

Апробация опросника копинг-стратегий (COPE)

П. А. Иванов*,

аспирант кафедры клинической психологии факультета психологического консультирования Московского городского психолого-педагогического университета, младший научный сотрудник лаборатории психологии в гражданском процессе Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии им В. П. Сербского

Н. Г. Гаранян**,

кандидат психологических наук, профессор кафедры клинической психологии факультета психологического консультирования Московского городского психолого-педагогического университета

Статья посвящена апробации опросника копинг-стратегий (COPE, C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub) на смешанной выборке, включающей 523 испытуемых. Разработка нового инструмента связана с возросшим интересом роли совладающего со стрессом поведения в общей, клинической, юридической и других областях психологии, педагогике, медицине. Установлена 14-факторная структура русскоязычной версии, близкая к оригинальной, продемонстрированы высокие показатели надежности (согласованности пунктов со шкалами и устойчивости данных шкалы при ретестировании), доказана конструктивная валидность опросника, установлены гендерные различия в способах совладания со стрессом. Опросник состоит из 60 вопросов и 14 шкал. Шкалы COPE предоставляют возможность диагностировать широкий спектр продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий, включая несколько видов избегающего копинга, склонность к «употреблению психоактивных веществ», склонность обращаться к религии в стрессогенных жизненных ситуациях, а также стремление опираться на социальную поддержку в двух ее формах – инструментальной и эмоциональной.

Ключевые слова: копинг-стратегии, совладающее поведение, опросник COPE, валидность, надежность.

Понятие «копинг-стратегии», обозначающее осознанные формы поведения, направленные на преодоление стресса, прочно вошло в концептуальный аппарат

современной психологии [11]. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что копинг-стратегии служат важным предиктором показателей адаптации и

* pivo123@yandex.ru

** garanian@mail.ru

здоровья в разных возрастных категориях [4; 8; 11]. Например, изучение психологических факторов адаптации показало, что непродуктивные копинг-стратегии в виде избегающего поведения или фокусировки на эмоциях резко снижают способность человека действенно разрешать трудности, неизбежные при смене стадий жизненного цикла (начале обучения в школе или вузе, начале супружеской жизни) [4].

Фундаментальные обзоры на тему «Копинг и здоровье» фиксируют, что стратегии совладания со стрессом участвуют в возникновении психических и соматических расстройств и выступают фактором их течения [8; 9]. Доказано, что активные способы совладания со стрессом, вызванным заболеванием, служат прогностическим критерием лучшего иммунного статуса при онкологических заболеваниях, ВИЧ-инфекции, инфекции простого герпеса, бесплодии иммунного происхождения [16; 15]. Получены данные, что избегающие копинг-стратегии могут служить предикторами терапевтической резистентности при медикаментозном лечении депрессий [1]. В цикле отечественных исследований продемонстрирована деструктивная роль избегающих копинг-стратегий в процессе хронификации алкоголизма [12].

Цитированные исследования еще раз подтверждают высокую эвристичность понятия «копинг-стратегии» и делают актуальной задачу по разработке инструментов, надежно диагностирующих эту важную характеристику. На сегодняшний день в России для оценки копинг-стратегий применяется порядка десяти опросников. Наибольшее распространение получили «Способы психологического преодоления» Лазаруса, «Индикатор стратегий совладающего поведения» Амирхана и Бернский опросник «Способы преодоления критических ситуаций» Хайма [11].

На наш взгляд, опросник COPE, разработанный американскими психологами Ч. Карвером, М. Шайером и Дж. Уэйнтробом в 1989 г., обладает рядом достоинств [13], в частности:

1) дает возможность тестировать широкий спектр разнообразных копинг-

стратегий (их общее число составляет 15), в том числе, несколько видов пассивного избегающего копинга. В свете данных о деструктивной роли избегающего поведения возможность такой диагностики представляется весьма ценной;

2) оценивать эмоциональную и инструментальную составляющие такой важной стратегии, как «поиск социальной поддержки». В ряде случаев такая дифференцированная оценка имеет большое значение [10];

3) тестировать копинг-стратегию в виде «употребления ПАВ». По данным медико-статистических исследований, каждая третья мужская смерть в России имеет прямое или косвенное отношение к алкоголю [7]. Учитывая распространенность алкоголизма и его смертоносные последствия, важность такой диагностики особенно велика;

4) тестировать совладание со стрессом с помощью «религиозного копинга». В свете данных о позитивной роли обращения к религии в критических жизненных ситуациях эта копинг-стратегия также является значимой в диагностике [14].

Продуктивность использования русскоязычной версии COPE была продемонстрирована в двух исследованиях. Методика позволила изучить способы преодоления стресса у подростков с отклоняющимся поведением, что послужило основой для превентивных программ [2]. Опросник применялся также в комплексных психолого-психиатрических экспертизах, где получены сведения о неэффективном совладании со стрессом у лиц, совершивших криминально-агрессивное действие в психотравмирующих ситуациях [3].

Цель данной публикации – изложение результатов апробации русскоязычной версии шкалы COPE, в ходе которой оценивались ее психометрические показатели.

Структура опросника COPE

Шкала COPE была переведена на русский язык группой психологов со знанием английского языка из лаборатории клинической психологии и психотерапии ФГУ

«Московский НИИ психиатрии» Росздрава (руководитель проф. А. Б. Холмогорова). «Диспозиционный» вариант инструмента тестирует склонность к определенным совладающим реакциям как устойчивую черту личности. Инструкция просит испытуемого сообщить о наиболее типичном для него поведении в ситуациях сильного стресса. Характер стрессогенного события при этом не конкретизируется.

Опросник состоит из 60 вопросов и включает 15 подшкал:

1) позитивное переопределение события и личностный рост (восприятие стрессора в позитивном свете и его преодоление);

2) психическое избегание (включение в различные виды деятельности для отвлечения от стрессогенного воздействия);

3) фокусировка на эмоциях и их вентилирование (концентрация на переживаниях и выражении чувств);

4) использование инструментальной социальной поддержки (поиск дополнительной информации, совета, помощи);

5) активный копинг (активные действия по преодолению стрессовой ситуации);

6) отрицание (отказ поверить в то, что стрессор существует на самом деле);

7) религиозный копинг (обращение к Богу, молитвы);

8) использование юмора;

9) поведенческое избегание (отказ от любых действий по преодолению стрессора);

10) самоограничение (предотвращение поспешности действий);

11) использование эмоциональной социальной поддержки (поиск утешения, сопереживания, понимания);

12) употребление психоактивных веществ (алкоголя и наркотических веществ);

13) принятие (принятие реальности стрессовой ситуации без активных действий по её преодолению);

14) отторгивание всех других занятий (откладывание всех других дел для полной концентрации на проблеме);

15) планирование совладания (обдумывание шагов, которые следует предпринять для решения проблемы).

В процедуре валидизации опросника участвовали 523 испытуемых: больные с психическими расстройствами (с диагнозами F60 «расстройства зрелой личности», F06 «органические психические расстройства», F30 «расстройства настроения», МКБ-10) и условно здоровые испытуемые из общей популяции (студенты российских вузов).

Результаты

1. Факторная структура опросника CORE

Факторный анализ, проведенный методом ротации факторных структур по принципу вращения Equamax, показал, что русскоязычная версия опросника имеет 14-факторную структуру, очень близкую к оригинальному варианту (табл. 2).

Таблица 1

Социодемографические характеристики испытуемых

Соотношение	Параметры группы	Показатель
	Численность	523 человека
Средний возраст	27,5 лет	
Мужчин и женщин	Число мужчин	234 человека (44,7 %)
	Число женщин	289 человек (55,3 %)
Больных и условно здоровых испытуемых	Больные с пограничными психическими расстройствами	112 человек (21,4 %)
	Условно здоровые испытуемые из общей популяции	411 человек (78,6 %)

При обработке данных применялась система SPSS 15.0.

Таблица 2

Факторная структура шкал опросника COPE

№ п/п	Шкалы опросника COPE	Наибольшие положительные нагрузки	% общей дисперсии
1	Использование социальной поддержки	0,707	
2	Употребление психоактивных веществ	0,904	9,5
3	Религиозный копинг	0,866	5,3
4	Использование юмора	0,781	4,9
5	Фокусировка на эмоциях и их вентилирование	0,705	4,4
6	Планирование совладания	0,792	3,5
7	Принятие	0,662	2,2
8	Поведенческое избегание	0,626	2,2
9	Оттормаживание всех других занятий	0,531	1,8
10	Активные усилия и личностный рост	0,509	1,2
11	Отрицание	0,599	1,3
12	Самоограничение	0,598	1,1
13	Позитивное переопределение	0,679	1,1
14	Психическое избегание	0,539	1,0

В процессе апробации была проведена психологическая интерпретация факторов (анализ содержания пунктов, входящих в каждый фактор, и их нагрузок). На этой основе, а также с учетом показателей согласованности пунктов было принято решение о небольшом изменении в составе некоторых шкал опросника. Так, два утверждения (п. 1 «Я стараюсь использовать этот опыт для своего личностного роста» и п. 59 «Я стараюсь научиться чему-то на этом опыте»), изначально входившие в шкалу «позитивное переопределение события и личностный рост», были перемещены в шкалу «активный копинг». В оригинальной версии последняя шкала включала четыре утверждения (п. 5 «Я сосредоточенно прикладываю усилия, чтобы как-то справиться со случившимся», п. 25 «Я предпринимаю дополнительные меры, чтобы устранить возникшую проблему», п. 47 «Я непосредственно прикладываю усилия, чтобы справиться с проблемой», п. 58

«Я шаг за шагом делаю необходимое»). Для нового варианта шкалы было предложено название «Активные усилия и личностный рост» (шкала № 10). Шкала № 13 «Позитивное переопределение» с двумя утверждениями (п. 29 «Я стараюсь посмотреть на случившееся в более позитивном свете» и п. 38 «Я пробую увидеть в случившемся хоть что-то хорошее») была выделена в качестве самостоятельной.

В отличие от оригинального варианта, в русскоязычной версии шкалы тестирующие копинг-стратегии в виде поиска эмоциональной и инструментальной социальной поддержки объединились в один фактор. При этом возможность дифференцированной оценки обеих форм поддержки сохраняется, так как все вопросы, входящие в данный фактор, имели высокие факторные нагрузки.

Как видно из табл. 2, факторы-шкала № 1 объясняет наибольшую дисперсию результатов опросника (12,5%), фактор-

шкала № 15 – наименьшую (1 %). Согласно требованиям, предъявляемым к психологическим исследованиям, факторы с небольшой дисперсией являются валидными [6]. В совокупности выделенные факторы объясняют 52 % дисперсии результатов.

2. Надежность опросника COPE

Анализ согласованности пунктов со шкалами опросника COPE. При анализе пригодности пунктов опросника получены результаты, свидетельствующие о высокой надежности-согласованности более половины шкал (коэффициент α -Кронбаха от 0,603 до 0,931); удовлетворительной можно признать и согласованность шкал «самоограничение» и «психическое избегание», на которые пришлось меньшая часть (по 1,1 % и 1 % соответственно) общей дисперсии (табл. 3).

Значения коэффициентов надежности α -Кронбаха позволяют говорить о достаточно высокой надежности большинства шкал опросника COPE. Мы сочли целесообразным не исключать из русскоязычной версии инструмента шкалы «самоограничение» и «психическое избегание» с самы-

ми низкими значениями α -Кронбаха в силу следующих соображений:

1) эти копинг-стратегии выделены авторами его оригинального варианта;

2) результаты факторного анализа позволяют выделить соответствующие пункты в качестве самостоятельных шкал;

3) эти шкалы коррелируют с аналогичными шкалами других опросников, что установлено при оценке конструктивной валидности инструмента;

4) избегающие копинг-стратегии служат важными предикторами эмоциональной дезадаптации [15].

Оценка гендерных различий по опроснику COPE. Сравнение гендерных данных показывает, что мужчины достоверно чаще прибегают к «Употреблению психоактивных веществ», «использованию юмора» и «планированию совладания». Женщины набирают достоверно более высокие баллы по шкалам «использование эмоциональной социальной поддержки», «религиозный копинг», «фокусировка на эмоциях и их вентилирование», «поведенческое избегание», «психическое избегание» (табл. 4).

Таблица 3

Значения коэффициента надежности α -Кронбаха для опросника COPE

№ п/п	Шкалы опросника COPE	Коэффициент α -Кронбаха
1	Использование инструментальной социальной поддержки	0,802
2	Использование эмоциональной социальной поддержки	0,838
3	Употребление психоактивных веществ	0,931
4	Религиозный копинг	0,897
5	Использование юмора	0,832
6	Фокусировка на эмоциях и их вентилирование	0,753
7	Планирование совладания	0,776
8	Принятие	0,642
9	Поведенческое избегание	0,686
10	Оттормаживание всех других занятий	0,603
11	Активные усилия и личностный рост	0,785
12	Отрицание	0,616
13	Самоограничение	0,470
14	Позитивное переопределение	0,621
15	Психическое избегание	0,435

Таблица 4

Показатели копинг-стратегий у мужчин и женщин

№ п/п	Шкалы опросника COPE	Мужчины		Женщины		U-критерий Mann-Whitney	Уровень значимости p
		M	SD	M	SD		
1	Использование инструментальной социальной поддержки	6,4	2,6	6,6	2,8	18938,500	0,357
2	Использование эмоциональной социальной поддержки***	5,3	2,8	6,8	3,1	14449,000	0,0001
3	Употребление психоактивных веществ**	2,2	2,9	1,5	2,6	16957,500	0,003
4	Религиозный копинг**	2,3	2,9	3,1	3,1	16903,500	0,007
5	Использование юмора*	4,6	3,1	1,9	2,9	17208,500	0,016
6	Фокусировка на эмоциях и их вентилирование***	4,0	2,4	6,1	2,7	11449,500	0,0001
7	Планирование совладания**	7,4	2,6	6,7	2,6	16676,500	0,004
8	Принятие	5,7	2,5	5,8	2,3	19392,000	0,596
9	Поведенческое избегание*	1,9	1,9	2,4	1,9	17114,000	0,012
10	Отторгивание всех других занятий	5,0	2,3	4,6	2,1	17840,500	0,061
11	Активные усилия и личностный рост	11,2	3,5	10,6	3,1	18089,000	0,099
12	Отрицание	2,3	2,1	2,7	2,2	17779,500	0,054
13	Самоограничение	5,3	1,8	5,2	2,0	19620,000	0,737
14	Позитивное переопределение	3,4	1,4	3,3	1,4	19706,000	0,791
15	Психическое избегание**	4,3	2,2	4,9	2,1	16702,000	0,004

*** – $p < 0,0001$, ** – $p < 0,01$, * – $p < 0,05$.

Полученные данные свидетельствуют об отчетливых гендерных различиях в способах совладания со стрессом, что требует дальнейшего изучения.

3. Ретестовая надежность опросника COPE

Проверка ретестовой надежности осуществлялась с помощью процедуры тест-

ретеста (интервал между двумя замерами – 2–3 недели), в которой приняли участие 53 студента московских вузов (23 юноши и 30 девушек, средний возраст 20 лет). При математической обработке данных использовались критерий Т-Вилкоксона и коэффициент корреляции r -Спирмена (табл. 5).

Показатели тест-ретестовой надежности опросника COPE

№ п/п	Шкалы опросника COPE	1-й срез (N=53)		2-й срез (N=53)		Значения коэффициентов корреляции г-Спирмена	Значения критерия Т-Вилкоксона
		М	SD	М	SD		
1	Использование инструментальной социальной поддержки	7,7	2,4	7,8	2,2	0,724**	0,530
2	Использование эмоциональной социальной поддержки	7,7	2,6	7,3	2,6	0,789**	0,066
3	Употребление психоактивных веществ	1,7	2,3	1,8	2,7	0,896**	0,968
4	Религиозный копинг	2,8	3,2	2,9	3,5	0,903**	0,694
5	Использование юмора	4,7	3,1	4,8	3,2	0,863**	0,478
6	Фокусировка на эмоциях и их вентилирование	6,6	2,6	6,4	2,4	0,825**	0,480
7	Планирование совладания	8,2	1,8	7,9	1,9	0,578**	0,199
8	Принятие	6,7	1,7	6,0	1,8	0,509**	0,743
9	Поведенческое избегание	2,4	1,7	2,4	1,7	0,764**	0,743
10	Оттормаживание всех других занятий	5,0	1,7	5,3	1,9	0,603**	0,231
11	Активные усилия и личностный рост	11,5	2,1	11,9	2,3	0,705**	0,154
12	Отрицание	2,4	1,9	2,6	1,7	0,624**	0,297
13	Самоограничение	5,7	1,9	5,9	1,9	0,691**	0,296
14	Позитивное переопределение	3,3	1,3	3,6	1,3	0,692**	0,039
15	Психическое избегание	5,3	2,1	5,2	1,9	0,622**	0,834

М – среднее значение; SD – стандартное отклонение.

** – $p < 0,001$.

Данные табл. 5 свидетельствуют о высокой устойчивости показателей опросника во времени. Установлены сильные корреляционные связи между показателями всех 15 копинг-стратегий испытуемых, зафиксированными при первом и втором измерении ($p < 0,001$). Статистика Т-Вилкоксона, предназначенная для оценки достоверности различий в связанных выборках, фиксирует отсутствие таковых между показателями первого и второго тестирования.

4. Конструктивная валидность опросника COPE

Для оценки конструктивной валидности мы провели корреляционный анализ с опросником «Способы психологического преодоления» А. Лазаруса (WCQ, The Ways of Coping Questionnaire), адаптированным группой ученых Санкт-Петербургского психоневрологического института им. В. М. Бехтерева под руководством Л. И. Вассермана [5] (табл. 6).

Таблица 6

Значения коэффициента корреляции r -Спирмена между шкалами опросника COPE и шкалами опросника «Способы психологического преодоления»

№ п/п	Опросник «Способы психологического преодоления» и опросник COPE	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство/избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	Использование инструментальной социальной поддержки	0,295**	-0,050	0,107	0,665**	0,059	0,210*	0,224**	0,166*
2	Использование эмоциональной социальной поддержки	0,293**	0,001	0,067	0,629**	0,060	0,237**	0,150	0,160
3	Употребление психоактивных веществ	0,255**	0,159	0,188*	0,067	-0,017	0,260**	0,065	-0,045
4	Религиозный копинг	-0,002	0,208*	-0,003	-0,069	0,092	0,305**	-0,162*	0,263**
5	Использование юмора	0,215**	0,075	0,112	0,237**	-0,097	-0,066	0,331**	0,277**
6	Фокусировка на эмоциях и их вентилирование	0,350**	0,038	0,078	0,232**	0,170*	0,398**	-0,067	0,084
7	Планирование совладания	0,198*	-0,302**	0,271**	0,244**	-0,102	-0,120	0,639**	0,152
8	Принятие	-0,007	0,294**	0,176*	-0,127	0,235**	0,210*	-0,099	0,159
9	Поведенческое избегание	-0,035	0,423**	0,147	-0,088	0,214**	0,311**	-0,311**	0,003
10	Отторжение всех других занятий	0,028	0,046	0,323**	-0,078	0,297**	0,214**	0,070	0,071
11	Активные усилия и личностный рост	0,160	-0,201*	0,245**	0,155	0,007	-0,127	0,496**	0,261**
12	Отрицание	0,090	0,491**	0,179*	-0,067	0,128	0,369**	-0,125	0,050
13	Самоограничение	-0,090	0,087	0,295**	-0,111	0,106	0,116	-0,100	0,049
14	Позитивное переопределение	0,133	0,113	0,022	0,221**	-0,133	-0,111	0,361**	0,226**
15	Психическое избегание	0,250**	0,216**	0,171	0,141**	0,132	0,379**	0,110	0,169*

** - $p < 0,01$, * - $p < 0,05$.

По данным табл. 6 видно, что ряд шкал опросника COPE имеет значимые положительные связи со шкалами опросника «Способы психологического преодоления», тестирующими феноменологически сходные копинг-стратегии. Так, установлены связи между «использованием инстру-

ментальной социальной поддержки» и «использованием эмоциональной социальной поддержки» (COPE) и «поиском социальной поддержки» (WCQ); «планированием совладания» и «планированием решения проблемы»; «принятием» и «принятием ответственности»; «поведенческим избе-

ганием» и «бегством/избеганием»; «от-
тормаживанием всех других занятий» и
«самоконтролем»; «активными усилиями
и личностным ростом» и «планированием
решения проблемы»; «отрицанием» и «бег-
ством/избеганием»; «психическим избега-
нием» и «бегством/избеганием».

Обсуждение результатов

В группе из 523 испытуемых валидизиро-
валась русскоязычная версия американско-
го опросника копинг-стратегий COPE [13].
В ходе этой процедуры была установлена
14-факторная структура опросника, близ-
кая к оригинальной. С учетом факторных
нагрузок и показателей согласованности
отдельных пунктов со шкалами были внесе-
ны небольшие изменения. В русскоязычной
версии инструмента пункты, тестирующие
стратегии «активный копинг» и «личностный
рост», были объединены в самостоятель-
ную шкалу с соответствующим названием.
Анализ содержания пунктов объясняет вне-
сенное изменение: в обоих случаях речь
идет об активных (внешних или внутренних)
усилиях личности по совладанию со случив-
шимся. Пункты, тестирующие склонность к
«позитивному переопределению события»,
ранее объединявшиеся с пунктами «лич-
ностного роста», также были выделены в
качестве самостоятельной шкалы. Такое
факторное решение кажется оправданным,
так как личностный рост в стрессогенных
обстоятельствах, на наш взгляд, далеко не
всегда связан с переопределением случив-
шегося в положительном ключе.

Нами были зафиксированы достаточно
высокие показатели внутренней согласо-
ванности пунктов и шкал опросника COPE,
так что ни одна из оригинальных шкал опрос-
ника не была удалена из русскоязычной
версии. Результаты повторного тестирова-
ния испытуемых свидетельствуют о высо-
кой тест-ретест надежности инструмента.
Наконец, были получены свидетельства
достаточно высокой конструктивной валид-
ности COPE: копинг-стратегии, диагности-
руемые с его помощью, положительно свя-
заны с соответствующими видами копинга,
определяемыми опросником А. Лазаруса.

При сравнении показателей испыты-
ваемых мужского и женского пола зафиксиро-
ваны отчетливые различия. Эти сведе-
ния необходимо учитывать как при инди-
видуальной диагностике копинга, так и при
сравнениях исследовательских выборок.
Изучение гендерных различий в способах
преодоления стресса, а также установле-
ние взаимосвязей копинг-стратегий и по-
казателей здоровья в отечественной по-
пуляции мужчин и женщин задают важную
перспективу будущих исследований.

Существенным ограничением нашего
исследования становится отсутствие све-
дений о зависимости опросника COPE от
фактора возраста. Как показывают работы
Т. Л. Крюковой, стратегии совладания со
стрессом существенно видоизменяются в
течение жизни [4]. Эти данные ставят зада-
чу восполнения указанного пробела.

В заключение отметим, что опросник
COPE, как и любой метод диагностики
копинг-стратегий, основанный на самоот-
чете, вызывает критические соображения.
Результаты этих методов подвергаются
искажениям, связанным с естественным
забыванием, избирательным воспроизведе-
нием материала из памяти, недостаточ-
ной рефлексивностью многих испытуемых.
Методики, оценивающие совладающее
поведение в гипотетических ситуациях, не
учитывают ряд обстоятельств:

1) каждый испытуемый представля-
ет своё, качественно отличное от других
стрессогенное событие;

2) способы восприятия и эмоционально-
го переживания стрессогенных событий зна-
чимо варьируют от индивида к индивиду.

В результате возможность сравнения
реакций разных испытуемых и обобщения
их ответов вызывает сомнение. В качестве
одной из альтернатив рассматривается про-
ведение исследований непосредственно
во время стрессогенных ситуаций; однако
этот подход требует больших финансовых
вложений и очень высокой мотивации ис-
пытуемых. На наш взгляд, одним из инфор-
мативных способов изучения копинга могут
стать дневниковая техника когнитивно-
бихевиоральной психотерапии, предпола-

гающие фиксацию эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакций человека в микрострессогенных обстоятельствах повседневной жизни. Оптимальным для надежной диагностики копинг-стратегий может стать интегративный подход, включающий шкалы самоотчета, реконструкцию поведения испытуемого в реальных стрессогенных обстоятельствах и изучение его реакций в условиях лабораторного стресса.

Выводы

Анализ исследований по выделенной проблематике показывает, что они фиксируют тесную связь между способами совладания со стрессом и показателями адаптации и здоровья, что делает разработку инструментов для диагностики копинг-стратегий актуальной задачей.

Шкалы COPE предоставляют возмож-

ность тестировать широкий спектр продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий, включая несколько видов избегающего копинга, склонность к «употреблению ПАВ», склонность обращаться к религии в стрессогенных жизненных ситуациях, а также стремление опираться на социальную поддержку в двух ее формах – инструментальной и эмоциональной.

В ходе валидации русскоязычной версии опросника копинг-стратегий COPE была зафиксирована 14-факторная структура, близкая к оригинальной, установлены достаточно высокие показатели надежности и конструктивной валидности опросника.

Установлены гендерные различия в способах совладающего со стрессом поведения, что свидетельствует о необходимости составления разных нормативов для мужчин и женщин при стандартизации инструмента.

Литература

1. Аведисова А. С., Канаева Л. С., Ибрагимов Д. Ф., Любаева Н. В. Некоторые клинические предикторы эффективности терапии антидепрессантами больных с депрессивными расстройствами (аналитический обзор) // Российский психиатрический журнал. 2003. № 6.
2. Горбатов С. В., Шукайло В. В. Методика «COPE» в психологическом исследовании подростков с отклоняющимся поведением // Развитие специальной (коррекционной) психологии в изменяющейся России: Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения–2005». СПб., 2005.
3. Иванов П. А. Стратегии совладания у лиц, совершивших правонарушение на фоне длительного стресса // Психологическая наука и образование. 2008. № 5.
4. Крюкова Т. Л. Возрастные и кросскультуральные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. № 2.
5. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов / Под ред. Л. И. Вассермана и др. СПб., 2009.
6. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб., 2007.
7. Немцов А. В. Алкогольный урон регионов России. М., 2003.
8. Перре М., Бауман У. Клиническая психология. СПб., 2002.
9. Русина Н. А. Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М., 2008.
10. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г., Петрова Г. А. Социальная поддержка и психическое здоровье // Психология: Современные направления междисциплинарных исследований. М., 2003.
11. Ялтонский В. М., Сирота Н. А. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М., 2008.
12. Ялтонский В. М., Сирота Н. А., Видерман Н. С., Дорофеева Р. Д. Сравнительное исследование копинг-стратегий больных алкоголизмом и здоровых. М., 2005.
13. Carver C. S., Scheier M. F., & Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. V. 56.
14. Inzlicht M., McGregor I., Hirsh J. B. & Nash K. Neural markers of religious conviction // Psychological Science. 2009. V. 20
15. Taylor S. Coping Strategies. [www document] / <http://www.macses.ucsf.edu/Research/Psychosocial/notebook/coping.html>
16. Folkman S. Coping and Health [www document] / <http://teachpsych.org/resources/e-books/faces/script/Ch01.htm>

Validation of the Coping Strategies Questionnaire COPE

P. A. Ivanov,

PhD Student, Chair of Clinical Psychology, Department of Psychological Counseling, Moscow State University of Psychology and Education; Junior Researcher, Laboratory of Psychology in Civil Process FGU "V.P. Serbsky GNC SSP Roszdrav"

N. G. Garanyan,

PhD in Psychology, Professor, Chair of Clinical Psychology, Department of Psychological Counseling, Moscow State University of Psychology and Education

The article presents validation of the coping strategies questionnaire (COPE, Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K.) on a mixed sample of 523 subjects. Development of a new instrument is due to the increased interest in the role of coping with stress behavior in general, clinical, forensic and other areas of psychology, pedagogy and medicine. Fourteen-factor structure of the Russian version was established, which is close to the original. High reliability indices were demonstrated (consistency of items with the scales and the stability of these scales in retesting), construct validity of the questionnaire was established. Gender differences in coping strategies were shown. The questionnaire consists of 60 questions and 14 scales. Using the COPE scales it is possible to detect a wide range of productive and nonproductive coping strategies, including several types of avoidant coping, tendency of "substance abuse", tendency to turn to religion in stressful situations, as well as the tendency to rely on two types of social support – instrumental and emotional.

Keywords: coping strategies, coping behavior, the COPE questionnaire, validity, reliability.

References

1. *Avedisova A. S., Kanaeva L. S., Ibragimov D. F., Lyupaeva N. V.* Nekotorye klinicheskie prediktory effektivnosti terapii antidepressantami bol'nyh s depressivnymi rasstroistvami (analiticheskii obzor) // Rossiiskii psihiatricheskii zhurnal. 2003. № 6.
2. *Gorbatov S. V., Shukailo V. V.* Metodika «COPE» v psihologicheskom issledovanii podrostkov s otklonyayushimsya povedeniem // Razvitie special'noi (korrekcionnoi) psihologii v izmenyayusheysya Rossii: Materialy nauchno-prakticheskoi konferentsii «Anan'evskie chteniya–2005». SPb., 2005.
3. *Ivanov P. A.* Strategii sovladaniya u lic, sovershivshih pravonarushenie na fone dlitel'nogo stressa // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. 2008. № 5.
4. *Kryukova T. L.* Vozrastnye i krosskul'tural'nye razlichiya v strategiayah sovladayushogo povedeniya // Psihologicheskii zhurnal. 2005. № 2.
5. Metodika dlya psihologicheskoi diagnostiki sposobov sovladaniya so stressovymi i problemnymi dlya lichnosti situatsiyami: posobie dlya vrachei i medicinskih psihologov / Pod red. L. I. Vassermana i dr. SPb., 2009.
6. *Nasledov A. D.* Matematicheskie metody psihologicheskogo issledovaniya. Analiz i interpretatsiya dannyh. SPb., 2007.
7. *Nemcov A. V.* Alkogol'nyi uron regionov Rossii. M., 2003.
8. *Perre M., Bauman U.* Klinicheskaya psihologiya. SPb., 2002.
9. *Rusina N. A.* Koping-resursy lichnosti kak osnova ee zdorov'ya // Sovladayushee povedenie: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy / Pod red. A. L. Zhuravleva, T. L. Kryukovoi, E. A. Sergienko. M., 2008.
10. *Holmogorova A. B., Garanyan N. G., Petrova G. A.* Social'naya podderzhka i psihicheskoe zdorov'e // Psihologiya: Sovremennye napravleniya mezhdisciplinarnykh issledovaniy. M., 2003.
11. *Yaltonskii V. M., Sirota N. A.* Psihologiya sovladayushogo povedeniya: razvitie, dostizheniya, problemy, perspektivy // Sovladayushee povedenie: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy / Pod red. A. L. Zhuravleva, T. L. Kryukovoi, E. A. Sergienko. M., 2008.
12. *Yaltonskii V. M., Sirota N. A., Viderman N. S., Dorofeeva R. D.* Cravnitel'noe issledovanie koping-strategii bol'nykh alkogolizmom i zdorovykh. M., 2005.
13. *Carver C. S., Scheier M. F., & Weintraub J. K.* Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. V. 56.
14. *Inzlicht M., McGregor I., Hirsh J. B., & Nash K.* Neural markers of religious conviction // Psychological Science. 2009. V. 20.
15. *Taylor S.* Coping Strategies [www document] / <http://www.macses.ucsf.edu/Research/Psychosocial/notebook/coping.html>
16. *Folkman S.* Coping and Health [www document] / <http://teachpsych.org/resources/e-books/faces/script/Ch01.htm>. es/script/Ch01.htm.