



Научная статья | Original paper

Первичная адаптация русскоязычной версии Утрехтской шкалы проактивной копинг-компетентности

А.А. Бехтер¹ ✉

¹ Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Российская Федерация

✉ behter2004@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Приводятся результаты первичной адаптации русскоязычной версии Утрехтской шкалы проактивной копинг-компетентности (Utrecht Proactive Coping Competence Questionnaire, UPCC) коллектива нидерландских авторов (Christina Bode, Bart Thoolen, Denise de Ridder). Данная шкала состоит из 21 пункта и предназначена для оценки проактивной копинг-компетентности как комплекса личностных диспозиций, обеспечивающих реализацию проактивных стратегий совладания. **Цель.** Перевод и оценка внутренней согласованности пунктов русскоязычной утрехтской шкалы проактивной копинг-компетентности, ее надежности, а также выполнение процедуры стандартизации и валидизации на неклинической выборке. **Методы и материалы.** Общая выборка исследования составила 320 человек (153 женского пола и 167 мужского), в основном исследовании участвовало 300 человек в возрасте от 18 до 57 лет (159 мужчин и 141 женщина). **Результаты.** Эксплораторный факторный анализ позволил выделить пятифакторную структуру шкалы. Конфирматорный факторный анализ подтвердил эту модель с приемлемыми коэффициентами согласия. Русскоязычный вариант UPCC показал приемлемую внутреннюю согласованность по всем выделенным субшкалам, которые также обнаружили конвергентную валидность. Представлены описательные статистики и средние значения по субшкалам, гендерные различия. **Выводы.** Утрехтская шкала проактивной копинг-компетентности является важной методикой в оценке имеющихся ресурсов для реализации проактивного совладающего поведения личности, обладает валидными психометрическими характеристиками. Перспектива работы состоит в дальнейшей стандартизации в других возрастных группах, уточнении данных конструктивной и внешней валидности, тест-ретестовой надежности.

Ключевые слова: проактивное совладающее поведение, проактивная копинг-компетентность, проактивные аттитюды, адаптация методики

Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке Министерства науки и образования РФ, проект FEME-2023-0011 «Психологическое сопровождение семей детей-инвалидов при возникновении внутрисемейных трудностей отношений».

Для цитирования: Бехтер, А.А. (2025). Первичная адаптация русскоязычной версии Утрехтской шкалы проактивной копинг-компетентности. *Экспериментальная психология*, 18(2), 187–205. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2025180211>



Primary adaptation of the Russian-language version of the Utrecht Proactive Coping Competence Scale

A.A. Bekhter¹ ✉

¹ Pacific National University, Khabarovsk, Russian Federation

✉ behter2004@mail.ru

Abstract

Context and relevance. The results of the initial adaptation of the Russian-language version of the Utrecht Proactive Coping Competence Questionnaire (UPCC) by a team of Dutch authors (Christina Bode, Bart Thoolen and Denise de Ridder) are presented. This scale consists of 21 items and is designed to assess proactive coping competence as a set of personal dispositions that ensure the realization of proactive coping strategies. **Objective.** To translate and assess the internal consistency of the items of the Russian-language Utrecht proactive coping competence scale, its reliability, and to perform the standardization and validation procedure on a non-clinical sample. **Methods and Materials.** The total study sample amounted to 320 people (153 female and 167 male), the main study involved 300 people aged 18 to 57 years (159 male and 141 female). **Results.** Exploratory factor analysis allowed us to identify a five-factor scale structure. Confirmatory factor analysis confirmed this model with acceptable coefficients of agreement. The Russian-language version of the UPCC showed acceptable internal consistency for all the extracted subscales, which also revealed convergent validity. Descriptive statistics and mean values for the subscales, gender differences are presented. **Conclusions.** The Utrecht Proactive Coping Competence Scale is an important methodology in assessing the available resources for the implementation of proactive coping behavior of the individual, has validity and convergent validity.

Keywords: proactive coping behavior, proactive coping competence, proactive attitudes, adaptation of the methodology

Funding. The study was conducted with financial support from The Ministry of Science and Education of The Russian Federation, Project FEME-2023-0011, which was entitled “Psychological support for families of disabled children when intra-family relationship difficulties arise”.

For citation: Bekhter, A.A. (2025). Primary adaptation of the Russian-language version of the Utrecht Proactive Coping Competence Scale. *Experimental Psychology (Russia)*, 18(2), 187–205. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/exppsy.2025180211>

Введение

Исследование навыков проактивного совладания человека является актуальным направлением в психологии преодоления стрессовых ситуаций. Проактивное совладающее поведение представляет целенаправленное волевое поведение, который ориентировано на преодоление будущей трудной ситуации с целью приращения личностных ресурсов и умений. Оценивая проблемную ситуацию как вызов, а не как трудность (Белинская, Вечерин, Агадуллина, 2018; Бехтер, 2022; Бехтер, Куфтяк, Филатова, 2022; Битюцкая, 2014; Битюцкая, Кунашенко, 2024; Слабинский и др., 2019; Hudáková, Baňasová, Katrušín, 2021; Starchenkova, 2020; Schwarzer, 2001), человек получает возможность направить свою активность и энергию на развитие своих навыков и компетенций при подготовке к такой ситуации. Этот уникальный вид совладающего поведения связан с преодолением воображаемой трудности, которую



человек оценивает как ситуацию для личностного роста. Несомненно, основные переживания предстоящих ситуаций в большей степени связаны с предвкушением и удовольствием, чем с тревогой и страхом (Schwarzer, 2001; Бехтер, 2022). Но именно стремление к позитивному будущему (а не избегание негативных последствий) в совокупности с оптимизмом является отличительной особенностью проактивного совладания, способствуя психологическому благополучию человека (Starchenkova, 2020). Особенностью проактивного совладания является протяженность во времени реализации действий, где цель может быть весьма отдалена (от года до нескольких лет) (Слабинский и др., 2019; Ерзин, Епанчинцева, 2013). Таким образом, используя стратегии проактивного совладания, человек должен ориентироваться на отдаленное будущее, предпринимая действия в настоящем для успешной подготовки решения проблем.

Исключительную важность приобретает наличие навыков проактивного совладания у людей с ограниченными возможностями здоровья. Использование стратегий проактивного совладания при физических или психических ограничениях может минимизировать энергетические и физические затраты в будущем в трудной ситуации. Ввиду этого возникает вопрос об изучении личностных диспозиций, связанных с реализацией стратегий проактивного совладания. Сочетание активных навыков и умений заранее преодолевать стресс составляет особое личностное образование — *проактивную копинг-компетентность* (Bode, de Ridder, 2006; Bode, de Ridder, Bensing, 2006; Bode et al., 2007) как комплекс личностных диспозиций, обеспечивающих реализацию проактивных стратегий совладания. Основная идея состоит в том, что проактивная копинг-компетентность формируется задолго до фактической реализации проактивного совладающего поведения (Bode, de Ridder, Bensing, 2006). Поскольку накопление ресурсов и прогнозирование ситуации предваряют проактивное действие, некоторым навыкам проактивного совладания человек обучается длительно, не приступая непосредственно к реализации проактивных стратегий. Таким образом, речь идет о некотором интегративном свойстве личности, обуславливающем постепенное развитие и становление проактивного совладающего поведения (Thoolen et al., 2009).

Близкие по смыслу феномены были выделены и описаны разными авторами как проактивные в теории самодетерминации (Гордеева, 2010; Леонтьев, 2000) и концепции самоэффективности (Bandura, 1997). Родственные по механизму проявления проактивной копинг-компетентности являются феномен антиципационной состоятельности (Абитов, 2007), способности к прогнозированию в деятельности (Регуш, 2003), проактивности и проактивного поведения (Ерзин, 2014; Ерзин, Епанчинцева, 2013). Отечественными авторами описаны проявления проактивного совладания, где ведущая роль принадлежит различным личностным умениям (Белинская, Вечерин, Агадуллина, 2018; Бехтер, 2022; Бехтер, Куфтяк, Филатова, 2022; Битюцкая, Кунашенко, 2024; Слабинский и др., 2019; Starchenkova, 2020). Умение быть оптимистичным и прогнозировать трудности у людей с ограниченными возможностями здоровья связано с проактивным совладанием, улучшением качества жизни и (An et al., 2021; Tiemensma et al., 2016; Tielemans et al., 2015; Van Mastrigt et al., 2020) и повышением физической активности (Zhou et al., 2021). Проактивная копинг-компетентность необходима для планирования будущего и самореализации человека Gživnová, Kohútová, 2024; Keizer, Temeijer, Bovens, 2019), в том числе в пожилом возрасте (Bode, de Ridder, 2006; Bode, de Ridder, Bensing, 2006; Bode et al., 2007; Bode, Thoolen, de Ridder, 2008).

Среди созданных или адаптированных зарубежных методик, изучающих проактивное совладающее поведение, мы можем выделить несколько: опросник проактивного со-



владающего поведения (Starchenkova, 2020), опросник проактивного копинга (в адаптации Е.П. Белинской и др.) (Белинская, Вечерин, Агадуллина, 2018), методика А.И. Ерзина (Ерзин, 2014), тест антиципационной состоятельности В.Д. Менделевича (Абитов, 2007), шкала проактивных аттитюдов (Бехтер, 2022), шкала открытости будущему (Хегай и др., 2023). Среди кратких и удобных для быстрого применения шкал мы можем выделить шкалу проактивных аттитюдов и шкалу открытости будущему. Поэтому перевод и адаптация UPCC очень важны в плане расширения списка диагностических методик, позволяющих оценить проактивное совладание разных категорий людей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

К истории создания. Утрехтская шкала проактивной копинг-компетентности (далее UPCC) была разработана коллективом нидерландских авторов (Christina Bode, Bart Thoolen, Denise de Ridder) для оценки различных навыков человека, связанных с проактивным преодолением трудностей. В основу шкалы легла концепция проактивного совладающего поведения (Aspinwall, Taylor, 1997; Schwarzer, 2001). Пятифазная модель предполагает, что на первой фазе осуществляется подготовка с учетом возникших стрессоров. На второй фазе человек оценивает, насколько тяжелым будет грядущий стресс. На третьей фазе делается попытка уменьшить эту угрозу, на четвертой — применить усилия по преодолению последствий трудной ситуации. На пятой фазе человек оценивает, насколько ему удалось предотвратить угрозу (принцип обратной связи от ситуации). С учетом данной структуры под проактивной копинг-компетентностью авторы подразумевают набор компетенций, позволяющих оценивать грядущий стресс и готовиться к его преодолению посредством проактивного совладания (Bode, de Ridder, 2006). Создатели шкалы уверены, что концепция проактивного совладания очень полезна в отношении пожилых людей и людей с проблемами со здоровьем, поскольку подготовка к различным трудным ситуациям в этом случае позволяет минимизировать энергетические затраты при ухудшении здоровья (Bode, de Ridder, 2006; Bode, de Ridder, Bensing, 2006; Thoolen et al., 2009).

Первоначально авторами был составлен список из 22 утверждений (прогнозирование опасности, первичная оценка ситуации, подготовка к трудной ситуации, последующая оценка действий), который был скорректирован после консультаций с больными и первичной апробации методики (Bode, Thoolen, de Ridder, 2008). Утверждения шкалы были сформулированы таким образом, чтобы компетенции (навыки) не были привязаны к конкретным ситуациям, что позволило использовать шкалу в более широком целевом диапазоне. Последнее, на наш взгляд, является отдельным достоинством шкалы, поскольку регулятивную и определяющую роль в проактивном поведении играют наиболее устойчивые и закономерные навыки, поскольку они более «реальны», в отличие от ситуативных, индивидуальных и уникальных. Но мы допускаем, что воздействие ситуации иногда может значительно изменять привычные паттерны человека, смещая фокус исследования на транзиторные свойства субъекта, которые также дают представление о многомерности поведенческих реакций на происходящее.

В исследовании 2008 года авторами шкалы были представлены первичные психометрические характеристики шкалы (внутренняя согласованность, факторная структура, конвергентная валидность, ретестовая надежность), полученные на выборке 545 человек (Bode, Thoolen, de Ridder, 2008). Работа над первичной адаптацией и валидизацией шкалы включала два направления работы. На первом этапе исследование проактивной копинг-



компетентности проводилось на выборке 158 пожилых людей (средний возраст 60,5 года), 207 пациентов с первично диагностированным диабетом 2-го типа (средний возраст 62,3) и 180 молодых людей (средний возраст 24,4). Второй этап работы включал оценку навыков проактивной копинг-компетентности до и после тренинговой работы на 158 испытуемых в возрасте от 50 до 75 лет. Авторы пришли к выводу, что проактивное преодоление трудностей может способствовать успешному старению, стимулируя людей инвестировать в свое будущее, уделяя особое внимание личностному росту и оптимизации жизни во взрослом возрасте (Bode, Thoolen, de Ridder, 2008).

Если говорить о концепции самой шкалы, она оценивает четыре набора проактивных копинг-компетенций: 1) постановка реалистичных целей; 2) использование обратной связи; 3) оценка будущего; 4) использование ресурсов (Bode, Thoolen, de Ridder, 2008). Первоначально шкала содержала 22 пункта, но при последующем факторном анализе с фиксированием четырех факторов 22-й пункт («Я могу четко сформулировать цель») был удален из-за высокой нагрузки по двум факторам (реалистичная постановка целей и использование ресурсов). В итоге оставшееся 21 утверждение вошло в четыре фактора (реалистичная постановка целей, использование обратной связи, прогнозирование и использование ресурсов). Эта модель показала приемлемые коэффициенты согласия, а общая объясненная доля дисперсии составила 56%. По мнению авторов, шкала является однофакторной несмотря на то, что в ней заложены несколько компетенций, обуславливающих проактивное и превентивное совладание, обращение за социальной поддержкой (Bode, Thoolen, de Ridder, 2008). Шкала показала свою высокую внутреннюю согласованность на трех выборках (коэффициент Кронабаха составил от 0,85 до 0,93), получены данные о ее положительных взаимосвязях с ориентацией на будущее, целеполаганием и планированием, самоэффективностью, отношением к своему здоровью и достижением целей. Отрицательные взаимосвязи были выявлены с тревожностью и негативными переживаниями у разных пациентов (Bode, Thoolen, de Ridder, 2008).

Последующая экспериментальная работа авторов шкалы была проведена по развитию проактивной копинг-компетентности на выборке больных с диабетом (Bode, de Ridder, 2006; Bode, de Ridder, Bensing, 2006; Bode et al., 2007). Исследование показало, что проактивная копинг-компетентность как интегративное свойство может развиваться и обуславливать развитие других навыков (например, самообслуживания) даже спустя 12 месяцев. Таким образом, шкала, с одной стороны, показала себя как практический инструмент самоотчета пациентов, с другой — как диагностический инструмент, оценивающий уровень проактивных навыков. На данный момент итоговый вариант шкалы размещен на официальном сайте Утрехтского университета Нидерландов¹. Шкала включает 21 утверждение, ответы оцениваются по пятибалльной шкале Ликерта. Предлагается оценивать свой уровень проактивной копинг-компетентности по шкале от 1 до 5, где 1 балл — не сформированы, а 5 — полностью сформированы. В последующих исследованиях с помощью шкалы на небольших клинических выборках были получены данные о четырехфакторной структуре шкалы, внутренней согласованности и конструктивной валидности (Gživnová, Kohútová, 2024; Hudáková, Baňasová, Katrušín, 2021). Это позволило расширить представление о свя-

¹ Утрехтская шкала проактивной копинг-компетентности размещена в открытом доступе на сайте Утрехтского университета: <https://www.uu.nl/en/research/self-regulation-lab/publications/questionnaires-internal-reports>



зях проактивной копинг-компетентности с различными личностно-поведенческими особенностями испытуемых.

Чешские авторы на небольшой клинической выборке (77 человек, постинсультные больные) пытались выделить факторную структуру шкалы. Так, было выделено четыре фактора: анализ ситуации, прогнозирование решения проблемы, ресурсы и пути решения проблемы, социальная поддержка (Hudáková, Baňasová, Katrušín, 2023). Конструктивная валидность шкалы также была подтверждена: обнаружены положительные связи между проактивной копинг-компетентностью и качеством жизни, функциональной независимостью; отрицательные связи получены с тревогой и депрессией в результате госпитализации (Hudáková, Baňasová, Katrušín, 2021). Было показано, что проактивная копинг-компетентность положительно связана с адекватным отношением к болезни (Tielemans et al., 2024), самоэффективностью (Thoolen et al., 2009), инициативностью, превентивным копингом и отрицательно связана с переживанием будущего у больных с диабетом 2-го типа (Bode, de Ridder, Bensing, 2008).

Дальнейшее использование шкалы UPCC применялось сугубо для больных разных категорий, но чаще — для больных после инсульта. Так, одно из исследований постинсультных больных показало ее высокую надежность (α Кронбаха = 0,95), были выделены положительные связи проактивной копинг-компетентности с активным решением проблем, отрицательные связи с пассивным копингом, выражением эмоций и временем возникновения инсульта (Tielemans et al., 2015). Более того, проактивная копинг-компетентность в совокупности с самоэффективностью оказывает положительное воздействие на качество жизни пациентов (Tielemans et al., 2015), имеет значительное влияние на реабилитацию больного спустя год после инсульта (Tielemans et al., 2014), но не на значимый эффект от лечения (Thoolen et al., 2009). У больных с хронической обструктивной болезнью легких проактивная копинг-компетентность была связана с меньшим ограничением повседневной деятельности (An et al., 2021).

Использование UPCC на неклинической российской выборке проводится впервые, что составляет новизну нашего исследования. Преимущества шкалы состоят в следующем: во-первых, утверждения не привязаны к способностям проактивного совладания в конкретной ситуации; во-вторых, обработка результатов шкалы занимает немного времени; в-третьих, ответы позволяют оценить сразу несколько способностей проактивного совладания (прогнозирование, оценка своих ресурсов, наблюдательность, обращение за социальной поддержкой); в-четвертых, шкала уже апробирована за рубежом на клинической выборке, что делает ее перспективной в использовании на других выборках (ввиду преодоления одной из основных проблем опросников — понимания утверждений и соотнесения их с личным опытом).

Таким образом, цель настоящего исследования — перевод и оценка внутренней согласованности пунктов UPCC, ее надежности, а также выполнение процедуры стандартизации и валидации на неклинической выборке. Для достижения цели были поставлены следующие задачи: 1) перевод оригинальной версии шкалы; 2) оценка факторной структуры шкалы; 3) оценка внутренней согласованности субшкал, их дискриминативности; 4) оценка валидности и надежности субшкал; 5) выявление гендерных различий.

Материалы и методы

Разрешение на перевод и адаптацию было получено при прямом запросе в Утрехтский университет в Нидерландах. Наше исследование состояло из нескольких этапов. Первично



шкала была апробирована на группе студентов (20 человек, 12 женщин и 8 мужчин в возрасте от 18 до 19 лет, $M = 18,6$; $SD = 0,39$) с целью проверки понимания переведенных утверждений шкалы. После обсуждения и внесения поправок в формулировки пунктов шкалы были подготовлены бланки для проведения эмпирического исследования. На втором этапе проводилось основное исследование — 300 испытуемых в возрасте от 18 до 57 лет отвечали на вопросы шкалы ($M = 21,4$; $SD = 5,57$; $M_e = 20,00$), в том числе 141 женщина в возрасте 18–57 лет ($M = 21,3$; $SD = 0,42$; $M_e = 20,00$) и 159 мужчин в возрасте 17–29 лет ($M = 20,8$; $SD = 0,25$; $M_e = 20,00$).

Всего в эмпирическом исследовании приняло участие 320 человек (153 женского пола и 167 мужского). Все испытуемые — студенты очной и заочной форм обучения разных специальностей Тихоокеанского государственного университета г. Хабаровска. Опрос проводился добровольно с помощью Google-forms.

По результатам опроса 300 человек имеют распределение далекое от нормального (значения асимметрии ($-0,96$) и эксцесса ($2,46$) превышают их удвоенные стандартные ошибки). Исходя из этого, для проверки валидности и надежности был выбран коэффициент ранговой корреляции Спирмена, для гендерного сравнения — критерий Манна-Уитни, коэффициент Коуэна. Для факторизации был использован эксплораторный факторный анализ с применением критерия Кайзера и конфирматорный факторный анализ. Для проверки внутренней согласованности субшкал использовался коэффициент α Кронбаха. Для обработки результатов исследования была использована программа Jamovi 2.3.24.

Методики исследования. Для оценки конвергентной валидности использовались следующие методики: опросник проактивного копинга (Белинская, Вечерин, Агадуллина, 2018), шкала проактивных аттитюдов (Бехтер, 2022), опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (Сырцова, Соколова, Митина, 2008), опросник способов копинга (Ways of Coping Questionnaire by S. Folkman & R. Lazarus) (Битюцкая, 2014).

Результаты

Для русскоязычной адаптации текста UPCC был осуществлен прямой и обратный перевод пунктов опросника преподавателями высшей школы европейской лингвистики и межкультурной коммуникации ТОГУ. Далее шкала была предъявлена 20 студентам 18–19 лет для проверки понимания переведенных утверждений. Были выявлены трудности в понимании утверждений шкалы, и нами были переформулированы 12 утверждений (номера 3, 4, 5, 8, 9, 10, 14, 17, 18, 19 и 21) (Приложение 3).

Факторная структура шкалы. Анализ утверждений и имеющиеся исследования по проактивному копингу позволили нам предположить, что в перечне высказываний речь идет о разных ресурсах проактивного совладающего поведения, таких как: прогнозирование, планирование, реализация решений, критичность к своему поведению, адекватная оценка действий, восприимчивость к социальной поддержке, рефлексивность. Такие различные навыки трудно привести в один фактор, поэтому возникло сомнение относительно однофакторной структуры шкалы. Мы воспользовались методом главных компонент на основе собственных значений с вращением Варимакс. Факторный анализ шкалы согласно критерию Кайзера (собственные значения > 1), позволил нам выделить пять факторных решений. Предварительно мы выполнили проверку на нормальность данных нашей выборки (критерий сферичности Бартлетта равен 2593 при $r = < 0,001$, и мера адекватности выбор-



ки Кайзера—Мейера—Олкина равна 0,887), которая является условием для выполнения факторного анализа. Критерий значения Бартлетта при $p < 0,05$ говорит о приемлемости данных для факторного анализа, а полученный критерий КМО $> 0,6$ свидетельствует об удовлетворительной адекватности данных.

По результатам эсплораторного факторного анализа мы проанализировали нагрузки выше 0,40 (табл. 1). В первый фактор (пункты 1, 5, 8, 9, 10, 14 и 15), объясняющий 18,6% дисперсии, попали утверждения, связанные с процессами стратегического планирования: понимание истинной цели своих действий, способность видеть перспективы и планировать, способность претворять эти планы в жизнь. Мы охарактеризовали этот фактор как «Планирование», поскольку, на наш взгляд, это, в сущности, отражение вышеуказанных характеристик.

Во второй фактор, объясняющий 34,8% от общей дисперсии, попали утверждения 12, 13, 17, 18, 19, 20 и 21. Данный фактор мы обозначили как «Анализ ситуации», поскольку в целом он отражает все действия, сопряженные с анализом ситуации и с поиском путей решения. В отечественной психологии именно наблюдательности отводится одна из важнейших ролей в формировании способности к прогнозированию (Регуш, 2003), а бдительность является основой интуиции (Корнилова, Корнилов, 2013).

Третий фактор мы обозначили как «Прогнозирование проблемы», в него вошли пункты 1, 2, 3, 7, 13, 21, и он составил 46,7% дисперсии. В этот фактор вошли утверждения, касающиеся прогностической и интуитивной способностей (способность замечать малейшие признаки неожиданных обстоятельств), иначе говоря, наблюдательности.

В четвертый фактор вошли пункты 7, 11, 16 и 19, связанные с умением обращаться за социальной поддержкой (56,4% дисперсии). Данный фактор мы обозначили как «Социальная поддержка», поскольку речь идет об анализе обратной связи в социальном взаимодействии и понимании необходимости обращения за помощью.

Пятый фактор мы обозначили как «Понимание собственных ограничений» (пункты 4, 5, 6, 7 и 13), и он составил 66,2% дисперсии. Это важное качество индивида понимать ограниченность своего ресурса характеризует здоровую сторону представлений о себе, иначе говоря, критичность. Это качество способствует выстраиванию реальных планов в соответствии с имеющимися ресурсами, что важно для проактивного совладания, поскольку его временная протяженность может составлять несколько лет.

Нами было принято решение проверить эту модель на соответствие с помощью конфирматорного факторного анализа. Мы использовали ряд индексов (CFI — сравнительный критерий соответствия, значение которого оцениваются как $0 < CFI < 1$; TLI индекс Такера-Льюиса соответственно $0 < TLI < 1$; квадратный корень ошибки приближения RMSEA (RSMR) в значении $< 0,5$. Показали соответствия модели пятифакторной структуры шкалы ($\chi^2 = 312$; $df = 148$, показатель CFI = 0,938 слабо приемлем, TLI = 0,917 приемлем, SRMR = 0,047 отличный, SMSEA = 0,066 приемлем при 90% доверительном интервале (0,055—0,076), позволяют утверждать, что модель соответствует эмпирическим данным.

Внутренняя согласованность и дискриминативность. Утрехтская шкала проактивной копинг-компетентности на нашей выборке показала приемлемую внутреннюю надежность всех пяти субшкал, интегральный показатель коэффициента Кронбаха по шкалам варьируется от 0,73 до 0,89 (табл. 1). Оценка дискриминативности (также корреляции пункта с суммой всех остальных пунктов шкалы (item-total correlation) по всем субшкалам также показала приемлемые коэффициенты.



Таблица 1 / Table 1

**Описательная статистика, внутренняя согласованность и дискриминативность
субшкал Утрехтской проактивной копинг-компетентности (N = 300)
Descriptive statistics, internal consistency and discriminative validity
of the Utrecht Proactive Coping Competence subscales (N = 300)**

№	M	SD	Item-rest correlation	Cronbach's α
1-я субшкала «Планирование» / 1st subscale "Planning" (общая альфа 0,89)				
1	3,82	0,98	0,65	0,88
5	3,80	1,03	0,66	0,88
8	3,77	1,12	0,75	0,87
9	3,69	1,09	0,76	0,86
10	3,82	1,06	0,72	0,87
14	3,86	1,02	0,57	0,88
15	3,84	1,00	0,66	0,87
2-я субшкала «Анализ ситуации» / 2nd subscale "Analyzing the situation" (общая альфа 0,86)				
12	4,07	0,86	0,62	0,85
13	3,95	0,96	0,70	0,84
17	3,98	0,92	0,61	0,85
18	3,73	1,15	0,63	0,85
19	4,03	0,99	0,71	0,83
21	4,01	1,08	0,61	0,85
20	4,06	0,93	0,59	0,85
3-я субшкала «Прогнозирование проблемы» / 3rd subscale "Anticipating the problem" (общая альфа 0,81)				
1	3,82	0,98	0,68	0,75
2	3,65	1,06	0,64	0,76
3	3,59	1,04	0,52	0,79
7	4,01	0,88	0,46	0,80
13	3,95	0,96	0,65	0,76
21	4,01	1,08	0,46	0,80
4-я субшкала «Социальная поддержка» / 4th subscale "Social support" (общая альфа 0,73)				
7	4,01	0,89	0,41	0,72
11	3,79	1,13	0,57	0,67
16	3,75	1,11	0,57	0,67
19	4,03	0,99	0,35	0,76
5-я субшкала «Понимание собственных ограничений» / 5th subscale "Understanding of own limitations" (общая альфа 0,76)				
4	3,78	1,12	0,53	0,72
5	3,80	1,03	0,62	0,69
6	4,00	0,94	0,52	0,72
7	4,01	0,89	0,49	0,73
13	3,95	0,96	0,49	0,73

Показатели корреляции пунктов шкалы варьируются от 0,41 до 0,76, что является хорошим показателем внутренней связности пунктов внутри каждой шкалы. Также все



шкалы показали высокие коэффициенты корреляции между собой и общим баллом по методике, что позволяет говорить о проактивной копинг-компетентности как комплексе личностных диспозиций.

Таблица 2 / Table 2

**Коэффициенты корреляции между субшкалами Утрехтской шкалы
проактивной копинг-компетентности**
**Correlation coefficients between subscales of the Utrecht Proactive Coping
Competence Scale (N = 300)**

	Субшкалы / subscales	1	2	3	4	5
1	Планирование / Planning	-	-	-	-	-
2	Анализ ситуации / Analyzing the situation	0,661***	-	-	-	-
3	Прогнозирование проблемы / Anticipating the problem	0,736***	0,811***	-	-	-
4	Социальная поддержка / Social support	0,455***	0,724***	0,667***	-	-
5	Понимание собственных ограничений / Understanding of own limitations	0,613***	0,698***	0,783***	0,621***	-
	Общий балл по шкале / Total scale score	0,590***	0,601***	0,605***	0,483***	0,549***

Примечание: «***» — корреляция значима на уровне 0,001 (двусторонняя),

Note: «***» — correlation is significant at the 0,001 level (two-sided).

Конвергентная валидность шкалы. Проверка конвергентной валидности осуществлялась с помощью расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Опираясь на опыт предыдущих адаптаций, мы использовали методики, концептуально разработанные на основе теории проактивного совладания, а также методики, связанные с оценкой временной перспективы и прицельным отношением к будущему. В зарубежном исследовании было показано, что проактивная копинг-компетентность формируется задолго до реализации проактивных стратегий (Tielemans et al., 2014) и может опираться на реактивные стратегии. Поэтому также был нами взят опросник способов копинга.

Четыре субшкалы проактивной копинг-компетентности (планирование, анализ ситуации, прогнозирование проблемы, социальная поддержка) положительно связаны с проактивными аттитюдами (табл. 3). Это показывает очевидную концептуальную родственность шкал, в основе которых заложено позитивное отношение к будущему и подтверждение того, что предвещающая установка тесно связана с представлением о своих возможностях или ограничениях (Бехтер, 2022). Планирование и прогнозирование положительно связаны со стратегиями проактивного копинга и превентивного преодоления, что подтверждает концепцию проактивного совладания Р. Шварцера (прогнозирование и планирование являются основными способностями проактивного человека) (Aspinwall, Taylor, 1997; Schwarzer, 2001).

Субшкала «Понимание собственных ограничений» отрицательно связана с фаталистическим настоящим, а «Социальная поддержка» положительно связана с позитивным прошлым. Мы можем это объяснить тем, что понимание своих ограничений и возможностей способствует реальному оцениванию ситуации без идеи фатализма, а позитивный опыт рождает убеждение в необходимости обращения за помощью.



Таблица 3 / Table 3

Значимые корреляции субшкал UPCC с показателями проактивного копинга, проактивных аттитюдов, временной перспективы и способов совладания (N = 300, коэффициент ранговой корреляции Спирмена)
Significant correlations of UPCC subscales with measures of proactive coping, proactive attitudes, time perspective, and coping styles (N = 300, Spearman rank correlation coefficient)

Шкалы / Scales	Субшкалы UPCC / UPCC subscale	R
Опросник проактивного копинга / Proactive Coping Inventory		
Проактивный копинг / Proactive coping	Планирование / Planning	0,221**
Превентивное преодоление / Preventive coping	Прогнозирование проблемы / Anticipating the problem	0,340*
Опросник временной перспективы / Time Perspective Inventory		
Позитивное прошлое / Positive past	Социальная поддержка / Social support	0,312*
Фаталистическое настоящее / Fatalistic present	Понимание собственных ограничений / Understanding of own limitations	–0,370**
Шкала проактивных аттитюдов / Scale of Proactive Attitudes		
Проактивные аттитюды / Proactive Attitudes	Планирование / Planning	0,462***
	Анализ ситуации / Analyzing the situation	0,291***
	Прогнозирование проблемы / Anticipating the problem	0,385***
	Социальная поддержка / Social support	0,208*
	Понимание собственных ограничений / Understanding of own limitations	0,347***
Опросник способов совладания / Way of Coping Questionnaire		
Позитивная переоценка / Positive re-evaluation	Анализ ситуации / Analyzing the situation	0,240**
Обращение за поддержкой к социальному окружению / Seeking support from social environment	Прогнозирование проблемы / Anticipating the problem	0,445**

Примечание: «*» — корреляция значима на уровне 0,05 (двусторонняя), «**» — корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя), «***» — корреляция значима на уровне 0,001 (двусторонняя).

Note: «*» — correlation is significant at the 0.05 level (two-sided), «**» — correlation is significant at the 0.01 level (two-sided), «***» — correlation is significant at the 0.001 level (two-sided).

Статистических различий между мужчинами и женщинами мы не обнаружили по выделенным нами субшкалам. Описательные статистики и гендерные различия представлены в Приложении 2.

Обсуждение результатов

В статье представлены результаты перевода, первичной адаптации, стандартизации, валидации русскоязычной версии Утрехтской шкалы проактивной копинг-компетентности, которые позволили показать психометрические свойства шкалы. Несомненными достоинствами данной шкалы являются следующие аспекты: краткие и понятные описания компетенций-способностей, не привязанные к конкретным ситуациям; простота обработки результатов, возможность использования в диапазоне от 18 до 57 лет; возможность ис-



пользования применительно к категории больных с сохранным интеллектом (например, постинсультных или соматических).

Установлены и подтверждены пять факторов в структуре шкалы: планирование, анализ ситуации, прогнозирование проблемы, социальная поддержка и понимание своих ограничений. Практически все выделенные нами факторы совпадают с выделенными факторами исследований прошлых лет чешских авторов, но количество пунктов в каждом из них отличается от наших. Так, только пункты 8, 9, 10 попали в фактор планирования в работе чешских коллег (Hudáková, Baňasová, Katrušín, 2023), а совпадения с пунктами 17, 18, 19, 20, 21 нашли свое отражение в факторе «Анализ ситуации» (Hudáková, Baňasová, Katrušín, 2023). В исследовании авторов фактор «Прогнозирование решения проблем» совпал с нашим «Прогнозирование проблемы» по пунктам 1 и 2, а «Социальная опора» (у нас обозначена как «Социальная поддержка») содержит пункты 4, 11, 16, где способность обратиться за помощью соседствует со способностью принимать оценку окружающих (Hudáková, Baňasová, Katrušín, 2021). Также у чешских коллег был выделен обобщенный фактор «Ресурсы и пути решения проблемы», который совпадает пунктами 5, 7, 13 с нашим фактором «Понимание собственных ограничений» (Hudáková, Baňasová, Katrušín, 2021). Таким образом, выделенные наши факторы в большей степени отражают концепцию проактивного совладающего поведения человека и дополняют его структуру из пяти стратегий.

Оценка внутренней согласованности и дискриминативности показала приемлемые измерительные свойства шкалы. Полученные результаты согласуются с другими исследованиями по адаптации шкалы (Bode, de Ridder, 2006; Bode, de Ridder, Bensing, 2006; Bode et al., 2007; Bode, Thoolen, de Ridder, 2008; Hudáková, Baňasová, Katrušín, 2021; Hudáková, Baňasová, Katrušín, 2023). Проверка конвергентной валидности показала наличие положительных связей субшкал проактивной копинг-компетентности с проактивным копингом, превентивным преодолением, позитивной переоценкой, обращением за социальной поддержкой, проактивными аттитюдами, позитивным прошлым, отрицательных связей с фаталистическим настоящим. Человек, стремящийся к проактивному совладанию и обладающий комплексом проактивных ресурсов (проактивной копинг-компетентностью), ориентирован на свои силы и является ответственным по отношению к последствиям своего поведения. Соответственно, наши результаты могут опосредованно говорить о том, что проактивная копинг-компетентность примыкает к группе ресурсов, позволяющих субъекту преодолевать проблемные ситуации и достигать личных целей, ориентированных на приобретение новых навыков или достижений.

Заключение

В ходе нашего исследования была адаптирована русскоязычная версия шкалы Утрехтской проактивной копинг-компетентности, состоящая из 21 пункта и предназначенная для измерения уровня проактивных навыков, обеспечивающих реализацию проактивных стратегий совладания. Полученные психометрические показатели шкалы расценены как приемлемые и позволяют ее использовать на других выборках. В дальнейшем нам представляется важным провести стандартизацию шкалы в других возрастных, профессиональных, социальных группах. Особое внимание авторов в будущем будет сконцентрировано на применении данной шкалы на клинической выборке — постинсультных больных и взрослых людей с ограниченными возможностями здоровья.



Ограничения. Наше исследование имеет ряд ограничений: небольшая выборка, отсутствие учета психофизического, семейного и социально-экономического статуса респондентов.

Limitations. Our study has a number of limitations: small sample, lack of consideration of psychophysical, family and socioeconomic status of respondents.

Список источников / References

1. Абитов, И.Р. (2007). Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения: в норме и при психосоматических и невротических расстройствах: дисс. ... канд. психол. наук. Казань.
Abitov, I.R. (2007). Anticipation state in the structure of coping behaviour: in norm and in psychosomatic and neurotic disorders: Diss. ... candidate Sci. (Psychol.). Kazan. (In Russ.).
2. Белинская, Е.П., Вечерин, А.В., Агадуллина, Е.Р. (2018). Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности. *Клиническая и специальная психология*, 7 (3), 192–211. <https://doi.org/10.17759/cpse.2018070312>
Belinskaya, E.P., Vecherin, A.V., Agadullina, E. R. (2018). Proactive Coping Inventory: Adaptation to a Non-Clinical Sample and the Predictive Capability. *Clinical and specialised psychology*, 7(3), 192–211. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpse.2018070312>
3. Бехтер, А.А. (2022). Первичная адаптация и валидизация шкалы Р. Шварцера «Проактивные аттитюды» на неклинической выборке: проверка внутренней согласованности и тест-ретестовой надежности. *Экспериментальная психология*, 15(2), 213–226. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150215>
Bekhter, A.A. (2022). Primary Adaptation and Validation of The Schwarzer's Scale "Proactive Attitudes" in a Non-Clinical Sample: Checking Internal Consistency and Test-Reliability. *Experimental Psychology (Russia)*, 15(2), 213–226. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150215>
4. Бехтер, А.А., Куфтык, Е.В., Филатова, О.А. (2022). Взаимосвязь временной перспективы и рефлексивности в реактивно-проактивном совладании у молодых людей (на примере ранней взрослости). *Психологические исследования*, 15(85-86). <https://doi.org/10.54359/ps.v15i85.1276>
Bekhter, A.A., Kuftyak, E.V., Filatova, O.A. (2022). The relationship between time perspective and reflexivity in reactive-proactive coping in young adults (an example of early adulthood). *Psychological Research*, 15(85-86). (In Russ.). <https://doi.org/10.54359/ps.v15i85.1276>
5. Битюцкая, Е.В. (2014). Факторная структура русскоязычной версии методики «Опросник способов копинга». *Вопросы психологии*, 5, 138–150.
Bityutskaya, E.V. (2014). Factor structure of the Russian version of the methodology "Ways of Coping Questionnaire". *Voprosy Psychologii*, 5, 138–150. (In Russ.).
6. Битюцкая, Е.В., Кунашенко, М.И. (2024). Стремление к трудности как тип восприятия жизненных ситуаций. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 47(1), 56–87. <https://doi.org/10.11621/LPJ-24-03>
Bityutskaya, E.V., Kunashenko, M.I. (2024). Striving for difficulty as a type of perception of life situations. *Lomonosov Psychology Journal*, 47(1), 56–87. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/LPJ-24-03>
7. Гордеева, Т.О. (2010). Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории. *Психологические исследования*, 3(12). <https://doi.org/10.54359/ps.v3i12.906>
Gordeeva, T.O. (2010). Theory of self-determination: present and future. Part 1: Problems of theory development. *Psychological Research*, 3(12). (In Russ.). <https://doi.org/10.54359/ps.v3i12.906>
8. Ерзин, А.И. (2014). Методика «Проактивное поведение»: описание шкал и первичная оценка психометрических показателей. *Актуальные проблемы психологического знания*, 4(33), 59–69.
Erzin, A.I. (2014). Methodology "Proactive Behaviour": description of scales and initial assessment of psychometric indicators. *Actual problems of psychological knowledge*, 4(33), 59–69. (In Russ.).
9. Ерзин, А.И., Епанчинцева, Г.А. (2013). Понятие проактивности в современной психологии. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 6(1), 79–83.



- Erzin, A.I., Epanchintseva, G.A. (2013). The concept of proactivity in modern psychology. *Theoretical and Experimental Psychology*, 6(1), 79–83. (In Russ.).
10. Корнилова, Т.В., Корнилов, С.А. (2013). Интуиция, интеллект и личностные свойства (результаты апробации шкал опросника С. Эпстайна). *Психологические исследования*, 6(28). <https://doi.org/10.54359/ps.v6i28.708>
- Kornilova, T.V., Kornilov, S.A. (2013). Intuition, intelligence and personality properties (results of approbation of S. Epstein questionnaire scales). *Psychological Research*, 6(28). (In Russ.). <https://doi.org/10.54359/ps.v6i28.708>
11. Леонтьев, Д.А. (2000). Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности. *Психологический журнал*, 21(1), 1–17.
- Leontiev, D.A. (2000). The Psychology of Freedom: Towards a Statement of the Problem of Self-Determination of Personality. *Psychological Journal*, 21(1), 1–17. (In Russ.).
12. Москвичева, Н.Л., Зиновьева, Е.В., Филатова, А.Ф., Одинцова, М.М., Костромина, С.Н. (2023). Феномен самодетерминации: на пути к созданию комплементарной модели. Часть 2. *Новые психологические исследования*, 3(1), 46–74. https://doi.org/10.51217/npsyre-search_2023_03_01_03
- Moskvicheva, N.L., Zinovieva, E.V., Filatova, A.F., Odintsova, M.M., Kostromina, S.N. (2023). Phenomenon of self-determination: on the way to the creation of a complementary model. Part 2. *New Psychological Research*, 3(1), 46–74. (In Russ.). https://doi.org/10.51217/npsyre-search_2023_03_01_03
13. Пегуш, Л.А. (2003). *Психология прогнозирования: успехи в познания будущего*. СПб.: Речь.
- Regush, L.A. (2003). *Psychology of forecasting: advances in the knowledge of the future*. Saint Petersburg: Speech. (In Russ.).
14. Слабинский, В.Ю., Воищева, Н.М., Незнанов, Н.Г., Никифоров, Г.С., Ульянов, И.Г., Харьковская, О.А. (2019). Психологические особенности реактивного, активного и проактивного типов совладающего поведения: уровневый подход. *Психиатрия, психотерапия и клиническая психология*, 10(3), 539–545.
- Slabinskiy, V.Yu., Voishcheva, N.M., Neznanov, N.G., Nikiforov, G.S., Ulyanov, I.G., Kharkova, O.A. (2019). Psychological features of reactive, active and proactive types of coping behaviour: a level approach. *Psychiatry, Psychotherapy and Clinical Psychology*, 10(3), 539–545. (In Russ.). <https://doi.org/10.33396/1728-0869-2019-11-28-34>
15. Сырцова, А., Соколова, Е.Т., Митина, О.В. (2008). Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо. *Психологический журнал*, 29 (3), 101–109.
- Syrtsova, A., Sokolova, E.T., Mitina, O.V. (2008). Adaptation of F. Zimbardo's personality time perspective questionnaire. *Psychological Journal*, 29(3), 101–109. (In Russ.).
16. Сунько, Т.Ю., Гришель, П.В., Лыкова, Н.С. (2024). Проактивная направленность личности студентов: психометрические характеристики и сравнительный анализ. *Клиническая и специальная психология*, 13(1), 46–57. <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130103>
- Sunko, T.Yu., Grishel, P.V., Lykova, N.S. (2024). Proactive orientation of students' personality: psychometric characteristics and comparative analysis. *Clinical Psychology and Special Education*, 13(1), 46–57. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130103>
17. Хегай, А.С., Золотарева, А.А., Каштанова, Т.А., Витко, Ю.С., Лебедева, А.А. (2023). Шкала открытости будущему: русскоязычная адаптация и валидизация. *Консультативная психология и психотерапия*, 31(2), 119–136. <https://doi.org/10.17759/cpp.2023310206>
- Khegay, A.S., Zolotareva, A.A., Kashtanova, T.A., Vitko, Yu.S., Lebedeva, A.A. (2023). Openness to the Future Scale: The Russian Adaptation and Validation. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 31(2), 119–136. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2023310206>
18. An, J., Zhou, H., Yang, T., Duan, C., Bao, C., Wan, C., ... Wen, F. (2021). Relationship of psychological factors with daily activities and quality of life in patients with chronic obstructive pulmonary disease in a Chinese rural population. *Annals of Palliative Medicine*, 10(2), 1675–1684. <https://doi.org/10.21037/apm-20-1151>
19. Aspinwall, L.G., Taylor, S.E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417–436. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.417>



20. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Comp.
21. Bode, C., de Ridder, D.T.D. (2006). Investing in the future-identifying participants in an educational program for middle-aged and older adults. *Health Education Research*, 22(4), 473–482. <https://doi.org/10.1093/her/cyl098>
22. Bode, C., de Ridder, D.T., Bensing, J.M. (2006). Preparing for aging: Development, feasibility and preliminary results of an educational program for midlife and older based on proactive coping theory. *Patient Education and Counseling*, 61, 272–278.
23. Bode, C., de Ridder, D.T.D., Kuijer, R.G., Bensing, J.M. (2007). Effects of an Intervention Promoting Proactive Coping Competencies in Middle and Late Adulthood. *The Gerontologist*, 47(1), 42–51. <https://doi.org/10.1093/geront/47.1.42>
24. Bode, C., Thoolen, B., de Ridder, D. (2008). Measuring proactive coping, Psychometric characteristics of the Utrecht Proactive Coping Competence scale (UPCC). *Psychologie and Gezondheid*, 36(2), 81–91.
25. Gživnová, V., Kohútová, V. (2024). Proactive Coping as a Mediator in the Effect of Big Five Personality Traits on the Goal Restriction Reaction. *Studia Psychologica*, 66(2), 138–150. <https://doi.org/10.31577/sp.2024.02.896>
26. Hudáková, M., Baňasová, K., Katrušín, B. (2021). Psychometrické Vlastnosti Slovenskej Verzie Dotazníka Utrecht Proactive Competence Coping Scale. *Pomáhajúce profesie*, 4(2), 55–62. <https://doi.org/10.17846/p.2021.4.2.55-62>
27. Hudáková, M., Baňasová, K., Katrušín, B. (2023). Onštruktová validita slovenskej verzie dotazníka Utrecht proactive competence coping scale. *Pomáhajúce profesie*, 6(1), 21–32.
28. Keizer, A.-G., Temeijer, W., Bovens, M. (2019). *Why knowing what to do is not enough? A realistic perspective on self-reliance*. The Netherlands Scientific Council for Government Policy. Dordrecht, the Netherlands.
29. Schwarzer, R. (2001). Stress, resources, and proactive coping. *Applied Psychology: An International Review*, 50(30), 400–407.
30. Sohl, S.J., Moyer, A. (2009). Refining the conceptualization of a future-oriented self-regulatory behavior: Proactive coping. *Personality and Individual Differences*, 47(2), 139–144. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.013>
31. Starchenkova, E.S. (2020). Phenomenon of proactive coping behavior in occupational health psychology. *Organizational psychology*, 10(4), 156–183.
32. Tiemensma, J., Gaab, E., Voorhaar, M., Asijee, G., Kaptein, A. (2016). Illness perceptions and coping determine quality of life in COPD patients. *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 11, 2001–2007. <https://doi.org/10.2147/copd.s109227>
33. Tielemans, N.S., Schepers, V.P., Visser-Meily, J.M., Post, M.W., van Heugten, C.M. (2015). Associations of Proactive Coping and Self-Efficacy with Psychosocial Outcomes in Individuals After Stroke. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 96(8), 1484–1491. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2015.04.009>
34. Tielemans, N.S., Visser-Meily, J.M., Schepers, V.P., Post, M.W., van Heugten, C.M. (2014). Proactive Coping Poststroke: Psychometric Properties of the Utrecht Proactive Coping Competence Scale. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 95(4), 670–675. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2013.11.010>
35. Thoolen, B.J., de Ridder, D., Bensing, J., Gorter, K., Rutten, G. (2009). Beyond good intentions: The role of proactive coping in achieving sustained behavioral change in the context of diabetes management. *Psychology & Health*, 24(3), 237–254. <https://doi.org/10.1080/08870440701864504>
36. Van Mastrigt, G.A.P.G., Van Eeden, M., Van Heugten, C.M., Tielemans, N., Schepers, V.P.M., Evers, S.M.A.A. (2020). A trial-based economic evaluation of the Restore4Stroke self-management intervention compared to an education-based intervention for stroke patients and their partners. *BMC Health Services Research*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12913-020-05103-x>
37. Zhou, H., Yang, T., Duan, C., Bao, C., Wan, C., ... Wen, F. (2021). Relationship of psychological factors with daily activities and quality of life in patients with chronic obstructive pulmonary disease in a Chinese rural population. *Annals of Palliative Medicine*, 10(2), 1675–1684. <https://doi.org/10.21037/apm-20-1151>



Приложение 1 / Appendix 1

Таблица 1 / Table 1

**Нагрузки факторов Утрехтской шкалы проактивной копинг-компетентности
(эксплораторный факторный анализ, вращение Варимакс, нагрузки >0,40
и подтверждающий факторный анализ)
Utrecht Proactive Coping Competence Scale factor loadings (exploratory factor analysis,
Varimax rotation, loadings >0.40 and confirmatory factor analysis)**

Факторы / Factors	№	Содержание утверждений / Contents of the statements	Нагрузки пунктов по ЭФА (выше 0,40) / EFA point loads (above 0.40)	Нагрузки пунктов по КФА / CFA point loads
Фактор 1	8	Способность четко понимать, чего я хочу достичь / Clearly formulating what I want to achieve	0,786	0,827
	10	Способность реально планировать / Making Realistic Plans	0,772	0,774
	9	Способность претворять желания в планы / Translating my wishes into plans	0,756	0,873
	14	Способность осуществлять задуманное / Really doing what I was planning to do	0,638	0,517
	15	Способность быть настойчивым / Persevering	0,692	0,646
	5	Способность видеть свои возможности и перспективы / Seeing my own possibility and opportunities	0,462	0,420
	1	Способность оценить дальнейшие перспективы / Estimating future trends	0,438	0,135
Фактор 2	19	Способность учиться на своих ошибках / Learning from of setback	0,776	0,796
	18	Способность видеть позитивное в неудачной ситуации / Seeing the positive side of setback	0,689	0,647
	20	Способность анализировать ситуацию в случае ее успеха / Reflecting if something goes well	0,644	0,672
	21	Способность похвалить себя при достижении желаемой цели / Rewarding myself if something is successful	0,558	0,662
	17	Способность понимать, совпадает ли моя цель с полученным результатом / Ascertaining whether I've achieved what I wanted to achieve	0,539	0,577
	13	Способность находить альтернативы при отсутствии резуль- тата от принятых решений / Devising alternatives if a solutional doesn't work	0,527	0,557
	12	Способность искать решение проблемы / Finding solutions	0,457	0,550
Фактор 3	3	Способность замечать малейшие признаки неожиданных обсто- ятельств / Spotting the first sings if something is about to go wrong	0,776	0,536
	2	Способность прогнозировать будущее / Looking ahead	0,664	0,746
	21	Способность похвалить себя при достижении желаемой цели / Rewarding myself if something is successful	0,531	0,183
	1	Способность оценить дальнейшие перспективы / Estimating future trends	0,510	0,833



Факторы / Factors	№	Содержание утверждений / Contents of the statements	Нагрузки пунктов по ЭФА (выше 0,40) / EFA point loads (above 0.40)	Нагрузки пунктов по КФА / CFA point loads
Фактор 4	13	Способность находить альтернативы при отсутствии результата от принятых решений / Devising alternatives if a solutional doesn't work	0,468	0,269
	7	Способность оценивать окружающих / Assessing the people around me	0,448	0,129
	11	Способность обратиться к окружающим за советом / Asking Other People's Advice	0,878	0,875
	16	Способность обратиться за помощью в трудной ситуации / Seeking help if things get difficult	0,843	0,881
	19	Способность учиться на своих ошибках / Learning from of setback	0,546	0,149
Фактор 5	7	Способность оценивать окружающих / Assessing the people around me	0,406	0,234
	6	Способность видеть свои ограничения / Seeing my own limitations	0,777	0,620
	4	Способность принимать оценку/критику окружающих / Accepting Comments Made By Other	0,668	0,660
	5	Способность видеть свои возможности и перспективы / Seeing my own possibillity and opportunities	0,535	0,534
	7	Способность оценивать окружающих / Assessing the people around me	0,466	0,432
	13	Способность находить альтернативы при отсутствии результата от принятых решений / Devising alternatives if a solutional doesn't work	0,431	0,173

Приложение 2 / Appendix 2

Таблица 2 / Table 2

Описательные статистики и средние значения по шкале проактивной копинг-компетентности мужчин и женщин в возрасте от 18 до 57 лет (n = 300)
Descriptive statistics and mean values on the Proactive Coping Competence Scale of males and females between the ages of 18 and 57 years (n = 300)

	N	Среднее / Mean	Медиана / Median	SD	Дисперсия / Dispersion	Минимум / Minimum	Максимум / Maximum	Асимметрия / Skewness	Экцесс / Excess
1-я субшкала «Планирование» / 1st subscale "Planning"									
Женщины / Women	159	26,6	27,0	5,46	29,78	7	35	-0,67	0,80
Мужчины / Men	141	26,6	27,0	6,37	40,61	7	35	-0,87	0,72



	N	Среднее / Mean	Медиана / Median	SD	Дисперсия / Dispersion	Минимум / Minimum	Максимум / Maximum	Асимметрия / Skewness	Экцесс / Excess
2–я субшкала «Анализ ситуации» / 2nd subscale “Analyzing the situation”									
Женщины / Women	159	27,8	28,0	5,03	25,34	7	35	–0,95	1,89
Мужчины / Men	141	27,9	28,5	5,55	30,76	7	35	–1,11	2,33
3–я субшкала «Прогнозирование проблемы» / 3rd subscale “Anticipating the problem”									
Женщины / Women	159	22,9	23,0	4,23	17,86	6	30	–0,73	1,56
Мужчины / Men	141	23,4	24,0	4,56	20,82	6	30	–1,17	2,74
4–я субшкала «Социальная поддержка» / 4th subscale “Social support”									
Женщины / Women	159	15,7	16,0	2,93	8,57	4	20	–0,67	0,73
Мужчины / Men	141	15,3	16,0	3,49	12,16	4	20	–0,64	0,42
5–я субшкала «Понимание собственных ограничений» / 5th subscale “Understanding of own limitations”									
Женщины / Women	159	19,4	20,0	3,34	11,17	5	25	–0,69	1,36
Мужчины / Men	141	19,9	20,0	4,14	17,18	5	25	–0,96	1,60

Приложение 3 / Appendix 3

Бланк Утрехтской шкалы проактивной копинг-компетентности Utrecht proactive coping competence scale form

Инструкция. Прочитайте каждое утверждение, оцените свои способности к преодолению будущей трудной ситуации от 1 до 5, где 1 балл означает, что способность не сформирована, 2 – едва ли сформирована, 3 – слабо сформирована, 4 – более или менее сформирована, 5 – полностью сформирована. Отметьте степень выраженности своей способности в соответствующей графе.

№	Утверждения	1	2	3	4	5
1.	Способность оценить дальнейшие перспективы					
2.	Способность прогнозировать будущее					
3.	Способность замечать малейшие признаки неожиданных обстоятельств					
4.	Способность принимать оценку/критику окружающих					
5.	Способность видеть свои возможности и перспективы					
6.	Способность видеть свои ограничения					
7.	Способность оценивать окружающих					
8.	Способность четко понимать, чего я хочу достичь					
9.	Способность претворять желания в планы					
10.	Способность реально планировать					
11.	Способность обратиться к окружающим за советом					
12.	Способность искать решение проблемы					
13.	Способность находить альтернативы при отсутствии результата от принятых решений					



№	Утверждения	1	2	3	4	5
14.	Способность осуществлять задуманное					
15.	Способность быть настойчивым					
16.	Способность обратиться за помощью в трудной ситуации					
17.	Способность понимать, совпадает ли моя цель с полученным результатом					
18.	Способность видеть позитивное в неудачной ситуации					
19.	Способность учиться на своих ошибках					
20.	Способность анализировать ситуацию в случае ее успеха					
21.	Способность похвалить себя при достижении желаемой цели					

Обработка результатов. По сумме пунктов каждой субшкалы оценивается способность к преодолению будущего стресса.

Субшкала «Планирование»: пункты 1, 5, 8, 9, 10, 14, 15.

Субшкала «Анализ ситуации»: пункты 12, 13, 17, 18, 19, 21, 20.

Субшкала «Прогнозирование проблемы»: 1, 2, 3, 7, 13, 21.

Субшкала «Социальная поддержка»: 7, 11, 16, 19.

Субшкала «Понимание собственных ограничений»: 4, 5, 6, 7, 13.

Информация об авторе

Анна Александровна Бехтер, кандидат психологических наук, доцент, доцент высшей школы психологии, Тихоокеанский государственный университет (ФГБОУ ВО ТОГУ), Хабаровск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1017-558X>, e-mail: behter2004@mail.ru

Information about the author

Anna A. Bekhter, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Associate Professor of the Graduate School of Psychology, Pacific State University, Khabarovsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1017-558X>, e-mail: behter2004@mail.ru

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of Interest

The author declares no conflict of interest.

Поступила в редакцию 26.07.2024

Поступила после рецензирования 11.04.2025

Принята к публикации 13.05.2025

Опубликована 30.06.2025

Received 2024.07.26

Revised 2025.04.11

Accepted 2025.05.13

Published 2025.06.30