

**КРЮКОВА ТАТЬЯНА ЛЕОНИДОВНА**

**Методы изучения совладающего поведения:  
три копинг-шкалы**

Кострома  
2010

**ББК**  
П863

Печатается по решению редакционно-издательского совета КГУ им. Н.А.  
Некрасова

Рецензенты:

В.В. Знаков, доктор психологических наук, профессор  
(Институт психологии РАН, Москва)  
Н.А. Русина, кандидат психологических наук, доцент  
(Ярославская государственная медицинская академия)

ISBN

**Крюкова Т.Л.**  
П863 Методы изучения совладающего поведения: три копинг - шкалы.  
изд. 2-е, исправленное, дополненное). – Кострома: КГУ им. Н.А.  
Некрасова – Авантитул, 2010. – 64 с.

Методическое руководство предназначено для диагностики выбора человеком способов совладания с трудными жизненными ситуациями, различными стресс – факторами с помощью копинг-шкал. Книга представляет собой описание русскоязычной адаптации трех известных в западной психологии когнитивно-поведенческих шкал для людей разного возраста (подростки, юноши, взрослые).

Руководство рассчитано на студентов, аспирантов, исследователей и преподавателей психолого-педагогических специальностей вузов, специалистов, работающих с семьями, практических психологов.

**ББК**

ISBN

© Т.Л. Крюкова 2007  
© Т.Л. Крюкова 2010

## СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Методологические подходы к изучению и измерению совладающего поведения

Глава 2. Адаптация методик диагностики совладающего поведения у подростков и взрослых

2.1. Психометрические характеристики методики *WCQ* – Опросник способов совладания (ОСС)

2.2. Психометрические характеристики методики *CISS* – Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (КПСС)

2.3. Психометрические характеристики методики *ACS* - Юношеская копинг-шкала (ЮКШ)

Глава 3. Бланки методик измерения совладающего поведения. Обработка данных. Нормы.

3.1. Текст методики «Опросник способов совладания» (ОСС – *WCQ*). Ключ обработки данных. Нормы

3.2. Текст опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС – *CISS*). Ключ обработки данных. Нормы

3.3. Текст опросника «Юношеская копинг-шкала» (ЮКШ – *ACS*). Ключ обработки данных. Нормы

Литература

**Глава 1. Методологические подходы к изучению и измерению совладающего поведения**

Психологическая концепция совладающего поведения или копинга создается в российской психологии с 90-х лет 20-го века, столкнувшись с немалыми трудностями методологического и методического уровня. Это является отражением реальной сложности поведения человека в стрессовой ситуации и отчасти объясняет междисциплинарность научного подхода к данному многомерному феномену, но не отменяет изначальной принадлежности психологии совладания к явлениям регуляции и саморегуляции поведения. Есть все основания для выделения психологии совладающего поведения в самостоятельную область психологических исследований в российской научной психологии. Существует особый вид социального поведения человека, поведения, обеспечивающего, либо разрушающего его здоровье и благополучие.

Совладающее поведение определяется нами как поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией (Крюкова, 2004). Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия.

«Следует особо отметить, что совладание - это процесс, в котором на разных его этапах субъект использует различные стратегии, иногда даже совмещая их. При этом... не существует таких стратегий, которые были бы эффективными во всех трудных ситуациях» - подчеркивает Л.И. Анцыферова (1994, С. 7). Действительно, одна и та же ситуация может требовать различных стратегий, а совершенно разные ситуации – одинаковых. Так эмоциональная экспрессивность в выражении чувств или эмоциональная сдержанность могут

выражать хорошее совладание и коммуникативную компетентность в одних случаях, но отсутствие совладания и коммуникативную беспомощность в других.

Диагностике (измерению) совладающего поведения посвящено в последние два десятилетия большое количество публикаций в западных работах по психологии (Эндлер и Паркер, 1996) и единицы в отечественной литературе (Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский; И.М. Никольская, Р.М. Грановская; Т.Л. Крюкова).

Известны четыре основных стратегии диагностики копинг-поведения: 1) субъективный отчет испытуемого о своем поведении, выраженный через ответы на вопросы опросников и интервью; 2) наблюдение за действиями в конкретной ситуации; 3) фиксация очевидных признаков; 4) изучение документов и продуктов деятельности индивида. Субъективный отчет является как самой распространенной, так и наименее трудоемкой стратегией: большинство западных исследователей используют самоотчет испытуемых о своем поведении как основную технологию измерения копинг-реакций и конкретных действий (Zeidner, Endler, 1996). Ответы на вопросы опросника дают исследователю обширные и разнообразные данные, получить которые спонтанно проблематично. Также как и в изучении механизмов психологической защиты, работ по оценке различного вида копинг-конструктов стало больше только в последнее десятилетие. В отличие от исследователей механизмов защиты, где исследователи пытаются использовать разнообразные методы, большинство исследователей в области копинга используют самоотчёт для измерения, оценки копинг-реакций и поведения в целом. Обычно респондентов просят определить стрессовую ситуацию и обозначить способы, с помощью которых они справляются со стрессом. Если данные, полученные с помощью опросников, дополняются материалами интервью, появляется богатство описаний и примеров, чего нельзя получить только письменным опросом.

Первая группа методов изучения копинга – *интериндивидуальные* измерения — оценивают основные копинг-стратегии как ответ на *определенную* напряженную ситуацию (например, болевые симптомы, потерю работы, тяжелую болезнь). Вопросы, используемые в этих методиках, описывают конкретные действия, подходящие в специфической ситуации (см., Butler, Schwebel, Thorn, 1989; Feifel, Strack, Nagy, 1987; McCubbin и другие, 1983). Потеря работы и безработица — стрессоры, которые дали толчок к развитию большого количества специфических ситуативно-ориентированных методик (Latack, Havlovic, 1992). Изучение отношений между копингом и здоровьем также развилось в одну из самых популярных тем в данной области (Auerbach, 1989; Endler, Parker, Summerfeldt, 1993; Parker, Endler, 1992; Taylor, 1990; Фернхем А., Хейвен П., 2001).

Появились разнообразные модели, которые рассматривают копинг как неотъемлемую часть взаимодействия психологических, экологических и биологических факторов, влияющих на здоровье и благополучие (см. Lazarus и Folkman, 1984; Thomaе, 1987). Анализируя многочисленные источники, С. Aldwin (1994) отмечает, что существуют и используются в основном три обобщённых модели связи копинга и здоровья. Первая модель предполагает, что копинг-стратегии имеют прямой эффект на определенные переменные здоровья (например, кровяное давление). Вторая модель, считает, что копинг-поведение имеет косвенный эффект для состояния здоровья, создавая изменения в связанном со здоровьем поведении (например, поддержание постоянного контакта с врачами). Третья модель, также редко упоминаемая в литературе, имеет в виду, что копинг-стратегии служат посредниками (модераторами): уменьшают или усиливают стресс, приводящий к определенным проблемам здоровья.

Другая группа методов — *интраиндивидуальные* методы - оценивает основные копинг-стратегии или реакции, которые используются в

*разнообразных* стрессовых ситуациях. Вопросы, используемые в этих опросниках, изучают широкий диапазон возможных копинг-действий индивидов в различных стрессовых ситуациях. Испытуемых обычно просят вспомнить какую-либо недавно пережитую в реальной жизни трудную ситуацию и ответить на вопросы о том, как человек с ней справился, ссылаясь на этот определенный случай. Оба типа измерений (многосторонние и узко-ситуативные шкалы) могут использоваться во многих случаях с теми же самыми испытуемыми. Таким образом, исследователи могут получить косвенное измерение копинг-процессов.

На измерение интраиндивидуального копинга самое большое влияние оказал опросник – *WCC* (Folkman, Lazarus, 1980), позже пересмотренный и переименованный как *Опросник Способов Совладания (Ways of Coping Questionnaire - WCQ; Folkman и Lazarus, 1988)*. Обе методики положили начало разработке других копинг-опросников (см., например, Amirkhan, 1990; Billings и Moos, 1981). Вторая группа методов — лично - ориентированные копинг-измерения вызвали большую дискуссию в литературе. Личностные факторы, связанные с уязвимостью/устойчивостью к стрессу, рассматриваются как устойчивые характеристики индивида и называются стилями совладающего поведения (Naan, 1977; Carver, Scheier, Weintraub, 1989). В литературе известна также крайняя позиция, понимающая совладающее поведение как устойчивую характеристику личности, или даже как сами личностные черты: это, например, исследование стойкости (*hardiness*) и стойких людей (*hardies*): Kobasa, 1982; Maddi, 1994. Этот подход предполагает последовательность поведения личности при различных стрессорах, независимо от средовых требований.

Одним из самых известных методов этой группы стал опросник *CISS — Coping Inventory for Stressful Situations* - в нашем переводе *Копинг-поведение в стрессовых ситуациях* - канадских психологов Нормана С. Эндлера и Джеймса А. Паркера (1990). Он адаптирован нами в рамках проекта РГНФ в 2001 году

ввиду практически полного отсутствия доступного и качественного отечественного инструментария и впервые апробирован в диссертационном исследовании М.В. Сапоровской (2002).

Исследователи (Aldwin, С. 112) обнаружили слабую связь между результатами, полученными при помощи методов первой и второй группы: 0.25 – 0.47 (Carver и др.).

Отсутствие интереса большинства исследователей к объединению и целостности подходов – это отличительная особенность современной области копинг-разработок. Исследователи редко оценивают одновременно обе – ситуативную и стилевую переменные, создавая, по-видимому, ещё большую дистанцию между подходами (Folkman, 1992; Lazarus, 1993). Если в детальном исследовании используются оба типа переменных, то это обычно потому, что исследователь хочет показать преобладание одной над другой (Ptacek, Smith, Espe, и Raffety, 1994). Данное состояние проблемы не удовлетворяет многих авторов, которые призывают коллег убедиться в важности **одновременного** изучения обеих переменных (Endler, 1993; Endler и Magnusson, 1976) для продвижения в сфере разработки новых методов диагностики феномена.

К. Олдвин предлагает считать критерием выбора методики (ориентированной на диагностику копинг-стиля или копинг-процесса) задачи исследователя, какие последствия (исходы) копинга – ближайшие или отдаленные – он предполагает получить. Если мы хотим знать, насколько легко студент справляется со стрессом, вызванным рядовым тестированием, нужна процессуальная методика; предсказывая же, как вообще данный студент совладеет с тестированием, определяющим его средний академический балл, необходимо выбрать методику, измеряющую копинг-стиль. Автор замечает, что обобщенные описания людьми своего поведения в трудной ситуации, вызывают у нее недоверие. Хорошим примером служат люди, страдающие от депрессии, которые часто представляют себя беспомощными, а свое положение

безрадостным и безнадежным. Однако в конкретной трудной ситуации они могут продемонстрировать больше стратегий совладания, чем те, кто не подвержен депрессии (Aldwin, С. 231).

Специалисты по психодиагностике совладающего поведения обнаружили, что стратегия опроса путем формулирования обобщения (Как Вы обычно справляетесь с подобной ситуацией?) хорошо работает для выявления эмоционально-ориентированного копинга и хуже - для проблемно-ориентированного. Считается, что способы совладания с дистрессом более обобщенны, чем способы разрешения трудной ситуации, имеющей больше специфики, идущей непосредственно от самой ситуации. Наилучшим образом учитывает особенности проблемно-ориентированного копинга **интервью**, структурированное точно в соответствие с конкретной ситуацией и применяемое вместе с опросником (см. Somerfield, Curbow, 1992; Zeidner, Endler, 1996, С. 56-57; Крюкова, 2003, 2004).

Итак, что же измеряют методы, разработанные в рамках указанных выше методологических направлений? Все инструменты, являясь когнитивно-поведенческими шкалами, измеряют *копинг-действия* или то, что человек чувствует, думает или делает в трудной ситуации. Их часто группируют в *копинг-стратегии* — связанные между собой действия (например, дистанцирование или поиск социальной поддержки: «беспокоюсь о своем будущем», «беспокоюсь о том, что произошло»), а они, в свою очередь, группируются в *копинг-стили* (группы стратегий, которые представляют концептуально сходные действия, близкие по смыслу, например, приближение-удаление от стрессовой ситуации).

Исследователи пытаются оценивать методы измерения копинга, полученные, в основном, при помощи процедуры факторного анализа, в соответствие с традиционными критериями надежности, устойчивости, обоснованности. Однако Moos, Billings еще в 1982 году отметили, что такие

психометрические процедуры как определение внутренней согласованности (согласованности) шкал и факторный анализ имеют ограниченные возможности в оценке адекватности измерения копинга. Действительно, копинг — динамичное явление, на которое влияет как сам человек, приносящий во встречу со стрессором особенности своей личности, индивидуальности, так и ситуативные детерминанты (Frydenberg, 1997, С. 225).

Как видим, методология исследования совладающего поведения строится на различных предположениях авторов по поводу источников или природы этого вида человеческого поведения. Как и любое другое поведение Beehr, McGrath предлагают анализировать совладание по трем параметрам:

1. локус контроля (зависимость от личности или от ситуации);
2. спонтанность или намеренность;
3. изменчивость или устойчивость.

Именно представления исследователя о природе совладания напрямую влияют на выбор им методов диагностики феномена. Если исследователь считает копинг относительно спонтанной и устойчивой реакцией индивида на специфическую ситуацию, то исследование будет построено как изучение индивидуальных различий в совладающем поведении, где копинг выступит как зависимая переменная. Если же автор исследования рассматривает копинг как относительно изменчивые стратегии поведения в ситуации, намеренно избираемые индивидом, замысел будет иным — изучением эффективности различных стилей, типов и стратегий совладания в различных обстоятельствах, то есть копинг-стратегии при этом выступают как независимые переменные.

По мнению В.А. Бодрова, данная область исследований нуждается в методологическом и психометрическом развитии. Но уже полученные результаты дают достаточно оснований считать, что «отношение к преодолению как к стабильной личностной характеристике сильно упрощает сложные и

взаимодействующие факторы, которые определяют стратегии, используемые индивидами для борьбы со стрессовыми событиями» (2000, С. 273).

Поскольку установлено, что совладающее поведение является многомерным конструктом, понятна сложность его измерения. Поэтому на вопросы операционального уровня исследования – что и как измерять, пока не найдено простых ответов. И само измерение или диагностика совладания как явление сравнительно недавно появилось в науке (клиническая психология, психология здоровья, психология личности и социальная психология). Его появление связано с переносом методологического акцента с проблем стресса и уязвимости, слабости индивида, его неспособности выдерживать трудные жизненные ситуации на проблемы профилактики, предотвращения негативных последствий стресса для человека и усиление позитивных перемен в поведении – на развитие потенциала и нахождение ресурса.

Так как субъективный отчет лежит в основе всех без исключения популярных у исследователей шкал/опросников копинга, необходимо отрефлексировать его ограничения. Вот, что писал Якоб Морено еще в начале двадцатого столетия: «одной из величайших методологических трудностей, с которыми приходится сталкиваться социальным наукам, является разрыв между вербализованным поведением и поведением в жизненных ситуациях (модели действия), в которых вербализованное поведение является лишь незначительным компонентом» (2001, С. 178). Искать выход из этой несомненной трудности автор ролевой теории и групповой психотерапии (психодрамы) предлагал в акциональных методах или исследовании поведения действием.

Современные отечественные и западные авторы предлагают улучшить ситуацию при помощи учета следующих важных факторов. Это, прежде всего, создание надежного и чувствительного инструмента оценивания, использование только таких опросников и шкал, чья ретестовая надежность, внутренняя

согласованность и валидность доказаны, то есть психометрически качественных инструментов; хорошее теоретическое обоснование связи между особенностями личности и ее социальным поведением (Фернхем, Хейвен, 2001).

На основе собственных широких исследований (1999 – 2007) мы убедились в том, что изучать психологию совладающего со стрессом поведения субъекта в когнитивно-поведенческой сфере возможно только одновременно с изучением феноменологии его переживаний при помощи комплекса психодиагностических технологий, сочетающих количественные и качественные методы анализа. Это несвойственно западной традиции изучения копинг-поведения (Крюкова, 2005).

## **Глава 2. Адаптация методик диагностики совладающего поведения у подростков и взрослых**

Как мы уже знаем, к самым известным методам первого или *интериндивидуального* подхода относится *WCQ* (Ways of Coping Questionnaire; Folkman и Lazarus, 1988) или Опросник способов совладания.

### **2.1. Психометрические характеристики методики *WCQ* – Опросник способов совладания (ОСС)**

Лазарус и Фолкман были самыми активными исследователями совладающего поведения (копинга) в 80-е годы. Они предположили, что копинг имеет две важнейшие функции, а именно, регулирование отрицательных эмоций (эмоционально-фокусированный копинг) и изменение ситуации, вызывающей дистресс, к лучшему (проблемно-фокусированный копинг). Оба типа

совладания используют когнитивные и поведенческие модальности (Folkman и Lazarus, 1985, С. 152). Ричард Лазарус и его ученица Сьюзан Фолкман оказались не только наиболее влиятельными теоретиками 80-х годов, но и авторами двух широко используемых методик: *WCC* (Ways of Coping Checklist, 1980) и *WCQ* (Ways of Coping Questionnaire, 1985). Методика *WCQ* или «Опросник способов совладания» создавалась на основе пересмотра первой методики в 1985-88 годах. Авторы сообщили о работе по повышению внутренней согласованности шкал путем увеличения выборки и совершенствования факторного анализа данных. В 1985 году на основе анализа 324 случаев коэффициент согласованности - альфа Кронбаха - находился в диапазоне 0.56 – 0.85 (умеренные значения). Он повысился в 1986 году (750 случаев):  $\alpha = 0.61$  (дистанцирование) – 0.79 (положительная переоценка). Изменились названия шкал и количество вопросов (с 66 до 50).

Данная методика считается **первой** стандартной методикой в сфере измерения копинга и диагностирует две базовые стратегии совладания – проблемно-фокусированный и эмоционально-фокусированный копинг в специфических ситуациях стресса, например, болезнь, боль, потеря работы и т.д.

Поздний вариант 1988 года состоит из 50 вопросов и имеет 8 эмпирически полученных шкал:

- конфронтативный копинг (6 вопросов) характеризуется агрессивными усилиями для изменения ситуации;
- поиск социальной поддержки (6 вопросов) как усилия обрести эмоциональный комфорт и информацию от других;
- планирование решения проблемы (6 вопросов);
- самоконтроль (7 вопросов);
- дистанцирование (6 вопросов);

- позитивная переоценка, прежде всего, своих собственных возможностей (7 вопросов);
- принятие ответственности (4 вопроса);
- избегание - уход как фантазирование, еда, алкоголь, курение, наркотики или лекарства (8 вопросов).

Данные шкалы разделены на 3 группы по таким основным критериям: решение проблемы, поиск и использование социальной поддержки, регулирование эмоций: 1. Планомерное решение проблемы (одна шкала). 2. Поиск социальной поддержки (одна шкала). 3. Шесть эмоционально-фокусированных шкал.

Во многих последних исследованиях, использовавших эту методику, получены сходные стратегии (Dunkel-Schetter и Marshall, 1987; Pearlin и Schooler, 1978). В дальнейшем появилось мнение, что необходимо более тщательное рассмотреть каждую стратегию, чтобы понять их непростую динамику.

Методика *WCQ* относится к интериндивидуальным, многомерным, ориентированным на ситуацию опросникам. Поэтому ее характеризует своеобразие **инструкции** для испытуемых: их обычно просят припомнить недавнее (произошедшее за последнюю неделю/месяц) стрессовое событие или ситуацию из реальной жизни и как с ним (ней) справились (см. главу 3 данного пособия). Отмечают, что повышающий надежность данных прием ретестирования применить к *WCQ* трудно, так как она измеряет ситуационно-специфическое поведение (аналогичное переменной реактивная тревожность). Трудность заключается в том, что количество извлеченных факторов изменяется от выборки к выборке и от стрессора к стрессору (Parker, Endler, 1992). Трудно ожидать повторяемых и стабильных результатов, замечают Шварцер и Шварцер (1996), так как люди перестраивают, приспособливают свое поведение к требованиям каждой специфической ситуации. Однако это слабая сторона и

других методик, отражающая неразрешенные противоречия между диспозиционным (личностным) и ситуационным подходами к пониманию совладающего поведения.

Сравнивая данные, полученные при помощи трех методик (*WCQ*, *COPE*, *CISS*), установлено, что они обеспечивают конкурентную (concurrent) или совпадающую валидность. Критики замечают, что психометрические данные *WCQ* остаются под вопросом и поэтому ее нельзя использовать как основную в исследованиях, вводящих новые инструменты измерения копинга (Benson J., Hagtvet K., 1996).

Другим несовершенством данного инструмента считается то, что она слабо учитывает теоретически пересекающиеся взаимоотношения между шкалами. Так, например, шкала *Поиск социальной поддержки* может служить разным целям – и решению проблемы, получению информации, и успокоению, отвлечению. В дискуссии по этому поводу есть радикальное мнение, что социальная поддержка вообще не должна считаться отдельной стратегией, но копинг-ресурсом, приемлемым для ряда различных копинг-стратегий. Согласно другому мнению, все копинг-стратегии можно разделить на социальные и несоциальные действия (Klauer, Fillipp, Ferring, 1989).

Авторы опросника пытались вдохновить исследователей для адаптации их инструмента к изучению конкретных и специфических контекстов. Это сделали в изучении копинг-стратегий больных раком Dunkel-Schetter и др. (1992), и Snider (1993), обнаружив 5 факторов в структуре своих результатов: поиск и использование социальной поддержки (11 вопросов), когнитивный уход-избегание (9 вопросов), дистанцирование (12 вопросов), фокусирование на позитиве (8 вопросов), поведенческий уход-избегание (9 вопросов).

Хотя у этой методики накоплено немного эмпирической поддержки в исследованиях, и существует проблема относительно слабой надежности у шкал, она достаточно популярна у психологов-практиков. В нашей стране мы

встретили только одно опубликованное упоминание о попытке адаптировать данную методику для конкретного исследования И.А. Джидарьян (1995).

Приведем некоторые важные и для нас результаты соотнесения данных двух методик их авторами (табл. 1). Как видим, прямые взаимные связи (и у мужчин и у женщин) выше среднего уровня имеют *проблемно-ориентированный* стиль совладания и стратегия *решения проблемы*. Из эмоциональных шкал высокий уровень связи обнаружен только между стратегией *фантазирование* и *эмоционально-ориентированным* копингом; *самообвинение* связано с ним на уровне выше среднего. Копинг, ориентированный на *избегание*, на среднем уровне связан со стратегией *разрядка*, которую чаще всего относят к эмоционально-фокусированным.

Таблица 1. Значимые корреляции между шкалами CISS (КПСС) и WCQ (ОСС) у студентов- выпускников университета (1990) n= 130 (по Enderl, Parker, p. 850).

WCQ (Folkman, S., Lazarus, R., 1985)	CISS (Enderl, Parker, 1990)					
	ПОК		ЭОК		КОИ	
	Муж (n=33)	Жен (n=97)	Муж (n=33)	Жен (n=97)	Муж (n=33)	Жен (n=97)
1. Решение проблемы	0.65***	0.68***	0.27	-0.03		
2. Поиск социальной поддержки		0.25**		0.28**	0.30*	0.41**
3. Фантазирование			0.73***	0.77***		0.20*
4. Дистанцирование			0.32*	0.46**	0.05	0.31***
5. Фокусирование на позитиве	0.37*	0.42***				0,26**
6. Самообвинение			0.63***	0.57***		
7. Разрядка			0.40**	0.27**	0.49***	0.48***
8. Уход - избегание			0.45**	0.20*		-0.19*

Примечание: \* уровень значимости –  $p \leq 0,05$ , \*\* –  $p \leq 0,01$ , \*\*\* –  $p \leq 0,001$ . ПОК – проблемно-ориентированный копинг; ЭОК – эмоционально-ориентированный копинг; КОИ – копинг, ориентированный на избегание.

В 2003-2004 годах мы начали адаптацию методики WCQ для русскоязычной выборки, получив ее перевод на русский язык из лаборатории клинической психологии (руководитель – профессор Л.И. Вассерман, Психоневрологический научно-исследовательский институт им. В.М. Бехтерева, Санкт-Петербург). Мы добавили инструкцию, отсутствовавшую в переводе (глава 3), а затем усовершенствовали перевод путем дополнительных процедур прямого -

обратного перевода с английского на русский язык, опираясь на первоисточник (Folkman, Lazarus, 1988).

Для апробации и адаптации методики нами было проведено семь эмпирических исследований, в том числе, пять завершенных диссертационных (Куфтяк, 2004; Подобина, 2004, Белорукова, Гущина, 2005, Замышляева, 2006).

Выборка для адаптации состоит из 600 испытуемых: 234 респондента мужского пола; 366 – женского пола. Средний возраст испытуемых – 25,93 лет.

Среди нашей выборки выделяем испытуемых до 20-ти лет ( $n=219$  человек): 54 человека мужского пола; 165 человек – женского пола. Средний возраст респондентов – 16,58 лет. Другая часть выборки состоит из взрослых респондентов старше 20 лет ( $n=381$ ). Из них 180 человек мужского пола; 201 – женщина. Средний возраст респондентов – 35,28 лет. Особую часть выборки представляют беременные женщины – 50 человек (Подобина, 2003, 2004).

Психометрическая проверка *Опросника способов совладания* производилась при помощи пакета Statistica 6.0 М.С. Замышляевой. Подсчет согласованности шкал или внутренняя консистентность шкал (коэффициент *альфа* Кронбаха: все ли утверждения измеряют одно и то же явление?) для выборки взрослых испытуемых дал следующие результаты:

1 шкала. *Конфронтативный копинг* (означает агрессивные усилия субъекта по изменению ситуации, предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску):  $\alpha=0.39$  ( $SD=2.63$ ).

2 шкала. *Дистанцирование* (когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость):  $\alpha=0.57$  ( $SD=3.00$ ).

3 шкала. *Самоконтроль* (усилия по регулированию своих чувств и действий):  $\alpha=0.52$  ( $SD=3.18$ )

4 шкала. *Поиск социальной поддержки* (усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки от других людей):  $\alpha=0.56$  ( $SD=3.20$ ).

5 шкала. *Принятие ответственности* (признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой ее решения):  $\alpha=0.47$  ( $SD=2.15$ ).

6 шкала. *Бегство – избегание* (мысленное стремление и усилия, направленные на бегство, избегание или уход от проблемы, а не дистанцирование от нее):  $\alpha=0.52$  ( $SD=3.50$ ).

7 шкала. *Планирование решения проблемы* (произвольные, специальные предпринятые проблемно-сфокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы):  $\alpha=0.62$  ( $SD=2.91$ ).

8 шкала. *Положительная переоценка* (усилия по созданию положительного смысла ситуации, концентрация на росте собственной личности, включая религиозный опыт):  $\alpha=0.59$  ( $SD=3.36$ ).

Известно, что минимально приемлемый уровень альфа в опросниках, измеряющих совладающее поведение как диспозицию или связанный с устойчивыми личностными качествами стиль, вроде *CISS* – *КПСС*, обычно равен примерно  $\alpha=0.65$  (см. Zeidner, Endler, 1996, глава 5). Для интериндивидуальных опросников допускаются более низкие значения альфа (около  $\alpha=0.55$ ). Наши результаты показывают не слишком высокую согласованность шкал (особенно, шкалы *Конфронтативный копинг*) и заставляют нас продолжать усилия по улучшению психометрических качеств данного инструментария. Нами также получены эмпирические нормы для обеих выборок испытуемых. Приведем нормы для взрослых людей старше и младше 20 лет.

**Таблица 2. Нормы опросника ОСС (*WCQ - Ways of Coping Questionnaire*) по сумме баллов для смешанной выборки старше 20 лет (*а*) ( $n=381$  чел.) и младше 20 лет (*б*) ( $n=219$  чел.).**

Шкалы ОСС или Копинг-стратегии	n		среднее		Минимал. значение		Максимал. значение		Нижний квартиль		Верхний квартиль		SD	
	а	б	а	б	а	б	а	б	а	б	а	б	а	б
<b>Конфронтативный копинг</b>	381	219	8.98	9.54	1	0	17	16	7	8	11	11	2.68	2.81
<b>Дистанцирование</b>	381	219	8.78	9.53	1	1	17	16	7	8	11	11	3.01	2.80
<b>Самоконтроль</b>	381	219	13.73	12.68	4	1	21	19	12	11	16	15	3.11	3.07

Поиск социальной поддержки	381	219	10.63	10.09	0	0	18	17	8	8	13	13	3.31	3.48
Принятие ответственности	381	219	7.41	7.01	0	0	12	12	6	6	9	9	2.18	2.28
Бегство-избегание	381	219	10.53	11.16	3	1	23	22	8	8	13	14	3.52	3.91
Планирование решения проблемы	381	219	12.73	11.40	2	3	18	18	11	10	15	13	2.97	3.09
Положительная переоценка	381	219	12.01	12.00	3	1	21	19	9	10	15	14	3.48	3.25

Полученные в баллах значения мы можем интерпретировать следующим образом (Табл.3).

Таблица 3. Тестовые нормы опросника OCC – WCQ

Копинг-стратегии	Низкие значения		Средние значения		Высокие значения	
	а	б	а	б	а	б
Конфронтативный копинг	от 1 до 6	от 0 до 7	от 7 до 11	от 8 до 11	от 12 до 17	от 12 до 16
Дистанцирование	от 1 до 6	от 1 до 7	от 7 до 11	от 8 до 11	от 12 до 17	от 12 до 16
Самоконтроль	от 4 до 11	от 1 до 10	от 12 до 16	от 11 до 15	от 17 до 21	от 16 до 19
Поиск социальной поддержки	от 0 до 7	от 0 до 7	от 8 до 13	от 8 до 13	от 14 до 18	от 14 до 17
Принятие ответственности	от 0 до 5	от 0 до 5	от 6 до 9	от 6 до 9	от 10 до 12	от 10 до 12
Бегство-избегание	от 3 до 7	от 1 до 7	от 8 до 13	от 8 до 14	от 14 до 23	от 15 до 22
Планирование решения проблемы	от 2 до 10	от 3 до 9	от 11 до 15	от 10 до 13	от 16 до 18	от 14 до 18
Положительная переоценка	от 3 до 9	от 1 до 9	от 9 до 15	от 10 до 14	от 16 до 21	от 15 до 19

Мы применили опросник для исследования половых и возрастных различий между разными категориями испытуемых. Получены значимые различия по данным переменным, как у молодых, так и старших испытуемых. Ниже приведем некоторые результаты, показывающие преобладание двух видов стратегий у женщин.

Таблица 4. Различия по сумме баллов между взрослыми мужчинами и женщинами в выборе стилей совладающего поведения (WCQ - OCC) по U - критерию Манна- Уитни (n= 381: муж. n = 180; жен. n =201)

Копинг-стратегии	Сумма рангов муж	Сумма рангов жен	U	Z	p	Z	p
Конфронтативный копинг	36091.50	36679.50	16378.50	1.59478	0.110	1.606	0.108
Дистанцирование	33795.00	38976.00	17505.00	-0.54511	0.585	-0.548	0.583

Самоконтроль	35162.00	37609.00	17308.00	0.72867	0.466	0.731	0.464
<b>Поиск социальной поддержки***</b>	<b>29511.50</b>	<b>43259.50</b>	<b>13221.50</b>	<b>-4.53649</b>	<b>0.000</b>	<b>-4.554</b>	<b>0.000</b>
Принятие Ответственности	33015.50	39755.50	16725.50	-1.27145	0.203	-1.287	0.198
Избегание	35786.00	36985.00	16684.00	1.31012	0.190	1.315	0.188
Планирование решения проблемы	34346.00	38425.00	18056.00	-0.03168	0.974	-0.035	0.974
<b>Положительная переоценка***</b>	<b>30081.00</b>	<b>42690.00</b>	<b>13791.00</b>	<b>-4.00583</b>	<b>0.000</b>	<b>-4.020</b>	<b>0.000</b>

Примечание: уровень значимости \* –  $p \leq 0.05$ , \*\* –  $p \leq 0.01$ , \*\*\* –  $p \leq 0.001$ .

Проведено эмпирическое исследование, в ходе которого решалась следующая проблема: каковы особенности совладающего поведения родителей в семьях, регулярно (практически ежедневно) применяющих физические наказания детей (Куфтяк, 2004). В качестве экспериментальной группы были выбраны 38 семей (состав семьи: мать, отца и ребенок – младший школьник), в которых родители регулярно применяли физические наказания собственного ребенка. Критериями отбора подобных семей были: обращение за психологической помощью к специалисту по поводу школьных проблем ребенка; наличие других психологических проблем и несовладание с ними ребенка и семьи в целом; признаки дисфункциональности семьи, которые устанавливались при помощи включенного наблюдения и интервью. Критериями отбора 42 -х условно благополучных семей с детьми послужили положительная экспертная оценка и характеристика семьи, данная специалистами школы, в которой обучается ребенок; данные, полученные из анонимного мини-сочинения ребенка, свидетельствующие об отсутствии физических наказаний в семье.

Оказалось, что собственные проблемы, конфликты и постоянное напряжение, связанное с ребенком, заставляют родителей использовать различные стратегии совладающего поведения. Характер выявленных различий представлен в таблицах 5 и 6.

**Таблица 5. Различия в выборе копинг-стратегий (по ОСС) у матерей из семей с разным типом отношений по Колмогорову – Смирнову.**

Название стратегии	Матери экспериментальной группы (n=38)		Матери контрольной группы (n=42)	
	Среднее	SD	Среднее	SD
Конфронтативный копинг***	12,0	2,01	7,5	1,96
Дистанцирование***	11,5	2,90	8,1	2,33
Самоконтроль***	9,2	2,12	14,8	2,31
Поиск социальной поддержки	12,0	3,0	11,0	2,82
Принятие ответственности***	4,9	1,35	8,4	1,60
Бегство-избегание***	15,0	3,6	9,0	2,22
Планирование решения проблемы***	8,5	2,46	14,0	2,50
Положительная переоценка***	10,3	3,55	15,5	3,19

Примечание: \* –  $p \leq 0,05$ , \*\* –  $p \leq 0,01$ , \*\*\* –  $p \leq 0,001$

Мы обнаружили, что наказывающие родители, особенно отцы, значительно чаще, чем условно благополучные родители, выбирают *конфронтативный копинг*. Именно этот способ совладания, позволяет им через открытую враждебность к окружающим, в частности, к собственным детям, снимать внутреннее напряжение и дискомфорт. Таким образом, поведение обоих родителей отличается враждебностью – одним из проявлений агрессии, что обуславливает использование физических наказаний в качестве варианта агрессивной разрядки.

Таблица 6. Различия в выборе копинг-стратегий (по OCC) у отцов из семей с разным типом отношений (по Колмогорову – Смирнову).

Название стратегии	Отцы экспериментальной группы (n=38)		Отцы контрольной группы (n=33)	
	Среднее	SD	Среднее	SD
Конфронтативный копинг***	12,1	2,45	8,2	2,71
Дистанцирование**	11,0	2,58	8,8	2,43
Самоконтроль***	9,7	2,17	14,2	2,75
Поиск социальной поддержки	9,4	2,43	11,0	3,15
Принятие ответственности***	5,2	1,78	7,5	1,86
Бегство-избегание***	13,3	3,02	8,8	2,74
Планирование решения проблемы***	10,9	2,65	13,7	2,26
Положительная переоценка	9,6	3,17	11,3	3,45

Примечание: \* –  $p \leq 0,05$ , \*\* –  $p \leq 0,01$ , \*\*\* –  $p \leq 0,001$

Оба родителя из деструктивной семьи при возникновении затруднений не прочь использовать стратегии *дистанцирование* ( $p < 0,001$ ) и *бегство-избегание* ( $p < 0,001$ ), тем самым, уменьшая значимость стоящей перед ними проблемы и ослабляя собственную включенность в разрешение трудных ситуаций.

Наименее выбираемыми родителями стратегии являются *самоконтроль* ( $p < 0,001$ ), *планирование решения проблемы* и *принятие ответственности* ( $p < 0,001$ ), что свидетельствует об отсутствии у них адекватной саморегуляции, активной позиции и в общественной, и в семейной жизни, невозможности конструктивно разрешить большинство затруднений и проблем. В целом, совладающее поведение родителей из экспериментальной группы отличается пассивностью и дезадаптивностью.

Следующим шагом по изучению совладания членов семьи с жизненными трудностями служит сопоставление показателей стилей совладания, измеренных при помощи опросников КПСС (Копинг-поведение в стрессовых ситуациях) и ОСС (Опросник способов совладания).

**Таблица 7. Корреляционные связи между стилями по КПСС - CISS и шкалами по ОСС-WCQ (по Спирмену).**

WCQ	CISS			
	ЭОК	КОИ	ОТВЛ	СО
Конфронтативный копинг			0.18*	
Дистанцирование	0.23**			
Поиск социальной поддержки	0.27*	0.19*		0.28**
Бегство-избегание		0.27**	0.20*	

Примечание: \* –  $p \leq 0,05$ , \*\* –  $p \leq 0,01$ , \*\*\* –  $p \leq 0,001$  (коэффициент ранговой корреляции Спирмена); ЭОК – эмоционально-ориентированный копинг, КОИ – копинг, ориентированный на избегание, ОТВЛ – отвлечение, СО – социальное отвлечение

Между выбором стиля *копинг, ориентированный на избегание* (КОИ), обнаружена сильная прямая связь со стратегией *бегство-избегание* и умеренная прямая связь с *поиском социальной поддержки*. Взаимосвязанные стили и стратегии логично сочетаются друг с другом: чем чаще родители выбирают такой базисный способ как *копинг, ориентированный на избегание*, тем выше стремление убежать, спрятаться от проблем, и вероятность поиска ресурсов (эмоциональная «подпитка») у других людей.

Далее видно, что существует умеренная прямая связь между субстилем *отвлечение* и выбором родителями стратегий *конфронтативный копинг* и *бегство-избегание*. Существует сильная прямая связь между *социальным*

*отвлечением* и выбором родителями стратегии *поиск социальной поддержки*, что также согласуется между собой, имея сходную природу (по смыслу вопросов).

Таким образом, не все стили/субстили совладания согласуются с ситуационно-специфическими копинг-стратегиями. Другими словами, данные методики изучают **разные аспекты** совладающего поведения субъекта. Можно сказать, что нам удалось проверить валидность опросника OCC - WCQ через корреляции с релевантным критерием, в качестве которого выступили шкалы опросника CISS - КПСС.

Однако пока окончательно утверждать, что опросник валиден, мы не будем. Во-первых, не были обнаружены наиболее важные связи показателей обеих методик. Во-вторых, в шкалы опросника OCC - WCQ входят не так много пунктов-стратегий, что не дает возможности оценить всю гамму проявлений и реакций, которые выбираются индивидом в трудной ситуации. В какой-то мере, как и другой опросник - CISS-КПСС, данный инструмент несет отпечаток западной пуританской идеологии: некоторые важные сферы копинг-усилий в нем не отражены. Так, например, в ответах на вопросы интервью на эту же тему российские испытуемые называли более широкий “репертуар” собственных стратегий: общение с природой, творческая деятельность (рукоделие, музицирование, стихосложение), уборка дома (у женщин), так называемые “телесные радости” – баня, массаж, секс, а также (у мужчин) национальный “спорт” – охота и рыбалка (Крюкова, 2004).

Еще одно исследование по адаптации WCQ-OCC было посвящено выявлению различий в совладающем с трудностями поведении у городских и сельских выпускников средней школы, людей с выраженной оптимистической / пессимистической жизненной ориентацией в условиях приближающегося ЕГЭ (Единого государственного экзамена) М.С. Замышляевой (2003, 2006). Полученные результаты констатируют, что у сельских учащихся одиннадцатых

классов, по сравнению с городскими школьниками, более выражены такие копинг-стратегии, как *дистанцирование* ( $U=1752$ , при  $p<0.03$ ), *бегство-избегание* ( $U=1619$ , при  $p<0.007$ ) и *положительная переоценка* ( $U=1780$ , при  $p<0.04$ ). Это свидетельствует о том, что у сельских школьников преобладают избегающие стратегии совладания в сочетании с ориентированием на эмоции, направленные на уменьшение значимости, мысленное отдаление от проблемы и нахождение в ней или ее последствиях положительных сторон. Обычно эти стратегии относят к менее продуктивным, то есть непрямым, пассивным или паллиативным реакциям на трудную ситуацию. Исходя из этого, можно сделать вывод, что сельские школьники воспринимают поступление в вуз как менее контролируемую ситуацию, не зависящую от их активности и каких-либо усилий самого учащегося, которые подразумевает выбор человеком проблемно-фокусированного копинга. Они, в отличие от городских выпускников средней школы - одиннадцатиклассников, более пессимистично оценивают свои шансы на выпускных и вступительных экзаменах. Вероятно, что для этого у них есть объективные основания: отсутствие возможности посещать различные подготовительные курсы в вузах и занятия с репетиторами, низкий уровень преподавания некоторых школьных предметов, отсутствие необходимой для подготовки к экзаменам литературы, доступа к Интернету, низкий уровень материального благосостояния родителей и т. п.

Выявление статистически значимых различий между двумя полярными группами респондентов – оптимистами ( $n=31$  чел.) и пессимистами ( $n=31$  чел.), показало, что оптимисты превосходят пессимистов в выборе продуктивной копинг-стратегии *планирование решения проблемы* ( $U=289.5$  при  $p<0.006$ ). Исследование также показало, что наиболее предпочитаемыми среди оптимистов являются копинг-стратегии: *планирование решения проблемы* ( $m=12.21$ ), *самоконтроль* ( $m=12.96$ ), более низкие оценки у оптимистов по шкалам *бегство-избегание* ( $m=10.67$ ) и *дистанцирование* ( $m=9.46$ ). У

пессимистов на первой позиции копинг-стратегия *дистанцирование* ( $m=9.35$ ), а наименее предпочитаемыми являются стратегии *самоконтроль* ( $m=10.63$ ) и *принятие ответственности* ( $m=5.79$ ). Эти результаты свидетельствуют о следующем: оптимизм как устойчивая личностная характеристика играет конструктивную роль в проблемно-ориентированном совладающем поведении личности. Таким образом, опросник ОСС позволил выявить значимые различия в выборе копинг-стратегий между оптимистически и пессимистически настроенными сельскими и городскими старшеклассниками в ситуации приближающегося Единого государственного экзамена.

Процедура факторного анализа подтвердила выводы зарубежных исследователей о слабой психометрической структуре методики. Оказалось, что при 16-ти значимых факторах процент объясняемой ими дисперсии выше для выборки молодых испытуемых (15 – 20 лет): 65.2%, чем для выборки старше 20 лет: только 47%. При заданной 8-факторной структуре результаты снижаются. Возможно, использование методики строго по инструкции и хотя бы в минилонгитюдном исследовании (в развертывающейся актуальной стрессовой ситуации) повысит ее надежность.

В целом, адаптированный нами опросник дифференцирует людей (разного возраста и пола), по-разному действующих в специфических для них трудных ситуациях (развод, одиночество, беременность, приближающийся экзамен, конфликтность и явная деструктивность семейных взаимоотношений). Однако в связи с невысокими психометрическими показателями, лучше применять его для диагностики совладания только одновременно с другим инструментарием, в том числе, качественными методами. Нами апробированы такие варианты: сочетание с опросником Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (CISS) для взрослых и Юношеской копинг-шкалой (ACS) для более младших испытуемых (Крюкова, 2000, 2001, 2003), а также подключение методик, изучающих феноменологию переживания испытуемыми трудных жизненных ситуаций.

Такое совместное применение позволяет осуществлять интегративный подход к объяснению получаемых результатов, учитывая как личностные, так и ситуативные факторы выбора субъектом совладающего поведения. Понятие *выбора* человеком способа действий в ситуации стресса является критериальным для специфики этого вида поведения и ключевым для понимания осознанности совладающего поведения.

Нами установлено, что к критериям совладающего поведения субъекта относятся, прежде всего, его *осознанность* (отличие данного вида поведения от реактивного и защитного поведения), а также *целенаправленность*; *контролируемость* (способствующие устранению, преобразованию или приспособлению к трудной ситуации); неразрывная *связанность* и направленность на трудную (стрессовую) ситуацию – *адекватность ситуации*, моменту времени (своевременность); регуляция уровня стресса; *значимость* последствий выбора данного поведения для психологического *благополучия* субъекта; *социально-психологическая обусловленность* совладания (принадлежность как индивидуальному, так и групповому субъекту); *возможность обучения* этому виду поведения, подготовка, «закаливание» перед жизненными трудностями (Крюкова, 2004, 2005).

## **2.2. Психометрические характеристики методики *CISS* – Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (КПСС)**

Исследователей другого, интраиндивидуального подхода, интересуют **стили** совладающего поведения, в основе которых лежат личностные переменные как устойчивые диспозиционные структуры. К этому направлению относится методика *COPE Scale* (Шкала совладания), предложенная Carver и др. (1989). Третьей из самых известных методик является *CISS – Coping Inventory for Stressful Situations*, адаптированная нами в 2001 году, и впервые в России

использованная в трех циклах эмпирических исследований совладающего поведения. С согласия авторов она была переведена с английского на русский язык, далее был сделан обратный перевод двумя носителями языка (прием “прямой-обратный” перевод).

Методика многомерного измерения копинга *CISS (Coping Inventory for Stressful Situations - GRI- VI)* в нашем переводе называется – “Копинг-поведение в стрессовых ситуациях” или сокращенно КПСС – опросник обобщенных реакций) была разработана одним из ведущих канадских специалистов в сфере психологии здоровья и клинической психологии Норманом С. Эндлером в соавторстве с Джеймсом А. Паркером в 1990 году. Она предназначена для испытуемых старше 18 лет и состоит из 48 утверждений, которые группируются в три (по 16 утверждений) или пять шкал. Считается, что опросник надежно измеряет три основных стиля совладающего поведения: стиль, ориентированный на решение задачи, проблемы (*проблемно-ориентированный стиль* или *копинг*), *эмоционально-ориентированный стиль* и *копинг, ориентированный на избегание* (данные нами сокращения – ПОК, ЭОК и КОИ). Третий стиль имеет две субшкалы, диагностирующих субстили: *отвлечение* (О) и *социальное отвлечение* (СО).

Факторная структура методики была валидизирована авторами на выборках студентов старших курсов университета и здоровых взрослых. Возможно также применение методики в клинике. Каждый из трех факторов представлен шкалой из 16 вопросов, третий фактор – избегание - имеет две субшкалы: отвлечение (8 вопросов) и социальное отвлечение (5 вопросов).

Опросник *CISS* прошел адаптацию и психометрическую проверку в исследовании совладающего (*coping*) поведения в рамках проекта, поддержанного РГНФ, в 1999- 2001 годах. Выборка состояла из 478-ти взрослых людей в возрасте 18 - 50 лет, из них 297 женщин и 181 мужчина. Обработка данных проводилась с помощью пакета Statistica 5.9.

Оценка надежности по внутренней согласованности шкал произведена с использованием коэффициента Кронбаха (Клайн П., 1994). Альфа Кронбаха для КПСС составила  $\alpha=0.876$  для всего опросника;  $\alpha=0.853$  для стиля *проблемно-ориентированный* копинг (ПОК);  $\alpha=0.877$  для стиля *эмоционально-ориентированный* копинг (ЭОК) и  $\alpha=0.814$  для стиля копинг, ориентированный на *избегание* (КОИ). Субстили *отвлечение* и *социальное отвлечение* (обе  $\alpha = 0.717$ ) имеют менее высокие результаты. Но в целом, можно утверждать, что результаты согласованности высокие (авторы приводят коэффициент  $\alpha = 0.73$  при минимально приемлемом для опросников этой группы уровне  $\alpha = 0.65$ ; см. Ender, Parker, P. 844-854).

Интеркорреляционные связи между утверждениями показали, что факторы не пересекаются между собой по содержанию, выявлена низкая корреляция вопросов в диапазоне  $r = 0.13 - 0.28$ . Ни одно утверждение опросника не было удалено из анализа, так как значения коэффициентов альфа Кронбаха в случае удаления каждого из 48-ми утверждений CISS оказались высокими ( $\alpha=0.882 - \alpha=0.795$ ), что подтверждает надежность опросника и свидетельствует о том, что все шкалы подчинены основному направлению опросника как единого целого. Содержащиеся в опроснике шкалы и субшкалы достаточно автономны относительно друг друга. Согласованность двух половин опросника (24 и 24 вопроса) определялась методом расщепления и оказалась высокой: 0.901.

Факторный анализ показал, что опросник КПСС обладает достаточно сильной внутренней структурой, разделяя 48 вопросов-стратегий на три отчетливых выраженных копинг-стиля, полностью совпадающих с авторской версией (глава 3). Особенно мощным фактором и в смешанной выборке ( $n=478$  чел.), и отдельно в мужской ( $n=181$  чел.) выборке оказался фактор *проблемно-ориентированного* стиля. Все 16 стратегий этого стиля вошли в первый фактор с весом не ниже 0.49 для смешанной выборки и выше 0.57 для мужчин. Для женской выборки ( $n=297$  чел.) сильнее выглядит фактор *эмоционально-*

ориентированного копинга (14 вопросов из 16 этого стиля вошли в него с весом выше 0.51). Пожалуй, больше всего уязвим фактор стиля *избегание*, особенно у мужчин: ряд стратегий с высокими факторными нагрузками составили отдельный укороченный “мужской” вариант избегания-отвлечения от трудной жизненной ситуации: «Смотрю ТВ» (0.83), «Смотрю кинофильм» (0.77), «Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации» (0.75), «Стараюсь больше спать» (0.71). Возможно, такая особенность в факторной структуре совладающего поведения мужчин может быть приписана культурным различиям: российские мужчины, в отличие от канадских, для которых создавался опросник, отвечают на него, исходя из своих условий жизни и социокультурного опыта. Представляется, что так “далеко” и “надолго” уходить от ситуации западные мужчины, возможно, не могут себе позволить. Но, скорее всего, это также является отражением влияния на выбор совладающего поведения мужского полоролевого стереотипа, делающего всех мужчин (как и женщин) похожими друг на друга.

В целом, трехфакторная структура опросника объясняет 63% в смешанной выборке, 73% у мужчин и 58% у женщин. Мы получили значимые различия в выборе стилей совладающего поведения мужчинами и женщинами (табл. 8).

**Таблица 8. Различия между взрослыми мужчинами и женщинами в выборе стилей совладающего поведения по КПСС (по *t*- критерию Стьюдента)  $n=478$  (мужчин  $n=181$ , женщин  $n=297$ ).**

Стили СП	Среднее 181	Среднее 297	t	df	p	N		SD		F-ratio	Значимость p
	муж	жен				муж	жен	муж	жен		
ПОК	57,90	58,08	-0,22	476	0,82	181	297	9,695	8,67	1,250	0,091
ЭОК**	<b>41,60</b>	<b>44,11</b>	<b>-2,75</b>	<b>476</b>	<b>0,01</b>	<b>181</b>	<b>297</b>	<b>9,094</b>	<b>10,02</b>	<b>1,213</b>	<b>0,155</b>
КОИ***	<b>39,91</b>	<b>43,07</b>	<b>-3,86</b>	<b>476</b>	<b>0,000</b>	<b>181</b>	<b>297</b>	<b>8,801</b>	<b>8,65</b>	<b>1,036</b>	<b>0,783</b>
О	17,93	18,69	-1,64	476	0,101	181	297	5,059	4,83	1,098	0,476
СО***	<b>14,15</b>	<b>16,06</b>	<b>-5,36</b>	<b>476</b>	<b>0,000</b>	<b>181</b>	<b>297</b>	<b>3,655</b>	<b>3,86</b>	<b>1,113</b>	<b>0,433</b>

Примечание: полужирным шрифтом выделены значимые различия; \*\*  $p < 0.01$ ;

\*\*\*  $p < 0.001$ .

Наибольшие различия выделены в выборе копинга, ориентированного на *избегание*, за счет его составляющей – *социального отвлечения*, которое, по

сути, является поиском и использованием социальной поддержки или совладанием с помощью других людей. Различия существуют и в использовании *эмоционально-ориентированного* стиля совладающего поведения, преобладающего у женщин. Многочисленные эмпирические исследования проведены нами с использованием опросника КПСС (Сапоровская, 2002; Крюкова, 2004, 2005). Мы убедились, что, данная методика дифференцирует людей с определенными и достаточно устойчивыми стилями копинг-поведения на разнообразных выборках. Она может успешно применяться для диагностики совладания у взрослых людей старше 18 лет. Эмпирические нормы, полученные нами, приведены в главе 3.

### **2.3. Психометрические характеристики методики ACS - Юношеская копинг-шкала**

В 1999-2002 годах нами с согласия авторов адаптирован опросник – ACS-Adolescent Coping Scale (Юношеская копинг-шкала или ЮКШ) австралийских психологов из университета в Мельбурне Эрики Фрайденберг и Рамона Льюиса (1993). Напомним, что исследователи совладающего поведения установили, что индивидуальный выбор копинг-стратегий нередко бывает последовательным и независимым от природы стрессовой (трудной) ситуации (Frydenberg, 1994), образуя *стили* совладающего поведения. С другой стороны, некоторые специфические стрессовые ситуации могут обуславливать совладающее поведение индивида, определяя его особую динамику. Результаты других исследований показывают, что копинг как процесс может изменяться подобно эмоциям (Lazarus и Folkman, 1986), а его своеобразие может иметь “смещающуюся гибкость” или “shifting flexibility” (Seiffge-Krenke, 1995). Именно поэтому опросник ACS - Юношеская копинг-шкала (далее - ЮКШ) имеет две формы, общую и специальную, состоящие из 80 вопросов.

В исследовании по адаптации методики приняли участие 1137 школьников и студентов-первокурсников университета гг. Костромы, Тамбова, Архангельска и областей (их них 268 мальчиков/юношей и 869 девочек/девушек) в возрасте от 14 до 19 лет (Крюкова, 2001, 2005).

79 утверждений опросника образуют 18 шкал или копинг-стратегий, которые молодые люди используют, когда в их жизни происходят различные неприятные события, возникают напряжение и беспокойство. Последний, 80-й вопрос, остается открытым и предлагает респонденту описать, что еще он делает в напряженной, тревожной и неприятной ситуации. Полученные ответы о самостоятельно выбранных способах поведения в трудной ситуации анализируются отдельно. **Общая форма** ЮКШ выясняет, как индивид справляется с беспокойством и трудностями вообще (обычно). **Специальная форма** ЮКШ отнесена к конкретной трудной ситуации, вызывающей беспокойство, называемой самим респондентом; эта ситуация также может быть задана и исследователем (например, ситуация экзамена). Полученный список трудных (стрессовых) для респондентов актуальных жизненных ситуаций и проблем анализируется, например, при помощи контент-анализа и процедуры шкалирования. Так выявляются доминирующие стрессоры, связанные как с возрастом, так и с социальным контекстом.

Методика ЮКШ предполагает проведение тестирования и ре-тестирования через 10-14 дней после тестирования. Оценка выраженности совладающего поведения ведется по пятибалльной шкале Лайкерта (от 1 - “никогда не делаю этого” до 5 - “делаю так, поступаю так часто”). Таким образом, процедура опроса проходит в два этапа, разделенных во времени: работа с общей формой ЮКШ, работа со специальной формой ЮКШ.

Представленные в восемнадцати шкалах стратегии образуют три стиля совладающего поведения: 1) продуктивный (стратегии: *Решение проблемы, Работа, достижения, Духовность, Позитивный фокус*); 2) непродуктивный

(стратегии: *Игнорирование, Уход в себя, Чудо (Надежда на чудо), Разрядка, Самообвинение, Беспокойство, Несовладание, Отвлечение, Активный отдых*) и промежуточный 3) социальный (или совладание с помощью других): стратегии *Социальная поддержка, Друзья, Принадлежность, Общественные действия, Профессиональная помощь*. Последний стиль нередко относится к продуктивному стилю.

Статистические параметры шкал подтверждены пятью исследованиями авторов опросника и семью исследованиями автора адаптации на российской выборке (в том числе, диссертационными, С.А. Хазовой, 2002, Н.О. Белоруковой, 2005 и М.С. Замышляевой, 2006, выполненными под руководством автора).

Сравнение полученных нами при психометрической проверке опросника результатов с авторскими данными показывает их сходство.

Результаты адаптации ЮКШ: внутренняя консистентность шкал или альфа -  $\alpha$  Кронбаха (все ли утверждения измеряют одно и то же явление?)  $\alpha = 0,40$  (Позитивный фокус) —  $\alpha = 0,86$ . Результаты ACS:  $\alpha = 0,54$  —  $\alpha = 0,84$  (ср.  $\alpha = 0,71$ ). Среднее значение альфа для всего опросника у нас -  $\alpha = 0,86$  (при стандартном отклонении  $SD = 22,71$ ). Известно, что минимально приемлемый уровень альфа в подобных опросниках обычно равен примерно  $\alpha = 0.65$  (Zeidner и Endler, 1996, Frydenberg и Lewis, 1993). Согласованность двух половин опросника (40 и 39 вопросов) определялась методом расщепления и оказалась высокой (0.85). Средняя величина интеркорреляций между 79 вопросами невысокая ( $r = 0.14$ ), что говорит о том, что они не пересекаются по содержанию.

Ретестовая корреляция (измеряют ли субшкалы те же явления при повторении измерения?) показала следующее. Адаптация ЮКШ:  $r = 0,47$  —  $r = 0,82$  (ср.  $r = 0,66$ ) при  $p = 0,00$ . Результаты ACS:  $r = 0,49$  —  $r = 0,82$  (ср.  $r = 0,68$ )

специальная форма;  $r = 0,44$  —  $r = 0,84$  (ср. $r = 0,67$ ) общая форма. Эти данные позволяют сказать, что русскоязычная версия опросника ЮКШ психометрически корректна для диагностики выбора стратегий совладающего поведения молодежью 14 – 19 лет.

Измерение совладающего поведения молодых людей при помощи Юношеской копинг-шкалы показало у всех испытуемых сложившееся в процессе социализации копинг-поведение с более или менее выраженным набором («репертуаром») предпочитаемых или отвергаемых копинг-стратегий (Крюкова, 2004). Полученные для всей выборки по всем стратегиям средние значения находятся в диапазоне от  $M = 1,51$ ,  $SD = 0,73$  (Общественные действия) до  $M = 4,73$ ,  $SD = 0,98$  (Решение проблемы) по пятибалльной шкале Лайкерта. Первые три места занимают стратегии: Решение проблемы; Работа, достижения; Беспокойство. Последние три (наименее предпочитаемые): Активный отдых, Профессиональная помощь, Общественные действия. Стили совладающего поведения у смешанной выборки из 1137 испытуемых имеют следующую выраженность: 1. Продуктивный стиль (ориентированный на решение проблемы, задачи)  $M = 15,06$ . 2. Социальный стиль (совладание с помощью других)  $M = 13,10$ . 3. Непродуктивный стиль (несовладание)  $M = 10,06$ .

Социальный стиль копинга трактуют как относящийся к продуктивному стилю, но, тем не менее, выделяют его в отдельный стиль, в связи с неоднозначной природой поиска и использования социальной поддержки, лежащей в его основе. Постоянное обращение к другим как внешним ресурсам говорит о социальной зависимости субъекта совладания (E. Frydenberg, 1997).

Проанализировав стратегии, предложенные молодыми людьми самостоятельно в ответе на открытый 80-й вопрос ЮКШ ( $n = 500$ ), мы получили 448 дополнительных названий стратегий, объединив их в близкие по смыслу. Надо отметить, что хотя большинство дополнительных выделенных стратегий

имелись в предложенном перечне в 18-ти шкалах опросника, тем не менее, они отмечались молодыми людьми особо. Это говорит о личностной значимости предложенных версий. Самые популярные из них (по количеству выборов) расположились в следующем порядке: Отвлечение, Работа, достижения, Решение проблемы, Социальная поддержка, Друзья, Активный отдых, Уход в себя, Игнорирование, Чудо, Принадлежность, Разрядка и т.д. Кроме того, получены версии, которые расширяют шкалы Отвлечение и Несовладание, и такие, которые не всегда можно отнести к той или иной шкале: «больше провожу времени с домашними животными; балую себя; стараюсь занять себя тем, что правильнее; стараюсь меньше бывать дома, чтобы не обременять родителей, думаю, как отомстить; обвиняю всех в своих проблемах», а также общение с природой (лесом, водой), игра на музыкальных инструментах, рисование, лепка и вышивание, ведение дневников, сочинение стихов и медитация, теплая ванна, работа на компьютере. Обращает на себя внимание то, что молодые люди довольно часто (49% случаев) ищут поддержки у родителей, родственников, конкретизируя свои действия: «посоветуюсь с мамой» «поговорю о своих проблемах с сестрой, братом», «расскажу бабушке». Данные высказывания говорят о сохранении тесной связи с семьей молодых людей российской глубинки.

Анализируя выбираемые копинг-стратегии у представителей разных полов, констатируем, что их выраженность (уровень развитости, сформированности) выше у женской части молодежной выборки по 10-ти шкалам из 18-ти. Сюда попадают шкалы, составляющие как продуктивный (2 из 4-х), социальный (3 из 5-ти), так и непродуктивный (5 из 9-ти) стили совладающего поведения. Различия значимы на уровне  $p = 0,01$ . Это может иметь двоякую интерпретацию: либо женщины сильнее переживают, «улавливают» стресс и более мобилизованы для совладания с ним; либо они лучше рефлексуют свои мысли и чувства по поводу жизненных трудностей и более открыты для их

обсуждения. У мальчиков (юношей) значимо выше по сравнению с девушками выражены стратегии непродуктивного (Уход в себя, Активный отдых, Игнорирование проблемы) и социального (Профпомощь, Общественные действия) стилей совладающего поведения (различия значимы на уровне  $p = 0,001$ ). Это 5 стратегий их 18-ти, не касающиеся наиболее важных компонентов продуктивного копинга, направленного на решение задач, проблем. По трем шкалам (Работа, достижения; Позитивный фокус и Отвлечение) значимых различий между мужской и женской выборками не обнаружено.

Таблица 9. Различия между женской (868 чел.) и мужской выборками (268 чел.) в выборе копинг-стратегий по ЮКШ

ШКАЛЫ ЮКШ	Среднее девушки	SD	Среднее юноши	SD	Различия t	p	n	n
Социальная поддержка***	16,77	12,88	14,49	14,08	9,94	0	868	268
Решение проблемы*	19,03	9,66	18,60	12,17	2,38	0,01	868	268
Работа	18,29	9,46	18,06	10,75	1,40	0,162	868	268
Беспокойство***	18,08	12,88	17,12	13,79	4,21	0,001	868	268
Друзья**	16,74	13,63	16,00	14,81	3,07	0,002	868	268
Принадлежность*	16,85	11,59	16,34	12,46	2,51	0,01	868	268
Чудо***	16,48	15,14	15,10	15,36	5,20	0	868	268
Несовладание*	10,96	11,89	10,50	11,44	2,20	0,02	868	268
Разрядка***	11,12	12,89	10,10	12,05	4,57	0,001	868	268
Общественные действия***	7,38	13,01	8,06	15,44	-3,57	0,001	868	268
Игнорирование***	9,08	12,86	9,85	14,67	-4,14	0,001	868	268
Самообвинение**	12,71	16,30	12,10	16,68	2,68	0,01	868	268
Уход в себя***	10,28	14,36	11,03	13,48	-3,81	0,001	868	268
Духовность***	10,55	18,01	8,63	17,62	7,69	0	868	268
Позитивный фокус	13,03	11,04	12,80	12,36	1,45	0,146	868	268
Профпомощь***	8,20	15,01	8,96	15,35	-3,63	0,001	868	268
Отвлечение	9,96	14,50	9,86	14,89	0,68	0,497	868	268
Активный отдых***	8,36	18,39	10,08	20,64	-9,08	0	868	268

Проведенный факторный анализ шкал выявил 19 факторов (вместо 18 шкал), объясняющих 61% общей дисперсии. Проведя факторизацию на другом основании (копинг-стили), мы получили шесть факторов (вместо 3-х стилей), имеющих высокие нагрузки (от 0,50 до 0,81) и объясняющих 65% всех случаев. В целом, содержание полученных факторов совпадает с авторской версией. В выделенные авторами три стиля совладающего поведения: продуктивный (4 шкалы), социальный (5шкал) и непродуктивный (9 шкал) вторичная

факторизация привнесла следующие особенности. Некоторые шкалы проявили стремление к объединению с другими стратегиями. Каждому из трех авторских стилей совладания соответствует два фактора: продуктивный стиль включил факторы 3, 6; социальный факторы 1, 4; непродуктивный – 2 и 5. Обнаружилась и другая интересная закономерность – каждый новый фактор содержит комбинацию шкал, принадлежащих двум различным стилям, один из которых преобладает (кроме фактора 2). В каждый фактор попало по одной, несоответствующей ключу, шкале. 1) Так продуктивный копинг представлен сочетанием в факторе 3 (Решение проблемы; Работа, достижения) также добавившейся шкалой Беспокойство (у девушек и юношей), а в сочетании с продуктивными шкалами фактора 6 (Позитивный фокус, Духовность) появляется непродуктивная стратегия Чудо.

2) В два фактора, составляющих социальный копинг, 1 и 4, добавляются непродуктивные стратегии Отвлечение (в 1-й) и Активный отдых (в 4-й).

3) Полностью согласуется с авторской версией стилей только фактор 2, содержащий однородные шкалы непродуктивного стиля, такие стратегии как Разрядка, Самообвинение, Несовладание.

4) Интересно, что в фактор 5, также относящийся к непродуктивному стилю совладания, вместе с Игнорированием и Уходом в себя, попала шкала Социальной поддержки.

Нам кажется, что данные «внедрения» характеризуют особенности выбора стратегий совладающего поведения именно российскими подростками и юношами. Стили получились более дробными, и вероятно, точнее улавливающими внутреннее конфликтное и противоречивое состояние сознания современных молодых людей. Да, они решают проблемы и стремятся к достижениям, но при этом изрядно беспокоятся о том, что получится и получится ли вообще. Обращаясь за поддержкой к другим людям (социальный копинг), они одновременно стремятся и связывают получение поддержки с

совместным активным отдыхом и отвлечением, расслаблением. А не совладав со стрессовой ситуацией, пытаясь игнорировать ее, уходя в себя, они рассчитывают найти социальную поддержку. Сочетание таких различных стратегий свидетельствует о том, что стиль совладающего поведения в данном возрасте еще не устоялся, является подвижным, допускает альтернативы. Безусловно, это связано с несформированностью некоторых более продуктивных и гармоничных стратегий у молодежи, помощь в овладении которыми ей необходима. С другой стороны, результаты могут интерпретироваться и как проявление инфантильности и повышенной зависимости молодых людей от своего окружения.

В целом, эти результаты характеризуют большой факторный вес социального стиля совладающего поведения у молодых людей, но сочетающегося с эмоциональным реагированием или непродуктивным стилем и продуктивным, рациональным копингом. Отличия от авторской версии могут быть также отнесены к культурным различиям в структуре копинг-стилей, основанным на опыте совладания со стрессовой ситуацией испытуемыми, происходящими из разных культур (австралийской и российской). Это может означать, что молодежь двух стран переживает разные доминирующие ежедневные стрессоры. Известно, что в неконтролируемых или недостаточно контролируемых ситуациях индивиды не могут использовать активные, проблемно-ориентированные стратегии, главной целью которых является прямое изменение источника стресса (ред. М. Zeidner, N. Endler, 1996). В качестве замены используются пассивные позитивные стратегии (например, Позитивный фокус и Духовность, в данной методике). Вероятно, ежедневные жизненные трудности, заботы и тревоги российских молодых людей, связанные с социальной, экономической и политической ситуацией в стране, воспринимаются и понимаются ими как менее контролируемые, чем в стране, более стабильной (Австралии). Что же более эффективно в менее

контролируемых условиях? Наши исследования показывают, что это совладание с опорой на других людей или социальный копинг (Хазова, 2002; Белорукова, 2005; Замышляева, 2006).

В отношении разнообразия (широты) привлекаемых молодежью стратегий на первое место также выходит социальный стиль совладания (по рейтингу таких шкал как Принадлежность – 4 место, Друзья -5 место, Социальная поддержка – 6 место) в сочетании с непродуктивным стилем. Существенный вклад в непродуктивность совладания делает женская часть нашей выборки, имеющая самые высокие баллы по пяти шкалам: Беспокойство, Чудо, Несовладание, Разрядка, Самообвинение, по сравнению только с тремя наиболее выраженными шкалами у мужской выборки: Игнорирование, Уход в себя, Активный отдых.

Нами установлена связь между выбором стилей и стратегий совладающего поведения с определенными периодами развития (взросления). Для изучения возрастных различий в выборе стратегий совладающего поведения нами сравнивались возрастные группы 14-16-летних и 15-19 летних мальчиков (юношей) и такие же группы девочек (девушек). Основаниями для сравнения были выраженность и широта используемого репертуара стратегий.

**Таблица 10. Различия в выборе копинг - стратегий между возрастными группами у юношей n=216**

**Возрастные группы (Гр. 1 - 14-16 лет, n = 108 чел; Гр. 2 - 17-19 лет, n = 109 чел.)**

ШКАЛЫ ЮКШ	Среднее Гр.1	SD	Среднее Гр. 2	SD	Различия t	p	n	n
Социальная поддержка	14,34	14,38	14,51	13,81	-0,36	0,721	108	109
<b>Решение проблемы***</b>	<b>17,74</b>	12,99	<b>19,35</b>	10,84	<b>-3,96</b>	<b>0,001</b>	108	109
Работа	18,00	11,23	18,11	10,20	-0,30	0,763	108	109
Беспокойство	17,19	14,70	17,27	13,66	-0,15	0,882	108	109
<b>Друзья**</b>	<b>16,76</b>	13,98	<b>15,47</b>	15,34	<b>2,59</b>	<b>0,01</b>	108	109
Принадлежность	16,73	12,19	16,03	11,83	1,73	0,085	108	109
<b>Чудо**</b>	<b>15,93</b>	14,06	<b>14,54</b>	16,91	<b>2,62</b>	<b>0,01</b>	108	109
<b>Несовладание***</b>	<b>11,27</b>	11,07	<b>9,59</b>	11,22	<b>4,44</b>	<b>0,001</b>	108	109
Разрядка	10,19	12,66	9,92	11,66	0,65	0,517	108	109
Общественные действия	7,96	16,58	8,00	14,37	-0,09	0,929	108	109
<b>Игнорирование***</b>	<b>10,93</b>	14,77	<b>8,84</b>	13,93	<b>5,34</b>	<b>0</b>	108	109
Самообвинение	11,74	15,99	12,50	17,25	-1,67	0,096	108	109
Уход в себя	10,74	12,98	11,26	15,04	-1,35	0,177	108	109

Духовность**	<b>9,47</b>	18,63	<b>8,28</b>	16,51	<b>2,49</b>	<b>0,01</b>	108	109
Позитивный фокус	12,88	12,84	12,71	12,59	0,50	0,616	108	109
Профпомощь	8,86	15,60	9,29	15,59	-1,02	0,308	108	109
Отвлечение	9,97	15,05	9,90	14,97	0,25	0,802	108	109
<b>Активный отдых*</b>	<b>10,51</b>	20,06	<b>9,67</b>	20,59	<b>2,13</b>	<b>0,03</b>	108	109

Таблица 11. Различия в выборе копинг-стратегий между возрастными группами у девушек (n=811).

Возрастные группы (Гр.1 - 14-16 лет, n= 208 чел.; Гр.2 - 17-19 лет, n = 603 чел.)

ШКАЛЫ ЮКШ	Среднее Гр. 1	SD	Среднее Гр. 2	SD	Различия t	p	n	n
Социальная поддержка	16,44	14,01	16,93	12,44	-1,89	0,057	208	603
<b>Решение проблемы***</b>	<b>18,60</b>	10,39	<b>19,22</b>	9,10	<b>-3,26</b>	<b>0,001</b>	208	603
Работа	18,38	9,61	18,30	9,21	0,49	0,633	208	603
Беспокойство	18,04	14,63	18,17	12,16	-0,50	0,626	208	603
Друзья	16,82	16,03	16,75	12,64	0,24	0,809	208	603
<b>Принадлежность*</b>	<b>17,22</b>	12,17	<b>16,70</b>	11,37	<b>2,25</b>	<b>0,02</b>	208	603
Чудо	16,26	15,43	16,59	14,50	-1,09	0,276	208	603
<b>Несовладание*</b>	<b>10,53</b>	11,79	<b>11,04</b>	11,81	<b>-2,15</b>	<b>0,03</b>	208	603
<b>Разрядка***</b>	<b>10,42</b>	12,73	<b>11,30</b>	12,59	<b>-3,47</b>	<b>0,001</b>	208	603
Общественные действия	7,12	12,67	7,47	12,71	-1,69	0,090	208	603
Игнорирование	9,26	13,43	8,96	12,76	1,45	0,146	208	603
<b>Самообвинение***</b>	<b>11,66</b>	17,40	<b>13,03</b>	15,59	<b>-5,28</b>	<b>0</b>	208	603
Уход в себя	10,27	14,94	10,29	14,13	-0,09	0,927	208	603
<b>Духовность**</b>	<b>9,92</b>	17,49	<b>10,77</b>	17,89	<b>-2,96</b>	<b>0,003</b>	208	603
Позитивный фокус	12,88	11,13	13,13	10,97	-1,41	0,159	208	603
<b>Профпомощь**</b>	<b>7,73</b>	15,40	<b>8,39</b>	14,83	<b>-2,73</b>	<b>0,01</b>	208	603
Отвлечение	9,80	15,81	10,04	13,98	-1,43	0,151	208	603
<b>Активный отдых**</b>	<b>8,79</b>	21,38	<b>8,24</b>	17,04	<b>2,61</b>	<b>0,01</b>	208	603

Основные полученные тенденции возрастных различий в выборе стратегий совладающего поведения следующие. У мальчиков в процессе взросления повышается использование стратегии Решение проблемы ( $p = 0,001$ ), относящейся к продуктивному стилю, и понижается использование таких стратегий как Духовность (продуктивный стиль) и Друзья (социальный стиль) обе при  $p = 0,01$ . К позитивным изменениям можно отнести снижение выбора ими непродуктивных стратегий: Чудо ( $p = 0,001$ ), Несовладание ( $p = 0,001$ ), Игнорирование ( $p = 0,001$ ) и Активный отдых ( $p = 0,03$ ).

У девочек позитивным является увеличение выраженности значений стратегий Решение проблемы (до  $M = 19,22$  – балл выше, чем у мальчиков) при  $p = 0,001$ , Духовность ( $p = 0,003$ ), представляющих продуктивный стиль, а

также стратегии Профессиональная помощь (социальный стиль) при  $p = 0,006$ . К негативным тенденциям мы относим повышение использования девочками с возрастом непродуктивных стратегий: Несовладания ( $p = 0,03$ ) и Самообвинения ( $p = 0,000$ ). Также снижается с возрастом выраженность у них стратегии Принадлежность ( $p = 0,01$ ), но однозначно относиться к этому факту нельзя. Взросление предполагает ослабление связей с родительской семьей; появление друга неизбежно отдаляет девушку и от тесных связей со сверстниками (группой). Снижается значение непродуктивной стратегии Активный отдых ( $p = 0,01$ ), что, возможно, связано с большей занятостью девочек учебной (их повышенная ответственность – возрастная черта, отличающая их от мальчиков). Возможно, это является характеристикой провинциального образа жизни наших испытуемых. Возрастные различия не зафиксированы в выборе стратегий Работа, достижения, Позитивный фокус и Отвлечение, что дает нам основание исследовать их детерминацию отдельно.

Адаптированная нами Юношеская копинг-шкала имеет ряд несомненных достоинств. Это, прежде всего, ее функциональная диагностическая ценность в связи с тем, что она идентифицирует очень большое количество копинг-стратегий (80), гораздо больше, чем любые другие методики (Frydenberg, 1997). Способ обработки позволяет создавать индивидуальный и/или групповой профиль совладающего поведения как наглядный результат имеющегося стиля совладания. Вопросы шкалы действуют также как своеобразные когнитивные подсказки для молодых людей, позволяющие им лучше рефлексировать, осмысливать собственное совладающее/несовладающее поведение в трудных ситуациях. Индивидуальный профиль стратегий, получаемый в результате обработки, может быть использован при консультировании, помочь молодым людям лучше осознать, какие стратегии им действительно стоит развивать, а от каких отказаться. Это может, в свою очередь, привести к изменениям в реальном социальном поведении в направлении, определяемом самим

субъектом. Групповой профиль стратегий показывает выбор совладающего поведения отдельными группами испытуемых (см., например, сравнение групповых профилей одаренных старшеклассников и их сверстников у С. А. Хазовой, 2002).

Также возможно и клиническое применение методики, о чем упоминают ее авторы (1993). Опросник имеет психотерапевтическое и коррекционное значение для респондентов, с его помощью психотерапевт может инициировать изменение молодым человеком собственного поведения, делая его более гибким и конструктивным.

Методика представляет ценность для исследователя при включении ее в набор психодиагностического инструментария для работы с возрастными проблемами юношеского возраста, и психолога-консультанта, работающего с нормативными трудностями (стрессорами) молодых людей.

Как видим, методы, имеющиеся в распоряжении психолога, изучающего совладание человека с трудными жизненными ситуациями, — это чаще всего, когнитивно-поведенческие шкалы или личностные опросники, количественные результаты которых прямо не связаны с миром человеческих переживаний, изучаемых феноменологической, экзистенциальной психологией и психотерапией.

Мы предлагаем опираться на реализованный нами комплексный подход к изучению *переживания* человеком трудных ситуаций (Квале, 2003) и совладания с ними, основываясь на методологии психологии субъекта (Брушлинский, 2002; Знаков, 2005; Сергиенко, 2003, 2007). Хотя совладающее со стрессом поведение является стороной адаптивного поведения человека, регуляции и саморегуляции, данная проблематика, без сомнения, может быть отнесена и к феноменологической. Мы уверены в том, что изучение переживания субъектом трудной ситуации, с которой он пытается совладать, проливает свет на важные стороны проблемы — такие, как, например,

внутренние и внешние **ресурсы** совладания. Для этого необходимо применять комплекс психодиагностических технологий, сочетающих количественные и качественные методы, шкалы и дневники, феноменологическое интервью, проективные методы, анализ достижений, внешние критерии, такие как, например, объективные показатели состояния здоровья, социально-экономического статуса, уровня образования и пр., что несвойственно западной традиции изучения совладающего поведения.

Безусловно, использование опросных методов в изучении совладающего поведения имеет ряд преимуществ: они более объективны, чем методы, которые зависят от субъективных интерпретаций исследователя (наблюдение), позволяют собирать данные, работая с репрезентативными выборками большого объема. Это дает возможность проведения статистического анализа, способного определить тенденции и связи, которые иначе не удалось бы выявить.

Все три известные опросные методики, адаптированные нами (две из них впервые в России — *ACS* или Юношеская копинг-шкала, *CISS* или опросник Копинг-поведение в стрессовых ситуациях и *WCQ* или Опросник способов совладания), позволяют с уверенностью утверждать, что эти инструменты могут применяться для диагностики разнообразных проявлений совладающего поведения субъекта, обуславливаемых как личностными, так и ситуативными, динамическими факторами. Продуктивно **одновременно** использовать изучение переживания жизненных трудностей при помощи качественных методов (анализ рассказов, сочинений, дневниковых записей, специальный анализ феноменологического интервью). Так, например, дневниковые записи дают особую возможность узнать субъективное восприятие проблем людьми. В специальном исследовании мы выяснили, что сам дневник помогает подросткам в решении повседневных проблем, которые обычно заносятся в дневник, то есть представляет особую копинг-стратегию. Подростки, ведущие дневники, предпочитают стиль активного совладания с использованием социальных

ресурсов чаще, чем подростки, не имеющие дневников (Красовская, 2004). Мы убедились, что дневниковый метод помогает не только вникнуть в переживаемые подростками трудности, но и рассмотреть, каким образом им удастся справиться с неожиданными негативными событиями, к каким стратегиям они прибегают, чтобы преодолеть или избежать их, какую роль в этом процессе играют близкие отношения.

Безусловно, каждый инструмент нуждается в постоянном обновлении, учете его сильных и слабых сторон, уменьшении трудностей в “улавливании” такого многомерного конструкта как совладающее поведение. Движущими силами, приводящими к развитию, разработке новых инструментов измерения копинга, выступает потребность общества знать, как люди справляются (и справляются ли?) с трудностями и понимать обстоятельства и качество совладания. Это может и должно приводить к развитию социальных и социально-психологических программ направленного формирования, модификации и развития совладающего поведения. Кроме того, в данных методиках нуждаются психологи, клиницисты, педагоги и социальные работники для диагностики этого важного вида социального поведения с целью психологической помощи разным категориям людей и необходимых интервенций. Мы рады обогатить психодиагностический инструментарий не только научной, но и практико-ориентированной психологии адекватными задачам методами.

### Глава 3. Бланки методик измерения совладающего поведения. Обработка данных. Нормы.

#### 3.1. Текст Опросника способов совладания (ОСС – WCQ). Ключ обработки данных. Нормы.

##### Бланк опросника ОСС (WCQ)

ИМЯ или ШИФР \_\_\_\_\_ ДАТА \_\_\_\_\_

Семейное положение: Холост Замужем/Женат Вдова/Вдовец Проживаю отдельно/ Разведен

Припомните, пожалуйста, трудную (стрессовую) ситуацию, которая произошла с Вами в течение прошлой недели.

Под «стрессовой» мы имеем в виду такую ситуацию, которая вызвала у Вас беспокойство, так как расстроила Вас, или Вам пришлось приложить значительные усилия, чтобы с ней справиться. Она может касаться вашей семьи, работы, друзей, всего, что Вы считаете важным. Вспомните ситуацию в деталях: где она произошла, кто участвовал в ней, как Вы вели себя, и почему она была так важна для Вас. Может быть, Вы все еще включены в переживание этой ситуации, самой трудной за прошедшую неделю.

Думая об этой ситуации, опишите, как Вы с ней справились (справляетесь), используя приведенные ниже утверждения.

#### ПОЖАЛУЙСТА, ПОСТАРАЙТЕСЬ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА КАЖДОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ

	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я...	никогда	редко	иногда	часто
1	...сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	...начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	...пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	...говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	...критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	...пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	...надеялся на чудо	0	1	2	3
8	...смирился с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	...вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	...старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	...старался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	...спал больше обычного	0	1	2	3
13	...срывал злость на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	...принимал сочувствие и понимание от кого-нибудь	0	1	2	3

15	...был вдохновлен, чтобы творчески отнестись к проблеме	0	1	2	3
16	...пытался забыть все это	0	1	2	3
17	...обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	...менялся к лучшему, рос как личность	0	1	2	3
19	...извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	...составлял план действий и следовал ему	0	1	2	3
21	...старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	...понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	...набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	...говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	...пытался улучшить самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	...рисковал бездумно для решения проблемы	0	1	2	3
27	...старался действовать не спеша, не доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	...находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	...вновь открывал для себя что-то важное в жизни	0	1	2	3
30	...что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	...в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	...не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	...спрашивал совета у родственника или друга, которого уважал	0	1	2	3
34	...старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят мои дела	0	1	2	3
35	...отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	...говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	...стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	...вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	...пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	...знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	...отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	...давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	...находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	...старался, чтобы мои чувства не мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	...что-то менял в себе	0	1	2	3
46	...хотел, чтобы все это скорее как-то решилось или закончилось	0	1	2	3
47	...представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	...молился	0	1	2	3
49	...прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	...думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался	0	1	2	3

подражать ему				
---------------	--	--	--	--

### КЛЮЧ обработки данных ОСС (описание копинг-шкал)

1. Конфронтативный копинг: описывает агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

Пункты: 2 3 13 21 26 37 (max 18 баллов)

2. Дистанцирование: описывает когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

Пункты: 8 9 11 16 32 35 (max 18 баллов)

3. Самоконтроль: описывает усилия по регулированию своих чувств и действий.

Пункты: 6 10 27 34 44 49 50 (max 21 балл)

4. Поиск социальной поддержки: описывает усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки от других людей.

Пункты: 4 14 17 24 33 36 (max 18 баллов)

5. Принятие ответственности: признание собственной роли в проблеме с сопутствующей темой ее решения.

Пункты: 5 19 22 42 (max 12 баллов)

6. Бегство - избегание: описывает мысленное стремление, уход в фантазии и поведенческие усилия, направленные на бегство или избегание проблемы (а не дистанцирование от нее).

Пункты: 7 12 25 31 38

7. Планирование решения проблемы: описывает намеренные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы.

Пункты: 1 20 30 39 40 43 (max 18 баллов)

8. Положительная переоценка: описывает усилия по созданию положительного смысла ситуации фокусированием на росте собственной личности, включая религиозный опыт.

Пункты: 15 18 23 28 29 45 48 (max 21 балл)

### Обработка данных

1. Баллы :

никогда – 0 баллов

редко – 1 балл

иногда – 2 балла

часто – 3 балла

2. Подсчет **сырых** баллов: Необходимо сложить сырые баллы по каждому вопросу шкалы и получить общую сумму баллов. Сырые баллы описывают копинг-усилия по каждой из 8-ми копинг-стратегий. Высокие сырые баллы обозначают, что человек часто вел себя в стрессовой ситуации так, как описано в данной копинг-шкале.

3. Подсчет **относительных** баллов: относительные баллы описывают пропорцию или соотношение копинг-усилий, представленных каждым типом копинга или копинг-шкалой и целого, то есть общей суммы баллов. Они выражаются как процент от 0 до 100 %. Высокий относительный балл по шкале означает, что человек использует данные способы поведения чаще, чем другие.

Чтобы подсчитать относительный балл, нужно:

1) Подсчитать среднее по каждой шкале, разделив общую сумму сырых баллов на количество вопросов в шкале.

- 2) Сложить средние баллы всех шкал.  
 3) Разделить средний балл по каждой шкале (от 1-й до 8-й) на сумму средних баллов по всем шкалам (см. пункт 2). Это и будет относительный балл по шкале.

Другими словами, фактический (полученный, сырой балл по шкале) нужно разделить на максимальный теоретический балл по этой же шкале и умножить на 100. Полученное значение и будет относительной величиной. Максимальный теоретический балл по шкале находится так: максимальная оценка (в данной методике это 3 балла) умножается на количество вопросов, формирующих шкалу.

Какой бы балл вы не получили он все равно приравнивается к 100%.

## НОРМЫ ОСС

**Нормы опросника ОСС (WCQ) по сумме баллов (смешанная выборка, n= 219 чел., возраст 15-19 лет, средний возраст - 17 лет)**

Копинг- стратегии	N	Среднее	Minimum	Maximum	нижний квартиль	верхний квартиль	SD
Конфронтативный копинг	219	9,543	0,000000	16,00000	8,00000	11,00000	2,809174
Дистанцирование	219	9,534	1,000000	16,00000	8,00000	11,00000	2,797839
Самоконтроль	219	12,680	1,000000	19,00000	11,00000	15,00000	3,066260
Поиск социальной поддержки	219	10,086	0,000000	17,00000	8,00000	13,00000	3,482164
Принятие ответственности	219	7,009	0,000000	12,00000	6,00000	9,00000	2,284754
Избегание	219	11,164	1,000000	22,00000	8,00000	14,00000	3,913094
Планирование решения проблемы	219	11,397	3,000000	18,00000	10,00000	13,00000	3,090707
Положительная переоценка	219	12,000	1,000000	19,00000	10,00000	14,00000	3,252381

Копинг - стратегии	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Конфронтативный копинг	От 0 до 7	От 8 до 11	От 12 до 16
Дистанцирование	От 1 до 7	От 8 до 11	От 12 до 16
Самоконтроль	От 1 до 10	От 11 до 15	От 16 до 19
Поиск социальной поддержки	От 0 до 7	От 8 до 13	От 14 до 17
Принятие ответственности	От 0 до 5	От 6 до 9	От 10 до 12
Избегание	От 1 до 7	От 8 до 14	От 15 до 22
Планирование решения проблемы	От 3 до 9	От 10 до 13	От 14 до 18
Положительная переоценка	От 1 до 9	От 10 до 14	От 15 до 19

**Нормы опросника ОСС - WCQ по процентным значениям каждой шкалы, высчитанным по формуле: % = (сумма баллов по шкале) / (максимум баллов по шкале) \*100% (средний возраст - 17 лет)**

Копинг-стратегии	N	Среднее	Minimum	Maximum	нижний квартиль	верхний квартиль	SD
Конфронтативный копинг	219	53,01933	0,00000	88,9000	44,40000	61,11111	15,61077
Дистанцирование	219	52,96722	5,55556	88,9000	44,40000	61,11111	15,54790
Самоконтроль	219	60,38454	4,76190	90,5000	52,40000	71,40000	14,60377
Поиск социальной поддержки	219	56,03881	0,00000	94,4444	44,40000	72,20000	19,34466

Принятие ответственности	219	58,40928	0,00000	100,0000	50,00000	75,00000	19,04203
Избегание	219	46,51781	4,20000	91,7000	33,33333	58,30000	16,30428
Планирование решения проблемы	219	63,31857	16,66667	100,0000	55,55556	72,22222	17,16936
Положительная переоценка	219	57,14501	4,80000	90,5000	47,60000	66,70000	15,48558

Копинг - стратегии	Низкие значения (%)	Средние значения (%)	Высокие значения (%)
Конфронтативный копинг	От 0 до 43	От 44 до 61	От 62 до 89
Дистанцирование	От 6 до 43	От 44 до 61	От 62 до 89
Самоконтроль	От 5 до 51	От 52 до 71	От 72 до 91
Поиск социальной поддержки	От 0 до 43	От 44 до 72	От 73 до 94
Принятие ответственности	От 0 до 49	От 50 до 75	От 76 до 100
Избегание	От 4 до 32	От 33 до 58	От 59 до 92
Планирование решения проблемы	От 17 до 55	От 56 до 72	От 73 до 100
Положительная переоценка	От 5 до 47	От 48 до 67	От 68 до 91

**Нормы опросника OCC (WCQ) по сумме баллов (смешанная выборка n=278 чел., старше 20 лет)**

Копинг-стратегии	N	Среднее	Minimum	Maximum	нижний квартиль	верхний квартиль	SD
Конфронтативный копинг	278	8,99871	1,000000	17,00000	7,00000	11,00000	2,749992
Дистанцирование	278	8,66432	1,000000	16,00000	7,00000	10,98000	3,090673
Самоконтроль	278	13,68734	4,000000	21,00000	11,97000	16,00000	3,080876
Поиск социальной поддержки	278	10,69209	0,000000	17,00000	8,00000	13,00000	3,167680
Принятие ответственности	278	7,36403	0,000000	12,00000	6,00000	9,00000	2,182341
Избегание	278	10,56388	3,000000	23,00000	8,00000	13,00000	3,596281
Планирование решения проблемы	278	12,73770	2,000000	18,00000	11,00000	15,00000	2,899642
Положительная переоценка	278	12,31953	3,570000	21,00000	10,00000	15,00000	3,483785

Копинг - стратегия	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Конфронтативный копинг	От 1 до 6	От 7 до 11	От 12 до 17
Дистанцирование	От 1 до 6	От 7 до 11	От 12 до 16
Самоконтроль	От 4 до 11	От 12 до 16	От 17 до 21
Поиск социальной поддержки	От 0 до 7	От 8 до 13	От 14 до 17
Принятие ответственности	От 0 до 5	От 6 до 9	От 10 до 12
Избегание	От 3 до 7	От 8 до 13	От 14 до 23
Планирование решения проблемы	От 2 до 10	От 11 до 15	От 16 до 18
Положительная переоценка	От 4 до 9	От 10 до 15	От 16 до 21

### 3.2. Текст опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС – CISS). Ключ обработки данных. Нормы.

Бланк опросника

#### Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (CISS)

Фамилия или шифр \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Пол: М\_\_ Ж\_\_ Дата рождения: День\_\_ Месяц\_\_\_\_ Год\_\_\_\_

Род занятий \_\_\_\_\_ Образование \_\_\_\_\_

Семейное положение: Состою в браке \_\_\_\_\_ не состою \_\_\_\_\_  
(в том числе, гражданском)

Вдова/вдовец \_\_\_\_\_ Разведен (а) \_\_\_\_\_

Дети \_\_\_\_\_ (в том числе, неофициально)

Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Обведите, пожалуйста, кружком одну из цифр от 1 до 5, отвечая на каждый из следующих пунктов. Укажите, как часто Вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации.

ЧТО Я ДЕЛАЮ	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Очень часто 5
1.Лучше распределяю свое время					
2.Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить					
3.Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни					
4.Стараюсь быть на людях					
5.Виню себя за нерешительность.					
6.Делаю то, что считаю самым подходящим, в данной ситуации.					
7.Погружаюсь в свою боль и страдания.					
8.Виню себя за то, что оказался в данной ситуации					
9.Хожу по магазинам, ничего не покупая.					
10.Думаю о том, что для меня самое главное.					
11.Стараюсь больше спать.					
12.Балую себя любимой едой.					
13.Переживаю, что не могу					

справиться с ситуацией.					
14. Испытываю нервное напряжение.					
15. Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.					
16. Говорю себе, что это происходит не со мной.					
17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.					
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.					
19. Испытываю эмоциональный шок.					
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь.					
21. Определяю курс действий и придерживаюсь его.					
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.					
23. Иду на вечеринку, в компанию					
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию.					
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.					
26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.					
27. Обдумываю случившееся и учусь на своих ошибках.					
28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.					
29. Иду в гости к другу.					
30. Беспокоюсь о том, что я буду делать.					
31. Провожу время с дорогим человеком.					
32. Иду на прогулку.					
33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь.					
34. Сосредотачиваюсь на своих общих недостатках					
35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.					

36.Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее.					
37.Звоню другу.					
38.Испытываю раздражение.					
39.Решаю, что теперь важнее всего делать.					
40.Смотрю кинофильм.					
41.Контролирую ситуацию.					
42.Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.					
43.Разрабатываю несколько различных решений проблемы.					
44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.					
45.Отыгрываюсь на других.					
46.Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.					
47.Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.					
48.Смотрю телевизор.					

## КЛЮЧ обработки данных КПСС

### *Подсчет баллов для КПСС (Копинг-поведения в стрессовых ситуациях)*

1. Для копинга, ориентированного на решение задачи, проблемы - (*проблемно-ориентированный* копинг - **ПОК**) суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

2. Для копинга, ориентированного на **эмоции** - (*эмоционально-ориентированного* копинга - **ЭОК**), суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

3. Для копинга, ориентированного на **избегание** (**КОИ**), суммируются следующие 16 пунктов: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

3.1. Можно подсчитать субшкалу **отвлечения** (**О**) из 8 пунктов, относящихся к избеганию: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

3.2. Субшкала **социального отвлечения** (**СО**) может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к **избеганию**: 4, 29, 31, 35, 37.

(Обратите внимание, что пункты избегания 3, 23 и 32 не используются в субшкалах отвлечения и социального отвлечения)

Чтобы получить сумму баллов, сложите обведенные кружками цифры соответствующей шкалы. Обратите внимание, что каждый пункт входит только в одну шкалу.

### НОРМЫ

Нормы КПСС (CISS) для взрослых испытуемых n = 478 чел.

Смеш. выб.	Стили СП	n	среднее	Теор.			Эмпир.			Теор.		Эмпир. нормы		SD
				Min	Md	Max	Min	Md	Max	нижний	верхний	нижний	верхний	
ПОК		478	58,01	16	48	80	24	59	80	37,33	58,67	52	64	9,06
ЭОК		478	43,16	16	48	80	16	43	76	37,33	58,67	36	50	9,74
КОИ		478	41,87	16	48	80	17	42	69	37,33	58,67	36	48	8,83
ОТВЛ		478	18,40	8	24	40	8	19	32	18,67	29,33	15	22	4,92
СОЦОТВЛ		478	15,34	5	15	25	5	15	25	11,67	18,33	13	18	3,89

Мужчины	Стили СП	n	среднее	Теор.			Эмпир.			Теор.		Эмпир.		SD
				Min	Md	Max	Min	Md	Max	нижний	верхний	нижний	верхний	
ПОК		181	57,895	16	48	80	31	59	79	37,33	58,67	52	65	9,69
ЭОК		181	41,602	16	48	80	16	42	64	37,33	58,67	35	48	9,09
КОИ		181	39,906	16	48	80	17	40	64	37,33	58,67	34	45	8,80
ОТВЛ		181	17,928	8	24	40	8	18	32	18,67	29,33	14	22	5,06
СОЦОТВЛ		181	14,149	5	15	25	5	14	25	11,67	18,33	12	17	3,65

Женщины	Стили СП	n	среднее	Теор.			Эмпир.			Теор.		Эмпир.		SD
				Min	Md	Max	Min	Md	Max	нижний	верхний	нижний	верхний	
ПОК		297	58,081	16	48	80	24	59	80	37,33	58,67	52	64	8,67
ЭОК		297	44,114	16	48	80	20	44	76	37,33	58,67	37	51	10,02
КОИ		297	43,071	16	48	80	20	44	69	37,33	58,67	38	49	8,65
ОТВЛ		297	18,690	8	24	40	8	19	32	18,67	29,33	16	22	4,83
СОЦОТВЛ		297	16,061	5	15	25	5	16	25	11,67	18,33	14	19	3,86

### 3.3. Текст опросника «Юношеская копинг-шкала» (ЮКШ - ACS). Ключ обработки данных. Нормы.

Юношеская копинг-шкала  
**КОНФИДЕНЦИАЛЬНО**

1. Фамилия, имя:
2. Пол: муж.  жен.
3. Возраст:
4. Класс/курс:
5. Школа/ВУЗ:

 муж.  жен.




200 г.

**ОБЩАЯ ФОРМА**

6. Дата заполнения « \_\_\_\_ »

**ОЖИДАЙТЕ ИНСТРУКЦИЙ**

Что беспокоит школьников и студентов? Это может быть дела в школе, университете, работа, семья, друзья, окружающий мир и т.п.

Ниже приводится список тех способов, которыми пользуются Ваши ровесники для того чтобы справиться с самыми разными тревогами и проблемами. Отметьте, пожалуйста, кружком соответствующую цифру, которая укажет на Ваши действия при решении различных тревожащих Вас ситуаций. Отметьте цифру 1, 2, 3, 4 или 5, отвечая на каждый пункт на следующей странице. Здесь нет правильных, или неправильных ответов. Не обдумывайте слишком долго каждое отдельное предложение, а просто дайте ответ, который лучше всего передаст Ваши чувства.

Например, если Вы иногда справляетесь со своим беспокойством, «Разговаривая с другими людьми, чтобы узнать, что сделали бы они, если бы столкнулись с этой проблемой», то Вы должны обвести цифру 3, как показано ниже:

	Я никогда так не поступаю, это неприемлемо 1	Очень редко 2	Иногда 3	Часто 4	Очень часто 5
1. Разговариваю с другими людьми о своей тревоге, проблеме, чтобы разобраться с ней	□	□	■	□	□

1. Разговариваю с другими людьми, чтобы узнать, что сделали бы они, если бы столкнулись с этой проблемой.	1 2 3 4 5 	17. Разговариваю с другими людьми, ищу поддержку и помогаю им.	1 2 3 4 5 
2. Выясняю, почему это произошло.	1 2 3 4 5 	18. Делаю все, что могу, чтобы решить проблему.	1 2 3 4 5 
3. Продолжаю делать все, что требуется.	1 2 3 4 5 	19. Регулярно посещаю занятия в школе, университете.	1 2 3 4 5 
4. Занимаюсь спортом.	1 2 3 4 5 	20. Слежу за своим здоровьем, поддерживаю себя в хорошей форме	1 2 3 4 5 
5. Надеюсь, что мне поможет Бог.	1 2 3 4 5 	21. Вспоминаю тех, кто в худшем положении, тогда мои проблемы не кажутся такими страшными.	1 2 3 4 5 
6. Обращаюсь за советом к компетентному человеку, к специалисту.	1 2 3 4 5 	22. Молюсь, обращаюсь к Богу за наставлением, чтобы все благополучно завершилось.	1 2 3 4 5 
7. Беспокоюсь о своем будущем.	1 2 3 4 5 	23. Получаю профессиональную помощь или консультацию психолога.	1 2 3 4 5 
8. Стараюсь произвести хорошее впечатление на тех, кто много для меня значит.	1 2 3 4 5 	24. Беспокоюсь о своем счастье.	1 2 3 4 5 
9. Я ничего не могу сделать для решения проблемы, поэтому я ничего не предпринимаю.	1 2 3 4 5 	25. Упорно работаю и стараюсь добиться успеха.	1 2 3 4 5 
10. Я просто отказываюсь, от каких либо действий и сдаюсь.	1 2 3 4 5 	24. Беспокоюсь о своем счастье.	1 2 3 4 5 
11. Встречаюсь с друзьями.	1 2 3 4 5 	25. Упорно работаю и стараюсь добиться успеха.	1 2 3 4 5 
12. Плачу и кричу.	1 2 3 4 5 	26. Нахожу способ расслабиться; например, слушаю музыку, читаю книгу, играю на музыкальном инструменте, смотрю телевизор.	1 2 3 4 5 
13. Надеюсь на лучшее.	1 2 3 4 5 	27. Улучшаю свое самочувствие с помощью алкоголя, сигарет и наркотиков (кроме лекарств).	1 2 3 4 5 
14. Звоню близкому другу.	1 2 3 4 5 	28. Заболеваю.	1 2 3 4 5 
15. Никому не рассказываю о своих переживаниях.	1 2 3 4 5 	29. Мечтаю, чтобы случилось чудо, и все уладилось само собой	1 2 3 4 5 
16. Игнорирую проблему.	1 2 3 4 5 		

Переверните лист.

<b>КОНФИДЕНЦИАЛЬНО</b> <b>ОБЩАЯ ФОРМА</b>	Я никогда так не поступаю, это неприемлемо  1  <input type="checkbox"/>	Очень редко 2  <input type="checkbox"/>	Иногда 3  <input checked="" type="checkbox"/>	Часто 4  <input type="checkbox"/>	Очень часто 5  <input type="checkbox"/>
--	--	--	--	--	--

30. Избегаю общения с людьми.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	57. Не открываю другим, что я чувствую.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
31. Ищу поддержки у других.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	58. Сознательно «блокирую» проблему».	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
32. Рассматриваю другие точки зрения и стараюсь принять их во внимание.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	59. Разговариваю с другими людьми о своей проблеме, чтобы разобраться в ней.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
33. Беспokoюсь о своих отношениях с другими людьми.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	60. Работаю, вместо того, чтобы бывать в обществе.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
34. Иду на тренировку в спортзал.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	61. Обращаюсь за помощью к профессионалу.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
35. Смотрю на вещи оптимистически и думаю только о хорошем, что все закончится благополучно.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	62. Стараюсь довольствоваться тем, что имею.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
36. Читаю духовную литературу.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	63. Страдаю от головной боли или болей в желудке.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
37. Беспokoюсь о том, что происходит.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	64. Беспokoюсь о том, что со мной будет.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
38. Пытаюсь «вписаться» в компанию своих друзей.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	65. Выбрасываю проблему из головы.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
39. Организую какую-нибудь акцию или ходатайство относительно моей проблемы.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	66. Делаю, как советуют друзья.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
40. Устанавливаю прочные отношения с другими.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	67. Объединяюсь с людьми, у которых такая же проблема.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
41. Надеюсь, что проблема сама собой разрешится.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	68. Вымещаю неудачи, свои разочарования на других.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
42. Критикую себя.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	69. Представляю себе, что все благополучно завершится.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
43. Не допускаю, чтобы другие узнали, что меня беспокоит.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	70. Считаю себя виноватым/той.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
44. Думаю о том, что я делаю и зачем.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	71. Получаю поддержку от других, например, родителей или друзей.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
45. Добиваюсь хороших результатов в том, что я делаю.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	72. Обсуждаю проблему с компетентными людьми.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
46. Ухожу их дома, развлекаюсь и забываю о своих бедах.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	73. Беспokoюсь о будущем человечества.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
47. Стараюсь не унывать, не падать духом.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	74. Уделяю время досугу.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
48. Молю Бога позаботиться обо мне.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	75. Больше (меньше) ем, пью, сплю.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
49. Организую группу для решения проблемы.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	76. Закрываюсь от проблемы так, чтобы можно было избежать ее.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
50. Улучшаю свои отношения с другими.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	77. Провожу больше времени со своим парнем, девушкой (любимым человеком).	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
51. Понимаю, что я сам (сама) осложняю свою жизнь.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	78. Обдумываю различные способы решения проблемы.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
52. Хожу на собрания, где рассматривается эта проблема.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	79. Нахожу способ «выпустить» пар; например, плачу, кричу, выпиваю, принимаю наркотики.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
53. Стараюсь близко подружиться с парнем или девушкой.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	80. Перечислите любые другие действия, которые вы совершаете, чтобы справиться с вашей тревогой, проблемой, которая больше всего сейчас беспокоит.	_____
54. Предаюсь фантазиям, как бы все могло удачно обернуться.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5		_____
55. Не знаю, как выйти из данной ситуации.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5		_____
56. Обвиняю себя.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5		_____

1. Фамилия, имя: \_\_\_\_\_

2. Пол: муж.  жен.

3. Возраст: \_\_\_\_\_

4. Класс/курс: \_\_\_\_\_

5. Школа/ВУЗ: \_\_\_\_\_

200\_\_ г.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФОРМА**

6. Дата заполнения « \_\_\_\_ »

**ОЖИДАЙТЕ ИНСТРУКЦИЙ**

Что беспокоит школьников и студентов? Это могут быть дела в школе, университете, работа, семья, друзья, окружающий мир и т.п. Что больше всего беспокоит и тревожит Вас в Вашей жизни? Пожалуйста, опишите кратко то, что беспокоит Вас сейчас больше всего.

*Больше всего сейчас меня беспокоит* \_\_\_\_\_

Ниже приводится список тех способов, которыми пользуются Ваши ровесники для того, чтобы справиться с самыми разными тревогами и проблемами. Отметьте, пожалуйста, кружком соответствующую цифру, которая укажет на Ваши действия при решении описанной Вами выше конкретной проблемы. Отметьте цифру 1, 2, 3, 4 или 5, отвечая на каждый пункт на следующей странице. Здесь нет правильных, или неправильных ответов. Не обдумывайте слишком долго каждое отдельное предложение, а просто дайте ответ, который лучше всего передаст Ваши чувства.

Например, если Вы иногда справляетесь со своим беспокойством, "Разговаривая с другими людьми, чтобы узнать, что сделали бы они, если бы столкнулись с этой проблемой", то Вы должны обвести цифру 3, как показано ниже:

	Я никогда так не поступаю, это неприемлемо 1	Очень редко 2	Иногда 3	Часто 4	Очень часто 5
1. Разговариваю с другими людьми о своей тревоге, проблеме, чтобы разобраться с ней	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Помните: Вы думаете о том, что беспокоит Вас сейчас больше всего.

1. Разговариваю с другими людьми, чтобы узнать, что сделали бы они, если бы столкнулись с этой проблемой.	1 2 3 4 5           1 2 3 4 5	17. Разговариваю с другими людьми, ищу поддержку и помогаю им.	1 2 3 4 5           1 2 3 4 5
2. Выясняю, почему это произошло.	 1 2 3 4 5	18. Делаю все, что могу, чтобы решить проблему.	 1 2 3 4 5
3. Продолжаю делать все, что требуется.	 1 2 3 4 5	19. Регулярно посещаю занятия в школе, университете.	 1 2 3 4 5
4. Занимаюсь спортом.	 1 2 3 4 5	20. Слежу за своим здоровьем, поддерживаю себя в хорошей форме	 1 2 3 4 5
5. Надеюсь, что мне поможет Бог.		21. Вспоминаю тех, кто в худшем положении, тогда мои проблемы не кажутся такими страшными.	
6. Обращаюсь за советом к компетентному человеку, к специалисту.	1 2 3 4 5 	22. Молюсь, обращаюсь к Богу за наставлением, чтобы все благополучно завершилось.	1 2 3 4 5 
7. Беспокоюсь о своем будущем.	1 2 3 4 5 	23. Получаю профессиональную помощь или консультацию психолога.	1 2 3 4 5 
8. Стараюсь произвести хорошее впечатление на тех, кто много для меня значит.	1 2 3 4 5 	24. Беспокоюсь о своем счастье.	1 2 3 4 5 
9. Я ничего не могу сделать для решения проблемы, поэтому я ничего не предпринимаю.	1 2 3 4 5 	25. Упорно работаю и стараюсь добиться успеха.	1 2 3 4 5 
10. Я просто отказываюсь, от каких либо действий и сдаюсь.	1 2 3 4 5 	24. Беспокоюсь о своем счастье.	1 2 3 4 5 
11. Встречаюсь с друзьями.	1 2 3 4 5 	25. Упорно работаю и стараюсь добиться успеха.	1 2 3 4 5 
12. Плачу и кричу.	1 2 3 4 5 	26. Нахожу способ расслабиться; например, слушаю музыку, читаю книгу, играю на музыкальном инструменте, смотрю телевизор.	1 2 3 4 5 
13. Надеюсь на лучшее.	1 2 3 4 5 	27. Улучшаю свое самочувствие с помощью алкоголя, сигарет и наркотиков (кроме лекарств).	1 2 3 4 5 
14. Звоню близкому другу.	1 2 3 4 5 	28. Заболеваю.	1 2 3 4 5 
15. Никому не рассказываю о своих переживаниях.	1 2 3 4 5 	29. Мечтаю, чтобы случилось чудо, и все уладилось само собой	1 2 3 4 5 
16. Игнорирую проблему.	1 2 3 4 5 		

Переверните лист.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНО <b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФОРМА</b>	Я никогда так не поступаю, это неприемлемо	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто
	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

30. Избегаю общения с людьми.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	57. Не открываю другим, что я чувствую.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
31. Ищу поддержки у других.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	58. Сознательно «блокирую» проблему».	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
32. Рассматриваю другие точки зрения и стараюсь принять их во внимание.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	59. Разговариваю с другими людьми о своей проблеме, чтобы разобраться в ней.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
33. Беспokoюсь о своих отношениях с другими людьми.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	60. Работаю, вместо того, чтобы бывать в обществе.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
34. Иду на тренировку в спортзал.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	61. Обращаюсь за помощью к профессионалу.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
35. Смотрю на вещи оптимистически и думаю только о хорошем, что все закончится благополучно.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	62. Стараюсь довольствоваться тем, что имею.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
36. Читаю духовную литературу.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	63. Страдаю от головной боли или болей в желудке.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
37. Беспokoюсь о том, что происходит.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	64. Беспokoюсь о том, что со мной будет.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
38. Пытаюсь «вписаться» в компанию своих друзей.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	65. Выбрасываю проблему из головы.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
39. Организую какую-нибудь акцию или ходатайство относительно моей проблемы.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	66. Делаю, как советуют друзья.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
40. Устанавливаю прочные отношения с другими.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	67. Объединяюсь с людьми, у которых такая же проблема.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
41. Надеюсь, что проблема сама собой разрешится.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	68. Вымещаю неудачи, свои разочарования на других.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
42. Критикую себя.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	69. Представляю себе, что все благополучно завершится.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
43. Не допускаю, чтобы другие узнали, что меня беспокоит.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	70. Считаю себя виноватым/той.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
44. Думаю о том, что я делаю и зачем.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	71. Получаю поддержку от других, например, родителей или друзей.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
45. Добиваюсь хороших результатов в том, что я делаю.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	72. Обсуждаю проблему с компетентными людьми.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
46. Ухожу их дома, развлекаюсь и забываю о своих бедах.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	73. Беспokoюсь о будущем человечества.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
47. Стараюсь не унывать, не падать духом.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	74. Уделяю время досугу.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
48. Молю Бога позаботиться обо мне.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	75. Больше (меньше) ем, пью, сплю.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
49. Организую группу для решения проблемы.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	76. Закрываюсь от проблемы так, чтобы можно было избежать ее.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
50. Улучшаю свои отношения с другими.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	77. Провожу больше времени со своим парнем, девушкой (любимым человеком).	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
51. Понимаю, что я сам (сама) осложняю свою жизнь.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	78. Обдумываю различные способы решения проблемы.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
52. Хожу на собрания, где рассматривается эта проблема.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	79. Нахожу способ «выпустить» пар; например, плачу, кричу, выпиваю, принимаю наркотики.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1
53. Стараюсь близко подружиться с парнем или девушкой.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1	80. Перечислите любые другие действия, которые вы совершаете, чтобы справиться с вашей тревогой, проблемой, которая больше всего сейчас беспокоит.	_____
54. Предаюсь фантазиям, как бы все могло удачно обернуться.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1		_____
55. Не знаю, как выйти из данной ситуации.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1		_____
56. Обвиняю себя.	1 2 3 4 5 . 1 1 1 1 1		_____

## Ключ обработки данных

### Юношеская копинг-шкала (ACS)

Фамилия \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Шкала	Пункты	Общая сумма баллов	Выверенная сумма баллов
1. Соц. поддержка	1+ 17+ 31+ 59+ 71	— X 4 =	_____
2. Решение проблемы	2 +18+ 32+ 44+ 78	— X 4 =	_____
3. Работа, достижения	3+ 19+ 25+ 45+60	— X 4 =	_____
4. Беспокойство	7+ 24+ 37+ 64+73	— X 4 =	_____
5. Друзья	11+14+ 40+ 53+77	— X 4 =	_____
6. Принадлежность	8+ 33+ 38+50+ 66	— X 4 =	_____
7. Чудо	13+ 29+ 41+54+69	— X 4 =	_____
8. Несовладание	9+10+ 28+ 55+ 63	— X 4 =	_____
9. Разрядка	12+ 27+ 68+75+79	— X 4 =	_____
10. Общ. действия	39+ 49+ 52+ 67	— X 5 =	_____
11. Игнорирование	16+ 58+ 65+ 76	— X 5 =	_____
12. Самообвинение	42+ 51+ 56+ 70	— X 5 =	_____
13. Уход в себя	15+ 30+ 43+ 57	— X 5 =	_____
14. Духовность	5+ 22+ 36+48	— X 5 =	_____
15. Позит. фокус	21+35+47+62	— X 5 =	_____
16. Проф. помощь	6+23+61+72	— X 5 =	_____
17. Отвлечение	26+46+74	— X 7 =	_____
18. Активный отдых	4+20+34	— X 7 =	_____

Лист подсчета баллов

## ПРОФИЛЬ ШКАЛ

### Юношеская копинг-шкала (ACS)

Индивидуальный Профиль Копинг-стратегий

Форма

Общая Специальная

Группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

<i>Шкала</i>	выве ренн ая сумм а общ. спец.	Н и к о г д а  2 0 - 3 0	О ч е н ь р е д к о  4 0 - 5 0	И н о г д а  6 0 - 7 0	Ч а с т о  8 0 - 9 0	О ч е н ь ч а с т о  1 0 0	
1.Социальная поддержка							<b>Поиски общественной поддержки</b> - стремление поделиться своей проблемой с другими, заручиться поддержкой, одобрением, советами
2.Решение проблемы							<b>Фокусирование на решении проблемы</b> - систематическое обдумывание проблемы с учетом других точек зрения.
3.Работа, достижения							<b>Упорная работа и достижения</b> - добросовестное отношение к (учебе) работе и высокие достижения...
4.Беспокойство							<b>Беспокойство</b> - беспокойство о будущем вообще и о своем будущем, в особенности
5.Друзья							<b>Ставка на близких друзей</b> - общение с близкими и друзьями и приобретение новых друзей
6.Принадлежность							<b>Стремление принадлежать</b> - интерес к тому, что думают другие и действия, нацеленные на получение их одобрение
7.Чудо							<b>Надежда на чудо</b> - надежды на лучшее, на то, что все само по себе уладится, что случится чудо
8.Несовладание							<b>Несовладание</b> - отказ от каких-либо действий по решению проблемы, болезненные состояния
9.Разрядка							<b>Разрядка</b> - улучшение самочувствия за счет "выпускания пара", вымещение своих неудач на других, слезы, крик, алкоголь, сигареты или наркотики.
10.Общ. действия							<b>Общественные действия</b> - поиски поддержки путем организации групповых действий для разрешения проблем; посещение собраний
11.Игнорирование							<b>Игнорирование проблемы</b> - сознательное блокирование проблемы, как - будто ее не существует
12.Самообвинение							<b>Самообвинение</b> - строгое отношение к себе, ощущение ответственности за проблему.
13.Уход в себя							<b>Уход в себя</b> - замкнутость, непосвящение других людей в свои заботы
14.Духовность							<b>Поиски духовной опоры</b> - молитвы о помощи и наставлении, чтение святого писания
15.Позитивн. фокус							<b>Фокусирование на позитиве</b> - оптимистический взгляд на вещи; напоминание себе о том, что есть люди и в худшем положении; поддержание бодрости духа
16.Проф. помощь							<b>Обращение за помощью к профессионалу</b> - обсуждение своей проблемы с квалифицированным профессионалом

17.Отвлечение							<b>Стремление отвлечься и отдохнуть</b> - отвлечение от проблемы, используя такие способы релаксации как чтение книг, телевизор, развлечения в обществе.
18.Активный отдых							<b>Активный отдых</b> - занятия физкультурой и спортом

### Юношеская копинг-шкала

Групповой Профиль Копинг-стратегий

Форма Общая

Группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Специальная

Шкала	выве ренн ая сумм а общ. спец.	Н и к о г д а	О ч е н ь р е д к о	И н о г д а	Ч а с т о	О ч е н ь ч а с т о	
1.Общественная поддержка							<b>Поиски общественной поддержки</b> - стремление поделиться своей проблемой с другими, заручиться поддержкой, одобрением, советами
2.Решение проблемы							<b>Фокусирование на решении проблемы</b> - систематическое обдумывание проблемы с учетом других точек зрения.
3.Работа							<b>Упорная работа и достижения</b> -добросовестное отношение к (учебе) работе и высокие достижения...
4.Беспокойство							<b>беспокойство</b> - беспокойство о будущем вообще и о своем будущем в особенности
5.Друзья							<b>Ставка на близких друзей</b> - общение с близкими и друзьями и приобретение новых друзей
6.Принадлежность							<b>Стремление принадлежать</b> - интерес к тому, что думают другие и действия, нацеленные на получение их одобрение
7.Чудо							<b>Надежда на чудо</b> - надежды на лучшее, на то, что все само по себе уладится, что случится чудо
8.Несовладание							<b>Несовладание</b> - отказ от каких-либо действий по решению проблемы, болезненные состояния
9.Разрядка							<b>Разрядка</b> - улучшение самочувствия за счет "выпускания пара", вымещение своих неудач на других, слезы, крик, алкоголь, сигареты или наркотики.
10.Общ. действия							<b>Общественные действия</b> - поиски поддержки путем организации групповых действий для разрешения проблем; посещение собраний
11.Игнорирование							<b>Игнорирование проблемы</b> - сознательное блокирование проблемы, как будто ее не существует
12.Самообвинение							<b>Самообвинение</b> - строгое отношение к себе,

											ощущение ответственности за проблему.
13.Уход в себя											<b>Уход в себя</b> - замкнутость, не посвящение других людей в свои заботы
14.Духовность											<b>Поиски духовной опоры</b> - молитвы о помощи и наставлении, чтение святого писания
15.Позит. фокус											<b>Фокусирование на позитиве</b> - оптимистический взгляд на вещи; напоминание себе о том, что есть люди и в худшем положении; поддержание бодрости духа
16.Проф. помощь											<b>Обращение за помощью к профессионалу</b> - обсуждение своей проблемы с квалифицированным профессионалом
17.Отвлечение											<b>Стремление отвлечься и отдохнуть</b> - отвлечение от проблемы, используя такие способы релаксации как чтение книг, телевизор, развлечения в обществе.
18.Активный отдых											<b>Активный отдых</b> - занятия физкультурой и спортом

## НОРМЫ ЮКШ

Шкалы ЮКШ	среднее по смешанной выборке	SD	среднее муж	SD	среднее жен	SD	2/3S	Эмпирические значения или нормы		Теоретический разброс значений	
	n=1137		n=268		n=869			25,000TH	75,000TH	MIN	MAX
СОЦ. ПОД.	16,23	3,43	14,51	4,75	16,8	4,36	2,91	13,9	19,71	5	25
РЕШ. ПРОБ.	18,93	2,58	18,6	4,51	19,04	3,91	2,61	16,43	21,65	5	25
РАБОТА	18,24	2,45	18,06	4,44	18,3	3,97	2,64	15,66	20,94	5	25
БЕСПОК.	17,85	3,3	17,12	4,95	18,08	4,68	3,12	14,96	21,2	5	25
ДРУЗЬЯ	16,57	3,49	16	5,33	16,75	5,12	3,41	13,34	20,16	5	25
ПРИНАДЛ.	16,73	2,96	16,36	4,77	16,86	4,48	2,98	13,88	19,84	5	25
ЧУДО	16,15	3,84	15,1	5,38	16,48	5,21	3,47	13,01	19,95	5	25
НЕСОВЛАД.	10,84	2,95	10,51	4,65	10,95	4,65	3,1	7,85	14,05	5	25
РАЗРЯДКА	10,88	3,2	10,1	4,94	11,12	4,96	3,3	7,82	14,43	5	25
ОБЩ. ДЕЙСТВ.	7,54	2,74	8,06	4,03	7,38	3,51	2,34	5,04	9,72	4	20
ИГНОР.	9,26	2,68	9,86	3,96	9,08	3,51	2,34	6,74	11,41	4	20
САМООБВ.	12,57	3,29	12,1	4,31	12,71	4,04	2,69	10,02	15,4	4	20
УХОД	10,46	2,85	11,04	4,11	10,28	3,81	2,54	7,74	12,82	4	20
ДУХОВНОСТЬ	10,1	3,67	8,63	4,3	10,55	4,45	2,97	7,59	13,52	4	20
ПОЗИТ. ФОК.	12,98	2,27	12,83	4,03	13,04	3,69	2,46	10,58	15,5	4	20
ПРОФ. ПОМ.	8,38	3,03	8,97	4,01	8,2	3,76	2,5	5,69	10,7	4	20
ОТВЛЕЧЕНИЕ	9,94	2,08	9,87	3,11	9,97	2,9	1,93	8,04	11,91	3	15
АКТ. ОТЛЫХ	8,77	2,8	10,12	3,35	8,37	3,15	2,1	6,26	10,47	3	15

## ЛИТЕРАТУРА

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психол. журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3 – 18.

2. *Белорукова Н.О.* Семейные трудности и психологическое совладание с ними на разных этапах жизненного цикла семьи. Дисс... канд. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2005.
3. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕР-СЭ, 2006.
4. *Голубева М.С.* Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями. Дисс. ...канд. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2006.
5. *Гущина Т.В.* Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса. Дисс. ...канд. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2005.
6. *Джидарьян И.А., Антонова Е.В.* Проблема общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование / Сознание личности в кризисном обществе. - М.: Институт психологии РАН, 1995. С. 76 – 94.
7. *Жизненные проблемы и способы их разрешения школьниками 12 – 18 лет. (Кросс-культурное сравнение: Потсдам – Санкт-Петербург).* Коллективная монография. – СПб.: Изд-во РГПУ им А. И. Герцена, 2000. Потсдамский университет. Институт психологии, 2000.
8. *Замышляева М.С.* Оптимизм в структуре психологического совладания личности. Дисс... канд. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2006.
9. *Знаков В.В.* Психология понимания: Проблемы и перспективы. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.
10. *Квале С.* Исследовательское интервью. - М.: Смысл, 2003.
11. *Клайн П.* Справочное руководство по конструированию тестов. Киев: Ника – Центр – Лтд., 1994.

12. *Красовская В.С.* Изучение совладающего поведения подростков с помощью опросников и дневниковых записей. Квалификационная работа – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004.
13. *Крюкова Т.Л.* Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психол. журнал. 2005. Т. 26, № 2. С. 5 – 15.
14. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова - студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.
15. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Дисс... докт. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2005.
16. *Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В.* Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. Учебное пособие. Серия «Современный учебник». СПб.: ООО «Речь». 2005.
17. *Куфтяк Е.В.* Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей. Дисс... канд. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004.
18. *Либина А., Либин А.* Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? / Стиль человека: психологический анализ. – М.: Смысл, 1998. С. 190 – 204.
19. *Морено Я.Л.* Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе - М.: Академический проект, 2001.
20. *Никольская И.М., Грановская Р.М.* Психологическая защита у детей. - СПб.: ООО «Речь», 2000.
21. *Подобина О.Б.* Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери. Дисс...канд. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2005.

22. Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Володиковой. – М.: ПЕР СЭ, 2002.
23. *Сапоровская М.В.* Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной адаптации первоклассников. Дисс... канд. психол. наук. Кострома, КГУ им. Н.А. Некрасова, 2002.
24. *Сергиенко Е.А.* Становление субъекта: неоконченная дискуссия // Психол. журнал. 2003. Т. 24, № 2. С. 114 – 120.
25. *Сергиенко Е.А.* Субъектная регуляция и совладающее поведение / Психология совладающего поведения: Материалы междунар. науч.- практ. конференции / отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова – Кострома, 2007. С. 64 – 66.
26. *Сирота Н.А.* Копинг - поведение в подростковом возрасте. Дисс... докт. мед. наук. – Бишкек - СПб: ПНИ им. В.М. Бехтерева, 1994.
27. *Фернхем А., Хейвен П.* Личность и социальное поведение. - СПб.: Питер, 2001.
28. *Хазова С.А.* Совладающее поведение одаренных старшеклассников. Дисс... канд. психол. наук. Кострома, КГУ им. Н.А. Некрасова, 2002.
29. *Ялтонский В.М.* Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией. Автореф. дисс... докт. мед. наук. - СПб., 1995.
30. *Aldwin, C.M.* Stress, Coping, and Development: an integrative perspective. N.Y.: Guilford Press. 1994.
31. *Amirkhan, J.H.* A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator // J. of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 59, 1066 – 1074.
32. *Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K.* Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach // J. of Personality and Social Psychology, 1989. Vol. 56, No.2, 267-283.

33. *Cheng, C.* Assessing Coping Flexibility in Real Life and Laboratory Settings: a Multimethod Approach // *J. of Personality and Social Psychology*. 2001. Vol. 80. No.5, 814-833.
34. *Cohen, F.* Measurement of Coping // *Research Methods in Stress and Health Psychology* / S.V. Kasl and C.L. Cooper (eds.). Wiley & Sons Ltd. 1987.
35. *Costa, P.T., Somerfield, M.R., McCrae, R. R.* Personality and Coping: A Reconceptualization / *Handbook of Coping: Theory. Research. Applications* / M. Zeidner, N. Endler (eds.), N.Y.: Wiley & Sons. 1996, 44 – 64.
36. *Endler, N.S., Parker, J.D.A.* Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual. Toronto: Multi-Health Systems. 1990.
37. *Endler, N.S., Parker, J.D.A.* Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation // *J. of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58. No.5, 844-854.
38. *Folkman, S., Lazarus, R., S.* Ways of Coping Questionnaire. Sampler set: Manual, Test Booklet, Scoring Key. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, Inc. 1988.
39. *Frydenberg, E.* Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives. Routledge. London and N.Y. 1997.
40. *Frydenberg, E., Lewis, R.* Adolescent Coping Scale: Manual. ACER press, Melbourne. 1993.
41. *Handbook of Coping: Theory. Research. Applications* / M. Zeidner, N. Endler (eds.), N.Y.: Wiley & Sons. 1996.
42. *Holmes, T.H., Rahe, R.H.* The Social Readjustment Scale // *J. of Psychosomatic Research*. 1967. No.11, 213 -218.
43. *Lazarus, R.S., Folkman, S.* Stress, Appraisal and Coping. N.Y: Springer Publishing House. 1984.

44. *McCrae, R.R.* Situational Determinants of Coping Responses: Loss, Threat and Challenge // *J. of Personality and Social Psychology*. 1984. Vol. 46. No. 12, 919 – 928.
45. *Seiffge - Krenke, I.* Stress, Coping and Relationships in Adolescence. Lawrence Erlbaum Ass. Inc., Publishers. 1995.
46. *Zabielski, S., Tumił, E.* Polish Adaptation of Adolescent Coping Scale (E. Frydenberg, R. Lewis, 1993). Białystok: Uniwersytet w Białymstoku. Polska. 1998.