваемых параметров ($N = 349$) требуется проверка модели на больших выборках; по этой же причине в модель не вводились корреляции ошибок переменных.

Единственным фактором, структурная валидность которого осталась под вопросом, оказался фактор сдерживания, по которому пункт 22 давал негативную нагрузку. При

исключении этого пункта из модели нагрузки остальных пунктов 10, 41 и 49 составляют 0.61, 0.74 и 0.36 соответственно. Вероятно, окончание утверждения 22 («пока ситуация не улучшится») несет оптимистический смысл, который доминирует над смыслом этого утверждения, относящимся к фактору (см. Приложение). Однако в данной версии опросника до валидации на больших выборках, а также с учетом аналогичных проблем в англоязычной версии шкалы было принято решение пока сохранить это утверждение.

Иными словами, концептуальная модель довольно хорошо согласуется с полученными нами данными, а англоязычные факторы могут быть использованы как шкалы русскоязычной версии опросника. Надежность шкал является достаточно высокой, чтобы в перспективе, после получения дополнительных данных, составить из данного набора утверждений сокращенную версию опросника для исследовательских целей.

Структура шкал методики COPE: корреляционный анализ

Как указывает К. Карвер, структура шкал методики COPE и их взаимосвязи зависят от конкретной выборки, в которой применяется методика. Поэтому он не рекомендует выделять и использовать универсальную вторичную структуру факторов. В нашей выборке корреляционный анализ структуры шкал методики COPE (см. таблицу 2) позволяет выделить следующие особенности.

1. Большинство шкал методики либо не связаны друг с другом, либо коррелируют на слабом уровне, что соответствует теоретической модели.

Таблица 2

Корреляции шкал методики СОРЕ

Копинг-стратегии	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1														
2	0.04	1													
3	-0.21**	0.37**	1												
4	0.14	0.27**	0.44**	1											
5	0.28**	-0.12	-0.11	0.17*	1										
6	-0.06	0.20*	0.04	-0.03	-0.36**	1									
7	0.08	0.23**	0.16	0.26**	0.08	0.09	1								
8	0.58**	-0.04	-0.26**	-0.04	0.08	0.16	-0.11	1							
9	-0.16*	0.26**	0.25**	0.09	-0.58**	0.54**	0	-0.03	1						
10	0.21*	0.11	-0.17*	-0.01	0	0.19*	0.04	0.05	0.21*	1					
11	0	0.45**	0.63**	0.77**	0.08	0.03	0.32**	-0.20*	0.13	0.02	1				
12	-0.15	0.31**	0.37**	0.16	-0.12	0.20*	-0.02	0.06	0.23**	-0.12	0.26**	1			
13	0.12	0.29**	0.11	0.11	0.14	0.11	0.08	0.12	0.09	0.18*	0.1	0.06	1		
14	0.18*	-0.1	-0.11	0.17*	0.47**	-0.09	0.1	0.03	-0.22**	0.13	0.03	-0.09	0.07	1	
15	0.22**	-0.04	-0.01	0.18*	0.53**	-0.20*	0.09	0.06	-0.32**	0.15	0.12	-0.26**	0.13	0.45**	1

Примечание. * — $p < 0.05$, ** — $p < 0.01$, *** — $p < 0.001$.

1 — Позитивное переформулирование и личностный рост, 2 — Мысленный уход от проблемы, 3 — Концентрация на эмоциях и их активное выражение, 4 — Использование инструментальной социальной поддержки, 5 — Активное совладание, 6 — Отрицание, 7 — Обращение к религии, 8 — Юмор, 9 — Поведенческий уход от проблемы, 10 — Сдерживание, 11 — Использование эмоциональной социальной поддержки, 12 — Использование «успокоительных», 13 — Принятие, 14 — Подавление конкурирующей деятельности, 15 — Планирование.

2. Шкалы социальной поддержки (инструментальной и эмоциональной) практически повторяют друг друга (корреляция 0.77). Близки к ним шкала концентрации на эмоциях и шкала мысленного ухода от проблемы. Примыкают к этим шкалам, хотя и слабее связаны с ними, шкалы обращения к религии и использования «успокоительных».

3. Высокие корреляции отмечаются между шкалами активного совладания, планирования и с обратным знаком — поведенческого ухода от проблемы. Концептуально близкой к этой группе шкал оказывается шкала подавления конкурирующей деятельности.

4. Отдельную группу, близкую к предыдущей, формируют шкалы позитивного переформулирования и личностного роста и юмора, тесно связанные между собой.

5. Слабо связаны или не связаны с другими шкалами шкалы сдерживания и принятия. На наш взгляд, важной задачей дальнейших исследований являются анализ содержания этих шкал и выявление функций этих копинг-стратегий в разных ситуациях.

Гендерные различия

Женщины чаще, чем мужчины, прибегают к использованию мысленного ухода от проблемы, концентрации на эмоциях и их активному выражению, а также использованию инструментальной и эмоциональной социальной поддержки. В целом, эти особенности полностью соответствуют существующим данным о склонности женщин к эмоциональному реагированию и большей готовности использовать социаль-

ную поддержку в трудных ситуациях (см. таблицу 3).

Конвергентная и дискриминантная валидность методики

В полном соответствии с нашими гипотезами, удовлетворенность жизнью и витальность связаны с частым использованием позитивного переформулирования, активного совладания, юмора и редким использованием поведенческого ухода от проблем и трудностей. Оптимизм, жизнестойкость и переживание осмысленности жизни также тесно связаны с этими показателями (кроме юмора). Помимо этого, смысловые ориентации и жизнестойкость связаны с использованием когнитивных стратегий планирования и подавления конкурирующей деятельности и препятствуют использованию отрицания, концентрации на эмоциях, мысленного ухода от проблемы. Использование «успокоительных» отрицательно коррелирует с диспозиционным оптимизмом и осмысленностью жизни (таблица 4).

В целом, полученные данные подтверждают конвергентную валидность ряда шкал методики. Однако требуются дальнейшие исследования валидности шкал использования социальной поддержки, принятия и сдерживания.

Копинг-стратегии и продуктивность учебной деятельности

Корреляционный анализ копинг-стратегий и продуктивности учебной деятельности (среднего балла за первую–четвертую сессии) не выявил практически никаких закономерностей. Использование стратегии мысленного ухода от проблемы слабо

Таблица 3

Средние и стандартные отклонения по шкалам методики СОРЕ у мужчин и женщин.
Значения t-критерия указаны только в случае значимых различий.

Копинг-стратегии	Мужчины (N = 197)		Женщины (N = 241)		t-критерий Стьюдента
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	
1. Позитивное переформулирование и личностный рост	12.25	2.62	12.52	2.24	Н.з.
2. Мысленный уход от проблемы	8.65	2.29	9.62	2.05	-2.60*
3. Концентрация на эмоциях и их активное выражение	8.43	3.01	11.40	2.44	-6.29***
4. Использование инструментальной социальной поддержки	9.88	3.05	11.21	2.90	-2.60*
5. Активное совладание	11.99	2.09	12.21	2.07	Н.з.
6. Отрицание	8.46	2.87	8.20	2.25	Н.з.
7. Обращение к религии	7.75	3.89	8.08	3.66	Н.з.
8. Юмор	10.95	2.94	10.21	2.95	Н.з.
9. Поведенческий уход от проблемы	7.76	2.26	7.63	2.01	Н.з.
10. Сдерживание	10.17	2.11	10.13	1.86	Н.з.
11. Использование эмоциональной социальной поддержки	9.04	3.20	11.70	2.96	-5.04***
12. Использование «успокоительных»	5.23	2.26	6.04	2.92	Н.з.
13. Принятие	10.41	2.37	10.84	2.02	Н.з.
14. Подавление конкурирующей деятельности	10.39	2.65	10.06	1.97	Н.з.
15. Планирование	12.64	2.14	12.72	1.96	Н.з.

Н.з. – различия не значимы, * – $p < 0.05$, *** – $p < 0.001$.

положительно коррелировало с успеваемостью в третьем и четвертом семестрах ($r = 0.19-0.21$, $p < 0.05$), тогда как использование юмора отрицательно коррелировало с успе-

ваемостью во втором и третьем семестрах ($r = 0.20-0.21$, $p < 0.05$). На наш взгляд, отсутствие линейных связей объясняется разной эффективностью копинг-стратегий в разных

Таблица 4

Корреляции копинг-стратегий с методиками оценки удовлетворенности жизнью и компонентами личностного потенциала

Копинг-стратегии	Удовлетворенность жизнью	Витальность	Диспозиционный оптимизм	Смысло-жизненные ориентации	Жизнестойкость
1	0.31***	0.30***	0.57***	0.24*	0.33***
2	-0.07	-0.13	0.02	-0.10	-0.24*
3	-0.18*	-0.12	-0.11	-0.25*	-0.32***
4	0.04	0.03	0.07	-0.09	-0.10
5	0.33***	0.31***	0.22**	0.43***	0.44***
6	-0.03	-0.04	-0.04	-0.27**	-0.31***
7	-0.04	-0.03	0.09	-0.03	0.03
8	0.19*	0.18*	0.26**	0.08	0.18
9	-0.34***	-0.39***	-0.32***	-0.54***	-0.51***
10	-0.04	-0.06	0.11	0.08	0.07
11	0.04	0.00	0.09	-0.10	-0.15
12	-0.19*	-0.11	-0.23**	-0.20*	-0.16
13	0.10	-0.15	-0.02	0.06	-0.12
14	0.06	0.16	0.06	0.30**	0.30**
15	0.13	0.18*	0.15	0.25*	0.33***

Примечание. * – $p < 0.05$, ** – $p < 0.01$, *** – $p < 0.001$.

1 – Позитивное переформулирование и личностный рост, 2 – Мысленный уход от проблемы, 3 – Концентрация на эмоциях и их активное выражение, 4 – Использование инструментальной социальной поддержки, 5 – Активное совладание, 6 – Отрицание, 7 – Обращение к религии, 8 – Юмор, 9 – Поведенческий уход от проблемы, 10 – Сдерживание, 11 – Использование эмоциональной социальной поддержки, 12 – Использование «успокоительных», 13 – Принятие, 14 – Подавление конкурирующей деятельности, 15 – Планирование.

условиях: в отличие от «двоечника», «отличнику» может не быть необходимости применять копинг-стратегии для совладания с учебной ситуацией.

Для проверки этой гипотезы испытуемые были разделены по успеваемости в первом семестре на три группы (по процентилям, делящим выборку на три равные груп-

пы): «троечники» (средний балл ниже 3.5, N = 36), «хорошисты» (средний балл от 3.5 до 4.5, N = 58), «отличники» (средний балл выше 4.5, N = 42). Мы предположили, что к актуализации копинг-стратегий приводила ситуация низкой успеваемости в первом семестре – что могло приводить к улучшению или ухудшению успеваемости. Улучшение

Таблица 5

**Корреляции копинг-стратегий и улучшения успеваемости у «троечников»
по результатам первой сессии**

Копинг-стратегии	Улучшение успеваемости ко второй сессии	Улучшение успеваемости к третьей сессии	Улучшение успеваемости к четвертой сессии
1	-0.39*	-0.18	-0.25
2	0.00	0.14	0.00
3	0.15	0.33*	-0.07
4	-0.02	0.30	-0.06
5	0.22	0.41*	0.39*
6	0.15	-0.05	-0.06
7	-0.07	0.05	-0.31
8	-0.33*	-0.21	-0.08
9	-0.24	-0.15	-0.31
10	-0.21	-0.05	-0.04
11	0.14	0.36*	0.02
12	-0.04	0.10	-0.06
13	0.26	0.29	0.13
14	0.15	0.27	0.34*
15	0.30	0.45**	0.44**

Примечание. * – $p < 0.05$, ** – $p < 0.01$, *** – $p < 0.001$.

1 – Позитивное переформулирование и личностный рост, 2 – Мысленный уход от проблемы, 3 – Концентрация на эмоциях и их активное выражение, 4 – Использование инструментальной социальной поддержки, 5 – Активное совладание, 6 – Отрицание, 7 – Обращение к религии, 8 – Юмор, 9 – Поведенческий уход от проблемы, 10 – Сдерживание, 11 – Использование эмоциональной социальной поддержки, 12 – Использование «успокоительных», 13 – Принятие, 14 – Подавление конкурирующей деятельности, 15 – Планирование.

успеваемости рассчитывалось как разность между средним баллом по итогам второй–четвертой сессии и первой сессией: таким образом, получалось три показателя, соответствующие улучшению в каждой сессии.

Использование активного совладания, планирования и подавления конкурирующей деятельности было связано с отсроченным улучшением

успеваемости у «троечников» к третьей–четвертой сессии (см. таблицу 5). Принятие было связано с непосредственным улучшением успеваемости ко второму–третьему семестру, однако связь была слабее и не достигала уровня значимости при небольшом объеме выборки. Несколько неожиданным для нас оказалось то, что использование позитивного

переформулирования и личностного роста и юмора связаны у «троечников» с ухудшением успеваемости ко второй сессии — хотя и не играют большой роли в дальнейшем. Можно предположить, что неудачи в учебной деятельности относятся к стрессовой, но решаемой ситуации, требующей активности и планирования. Очевидно, склонность прибегать к позитивной переоценке и юмору дает человеку возможность «извинить» себя за неудачу и не действовать — в результате успеваемость страдает далее. Наоборот, принятие как копинг-стратегия приводит не к изменению когнитивной оценки, а к эмоциональному принятию и может не приводить к пассивности. Наконец, концентрация на эмоциях, а также использование инструментальной и эмоциональной социальной поддержки были связаны только с улучшением успеваемости к третьей сессии. На наш взгляд, эффективность социальной поддержки зависит от ситуативных факторов (сложности предметов, того, насколько остальные студенты разбираются в предмете и готовы помочь) — поэтому полученные корреляции могут отражать, во-первых, сложность сессии и, во-вторых, особенности динамики отношений в учебных группах (к третьей сессии отношения в учебных группах достаточно стабильны и при этом не сформировано устойчивое мнение друг о друге, которое может препятствовать оказанию помощи).

Таким образом, активные и когнитивные копинг-стратегии способствуют улучшению успеваемости у «троечников», тогда как стратегии, связанные с изменением оценки происходящего (позитивное переформу-

лирование, юмор), в учебной деятельности связаны с непосредственным ухудшением успеваемости, которое, впрочем, не сохраняется в дальнейшем. Немаловажно, что этих закономерностей не отмечается у «хорошистов» и «отличников».

Исследование 2. Копинг-стратегии и особенности целеполагания и целедостижения

Задачами данного исследования являлись:

1. Выявление экологической валидности методики СОРЕ в отношении саморегуляции. Для решения данной задачи было проведено исследование связи копинг-стратегий и особенностей целеполагания и целедостижения у студентов (на примере планов на выходные дни).

2. Дальнейшее исследование конвергентной и дискриминантной валидности методики: выявление связи копинг-стратегий и особенностей саморегуляции.

3. Выявление возрастных особенностей копинг-стратегий.

Материал и методы

В исследовании принимали участие 149 студентов (109 женщин и 40 мужчин, средний возраст 23.2 ± 7.1 года от 17 до 50 лет) медицинских ($N = 94$) и психологических ($N = 55$) специальностей московских вузов. Высокий средний возраст связан с тем, что среди испытуемых обеих специальностей были студенты вечернего, заочного отделений или магистерской программы, что позволило нам сравнить выраженность копинг-стратегий у испытуемых разного возраста.

В рамках первой задачи (выявление экологической валидности) испытуемым предлагалось сформулировать от 5 до 15 планов на ближайшие выходные и оценить каждый из планов от 0 до 10 по трем шкалам: Интерес (0 — не интересно делать, 10 — максимально интересно), Нужность (насколько в целом необходимо сделать данное дело: 0 — не нужно, 10 — очень нужно), Важность (насколько осмысленным, важным для себя испытуемый считает дело: 0 — не важно, 10 — очень важно). На следующей неделе испытуемые по той же шкале от 0 до 10 оценивали реализованность каждого дела (степень выполнения) и свою удовлетворенность результатом. Планы, реализованные менее чем наполовину (5 и менее баллов), считались нереализованными. Рассчитывались доля таких дел среди всех указанных планов и средний уровень удовлетворенности этими делами. Предполагалось, что стратегии позитивной переоценки, планирования и активного совладания будут связаны с положительным отношением к планам и более эффективным их выполнением. Стратегии избегания и ухода должны быть связаны с худшим выполнением планов и меньшей удовлетворенностью. Помимо этого, мы ожидали, что принятие будет коррелировать с удовлетворенностью нереализованными планами, играя ключевую роль при оценке неудачи, но не при успешном выполнении.

В рамках второй задачи (исследование конвергентной и дискриминантной валидности COPE) испытуемые заполняли следующие методики.

1. *Стиль саморегуляции поведения* (Моросанова, 2004) — методика направлена на выявление особенностей индивидуального стиля саморегуляции. Включает субшкалы, соответствующие разным этапам саморегуляции деятельности — планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, и общие субшкалы гибкости и самостоятельности.

2. *Тест жизнестойкости* (Леонтьев, Рассказова, 2006).

3. *Шкала общей самооффективности* (Шварцер и др., 1996) оценивает общую уверенность испытуемых в своих силах выполнить ту или иную деятельность.

4. *Госпитальная шкала тревоги и депрессии* (Сыропятов и др., 2003). Методика состоит из 14 пунктов и включает две шкалы по 7 пунктов, оценивающие выраженность депрессивной и тревожной симптоматики.

Предполагалось, что активные стратегии, а также стратегии планирования и позитивной переоценки будут положительно, тогда как стратегии избегания и ухода отрицательно связаны с жизнестойкостью и самооффективностью. При этом планирование, позитивная переоценка и активное совладание будут связаны с саморегуляцией на этапах планирования и моделирования, тогда как стратегии избегания и ухода будут более тесно связаны с оценкой результата. Использование инструментальной социальной поддержки будет отрицательно коррелировать с самостоятельностью саморегуляции. Наконец, стратегии ухода, избегания и концентрации на эмоциях будут связаны с повышенной тревожностью, а стратегии активного совладания,

переоценки и юмора – отрицательно связаны с депрессивностью. Во всех случаях ожидалось, что коэффициенты корреляции не превысят 0.60, т.е. копинг-стратегии коррелируют, но не идентичны другим оцениваемым конструктам.

Наконец, поскольку испытуемые разных возрастов в выборке были представлены неравномерно, помимо корреляционного анализа возраста и копинг-стратегий были выделены и сравнивались три возрастные группы: «студенческого» возраста (младше 21 года), молодые люди (21–30 лет), средний возраст (старше 30 лет). Результаты обоих способов анализа данных были полностью согласованы, ниже описаны результаты сравнения трех возрастных групп.

Результаты

В целом, получены ожидаемые паттерны корреляций между копинг-стратегиями и показателями целеполагания и целедостижения у студентов. Во всех случаях сила связи невысока (абсолютное значение менее 0.30, см. таблицу 6), что объясняется сопоставлением общих показателей (копинг-стратегий) и деятельности в конкретной ситуации. Выбор планов, их оценка и достижение обусловлены множеством различных факторов, в том числе ситуативных, которые не могли быть учтены в данном исследовании.

Склонность к активному совладанию, позитивному переформулированию и личностному росту связаны с оценками своих планов как более важных и необходимых. Можно

предположить два объяснения этим результатам. Во-первых, использование такого рода активных стратегий может приводить к позитивной переоценке планов, во-вторых, активные и переформулирующие испытуемые выбирают более важные дела и готовы к их выполнению. Обращение к религии связано со всеми параметрами оценки планов: по всей видимости, такие испытуемые склонны более позитивно относиться к выбранным делам. При частом использовании эмоциональной поддержки испытуемые называют больше планов и считают их более интересными, тогда как частое использование «успокоительных» связано с оценкой планов как более важных (хотя, как показано ниже, эти дела реже выполняются).

То, насколько планы на выходные реализованы через неделю, положительно коррелирует с использованием стратегий активного совладания и планирования, тогда как мысленный и поведенческий уход от проблемы и использование «успокоительных» связаны с отказом от дел. Испытуемые более довольны своими результатами за неделю при высоком уровне позитивного переформулирования и личностного роста, активного совладания, планирования и низком уровне мысленного и поведенческого ухода от проблемы и использовании «успокоительных». Если отдельно рассматривать невыполненные дела, удовлетворенность невыполненными делами связана с низким уровнем отрицания, использования «успокоительных», высоким уровнем принятия и планирования.

На наш взгляд, интерпретация этих данных вполне очевидна. Во-первых,

Таблица 6

Копинг-стратегии и особенности целеполагания и целедостижения (на примере планов на выходные дни)

КС	Корреляции с показателями целеполагания			Корреляции с показателями целедостижения				
	Интерес	Нужность	Важность	Реализованность	Удовлетворенность выполненными делами	Доля невыполненных дел	Удовлетворенность невыполненными делами	
1	0.03	0.09	0.15*	0.09	0.23**	-0.01	0.14	
2	0.1	0.04	0.13	-0.14	-0.17*	0.16*	-0.15	
3	0.11	-0.01	0.12	-0.08	-0.08	-0.02	-0.07	
4	0.05	-0.06	-0.01	-0.08	-0.09	-0.06	0.03	
5	0.1	0.15*	0.20**	0.22**	0.25**	-0.21**	0.08	
6	0.14	0.06	0.08	-0.06	-0.14	0.01	-0.18*	
7	0.25**	0.25**	0.21**	0.02	-0.02	-0.01	-0.05	
8	-0.03	0.08	0.1	0.01	0.12	0.08	0.12	
9	-0.07	-0.02	-0.08	-0.18*	-0.17*	0.20*	-0.05	
10	0	0.03	0	-0.08	0.03	0.1	0.05	
11	0.16*	0.07	0.14	-0.09	-0.08	0	-0.06	
12	0.01	0.08	0.16*	-0.18*	-0.20**	0.19*	-0.22**	
13	0.01	-0.08	0.01	-0.05	0.07	-0.01	0.19*	
14	0.04	-0.01	0.03	0.05	0.06	-0.06	0.11	
15	0.07	0.02	0.13	0.18*	0.25**	-0.18*	0.16*	

Примечание. * — $p < 0.05$, ** — $p < 0.01$, *** — $p < 0.001$.

КС — копинг-стратегии, 1 — Позитивное переформулирование и личностный рост, 2 — Мысленный уход от проблемы, 3 — Концентрация на эмоциях и их активное выражение, 4 — Использование инструментальной социальной поддержки, 5 — Активное совладание, 6 — Отрицание, 7 — Обращение к религии, 8 — Юмор, 9 — Поведенческий уход от проблемы, 10 — Сдерживание, 11 — Использование эмоциональной социальной поддержки, 12 — Использование «успокоительных», 13 — Принятие, 14 — Подавление конкурирующей деятельности, 15 — Планирование.

активные стратегии совладания и обращение к религии способствуют активному выбору более важных дел и положительному отношению к этим делам. Во-вторых, склонность к уходу от проблем связана с отказом от планов, тогда как склонность к активному совладанию и планированию – с успешной реализацией. При этом стратегии ухода и избегания приводят к снижению удовлетворенности, тогда как стратегии активного совладания и переоценки – к повышению удовлетворенности. Наконец, обретение душевного равновесия при неудачах связано с принятием и планированием (по всей видимости, дальнейших действий), а не с отрицанием и избеганием.

Все предположения, выдвинутые в рамках решения второй задачи, получили эмпирическое подтверждение. Во-первых, все корреляции были невысоки, подтверждая гипотезу о связи, но не идентичности измеряемых конструктов. Во-вторых, жизнестойкость и самоэффективность положительно коррелировали с активным совладанием ($r = 0.40-0.49$, $p < 0.01$), позитивным переформулированием, юмором и планированием ($r = 0.20-0.31$, $p < 0.01$) и отрицательно – со стратегиями ухода и избегания ($r = -0.25$ и -0.46 , $p < 0.01$). Когнитивные копинг-стратегии были в большей степени связаны с планированием и моделированием в структуре саморегуляции ($r = 0.23-0.35$, $p < 0.01$), тогда как стратегии поведенческого ухода и активного совладания также коррелировали с оценкой результата ($r = -0.30$ и $r = 0.26$ соответственно, $p < 0.01$).

Использование инструментальной социальной поддержки отрицательно коррелировало с самостоятельностью саморегуляции ($r = -0.24$, $p < 0.01$). Использование эмоционально-ориентированных копинг-стратегий и стратегий избегания было связано с повышенной тревожностью ($r = 0.23-0.44$, $p < 0.01$), тогда как активное совладание, позитивное переформулирование и юмор – со снижением депрессивности ($r = -0.24 - -0.31$, $p < 0.01$).

Возрастные группы значимо различаются по трем шкалам методики COPE: испытуемые старше 30 лет чаще прибегают к позитивному переформулированию и личностному росту ($F = 4.04$, $p < 0.05$) и сдерживанию ($F = 3.77$, $p < 0.05$), по сравнению с испытуемыми младше 21 года и 21–30 лет. Кроме того, с возрастом испытуемые все реже используют отрицание при совладании со стрессовыми ситуациями ($F = 4.96$, $p < 0.01$).

Таким образом, особенности копинг-стратегий предсказуемо связаны с эмоциональным состоянием (тревожностью и депрессивностью), различными этапами и личностными ресурсами саморегуляции, а также особенностями выбора и реализации целей (на модели планов на выходные). С возрастом испытуемые чаще прибегают к позитивному переформулированию, сдерживанию и реже – к отрицанию, других возрастных особенностей не выявлено. Выявление возрастных особенностей копинг-стратегий в старшем возрасте является задачей дальнейших исследований.

Исследование 3. Исследование критериальной валидности методики СОРЕ на модели сравнения студентов с ограниченными возможностями здоровья и условно здоровых студентов

Несмотря на то что описанные результаты убедительно подтверждают надежность и валидность методики СОРЕ, несколько вопросов оставались для нас открытыми. Во-первых, диагностика особенностей совладания со стрессом предполагает, что шкалы СОРЕ будут прогностичны в ситуации трудностей, по сравнению с обычной ситуацией, причем склонность к применению тех или иных копинг-стратегий будет различаться в зависимости от наличия/отсутствия затруднений (критериальная валидность). Во-вторых, мы предполагали, что в стрессовых ситуациях и ситуациях трудностей эффективность некоторых копинг-стратегий может существенно отличаться от их эффективности в спокойной ситуации. Например, стратегия принятия может быть хороша в стрессовой ситуации, которую нельзя изменить, и, напротив, приводить к чрезмерной пассивности и прокрастинации в ситуации, когда активное совладание и упорство приведут к решению проблемы (Рассказова, Гордеева, 2011). В-третьих, дополнительной важной задачей являлось исследование связи копинг-стратегий с особенностями преодоления трудных ситуаций и саморазвития — с посттравматическим ростом.

Материал и методы

С целью проверки критериальной валидности методики и влияния копинг-стратегий на благополучие в затрудненных условиях были исследованы студенты, находящиеся в затрудненных условиях развития (студенты с ограниченными возможностями здоровья) и условно здоровые студенты, обучающиеся на факультете информационных технологий Московского городского психолого-педагогического университета и в социально-педагогическом колледже при МГППУ¹.

Всего в данной части исследования приняли участие 151 человек, из них 58 студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ, 39 мужчин, 19 женщин, средний возраст 19.93 ± 1.49 года) и 93 условно здоровых студента (УЗ, 43 мужчины, 50 женщин, средний возраст 19.08 ± 1.85 года).

Помимо ответов на пункты методики СОРЕ, в соответствии с поставленными целями использовались данные по следующим методикам:

1. Шкала удовлетворенности жизнью (Diener et al., 1985; Осин, Леонтьев, 2008).

2. Опросник посттравматического роста (ПТР) (Handbook..., 2006; Магомед-Эминов, 2008).

Результаты

Единственным значимым различием между условно здоровыми студентами

¹ Исследование проводилось Л.А. Александровой, А.А. Лебедевой, Д.А. Леонтьевым, Е.И. Рассказовой. Авторы благодарны исследователям за разрешение использовать часть полученных данных в ходе валидации методики СОРЕ.

и студентами с ограниченными возможностями здоровья было различие в использовании стратегии мысленного ухода от проблемы ($t = -2.07$, $p < 0.05$). Студенты с ограниченными возможностями здоровья значительно чаще использовали мысленный уход от проблемы по сравнению со студентами без таких ограничений. Помимо этого, студенты с ограниченными возможностями здоровья на уровне тенденции реже использовали стратегию принятия, но это различие не достигало значимости ($t = 1.70$, $p < 0.10$).

В целом по выборке выраженность посттравматического роста коррелировала с использованием мысленного ухода от проблемы, сдерживания, обращения к религии, подавления конкурирующей деятельности ($r = 0.20-0.24$, $p < 0.05$), а также — в слабой степени — с использованием позитивного переформулирования, планирования и отрицания ($r = 0.17-0.18$, $p < 0.05$). Неожиданным для нас оказалось, что не только когнитивные стратегии переформулирования, планирования и подавления конкурирующей деятельности, но и отрицание и мысленный уход положительно коррелируют с посттравматическим ростом. По всей видимости, результаты отражают тот факт, что в психотравматической ситуации отрицание и избегание являются важным этапом совладания (Kubler-Ross, 1969). Результаты корреляционного анализа копинг-стратегий и удовлетворенности жизнью полностью повторяют уже описанные в исследовании 1: удовлетворенность жизнью положительно коррелирует с позитивным переформулированием, активным совлада-

нием, обращением к юмору, планированием ($r = 0.27-0.36$, $p < 0.01$).

На следующем этапе анализа мы рассматривали различия в структуре связей между копинг-стратегиями и показателями субъективного благополучия и посттравматического роста у студентов с ограниченными возможностями здоровья и условно здоровых студентов. Для решения этой задачи был использован анализ модераций (см., напр.: Chaplin, 2007) с двумя зависимыми переменными — удовлетворенностью жизнью и посттравматическим ростом. Была проведена серия иерархических регрессионных анализов для каждой из копинг-стратегий и одной из зависимых переменных. На первом шаге серии иерархической регрессии в модель вносились переменная наличия/отсутствия ОВЗ и переменная, соответствующая копинг-стратегии, тогда как на втором шаге в модель добавлялась переменная, описывающая взаимодействие копинг-стратегии и наличия/отсутствия ОВЗ. Если связь копинг-стратегии и зависимой переменной (например, удовлетворенности жизнью) у студентов с ОВЗ и УЗ студентов была различной, второй шаг регрессии приводил к значимому улучшению модели (процента объясняемой дисперсии R^2). Были получены следующие результаты (см. таблицу 7).

— Несмотря на то что удовлетворенность жизнью не зависела напрямую от использования сдерживания и наличия/отсутствия ОВЗ ($R^2 = 0.026$, $p > 0.10$), добавление в модель взаимодействия между сдерживанием и наличием/отсутствием ОВЗ приводило к ее значимому улучшению ($R^2 = 0.058$, $p < 0.05$,

изменение $R^2 = 0.032$, значимость изменения $p < 0.05$). В частности, в группе условно здоровых студентов сдерживание было слабо положительно связано с удовлетворенностью жизнью, а в группе студентов с ограниченными возможностями здоровья — отрицательно.

– Влияние принятия на удовлетворенность жизнью также значимо различалось в группах студентов с ограниченными возможностями здоровья и условно здоровых студентов. Если изначальная двухфакторная модель не достигала уровня значимости ($R^2 = 0.027$, $p > 0.10$), добавление в модель взаимодействия значительно улучшало возможности предсказания ($R^2 = 0.076$, $p < 0.01$, изменение $R^2 = 0.049$, значимость изменения $p < 0.01$). При наличии ОВЗ принятие отрицательно коррелировало с удовлетворенностью жизнью, тогда как при его отсутствии — положительно.

– Паттерн корреляций использования инструментальной социаль-

ной поддержки с посттравматическим ростом значимо различается в группах студентов с ОВЗ и условно здоровых студентов (показатели исходной модели: $R^2 = 0.023$, $p > 0.10$; итоговой модели: $R^2 = 0.053$, $p < 0.05$; изменение $R^2 = 0.030$, значимость изменения $p < 0.05$). Те же результаты были получены в отношении использования эмоциональной социальной поддержки (показатели исходной модели: $R^2 = 0.011$, $p > 0.10$; итоговой модели: $R^2 = 0.038$, $p > 0.10$; изменение $R^2 = 0.028$, значимость изменения $p < 0.05$). У условно здоровых студентов использование инструментальной и эмоциональной социальной поддержки не было связано с посттравматическим ростом, тогда как у студентов с ОВЗ корреляция была положительной.

Из-за этических соображений мы не могли проконтролировать выраженность переживаний студентов из-за ограниченных возможностей и различные побочные переменные, влияющие у них на процесс совладания со

Таблица 7

Корреляции копинг-стратегий с удовлетворенностью жизнью и посттравматическим ростом в группах студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и условно здоровых (УЗ) студентов (приведены значимо различающиеся по результатам модераторного анализа корреляции)

Удовлетворенность жизнью и посттравматический рост	Копинг-стратегии	Корреляции в группах	
		Студенты с ОВЗ	УЗ студенты
Удовлетворенность жизнью	Сдерживание	-0.21	0.16
	Принятие	-0.24	0.22*
Посттравматический рост	Использование инструментальной социальной поддержки	0.37**	0.03
	Использование эмоциональной социальной поддержки	0.32*	-0.01

стрессом. Этим могут быть обусловлены небольшие различия между группами. Другое объяснение предлагают авторы исследования (Александрова и др., 2011): различаются не личностные ресурсы, а особенности их системной организации, их функции в обеспечении эффективного совладания и благополучия. В целом, вопрос о критериальной валидности методики COPE требует дальнейших исследований на других моделях. Тем не менее несколько полученных результатов представляют интерес. В соответствии с нашими предположениями, в зависимости от ситуации, в которой находится человек, те или иные копинг-стратегии могут играть различную роль в обеспечении удовлетворенности жизнью и преодоления стрессовой ситуации. Так, посттравматическому росту в трудных обстоятельствах способствуют не только активные когнитивные стратегии, но и (на определенном этапе) стратегии ухода и отрицания. Сдерживание и принятие способствуют благополучию только у условно здоровых студентов, тогда как у студентов с ограниченными возможностями, от которых требуется больше активных усилий по преодолению существующих трудностей, эти стратегии связаны со снижением удовлетворенности жизнью. Использование социальной поддержки способствует личностному росту в психотравматической ситуации у студентов с ограниченными возможностями и не требуется условно здоровым студентам.

Выводы

Итак, полученные результаты позволяют сделать следующие выводы.

1. Вторая версия методики COPE является достаточно надежной и валидной методикой. При использовании методики следует учитывать низкую согласованность шкал мысленного ухода от проблемы и сдерживания, первая из которых характерна для методики в целом (Carver et al., 1989), тогда как вторая — для русскоязычных версий методики (см.: Иванов, Гаранян, 2010). Факторная структура методики соответствует теоретической модели. Копинг-стратегии предсказуемо связаны с субъективным благополучием (как негативными симптомами — тревожностью, депрессивностью, так и позитивными индексами — удовлетворенностью жизни, витальностью), особенностями разных этапов саморегуляции (планированием, моделированием, оценкой результата), личностными ресурсами саморегуляции (оптимизмом, осмысленностью жизни, жизнестойкостью, самоэффективностью).

2. Выявлены отдельные гендерные и возрастные особенности копинг-стратегий. С возрастом имеет место большее обращение к стратегиям позитивного переформулирования и сдерживания и меньшее — к отрицанию. Женщины чаще, чем мужчины, прибегают к использованию мысленного ухода от проблемы, концентрации на эмоциях и их активному выражению, а также использованию инструментальной и эмоциональной социальной поддержки, а с возрастом испытуемые чаще используют позитивное переформулирование и сдерживание и реже — отрицание. Т.е. репертуар копинг-стратегий, используемых женщинами, шире и в целом продуктивнее, что может приводить

к лучшему сопротивлению стрессу и повседневным жизненным трудностям. В целом, эти данные соответствуют зарубежным (Tamres et al., 2002).

3. При выявлении роли копинг-стратегий в обеспечении продуктивности деятельности и саморегуляции следует учитывать различные личностные и ситуативные факторы. В частности, различные ситуации могут приводить к актуализации различных копинг-стратегий и обуславливают их эффективность. Результаты наших исследований подтверждают, что эффективность копинг-стратегий зависит от переживаемого стресса и контролируемости ситуации.

– Активные когнитивные копинг-стратегии (активное совладание, планирование, подавление конкурирующей деятельности) связаны с улучшением успеваемости, но только в группе неуспевающих студентов. Эффективность стратегий поиска социальной поддержки и эмоционального отреагирования неустойчива и, предположительно, зависит от особенностей сессии и динамики отношений студентов. Копинг-стратегии, связанные с когнитивной переоценкой ситуации (переформулирование, юмор), в ситуации неуспеваемости связаны не с улучшением, а с ухудшением успеваемости.

– Структура связей копинг-стратегий с особенностями целеполагания и целедостижения зависит от этапа саморегуляции. Так, активные стратегии совладания и обращение к религии способствуют активному выбору более важных дел и положительному отношению к этим делам.

Склонность к уходу от проблем связана с отказом от планов, тогда как склонность к активному совладанию и планированию — с успешной их реализацией. При этом стратегии ухода и избегания приводят к снижению удовлетворенности, тогда как стратегии активного совладания и переоценки — к повышению удовлетворенности. Наконец, обретение душевного равновесия при неудачах связано с принятием и планированием дальнейших действий, а не с отрицанием и избеганием.

– Возможности посттравматического роста в стрессовой ситуации связаны не только с условно «эффективными» стратегиями переформулирования, планирования и подавления конкурирующей деятельности, но и со стратегиями мысленного ухода от проблемы, сдерживания и отрицания, которые являются необходимыми на определенных этапах переживания психотравматического события. Учет этапа переживания психотравмы необходим в дальнейших исследованиях в данной области.

– Сдерживание и принятие способствуют благополучию только у условно здоровых студентов, тогда как у студентов с ограниченными возможностями, от которых требуется больше активных усилий по преодолению существующих трудностей, эти стратегии связаны с ухудшением удовлетворенности жизнью. Использование социальной поддержки способствует личностному росту в психотравматической ситуации у студентов с ограниченными возможностями и не требуется условно здоровым студентам.

В целом, результаты трех изложенных исследований подтверждают

также конструктивную валидность шкал методики СОРЕ. Дальнейшие направления исследований могут быть связаны с уточнением возмож-

ностей и ограничений в структуре саморегуляции таких копинг-стратегий, как поиск социальной поддержки, сдерживание, принятие.

Литература

Александрова Л.А. Субъективная витальность как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 382–403.

Александрова Л.А., Лебедева А.А., Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Личностные ресурсы преодоления затрудненных условий развития // Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 579–610.

Брайт Дж., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.

Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Исаева Е.Р., Трифонова Е.А., Щелкова О.Ю., Новожилова М.Ю., Вукс А.Я. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. СПб.: Психоневрол. ин-т им. В.М. Бехтерева, 2009.

Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.

Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT) // Психологическая диагностика. 2010а. № 2. С. 36–64.

Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.А., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника СОРЕ // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: Материалы II международной научно-

практической конференции. Кострома, 23–25 сентября 2010 / Под ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровской, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. Т. 2. С. 195–197.

Иванов П.А., Гаранян Н.Г. Апробация опросника копинг-стратегий (СОРЕ) // Психологическая наука и образование. 2010. 1. С. 82–93.

Корнилова Т.В., Чумакова М.А., Корнилов С.А., Новикова М.А. Психология неопределенности: единство интеллектуально-личностного потенциала человека. М.: Смысл, 2010.

Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.

Леонова А.Б. Стресс-резистентность и структурная организация процессов саморегуляции деятельности // Психология саморегуляции в XXI веке / Отв. ред. В.И. Моросанова. СПб.; М.: Нестор-История, 2011. С. 354–373.

Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992.

Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 107–130.

Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.

Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.

Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. М.: ПАРФ, 2008.

Моросанова В.И. Стиль саморегуляции поведения (ССПМ): Руководство. М.: Когито-Центр, 2004.

Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30.

Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2001.

Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН; Российское общество социологов, 2008.

Поддьяков А.Н. Преднамеренное создание трудностей и совладание с ними // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2008. № 1 (1). [Электронный ресурс]. URL: <http://psy-study.ru>

Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в структуре личностного потенциала // Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 267–299.

Сыропятов О.Г., Дзеружинская Н.А., Астанов Ю.Н., Иванцова Г.В. Ранняя диагностика и лечение депрессии в общей медицинской практике (Гелариум-тест). К., 2003.

Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71–76.

Ano G.G., Vasconcelles E.B. Religious coping and psychological adjustment to stress: a meta-analysis // J. of Clinical Psychology. 2005. 61. 4. 461–480.

Bowman G., Stern M. Adjustment to occupational stress: the relationship of perceived control to effectiveness of coping strategies // Journal of Counseling Psychology. 1995. 42. 3. 294–303.

Brown S.P., Westbrook R.A., Challagalla G. Good cope, bad cope: Adaptive and maladaptive coping strategies following a critical negative work event // Journal of Applied Psychology. 2005. 90. 4. 982–798.

Brown T. Confirmatory factor analysis for applied research. N.Y.; L.: The Guilford Press, 2006.

Carver C.S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE // International Journal of Behavioral Medicine. 1997. 4. 92–100.

Carver C.S., Scheier M.F. On the structure of behavioral self-regulation // M. Boekaerts, P.R. Pintrich, M. Zeidner (eds). Handbook of self-regulation. San Diego: Academic Press, 2000. P. 42–80.

Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. 56. 2. 267–283.

Chaplin W.F. Moderator and mediator models in personality research // R.W. Robins, R.C. Fraley, R.E. Krueger (eds). Handbook of research methods in personality psychology. N.Y.: The Guilford Press, 2007.

Clark K. C., Bormann C., Cropanzano R., James K. Validation evidence for three coping measures // Journal of Personality Assessment. 1995. 65. 3. 434–455.

Connor-Smith J.K., Flachsbart C. Relations between personality and coping: a meta-analysis // Journal of Personality and Social Psychology. 2007. 93. 1080–1107.

Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale // Journal of Personality Assessment. 1985. 49. 71–75.

Eschenbeck H., Kohlmann C.-W., Lohaus A. Gender differences in coping strategies in children and adolescents // *Journal of Individual Differences*. 2007. 28. 1. 18–26.

Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice / L.G. Calhoun, R.G. Tedeschi (eds). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006.

Hardie E., Critchley C., Morris Z. Self-coping complexity: role of self-construal in relational, individual and collective coping styles and health outcomes // *Asian Journal of Social Psychology*. 2006. 9. 224–235.

Kubler-Ross E. On death and dying. N.Y.: Scribner, 1969.

Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer, 1984.

MacCrae R., Costa P. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample // *Journal of Personality*. 1986. 54. 2. 385–405.

Nes L.S., Segestroom S.C. Dispositional optimism and coping: a meta-analytic review // *Personality and Social Psychology Review*. 2006. 10. 235–251.

Ryan R.M., Frederick C.M. On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being // *Journal of Personality*. 1997. 65. 529–565.

Scheier M.F., Carver C.S. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies // *Health Psychology*. 1985. 4. 3. 219–247.

Scheier M.F., Carver C.S. A model of behavioral self-regulation: translating intentions into actions / L. Berkowitz (ed.). *Advances in experimental social psychology*. N.Y.: Academic Press, 1988. Vol. 21. P. 303–346.

Skinner E.A., Edge K., Altman J., Sherwood H. Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping // *Psychological Bulletin*. 2003. 129. 2. 216–269.

Suls J., Fletcher B. The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis // *Health Psychology*. 1985. 4. 3. 249–288.

Tamres L.K., Janicki D., Helgeson V.S. Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping // *Personality and Social Psychology Review*. 2002. 6. 1. 2–30.

Vaillant G.E. Adaptive mental mechanisms. Their role in a positive psychology // *American Psychologist*. 2000. 55. 1. 89–98.

Vaillant G.E., Davis T.J. Social/Emotional intelligence and midlife resilience in schoolboys with low tested intelligence // *American Journal of Orthopsychiatry*. 2000. 70. 2. 215–222.

Weiten W., Lloyd M.A. Psychology applied to modern life. Wadsworth Cengage Learning, 2008.

Приложение

**Нагрузки пунктов на латентные факторы по данным
конфирматорного факторного анализа**

№	Утверждение	Нагрузка
<i>F1: Позитивное переформулирование и личностный рост</i>		
1	Я стараюсь найти плюсы в произошедшем	0.58
29	Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете	0.78
38	Я ищу что-то хорошее в том, что произошло	0.77
59	Я стараюсь, чтобы этот опыт чему-то меня научил	0.64
<i>F2: Мысленный уход от проблемы</i>		
2	Я погружаюсь в работу или другие дела, чтобы отключиться от проблем	0.22
16	Я предаюсь фантазиям на другие темы, чтобы отвлечься	0.51
31	Я сплю больше обычного, стараясь забыть о проблеме	0.43
43	Я иду в кино или смотрю телевизор, чтобы меньше думать о проблеме	0.57
<i>F3: Концентрация на эмоциях и их активное выражение</i>		
3	Я расстраиваюсь и даю выход своим эмоциям	0.78
17	Я расстраиваюсь, нервничаю, переживаю	0.59
28	Я даю выход своим переживаниям	0.85
46	Я переживаю и активно проявляю свои чувства	0.90
<i>F4: Использование инструментальной социальной поддержки</i>		
4	Я ищу совета у других людей, что делать дальше	0.72
14	Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию	0.76
30	Я говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему	0.78
45	Я спрашиваю людей, у которых была аналогичная проблема, как они ее решали	0.75
<i>F5: Активное совладание</i>		
5	Я сосредоточиваю усилия на том, чтобы как-то решить проблему.	0.63
25	Я предпринимаю какие-то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся ситуацию	0.67
47	Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой	0.79
58	Я последовательно, шаг за шагом делаю то, что нужно	0.65
<i>F6: Отрицание</i>		
6	Я говорю себе: «Этого не может быть»	0.62
27	Мне не хочется верить, что это произошло	0.70
40	Я делаю вид, что ничего не произошло	0.57
57	Я просто делаю вид, что ничего не случилось	0.58

№	Утверждение	Нагрузка
<i>F7: Обращение к религии</i>		
7	Я надеюсь на то, что Бог мне поможет	0.71
18	Я прошу помощи у Бога	0.90
48	Я пытаюсь найти утешение в вере (религии)	0.89
60	Я молюсь (больше, чем обычно)	0.89
<i>F8: Юмор</i>		
8	Я стараюсь воспринимать произошедшее с юмором	0.84
20	Я перевожу случившееся в шутку	0.88
36	Я шучу по поводу случившегося	0.91
50	Я нахожу в случившемся забавные моменты	0.81
<i>F9: Поведенческий уход от проблемы</i>		
9	Я признаюсь себе, что ничего не могу поделать с проблемой, и перестаю пытаться	0.68
24	Я не предпринимаю активных действий	0.70
37	Я перестаю пытаться добиться своего (получить то, что я хочу)	0.66
51	Я снижаю количество усилий, направленных на решение этой проблемы	0.65
<i>F10: Сдерживание</i>		
10	Я стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов	0.26
22*	Я стараюсь ничего не предпринимать, пока ситуация не улучшится	-0.51
41	Я стараюсь не действовать слишком поспешно, чтобы не ухудшить ситуацию	0.23
49	Я заставляю себя ждать, когда наступит подходящий момент и можно будет действовать	0.08
<i>F11: Использование эмоциональной социальной поддержки</i>		
11	Я обсуждаю с кем-то то, что я сейчас чувствую	0.81
23	Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных	0.85
34	Я ищу сочувствия и понимания у других людей	0.82
52	Я обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких	0.89
<i>F12: Использование «успокоительных»</i>		
12	Я принимаю успокоительные или выпиваю, чтобы мне стало лучше	0.79
26	Я стараюсь отключиться на какое-то время, принимая алкоголь или лекарства	0.93
35	Я выпиваю или принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме	0.97
53	Я принимаю алкоголь или успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему	0.92

* При исключении пункта 22 из модели нагрузки пунктов 10, 41 и 49 составляют 0.61, 0.74 и 0.36 соответственно.

№	Утверждение	Нагрузка
<i>F13: Принятие</i>		
13	Я стараюсь привыкнуть к мысли, что это случилось, адаптироваться к ситуации	0.67
21	Я стараюсь принять то, что случилось, привыкнуть к этому	0.49
44	Я стараюсь принять ситуацию, сжиться с ней	0.56
54	Я учусь жить с этим	0.76
<i>F14: Подавление конкурирующей деятельности</i>		
15	Я стараюсь решать проблему, не отвлекаясь на другие дела и мысли	0.35
33	Я полностью концентрируюсь на решении этой проблемы и, если необходимо, откладываю в сторону другие дела	0.76
42	Я стараюсь, чтобы другие дела не мешали мне прилагать максимум усилий, чтобы справиться с проблемой	0.80
55	Я откладываю другие дела в сторону, чтобы сосредоточиться на решении проблемы	0.79
<i>F15: Планирование</i>		
19	Я стараюсь спланировать и обдумать свои дальнейшие действия	0.57
32	Я придумываю, как имеет смысл дальше действовать	0.59
39	Я думаю, как лучше всего я могу справиться с этой проблемой	0.84
56	Я тщательно обдумываю шаги, которые буду предпринимать для решения проблемы	0.76