

Гончарова С.С.

ОПРОСНИК «СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ СИТУАЦИЙ» — МЕТОД ДИАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ В РАННЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В юношеском возрасте существует ярко выраженная потребность в глубоком осознании логики происходящих событий собственной жизни, в создании ясной и целостной картины жизненного пути, особенно в связи с негативными событиями. Из-за быстроты изменений социальных условий жизнедеятельности, нестабильности современного мира юноши и девушки не могут использовать накопленный опыт поколений, вынуждены самостоятельно вырабатывать способы и стратегии преодоления. От того, какими эти способы и стратегии окажутся — конструктивными или деструктивными, способствующими адаптации или препятствующими ей, — зависит дальнейшее развитие личности молодого человека, его психологическое здоровье.

Десятилетия XX столетия характеризовались тем, что в психодиагностике все большее значение придавалось разработке инструментов, позволяющих оценить особенности реагирования человека на сложную ситуацию. Для изучения способов и стратегий психологического преодоления в зарубежных исследованиях авторы обычно используют многошкальные опросники, экспертные оценки, открытые и полуструктурированные интервью. К наиболее известным относятся: «Индикатор стратегий преодоления стресса» (разработан J.H.Amirkhan, 1990), «Опросник способов копинга» (R.Lazarus и S.Folkman, 1988), «Копинговый перечень для стрессовых ситуаций» (N.S.Endler, J.D.A.Parker, 1990), «Шкала совладания» (C.S.Carver, M.F.Scheier, 1989). Для изучения особенностей совладания у детей, подростков и юношества применяют: «Перечень жизненных событий и копинга» (J.E.Dise-Lewis, 1988) и «Перечень копинговых ориентаций подростков при переживании проблем» (J.M.Patterson, H.I.McCubbin, 1987). В отечественных исследованиях используются в основном переводные шкалы и опросники.

Гончарова Светлана Сергеевна — старший преподаватель кафедры прикладной психологии БГПУ им. М.Танка, кандидат психологических наук.

На момент проведения исследований 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 создания или разработки версии уже существующей методики. За основу был взят Бернский опросник «Способы преодоления критических ситуаций», работа велась с уже переведенным на русский язык вариантом [2]. Опросник разработан в рамках проблемно-ориентированной психотерапии и применяется как диагностический инструмент консультативной беседы «Критический инцидент». В основе методов, в том числе и психодиагностических, используемых в ходе кризисного вмешательства, лежат теории преодоления трудных жизненных ситуаций (А.Бек, К.Дернер), копинга и стресса (Р.Лазарус). Бернский опросник состоит из 30 утверждений, 5-ти бальной шкалы, анализ результатов строится исходя из трех сфер, в которых разворачивается психологическое преодоление: поведенческой, когнитивной и эмоциональной. В переведенном варианте отсутствует инструкция, процедура расчета суммарных баллов, тестовые нормы, данные о валидности и надежности, 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 E.Heim, 1988. Опросник состоит из трех шкал, содержащих 26 утверждений, которые определяют способы преодоления трудностей по трем плоскостям копинг-поведения (поведенческой, когнитивной и эмоциональной).

Разработанная нами версия Бернского опросника была названа — опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» (СПНС) (приложение 1). Он состоит из 25 утверждений, объединенных в 5 шкал; имеет пятипозиционную шкалу, нормативные показатели в «сырых» баллах и стэнах.

Процесс разработки опросника СПНС был многоэтапным и сводился к следующему:

Первый этап — этап содержательной валидации опросника СПНС — выполнялся 9 специалистами-психологами, опыт работы которых более 7 лет.

Второй этап — **пилотажное исследование**. Сделан анализ утверждений по результатам, полученным в ходе экспертной оценки и пилотажного исследования. Цель этапа — отбор заданий для окончательной версии опросника СПНС.

Третий этап — **психометрическая адаптация опросника «Способы преодоления негативных ситуаций»**, которая включала в себя проверку надежности, валидности, анализ пунктов на социальную желательность ответов.

Четвертый этап — **стандартизация опросника и характеристика шкал**. Получены нормативные показатели по пяти выделенным шкалам опросника СПНС и проведена его стандартизация (объем выборки стандартизации — 307 человек). Дана содержательная характеристика шкал опросника.

Охарактеризуем более подробно процесс разработки версии Бернского опросника — опросника СПНС. Первоначально опросник СПНС имел ту же структуру и количество пунктов, что и Бернский опросник. Однако, в процессе валидации, 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 адаптации, представлен в Приложении 1.

В связи с ограничением объема статьи мы не будем касаться промежуточных этапов разработки опросника СПНС, которые будут освещены в руководстве по применению опросника.

Содержательная валидизация опросника СПНС. Утверждения Бернского опросника были переформулированы группой экспертов с учетом следующих требований, во-первых: максимально сохранить психологический смысл утверждений оригинала. Во-вторых, ясности и простоты формулировок; отражения конкретных, а не общих аспектов изучаемой области; вероятности и возможности предлагаемых вариантов ответа. В-третьих, утверждения должны быть понятны респондентам — юношам и девушкам 14–17 лет. После этой процедуры и проведения пилотажного исследования (выборка 60 человек) осуществлен анализ пунктов опросника. Некоторые утверждения оказались нерабочими из-за установок на крайние ответы. Слабость этих пунктов можно объяснить недостаточной репрезентативностью обследуемой выборки. Эти утверждения были заново отредактированы группой экспертов, после чего проведено основное исследование с определением психометрических характери-

стик опросника СПНС. Определение психометрических характеристик 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.

Проверка надежности опросника СПНС. Для проверки стабильности диагностируемого признака применялся метод «тест — ретест» на выборке 60 учащихся старших классов. 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 ($r = 0,748$, $p < 0,01$) и по пунктам опросника (все коэффициенты ретестовой надежности значимы при $p < 0,01$). После проведения факторного анализа был применен метод «тест — ретест» для отдельных шкал. В целом, шкалы имеют приемлемые показатели ретестовой надежности, а измеряемые ими признаки являются стабильными и устойчивыми к перетестированию: «поиск поддержки» — $r = 0,678$, $p < 0,01$; «повышение самооценки» — $r = 0,727$, $p < 0,01$; «самообвинение» — $r = 0,565$, $p < 0,01$; «анализ проблемы» — $r = 0,642$, $p < 0,01$; «поиск виновных» — $r = 0,727$, $p < 0,01$. «Средний» показатель ретестовой надежности по шкале «самообвинение» может свидетельствовать об изменении во времени эмоциональных реакций человека на негативные ситуации.

Для определения консистентности шкал (надежности-согласованности) вычислялся коэффициент α -Кронбаха: «поиск поддержки» ($\alpha = 0,62$), «повышение самооценки» ($\alpha = 0,61$) и «самообвинение» ($\alpha = 0,65$). Шкалы «поиск виновных» ($\alpha = 0,57$) и «анализ проблемы» ($\alpha = 0,47$) имеют низкие показатели надежности. Для того, чтобы добиться большей надежности-согласованности шкал, требуются дополнительные исследования.

Конструктная валидность. К методам, способствующим идентификации конструкторов относятся: факторный анализ, метод возрастных изменений и корреляция с другими тестами [1, с. 147].

Метод факторного анализа. Статистическая обработка проводилась с помощью программы SPSS (v. 11.5). Решение о количестве факторов принималось на основании диаграммы собственных значений (получено пять факторов). Использовали метод главных компонент; расчет начальных и итоговых общностей и статистик; процедуру ортогонального вращения — VARIMAX с нормализацией по Кайзеру. В качестве значимых рассматривались нагрузки пунктов, которые по

абсолютной величине превосходили 0,3. После сопоставления структур двух опросников — Бернского и СПНС — выяснилось, что утверждения не факторизуются в оригинальную трехшкальную версию: поведенческая (пункты № 1–10), когнитивная (11–22) и эмоциональная (23–30) шкала. В приложении 2 приведены компоненты и пункты их определяющие, вошедшие в авторскую версию опросника СПНС. Показатели дискриминативности пунктов внутри выделенных нами шкал приемлемые (j -коэффициент больше 0,2).

Метод возрастных изменений был 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. Предварительные результаты сравнения структур опросника СПНС на двух выборках позволяют говорить о том, что: 1) структура психологического преодоления у взрослых и юношей имеет свои особенности; 2) мы не рекомендуем 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 [4]. Согласно этой логике, дискриминантная и конвергентная валидность опросника «Способы преодоления негативных ситуаций» (СПНС) оценивалась с помощью опросников: копинг-поведения Е.Нейм [3]; «Индекса жизненного стиля» (LSI) R.Plutchik и Н.Kellerman, адаптация Е.Б.Клубовой [8]; «Социально-психологической адаптации» (СПА) К.Роджерса и Р.Даймонда, адаптация — А.К.Осницкого [7].

Опросник СПНС и опросник Е.Нейм. Авторский опросник СПНС и опросник Е.Нейм можно считать вариантами Бернского опросника. Две версии Бернского опросника имеют умеренную положительную корреляцию между собой ($r = 0,672$, $p < 0,01$), что является доказательством измерения ими одной и той же сферы поведения личности: способов психологического преодоления. Преимуществами созданной нами версии Бернского опросника являются: 1) адаптирована и стандартизирована на выборке юношей и девушек, в то время как вариант Института им. В.М.Бехтерева прошел адаптацию на взрослых, с полу-

чением нормативных данных на здоровой популяции, и на популяции больных (шизофрения, неврозы); 2) получена новая структура опросника на испытуемых раннего юношеского возраста с использованием метода главных компонент, которая позволяет анализировать данные исходя из предпочитаемых стратегий поведения в трудных ситуациях, а не из сфер жизнедеятельности, в которых разворачивается копинг; 3) стратегии охарактеризованы по параметру адаптация-деадаптация.

Опросник СПНС и методика диагностики «Индекса жизненного стиля» (LSI). Между опросниками получена статистически значимая положительная корреляционная связь — $r = 0,492$, $p < 0,05$. Этот факт подтверждает положение о том, что стратегии преодоления и механизмы психологических защит обеспечивают психологическую адаптацию человека к меняющимся условиям жизнедеятельности и между ними существует связь. Кроме того, это свидетельство наличия проблемы определения и разграничения понятий «стратегия» и «механизм психологической защиты», нахождения их диагностических критериев.

Опросник СПНС и опросники СПА. Были получены значимые корреляционные связи между шкалами опросников СПНС и СПА (выборка 142 человека в возрасте 14–17 лет). 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), в то же время «самообвинение» и «поиск виновных» (деадаптивные стратегии) — с экстернальностью (внешним контролем).

Проверка достоверности опросника СПНС на социальную желательность ответов. Специфические проблемы валидности, связанные с активностью человека как объекта в психодиагностике, обозначают в литературе как проблемы обеспечения «достоверности» [6, с. 83]. Проведя анализ литературы по проблеме конструирования методик диагностики психологического преодоления, мы не встречали данные о проведении исследований на проверку их достоверности. Тем не менее, при анализе эмпирических данных, полученным по тем или иным диагностическим методикам делаются выводы об использовании испытуемыми социально желательных или нежелательных стратегий преодоления [5]. Данная проблема в исследованиях психологического преодоления рассматривается несколько в другом ракурсе — нахождения

оснований для классификаций стратегий преодоления. Эти исследования крайне малочисленны и среди них можно выделить исследование F.Melges [10]. К «социально желаемым» стратегиям он отнес стратегии приспособительной гибкости и умения расслабляться, непрерывности и постоянства намерений, действенного планирования, к неодобряемым — недостаток контроля, непостоянство личности, отсутствие последовательности и направления, постоянство и зависимость. Предлагаемое разграничение говорит о том, что в выборе конкретного способа преодоления неблагоприятной ситуации большую роль играет и культурная среда, которая задает ориентиры в выборе предпочитаемых форм реагирования.

На наш взгляд, проблема достоверности опросников, измеряющих способы психологического преодоления, заслуживает внимания при проведении их психометрической адаптации. Поэтому, одной из задач валидизации опросника СПНС стала проверка 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 в глазах большинства людей.

К пунктам опросника, которые дифференцируются юношами и девушками как социально желательные и 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 ($r = 0,479$; $p < 0,01$) свидетельствует о том, что представление о социальной желательности частично (умеренно) зависит от собственного индивидуального балла респондента по опроснику СПНС.

Обнаружены корреляционные связи между результатами двух серий опросов по четырем шкалам: «поиск поддержки» ($r = 0,513$, $p < 0,01$), «повышение самооценки» ($r = 0,458$, $p < 0,01$), «самообвинение» ($r = 0,430$, $p < 0,01$) и «анализ проблемы» ($r = 0,348$, $p < 0,01$). Шкала «поиск виновных» опросника СПНС четко дифференцируется испытуемыми как социально нежелательная ($r = 0,154$, $p = 0,203$). В це-

лом, 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. Стратегия преодоления — актуальный ответ личности на требования негативной ситуации. Стратегия представляет собой комбинацию способов преодоления, которые определяются как действия человека, предпринимаемые в ситуации психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, и разворачиваются в когнитивной, поведенческой или эмоциональной сфере.

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

Шкала «поиск поддержки». Юноши и девушки, выбирающие в качестве доминирующей в негативных ситуациях стратегий преодоления «поиск поддержки», характеризуются ведомостью и экстернальным locus 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 [9].

Стратегия «поиск поддержки» является одним из самых мощных копинг-ресурсов в преодолении негативных ситуаций: смягчает влияние негативных ситуаций, сохраняет здоровье, благополучие человека. В то же время, она может иметь не только позитивный эффект, но и отрицательный. Отрицательный эффект связан с чрезмерным и неуместным: а) оказанием поддержки, б) поиском поддержки, — что может привести к потере чувства контроля и к беспомощности у человека, находящегося в стрессовой ситуации, перекладываем ответственности за разрешение ситуации на других.

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 пере-

ключения внимания на что-то другое или кого-то другого (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 свидетельствует об обесценивании собственных проблем и о желании укрепления самооценки. «Эмоциональный комфорт» достигается путем принятия ситуации как неизбежной, через «преуменьшение ее серьезности», за счет юмора и самоиронии, оптимистической позиции, а так же 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, в стрессовых ситуациях на поведенческом уровне склонен уходить от проблемы, отказываться от попыток исправить ситуацию, отличается «смирением». Основная активность развивается в когнитивной сфере и эмоциональной. Это проявляется в «постоянных мыслях о случившемся», сочетающимися с пессимистическим отношением к происходящему. Эмоциональное состояние можно охарактеризовать как состояние эмоционального дискомфорта. Респондент склонен искать причину случившегося в себе и обвинять себя, характеризуется «неприятием себя». Обвинения носят характер возмущения и жалости к себе. В целом данная стратегия относится к дезадаптивным.

Стратегия положительно связана со стратегией «поиск виновных» (метод косоугольного вращения Oblimin). В трехкомпонентной структуре опросника две компоненты объединены в одну — «возмущение и жалость к себе». Обе шкалы характеризуют эмоциональные стратегии преодоления, но имеют разную направленность: на себя и на других. Юноши и девушки связывают обвинение себя в случившемся и обвинение 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 стра-

тегия, 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 так же 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 ее принятие. Социальные контакты характеризуются доверием и принятием помощи: «доверяю людям, способным оказать поддержку и помощь, они знают, что делают». Данную стратегию выбирают скорее 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 с 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, перекладыванием ее на других и на ситуацию в целом, а так же снижением внутренних требований к нормам своего поведения. Шкала положительно коррелирует с дезадаптированностью личности, внешним контролем, неприятием себя и других (связь с неприятием других выше, чем с неприятием себя).

Выводы

Проблема изучения психологического преодоления негативных событий жизненного пути человека обладает как теоретическим так и прикладным значением, так как практически каждый случай обращения к психологу связан с поиском личностных и средовых ресурсов клиента для выхода из сложной ситуации. Опыт оказания психологической по-

мощи населению после чрезвычайных ситуаций (Чернобыльская катастрофа, трагедия на Немиге, авария в Краснопольской средней школе) поставил перед нами множество проблем, одна из которых — отсутствие инструментария, позволяющего исследовать способы преодоления негативных событий у подрастающего поколения, так как большинство существующих методов разработано и адаптировано для взрослых.

Создана версия Бернского опросника «Способы преодоления критических ситуаций» — опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» (СПНС) для раннего юношеского возраста. Психометрическая адаптация включала проверку дискриминативности, надежности и достоверности (анализ социальной желательности ответов); содержательной и конструктивной валидности в результате которых получены удовлетворительные результаты. Опросник СПНС может быть использован как совместно с другими методиками, так и в качестве основного психодиагностического средства, обладает широким спектром применения и может быть рекомендован для практической и исследовательской деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. 7-е изд. — СПб.: Питер, 2003.
2. Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен М. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход. — М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
3. Исаева Е.Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией. Дис. канд. психол. наук: 19.00.04. — Санкт-Петербург, 1999.
4. Кэмбелл Д. Модели экспериментов в социальной психологии и прикладных исследованиях. — СПб.: Социально-психологический центр, 1996.
5. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. — СПб.: Речь, 2000.
6. Общая психодиагностика / Под ред. А.А.Бодалева, В.В.Столина. — СПб.: Речь, 2003.
7. Осницкий А.К. Определение характеристик социальной адаптации школьников // Практическая психология. 1996. № 3. С. 49–53.
8. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: Пособие для врачей и психологов / Под ред. Л.И.Вассермана. — СПб.: Питер «Пресс», 1998.

9. Чехлатый Е.И. Динамика конфликтов и копинг-поведения у больных невротами под влиянием групповой психотерапии // История Сабуровой дачи: Успехи психиатрии, неврологии, нейрохирургии и наркологи / Под ред. И.И.Кутко. — Харьков, 1996. Т. 3. С. 379–381.
10. Melges F.T. Time and Inner Future. — NY: Wiley, 1982.

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 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, ее 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 шкалы «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	Переключение внимания	0,570
		21	Оптимизм	0,445
		8	Принятие	0,425
		11	Юмор	0,414
Самообвинение	5	1	Альтруизм (внимание друзьям и семье)	0,398
		20	Подавление чувств	0,395
		24	Самообвинение	0,666
		23	Смирение	0,599
		7	Пессимизм	0,593
		15	«Мыслительная жвачка»	0,516
Анализ проблемы	5	18	Жалость к себе, возмущение	0,475
		12	Анализ проблемы	0,747
		2	Уединение	0,457
		16	Поиск смысла	0,430
		10	Сохранение самообладания	0,409
Поиск виновных	4	13	Относительность	0,298
		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 $M \pm \alpha$
1	Поиск поддержки	$7,987 \pm 3,674$
2	Повышение самооценки	$15,766 \pm 4,459$
3	Самообвинение	$7,714 \pm 3,479$
4	Анализ проблемы	$11,733 \pm 3,081$
5	Поиск виновных	$6,212 \pm 2,965$

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

Уровни	Стэны	«Сырые» баллы по шкалам				
		Поиск под- держки	Повышение самооценки	Самообви- нение	Анализ про- блемы	Поиск ви- новных
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