

## ПРОЦЕДУРА СОЗДАНИЯ ОПРОСНИКА «СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ СИТУАЦИЙ»: ПСИХОМЕТРИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА И СТАНДАРТИЗАЦИЯ

*С.С. ГОНЧАРОВА, преподаватель кафедры прикладной психологии БГПУ  
им. М.Танка ©*

Разработана версия Бернского опросника «Способы преодоления критических ситуаций» для раннего юношеского возраста (14–17 лет). Версия названа – опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» (СПНС). Опросник СПНС включает 25 утверждений и 5 шкал: поиск поддержки, поддержание самооценки, анализ проблемы, самообвинение и поиск виновных. Описаны приемы валидизации опросника, приведены психометрические характеристики, осуществлена стандартизация его показателей. Опросник адресован психологам-исследователям, практикам и служит для диагностики способов и стратегий преодоления юношами и девушками негативных событий жизненного пути.

**Ключевые слова:** психологическое преодоление, опросник, валидность, надежность, стандартизация.

В настоящее время наблюдается повышенный интерес к проблеме поведения человека в повседневных негативных и кризисных ситуациях (природные бедствия, войны, теракты). В этой связи возрастает значимость разработки инструментария, позволяющего оценить особенности реагирования индивида на сложную ситуацию.

В зарубежных исследованиях авторы обычно разрабатывают свои собственные методы диагностики психологического преодоления индивидом негативных событий, по форме представляющие собой, как правило, многошкальные опросники, открытые и полуструктурированные интервью или экспертные оценки. К наиболее известным относятся: «Индикатор стратегий преодоления стресса» (автор J.H. Amirkhan), «Опросник способов психологического преодоления – The Ways of Coping Questionnaire» (R.Lazarus и S. Folkman), «Копинговый перечень для стрессовых ситуаций» (N.S. Endler, J.D.A. Parker), «Шкала совладания – COPE Scale» (C.S. Carver) [1, с. 14]. Для изучения особенностей совладания у детей, подростков и юношества используют: «Перечень жизненных событий и копинга – LECI» (J.E. Dize – Lewis) и «Перечень копинговых ориентаций подростков при переживании проблем – A-COPE (J.M.Patterson, H.I. McCubbin) [1].

В отечественных исследованиях не существует стандартизированных методов изучения психологического преодоления негативных ситуаций. Для этих целей в основном используются переводные шкалы и опросники, адаптированные на отечественных выборках (Т.Л. Крюкова,

Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский): «Индикатор копинг-стратегий» (автор – А. Амирхан), «Опросник копинг-стратегий школьного возраста» (автор – П. Джонс), «Юношеская копинг-шкала» (авторы – Э. Фрайденберг и Р. Льюис).

На момент проведения исследований (1998–2000 гг.) по изучению совладающего поведения в раннем юношеском возрасте в литературных источниках мы не встретили ссылок на методики, которые позволили бы изучить способы психологического преодоления на исследуемой выборке. Поэтому перед нами встала задача разработки версии уже существующей методики. За основу нами был взят Бернский опросник «Способы преодоления критических ситуаций» (А. Блазер, Э. Хайм, Х. Рингер, М. Томмен)[4].

*Описание Бернского опросника «Способы преодоления критических ситуаций».* Бернский опросник разработан в клинической психологии в рамках проблемно-ориентированной психотерапии. Применяется как диагностический инструмент многоэтапной консультативной беседы «Критический инцидент», целью которой является «поддержание процессов копинга и преодоления кризиса, поощрение попыток клиента использовать адекватные средства и стимулируя использование новых, обещающих успех форм преодоления» [4, с. 231]. На одном из этапов беседы осуществляется изучение способов преодоления и выявление копинг-ресурсов (личностных и средовых) клиента, находящегося в кризисной ситуации. Именно здесь и находит применение описываемый опросник.

В основе методов, в том числе и психодиагностических, используемых в ходе кризисного вмешательства, лежат теории кризиса и стресса, когнитивные теории и теории преодоления трудных жизненных ситуаций (А. Бек, К. Дернер), интраиндивидуальный подход, в рамках которого совладающее поведение рассматривается как динамическое явление, соединяющее когнитивную, аффективную и поведенческую сферы (Р. Лазарус). Бернский опросник состоит из 30 утверждений, 5-ти бальной шкалы: «не имеет места», «мало», «средне», «сильно» и «очень сильно». Анализ результатов строится исходя из трех сфер, в которых разворачивается психологическое преодоление: поведенческой, когнитивной и эмоциональной [4, с. 262]. Общеизвестно, что для решения диагностических задач опросник должен, как минимум, включать: детальное описание измерительного инструмента, сведения о процедуре проведения и обработки полученных результатов, описание норм, данные о надежности и валидности [5, с. 150]. Переводной вариант Бернского опросника «Способы преодоления критических ситуаций», представленный в книге «Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход», не отвечает некоторым из перечисленных требований. В частности, отсутствует инструкция респондентам, процедура расчета суммарных баллов, тестовые нормы, что затрудняет работу с данным опросником в обследованиях. Кроме того, он не защищен от

ошибок и произвольного вмешательства в текст при переводе с немецкого языка.

В процессе работы нами был найден еще один русскоязычный вариант Бернского опросника, который апробирован на различных группах больных с получением нормативных данных на здоровой популяции в отделении неврозов и психотерапии института им. В.М. Бехтерева Санкт-Петербурга – опросник копинг-поведения Е. Heim (1988) [6]. Опросник состоит из трех шкал, содержащих 26 утверждений, которые определяют способы преодоления трудностей по трем плоскостям копинг-поведения (поведенческой, когнитивной и эмоциональной). Из данной версии исключенными оказались следующие пункты Бернского опросника: из поведенческой шкалы – «концентрированное расслабление», «поиск выхода из сложившейся ситуации /поиск информации и обращение к специалистам», из шкалы когнитивной – «переключение внимания» и «юмор и ирония»).

Разработанная нами версия Бернского опросника была названа опросником «Способы преодоления негативных ситуаций» (СПНС) (приложение 1). Опросник СПНС состоит из 25 утверждений, объединенных в 5 шкал, имеет пятипозиционную шкалу, нормативные показатели в «сырых» баллах и стэнах. Сравнительная характеристика Бернского опросника и его вариантов представлена в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительная характеристика Бернского опросника и его вариантов  
(опросника СПНС и опросника Е. Heim)

Параметры	Бернский опросник	Опросник Е. Heim	Опросник СПНС
Название			
Предмет диагностики	Способы преодоления критических ситуаций	Способы преодоления трудных ситуаций	Способы преодоления негативных ситуаций
Количество и название шкал	3 Поведенческая, Интеллектуальная, эмоциональная	3 Поведенческая, Интеллектуальная, эмоциональная	5 Поиск поддержки, повышение самооценки, самообвинение, анализ проблемы, поиск виновных
Количество пунктов	30	26	25 25
Шкала оценки	Пятипозиционная: «не имеет места», «мало», «средне», «сильно» и «очень сильно»	Дихотомическая «да», «нет»	Пятипозиционная: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто»
Контингент испытуемых	Взрослые	Взрослые	Раннее юношество
Наличие норм	В переводном варианте отсутствуют	Выявлены на здоровой популяции и различных группах больных	Для возраста 14–17 лет
Область применения	Индивидуальная работа, клиническая практика	Индивидуальная работа, клиническая практика, групповые обследования	Индивидуальная работа, групповые обследования

Процесс разработки версии Бернского опросника – опросника СПНС был многоэтапным и сводился к следующему:

1 *Этап содержательной валидации опросника СПНС* выполнялся группой экспертов: 6-тью психологами отдела психологии НИО РБ, 3-мя школьными психологами г. Минска и г. Барановичи, опыт работы которых более 7 лет.

2 *Этап пилотажного исследования*. На этом этапе был сделан анализ утверждений по результатам, полученным в ходе экспертной оценки и пилотажного исследования. Цель этапа – отбор заданий для окончательной версии опросника СПНС. Пилотажное исследование осуществлялось на выборке 60 человек.

3 *Этап психометрической оценки опросника «Способы преодоления негативных ситуаций»* включал в себя проверку надежности, валидности, достоверности (анализ пунктов на социальную желательность ответов). Определение психометрических характеристик опросника осуществлялось по «лоскутному» плану, то есть не все респонденты участвовали в выявлении каждой психометрической характеристики. В общей сложности в обследовании приняло участие 347 юношей и девушек.

4 *Этап стандартизации опросника и характеристики шкал*. Получены нормативные показатели по пяти выделенным шкалам опросника СПНС (в «сырых» баллах) и проведена его стандартизация (осуществлен перевод «сырых» баллов в стандартные), дана содержательная характеристика шкал. Объем выборки стандартизации – 307 человек.

Охарактеризуем более подробно этот процесс.

Первоначально опросник СПНС имел ту же структуру и количество пунктов, что и Бернский опросник. Однако, после проведения факторного анализа были выделены 5 шкал («поиск поддержки», «поддержание самооценки», «самообвинение», «анализ проблемы и поиск виновных»), которые не соответствовали структуре Бернского опросника (поведенческая, когнитивная и эмоциональная шкалы). Бланк опросника СПНС, который был получен после проведения психометрической оценки, представлен в приложении I.

**Содержательная валидизация опросника СПНС.** Утверждения Бернского опросника были переформулированы группой экспертов с учетом следующих требований. Во-первых, необходимо было сохранить психологический смысл утверждений оригинала. Во-вторых, – обеспечить ясность и простоту фор-

мулировок; отражение конкретных, а не общих аспектов изучаемой области. В-третьих, утверждения должны быть понятны респондентам – юношам и девушкам 14–17 лет.

После переформулирования экспертами 30 утверждений и проведения пилотажного исследования осуществлен анализ пунктов опросника. Утверждения, которые характеризуют такие аспекты психологического преодоления как «активное избегание», «компенсация» и «поиск выхода из ситуации» оказались нерабочими из-за установки на крайние ответы – отсутствовал разброс значений шкалы (у 80% испытуемых были отмечены ответы «очень часто» или «никогда»). Слабость этих пунктов можно объяснить недостаточной репрезентативностью обследуемой выборки. Эти утверждения были заново отредактированы группой экспертов, после чего проведено основное исследование с определением психометрических характеристик опросника СПНС.

**Проверка надежности опросника СПНС.** Для проверки надежности опросника СПНС были применены: метод «тест-ретест», метод «расщепления», коэффициент Кронбаха ( $\alpha$ -Кронбаха), коэффициент R.

Для проверки стабильности диагностируемого признака применялся метод – «тест-ретест» на выборке 60 учащихся старших классов гимназии №1 г. Минска, средней школы №170 г. Минска, гимназии №1 г. Барановичи. Промежуток времени между первичным и повторным тестированием при стандартной инструкции составил три недели. Обнаружена значимая положительная корреляция между исходным баллом испытуемых и баллом, набранным при ретесте по всему опроснику в целом ( $r_s = 0,748$ ,  $p < 0,01$ ), что свидетельствует о ретестовой надежности опросника и о стабильности изучаемого признака. Метод был применен и к отдельным пунктам опросника: все коэффициенты ретестовой надежности значимы при  $p < 0,01$ . Таким образом, пункты опросника СПНС являются стабильными и устойчивыми к перетестированию на исследуемой выборке юношей и девушек.

Результаты проверки ретестовой надежности по отдельным шкалам таковы: «поиск поддержки» –  $r_s = 0,678$ ,  $p < 0,01$ ; «повышение самооценки» –  $r_s = 0,727$ ,  $p < 0,01$ ; «самообвинение» –  $r_s = 0,565$ ,  $p < 0,01$ ; «анализ проблемы» –  $r_s = 0,642$ ,  $p < 0,01$ ; «поиск виновных» –  $r_s = 0,727$ ,  $p < 0,01$ . «Средний» показатель ретестовой надежности по шкале «самообвинение» может свидетельствовать об изменении во времени

эмоциональных реакций человека на негативные ситуации. Проверка надежности-устойчивости показала, что шкалы имеют достаточно высокие показатели ретестовой надежности, а измеряемые ими признаки являются стабильными и устойчивыми к перетестированию.

Для определения надежности-согласованности опросника и его шкал были использованы: метод «расщепления», коэффициент Кронбаха (6-Кронбаха), коэффициент R [2, 9].

Использование метода «расщепления» показало, что коэффициент корреляции между четными и нечетными пунктами опросника равен  $r_s = 0,675, p < 0,05$ , между первой и второй половинами –  $r_s = 0,696, p < 0,05$ .

Как видно из таблицы 2, коэффициент Кронбаха по опроснику имеет значение 0,70, для шкал «поиск поддержки» –  $\alpha = 0,62$ , «повышение самооценки» –  $\alpha = 0,61$  и «самообвинение» –  $\alpha = 0,65$ , что свидетельствует о достаточно высокой гомогенности опросника и умеренной надежности-согласованности перечисленных шкал. Шкалы «поиск виновных» и «анализ проблемы» имеют низкие показатели надежности. Для того, чтобы добиться большей надежности-согласованности шкал, требуются дополнительные исследования.

Значения коэффициентов надежности-согласованности (R) по отдельным пунктам внутри каждой шкалы представлены в виде интервальных показателей, они являются удовлетворительными.

Таблица 2

Показатели надежности-согласованности авторских шкал опросника СПНС

Наименование шкалы	Коэффициенты надежности-согласованности	
	( $\alpha$ ) Кронбаха	R
Поиск поддержки	0,62	0,58 – 0,69
Повышение самооценки	0,61	0,41 – 0,65
Самообвинение	0,65	0,60 – 0,69
Анализ проблемы	0,47	0,62 – 0,64
Поиск виновных	0,57	0,57 – 0,75
По опроснику	0,70	

**Конструктивная валидность**, по сути, включает все подходы к определению понятия валидности и показывает, насколько результаты опросника могут рассматриваться в качестве меры некоего теоретического конструкта или свойства, а также насколько надежно измеряет данный опросник индивидуальные различия по этому свойству [2]. К методам, способствующим идентификации конструктов относятся: факторный анализ, метод возрастных изменений и корреляция с другими тестами.

**Метод факторного анализа.** Статистическая обработка проводилась с помощью программы STATISTICA (v.5.5 A). Решение о количестве факторов принималось на основании диаграммы собственных значений. В нашем случае, возможно рассматривать 3 или 5 факторов. Использовали: метод главных компонент; расчет начальных и итоговых общностей и статистик; процедуру ортогонального вращения – VARIMAX – вращение с нормализацией по Кайзеру. В качестве значимых рассматривались нагрузки пунктов, которые по абсолютной величине превосходили 0,3.

После сопоставления структур Бернского и СПНС опросников выяснилось, что утвержде-

ния не факторизуются в оригинальную трехшкальную версию: поведенческую (пункты №1–10), когнитивную (№11–22) и эмоциональную (№ 23–30) шкалы. Было решено остановиться на пятифакторной структуре опросника СПНС (процент объясненной дисперсии пяти компонент выше, чем трех). В Приложении 2 приведены компоненты и пункты их определяющие, вошедшие в авторскую версию опросника СПНС.

Одним из промежуточных этапов разработки опросника СПНС являлся анализ пунктов, входящих в авторские шкалы. Результаты проведенной процедуры анализа пунктов свидетельствуют о том, что показатели дискриминативности пунктов ( $j$ -коэффициент) внутри выделенных нами шкал, приемлемые. Так, по шкале «поиск поддержки» интервал показателя дискриминативности отдельных пунктов этой шкалы составляет от  $j = 0,280$  до  $j = 0,471$ ; «повышение самооценки» –  $j = 0,217–0,483$ ; «самообвинение» –  $j = 0,354–0,449$ ; «анализ ситуации» –  $j = 0,162–0,389$ ; «поиск виновных» –  $j = 0,277–0,452$ .

**Метод возрастных изменений** применен с целью изучения «устойчивости» факторной структуры опросника СПНС в двух выборках испытуемых. Для этого был проведен опрос

199 человек (средний возраст взрослой популяции – 35 лет) с использованием опросника СПНС. «Устойчивость» факторной структуры психологического преодоления на двух выборках испытуемых была определена через: сопоставление мер центральной тенденции ( $M$ ) и расчет различий по критерию Стьюдента; сопоставление двух факторных структур психологического преодоления.

Для нахождения различий в психологическом преодолении двух групп испытуемых рассчитывалась мера центральной тенденции – среднее значение ( $M$ ), мера изменчивости – стандартное отклонение ( $\sigma$ ), различия –  $t$ -тест. Статистически значимых различий по двум стратегиям преодоления – «поиск поддержки» ( $t = 0,044$ ,  $s = 0,965$ ) и «самообвинение» ( $t = 1,076$ ,  $s = 0,283$ ) не обнаружено. Взрослые достоверно чаще используют стратегии преодоления – «повышение самооценки» и «анализ проблемы» и реже – «поиск виновных» в негативных ситуациях, чем юноши и девушки. При столкновении с трудностями юноши и девушки склонны чаще перекладывать ответственность за случившееся на других, что может быть свидетельством доминирования внешнего локуса контроля. По опроснику в целом не найдено статистически значимых различий в частоте использования способов психологического преодоления в двух выборках. Тем не менее, обнаружена тенденция следующего характера: у взрослых показатель меры центральной тенденции ( $M$ ) выше, чем у юношей и девушек. Мера изменчивости ( $\alpha$  – стандартное отклонение) показывает, что баллы, присваиваемые способам преодоления, у взрослых имеют значительный разброс ( $\alpha = 17,426$  у взрослых и  $\alpha = 10,890$  соответственно в юношеском возрасте).

Таким образом, оценка частоты использования способов преодоления, перечисленных в опроснике СПНС, у взрослых существенно меняется от испытуемого к испытуемому, то есть вариативность измеряемого признака выше. Взрослые в целом по опроснику набирают от 33 до 68 «сырых» баллов, а юноши и девушки – от 39 до 61.

Известно, что распространение выводов о количестве и содержании факторов, полученных на одной выборке на другие выборки, должно производиться крайне осторожно, а полученная структура факторов может не иметь объясняющей силы за пределами того массива данных, на котором она получена. Поэтому для проверки устойчивости факторов, выделенных на выборке юношей и девушек, был проведен анализ структуры психологического преодоления у взрослых с использованием метода главных компонент. Предварительные результаты сравнения структур опросника СПНС на двух выборках не позволяют рекомендовать использовать данный вариант опросника для изучения стратегий преодоления на взрослой выборке.

*Метод корреляции с другими тестами.* Анализируя понятие конструктивной валидности, Д. Кембелл и Д. Фиске пришли к выводу, что она зависит не только от того, насколько тесно тест коррелирует с другими переменными, с которыми теоретически должен коррелировать, но от отсутствия значимой корреляции с переменными, с которыми он не должен быть связан. Они охарактеризовали первый и второй аспекты анализа конструктивной валидности как конвергентную и дискриминантную валидность [2].

Согласно этой логике, дискриминантная и конвергентная валидность опросника «Способы преодоления негативных ситуаций» (СПНС) оценивалась с помощью опросников: копинг-поведения Е. Нейм (автор – Э. Хайм, адаптация сотрудников института В.М. Бехтерева СПб) [6]; «Социально-психологической адаптации» (СПА) (авторы – К. Роджерс и Р. Даймонд, адаптация – А.К. Осницкого) [10]; «Уровня субъективного контроля» (УСК) (автор – Роттер, адаптация Е.Р. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинды) [11].

*Опросник СПНС и опросник Е. Нейм.* Авторский опросник СПНС и опросник копинг-поведения Е. Нейм, адаптированный сотрудниками института Бехтерева (СПб, 1988), можно считать вариантами Бернского опросника. Поэтому, получение значимых корреляций будет свидетельством тому, что эти варианты измеряют одну и ту же сферу поведения и являются релевантными друг другу. С другой стороны, если созданная нами версия опросника имеет высокую корреляционную связь с уже существующим вариантом (в данном случае опросником Е. Нейм), то это означает дублирование уже имеющегося опросника. Была получена статистически значимая и достаточно высокая корреляция между двумя версиями Бернского опросника: коэффициент ранговой корреляции Спирмена  $r_s = 0,672$ ,  $p < 0,01$ . Таким образом, две версии Бернского опросника измеряют одну и ту же сферу поведения личности: способы психологического преодоления. Созданная нами версия Бернского опросника, тем не менее, имеет право на существование, так как: адаптирована и стандартизирована на выборке юношей и девушек, в то время как вариант института В.М. Бехтерева, прошел адаптацию на взрослых с получением нормативных данных на популяции здоровых и больных (шизофрения, неврозы); получена новая структура опросника на испытуемых раннего юношеского возраста с использованием метода главных компонент, которая позволяет анализировать данные исходя из предпочитаемых стратегий преодоления негативных ситуаций, а не из сфер жизнедеятельности, в которых разворачивается копинг.

*Опросник СПНС и опросники СПА, УСК.* Мы попытались выявить наличие взаимосвязи

между психологическим преодолением и социально-психологической адаптированностью личности (выборка составила 142 человека: 58 юношей и 74 девушки), а так же локусом контроля (как личностным ресурсом в стрессовой ситуации (выборка 40 человек: 20 юношей и 20 девушек) [8]. Результаты корреляционного анализа (по Спирмену) представлены в таблице 3.

Таблица 3

Связь стратегий преодоления с показателями социально-психологической адаптации и локусом контроля

Шкалы опросников	Шкалы опросника СПНС				
	Поиск поддержки	Повышение самооценки	Самообвинение	Анализ проблемы	Поиск виновных
<b>СПА</b>					
адаптированность	0,184* p = 0,035			0,207* p = 0,018	-0,209* p=0,016
дезадаптированность			0,441** p = 0,000		0,300** p=0,000
неприятие себя			0,305** p = 0,000		0,177* p=0,043
приятие других		0,195* p = 0,025			-0,285** p=0,001
неприятие других			0,229* p = 0,008		0,228** p=0,008
эмоц. комфорт		0,181* p = 0,038			
эмоц. дискомфорт			0,292** p = 0,001		0,239** p=0,006
внутренний контроль				0,185* p = 0,034	
внешний контроль			0,413** p = 0,000		0,289** p=0,001
доминирование				0,172* p = 0,049	
ведомость	0,182* p = 0,037		0,250* p = 0,004		
эскапизм			0,366** p = 0,000		
<b>УСК</b>					
Ид			-0,411** p = 0,008		
Ин	0,324* p = 0,042				
Ип			-0,444** p = 0,004		-0,316* p=0,047

Примечание: \*\* – наличие корреляции при  $p < 0,01$ ; \* – наличие корреляции при  $p < 0,05$ .

Название шкал опросника УСК: Ид – интернальность в области достижений;

Ин – в области неудач; Ип – в области производственных отношений

Выявлены значимые корреляционные связи между шкалами опросников СПНС и СПА. Шкалы «поиск поддержки» и «анализ проблемы» имеют значимые корреляции со шкалой «адаптированность» опросника СПА, шкалы «самообвинение» и «поиск виновных», которые характеризуют эмоциональный копинг, положительно коррелируют с показателями дезадаптированности личности. Шкала «анализ проблемной ситуации» (адаптивная стратегия

преодоления) положительно коррелирует с интернальностью (внутренним контролем), «самообвинение» и «поиск виновных» (дезадаптивные стратегии) – с экстернальностью (внешним контролем).

Зафиксировано отсутствие связи между шкалой «общей интернальности» опросника УСК и шкалами опросника СПНС. Таким образом, шкала «общей интернальности» не является релевантной переменной для шкал опросника СПНС.



Обнаружена положительная значимая связь между шкалами «поиск поддержки» и «интернальность в области неудач» ( $r_s = 0,324$ , при  $p < 0,05$ ), отрицательные связи между шкалой «самообвинение» и шкалами «интернальность в области производственных отношений» ( $r_s = -0,444$ ,  $p < 0,01$ ), «интернальность в области достижений» ( $r_s = -0,411$ ,  $p < 0,10$ ), «поиск виновных» и шкалой «интернальность в области производственных отношений» ( $r_s = -0,316$ ,  $p < 0,05$ ). Это говорит о том, что высокий уровень интернальности в области достижений и в области производственных (учебных) отношений связан с низкими показателями самообвинения в негативных ситуациях. Юноши и девушки, использующие «поиск поддержки» как доминирующую стратегию преодоления негативных ситуаций характеризуются конформностью, склонностью обвинять себя в неудачах и неприятностях.

**Проверка достоверности опросника СПНС на социальную желательность ответов.** На наш взгляд, проблема достоверности опросников, измеряющих способы психологического преодоления, заслуживает внимания при проведении их психометрической оценки. Поэтому одной из задач валидизации опросника СПНС стало изучение установки респондентов на социально желательные ответы. Группе респондентов ( $n = 70$ ) предлагалось ответить на опросник СПНС дважды с разными инструкциями. Сначала задавалась стандартная инструкция, затем требовалось отвечать так, чтобы произвести наиболее благоприятное впечатление: «А теперь снова выполните задание, но старайтесь описать способы преодоления негативных ситуаций так, чтобы выглядеть максимально благоприятно в глазах большинства людей».

Распределения суммарных баллов при двух описанных инструкциях показали, что утверждения опросника испытуемыми четко не дифференцируются на социально желательные и не желательные (это выразилось в сдвиге медианы распределения на один балл: с 47 баллов в первой серии до 48 баллов – во второй; среднего значения ( $M$ ) с 47,77 до 47,98).

Нами рассчитывались коэффициенты корреляции Спирмена между двумя сериями опроса как по всему опроснику СПНС ( $r_s = 0,479$ ,  $p < 0,01$ ), так и по 5 авторским шкалам.

**Результаты корреляции между двумя сериями опроса по пунктам опросника СПНС.** К пунктам опросника, которые дифференцируются юношами и девушками как социально желательные и социально нежелательные, относятся: отвлечение, переключение внимания, оптимизм, поиск виновных, на уровне тенденции – уединение, пессимизм, подавление чувств и сохранение самообладания. По мнению опрошенных, в негативных ситуациях в обществе приветствуется ориентация на «переключение внимания с негативной ситуации на что-то другое», «смена деятельности – отвлечение», «оптимизм», «подавление

чувств» и «сохранение самообладания». Не одобряется – «поиск виновных», «уединение» и «пессимизм». Наличие умеренной корреляционной связи по опроснику в целом ( $r_s = 0,479$ ;  $p < 0,01$ ) свидетельствует о том, что представление о социальной желательности частично (умеренно) зависит от собственного индивидуального балла респондента по опроснику СПНС.

**Проверка авторских шкал опросника СПНС на социальную желательность ответов.** Обнаружены корреляционные связи между результатами двух серий опросов по четырем шкалам: «поиск поддержки» ( $r_s = 0,513$ ,  $p < 0,01$ ), «повышение самооценки» ( $r_s = 0,458$ ,  $p < 0,01$ ), «самообвинение» ( $r_s = 0,430$ ,  $p < 0,01$ ) и «анализ проблемы» ( $r_s = 0,348$ ,  $p < 0,01$ ). По шкале «поиск виновных» не выявлена корреляционная связь в двух сериях опроса ( $r_s = 0,154$ ,  $p = 0,203$ ). Таким образом, представление о социальной желательности по данной шкале слабо связано с собственным баллом испытуемых: респонденты дифференцируют ответы по данной шкале как социально желательные и нежелательные. На основании полученных данных можно констатировать следующее:

1. Фактор социальной желательности приобретает существенное значение в тех опросниках, содержание пунктов которых тесно связано с имеющимися в обыденном сознании стереотипами «хороших» и «плохих» особенностей поведения, черт личности. На наш взгляд, опросник СПНС не застрахован от артефакта социальной желательности ответов. Поэтому одной из задач нашего исследования стала проверка его достоверности, путем изучения установки испытуемых на социально одобряемый ответ.

2. Полученные данные свидетельствуют, во-первых, о том, что утверждения опросника респондентами четко не дифференцируются на социально желательные и нежелательные (это выразилось в незначительном сдвиге медианы распределения суммарных баллов по опроснику). Во-вторых, наличие умеренной корреляционной связи между результатами двух серий опроса свидетельствует о том, что представление о социальной желательности частично зависит от собственного индивидуального балла респондента по опроснику СПНС. Шкала «поиск виновных» опросника СПНС четко дифференцируется испытуемыми как социально желательная. В целом, проверка достоверности опросника показала удовлетворительные результаты.

**Общая характеристика опросника.** Предлагаемый адресат опросника «Способы преодоления негативных ситуаций» (СПНС) – юноши и девушки 14–17 лет. Опросник позволяет изучить способы и стратегии психологического преодоления негативных ситуаций. Проанализировав психологическую литературу по исследуемой проблеме, мы не обнаружили четких позиций в отношении определения таких понятий как «стратегия» и «способ» пре-

одоления. Как правило, авторы *не разделяют эти понятия* и определяют их исходя из той или иной теории преодоления, в рамках которой происходит их изучение. Мы будем определять «способ» преодоления как сознательно регулируемое действие личности, разворачивающееся в когнитивной, поведенческой или эмоциональной сфере. «Стратегия» преодоления включает несколько способов преодоления, которые могут разворачиваться как в одной, так и в нескольких сферах жизнедеятельности. «Стратегия» – определенный репертуар или комплекс способов преодоления, которые объединены общим смыслом, логикой, а также отношением человека к миру [3].

**Описание шкал.** Общий показатель по каждой шкале просчитывается путем сложения баллов (ключ представлен в приложении 2), затем осуществляется перевод «сырых» баллов в стэны (приложение 3).

**Шкала «поиск поддержки».** К шкале относятся пункты (Приложение 2): обращение за поддержкой; солидарность; поиск выхода из ситуации (поиск информации и обращение к специалистам); пассивное сотрудничество; религиозность (обращение к Богу).

Юноши и девушки, выбирающие в качестве доминирующей в негативных ситуациях стратегию преодоления «поиск поддержки» характеризуются конформизмом и экстернальным локусом контроля.

Низкие показатели по данной шкале свидетельствуют об избегании социальных контактов в стрессовых ситуациях. У респондентов этой группы может наблюдаться проблема взаимозависимости и сложностей в коммуникативной сфере, восприимчивость к ряду заболеваний [13, 16].

Стратегия «поиск поддержки» является одним из самых мощных копинг-ресурсов в преодолении негативных ситуаций: смягчает влияние негативных ситуаций, сохраняет здоровье, благополучие человека [16]. В то же время, данная стратегия может иметь отрицательный эффект, связанный с ощущением беспомощности, зависимости от других, с потерей у человека, находящегося в стрессовой ситуации чувства контроля над ситуацией.

**Шкала «повышение самооценки».** Высокие показатели по данной шкале свидетельствуют о том, что усилия человека, находящегося в стрессовой ситуации, направлены на повышение самооценки за счет акцента на прошлые успехи и достижения. Тем не менее, главные усилия прилагаются на уход из поля проблемной ситуации путем переключения внимания на что-то другое или кого-то другого (на семью и близких). Межличностные контакты, «принятие других» и участие в их жизни помогают справиться с негативной ситуацией, а также повысить свою самооценку. Таким образом, стремление человека в трудные минуты жизни погружаться в заботы о других людях свиде-

тельствует об обесценивании собственных проблем и о желании укрепления самооценки [3].

Шкала положительно коррелирует со шкалой «эмоциональный комфорт» опросника СПА. «Эмоциональный комфорт» достигается путем принятия ситуации как неизбежной, через «преуменьшение её серьезности», юмора и самоиронии, оптимистической позиции, а также подавления негативных чувств и контроля над ними. В негативной ситуации достаточно тяжело поддерживать оптимистическую позицию. Возможно, здесь речь идет о так называемом «наивном» или «подчеркнутом» оптимизме, который возникает, когда человек прилагает *определенные усилия*, чтобы чувствовать себя хорошо.

**Шкала «самообвинение».** Респондент, у которого преобладают показатели по данной шкале, отличается «смирением». В стрессовых ситуациях на поведенческом уровне он склонен уходить от проблемы, отказываться от попыток, исправить ситуацию. Основная активность разворачивается в когнитивной и эмоциональной сферах. Это проявляется в «постоянных мыслях о случившемся», сочетающихся с пессимистическим отношением к происходящему. Состояние можно охарактеризовать как состояние эмоционального дискомфорта, которое характеризуется «неприятием себя», склонностью искать причину случившегося в себе, обвинять себя. Самообвинение носит характер возмущения и жалости к себе. В целом данная стратегия относится к дезадаптивным.

В психологической литературе «самообвинение» рассматривается как пассивный и наименее эффективный способ преодоления негативных ситуаций [13, 16]. Стратегия положительно связана ( $r = 0,100$ ;  $p < 0,05$ ) с стратегией «поиск виновных» (метод косоугольного вращения Oblimin). В трехкомпонентной структуре опросника две компоненты объединены в одну – «возмущение и жалость к себе». Таким образом, обе шкалы характеризуют эмоциональные стратегии преодоления, но имеют разную направленность: на себя и на других. Юноши и девушки связывают обвинение себя в случившемся с обвинением в адрес других, что может характеризовать эту стратегию как поиск ответа на вопрос: «Кто виноват?». В зависимости от того, как человек отвечает на этот вопрос – «Я сам виноват, ничего лучшего я не заслуживаю» или «Виноваты другие», предпочтение отдается одной из двух стратегий преодоления.

**Шкала «анализ проблемы».** Данная стратегия преодоления характеризуется как адаптивная. Респондент, у которого преобладает эта стратегия, отличается стремлением к уединению, цель которого обдумать возникшую проблемную ситуацию и найти выход. Проблемная ситуация рассматривается как шанс увидеть новые возможности, изменить жизненные установки и ценности (нахождение смысла случившегося). Стратегия дает возможность обрести чувство



контроля над ситуацией и над собственной жизнью в целом. В анализе проблемной ситуации присутствует сравнение себя с другими людьми, а также ситуациями, имевшими место в прошлом, что отчасти помогает повысить самооценку и придает силы. Отношение к социальной поддержке можно охарактеризовать как «пассивное сотрудничество», то есть не поиск поддержки, а её принятие. Социальные контакты характеризуются доверием и принятием помощи: «доверяю людям способным оказать поддержку и помощь, они знают что делают». Данную стратегию выбирают личности со склонностью к доминированию и внутренним контролем. Эмоциональное состояние характеризуется как достаточно устойчивое, человек сохраняет самообладание, контролирует свои эмоции как наедине с собой, так и близкими.

*Шкала «поиск виновных».* Высокие баллы по данной шкале свидетельствуют о том, что респондент ищет причину случившегося вовне. При этом отмечается склонность к выражению раздражения, злости и ярости, направленных на других (агрессивные формы проявления эмоций). Эмоциональное состояние можно охарактеризовать как дискомфортное, с присутствием постоянной «эмоциональной разрядки», жалости к себе, возмущения (плача, выражения печали, отчаяния, уныния, страха). Эмоции не контролируются ни наедине с собой, ни в присутствии друзей и близких.

Респондент характеризуется снятием с себя ответственности за происходящее, переключением ее на других и на ситуацию в целом, а также снижением внутренних требований к нормам своего поведения. Шкала положительно коррелирует со шкалами: дезадаптированности личности, внешним контролем, неприятием себя и других (связь с неприятием других выше, чем с неприятием себя).

Таким образом, опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» (СПНС) может быть использован как в батарее других методов, так и в качестве основного психодиагностического средства в практической и исследовательской деятельности психологов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абабков В.П., Перри М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. 7-е изд. СПб.: Питер, 2003. 688 с.
3. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. Журн. 1994. №1 С. 3–19.
4. Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен М.. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 272 с.
5. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2003. 351 с.
6. Исаева Е.Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией: Дис. ...кан. психол. наук: 19.00.04 СПб.; 1999.147 с.
7. Крюкова Т.Л. О методике измерения стилей совладания – копинга у подростков ACS (ЮКШ) // Сборник материалов научно-практической конференции. Кострома, 2002.
8. Маслоу А. Психология бытия. М: 1999. 389 с.
9. Общая психодиагностика. СПб.:Изд-во «Речь», 2003. 440 с.
10. Осницкий А.К. Определение характеристик социальной адаптации школьников // Практическая психология. 1996. №3. С. 49–53.
11. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. Изд-во.: МГУ, 1990. 161 с.
12. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: Автореф. дис... докт. мед. наук. Бишкек СПб.: ПНИ, 1994. 20 с.
13. Чехлатый Е.И. Динамика конфликтов и копинг-поведения у больных невротами под влиянием групповой психотерапии // История Сабуровой дачи: Успехи психиатрии, неврологии, нейрохирургии и наркологии. Сборник научных работ Украинского НИИ клинической и экспериментальной неврологии и психиатрии и Харьковской городской клинической психиатрической больницы №15 (Сабуровой дачи) / Под ред. И.И. Кутько. Харьков 1996. Т. 3. С. 379–381.
14. Amirkhan J.H. Factor analitically driven measure of coping: the strategy indicator // J. of Personality and Social Psychology. 1990 Vol.59, P. 166–174.
15. Lasarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.
16. Nakano K. Coping strategies and psychological symptoms in a Japanese sample // J.Clin.Psychol. 1991. Vol. 47, №3. P. 346–350.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

**Приложение 1. Бланк опросника «Способы преодоления негативных ситуаций» (СПНС)**

*Инструкция:* Подумай, что ты делаешь, когда случаются негативные ситуации (это ситуации, когда ты сталкиваешься с определенными трудностями, которые вызывают неприятные переживания, ты чувствуешь внутреннее напряжение и беспокойство). Отметь в бланке ответов (X-крестиком) те способы преодоления, которые ты используешь в негативных ситуациях.

№	Способы преодоления	Имеют место				
		никогда	редко	иногда	часто	очень часто
1.	Больше уделяю внимания и времени друзьям, своей семье	0	1	2	3	4
2.	Стремлюсь уединиться, чтобы обдумать свою ситуацию, найти выход	0	1	2	3	4
3.	Стремлюсь к встрече и общению с людьми, которые пережили то же, что и я	0	1	2	3	4
4.	Ищу информацию, которая касается ситуации и /или обращаюсь за помощью к специалистам (психологу, врачу, педагогу и т.д.)	0	1	2	3	4
5.	Ищу кого-то, кто может выслушать и понять, поддержать	0	1	2	3	4
6.	Стараюсь переключить внимание и думать о чем-нибудь другом	0	1	2	3	4
7.	Пессимистично оцениваю ситуацию, её последствия и свое состояние	0	1	2	3	4
8.	Принимаю ситуацию как нечто неизбежное: «То, что случилось – судьба»	0	1	2	3	4
9.	Стараюсь преуменьшить серьезность ситуации: «Не так уж все плохо, в сущности, мои дела идут хорошо»	0	1	2	3	4
10.	Стараюсь сохранять самообладание, контролирую свои эмоции как в общении с друзьями, так и наедине с собой	0	1	2	3	4
11.	Подшучиваю над собой (своим состоянием и ситуацией)	0	1	2	3	4
12.	Пытаюсь разобраться в том, что произошло, анализирую ситуацию	0	1	2	3	4
13.	Сравниваю себя с другими людьми или свою ситуацию с ситуациями, имевшими место в прошлом	0	1	2	3	4
14.	Ищу поддержку в религии, обращаюсь к Богу	0	1	2	3	4
15.	Все время думаю о своей ситуации. Мысли заняты только ею	0	1	2	3	4
16.	Ищу смысл в случившемся: ситуация – шанс увидеть новые возможности, изменить жизненные установки, ценности	0	1	2	3	4
17.	Положительно оцениваю свое поведение, вспоминаю прошлые успехи	0	1	2	3	4
18.	Жалею себя, возмущаюсь: «Почему именно я?», «Почему это случилось именно со мной?»	0	1	2	3	4
19.	Выражаю чувства, вызванные ситуацией: печали, страха, злости, отчаяния, уныния. Плачу.	0	1	2	3	4
20.	Подавляю в себе чувства, вызванные ситуацией. Делаю вид, что меня ситуация не беспокоит	0	1	2	3	4
21.	Уверяю себя в том, что ситуация может быть преодолена и все будет хорошо	0	1	2	3	4
22.	Доверяю людям, помогающим в преодолении ситуации: «Они знают, что делают»	0	1	2	3	4
23.	Отказываюсь от попыток исправить ситуацию: думаю, что все бесполезно	0	1	2	3	4
24.	Обвиняю себя в случившемся: «Ничего лучшего я не заслуживаю», «Сам виноват»	0	1	2	3	4
25.	Ищу виновных, выражаю раздражение, злость, ярость по отношению к другим	0	1	2	3	4

## Приложение 2. Ключ к опроснику СПНС

Наименование шкалы	Пункты, составляющие шкалу	Количество пунктов
Поиск поддержки	3,4,5,14,22	5
Повышение самооценки	1,6,8,9,11,17,20,21	8
Самообвинение	7,15,18,23,24	5
Анализ проблемы	2,10,12,13,16	5
Поиск виновных	-10,18,19,25	4

Для получения «сырых» показателей по шкале нужно просуммировать ответы респондента на каждый пункт, входящий в шкалу.

Пункт 18 входит в шкалы «самообвинение» и «поиск виновных»; пункт 10 – в шка-

лы «анализ проблемы» и «поиск виновных» (пункту в этой шкале присваиваются обратные значения

0 1 2 3 4).

4 3 2 1 0)

Выделенные пять компонент опросника СПНС и пункты, их определяющие (метод главных компонент)

Наименование компоненты	Кол-во пунктов	№ пункта	Аспекты	Нагрузка
Поиск поддержки	5	5	Обращение за поддержкой	0,671
		3	Солидарность	0,646
		4	Поиск выхода из ситуации	0,619
		22	Пассивное сотрудничество	0,571
		14	Религиозность	0,443
Повышение самооценки	8	17	Повышение самооценки	0,678
		9	Игнорирование действительности	0,599
		6	Переклочение внимания	0,570
		21	Оптимизм	0,445
		8	Принятие	0,425
		11	Юмор	0,414
		1	Альтруизм (внимание друзьям и семье)	0,398
		20	Подавление чувств	0,395
Самообвинение	5	24	Самообвинение	0,666
		23	Смирение	0,599
		7	Пессимизм	0,593
		15	«Мыслительная жвачка»	0,516
		18	Жалость к себе, возмущение	0,475
Анализ проблемы	5	12	Анализ проблемы	0,747
		2	Уединение	0,457
		16	Поиск смысла	0,430
		10	Сохранение самообладания	0,409
		13	Относительность	0,298
Поиск виновных	4	25	Поиск виновных	0,551
		19	Эмоциональная разрядка	0,539
		18	Жалость к себе, возмущение	0,465
		10	Сохранение самообладания	-0,407

## Приложение 3. Результаты стандартизации опросника СПНС

Психологические нормы (в баллах) по шкалам опросника СПНС

Шкалы	Стандартные оценки
	$M \pm \alpha$
Поиск поддержки	7,987 $\pm$ 3,674
Повышение самооценки	15,766 $\pm$ 4,459
Самообвинение	7,714 $\pm$ 3,479
Анализ проблемы	11,733 $\pm$ 3,081
Поиск виновных	6,212 $\pm$ 2,965

Таблица перевода «сырых» баллов в стэны по шкалам опросника СПНС

Уровни	Стэны	«Сырые» баллы по шкалам				
		Поиск поддержки	Повышение самооценки	Само-обвинение	Анализ проблемы	Поиск виновных
низкий	1	0	3-7	0	2-5	0
	2	1-2	8-9	1-2	6-7	1
	3	3-4	10-11	3	8	2-3
средний	4	5-6	12-13	4-5	9-10	4
	5	7	14-15	6-7	11	5-6
	6	8-9	16-17	8-9	12-13	7
	7	10-11	18-20	10	14	8-9
высокий	8	12-13	21-22	11-12	15-16	10
	9	14-15	23-24	13-14	17	11-12
	10	16 и более	25 и более	15 и более	18 и более	13 и более