

COPE-30А: краткая версия методики изучения копинг-стратегий для подростков 12-18 лет

Одинцова М.А.

ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»
(ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: mari505@mail.ru

Радчикова Н.П.

ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»
(ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва; Институт теоретической и экспериментальной биофизики
РАН (ИТЭБ РАН), г. Пущино, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5139-8288>, e-mail: nataly.radchikova@gmail.com

В мировой практике разработано множество инструментов измерения копинг-стратегий. Наиболее соответствующим теоретической модели и основным психометрическим стандартам, кратким с одновременным выявлением многообразия и широты репертуара копинг-стратегий и копинг-стилей, а также простым в формулировках пунктов является опросник COPE Ч. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба. В статье приводится русскоязычная адаптация его краткой версии COPE-30 для подростков, позволяющая выделить 15 копинг-стратегий и 4 копинг-стиля. На выборке подростков из разных регионов Российской Федерации (N=1718; возраст от 12 до 18 лет; средний возраст 14 ± 1 лет; 53,8% женского пола) опросник COPE-30А показал хорошую внутреннюю согласованность: альфа Кронбаха для шкал 0,55-0,86; RMSEA=0,04; CFI=0,95; IFI=0,95; SRMR=0,035. Его валидность подтверждается ожидаемыми корреляционными связями со шкалами методик «Шкала удовлетворенности жизнью» (ШУДЖИ) и «Многомерная шкала школьной вовлеченности». Новая методика COPE-30А может быть использована для проведения масштабных, лонгитюдных исследований, исследований подростков разных, в том числе уязвимых, групп, а также индивидуальных исследований для выстраивания последующей практики психологической помощи.

Ключевые слова: копинг-стратегии; копинг-стили; подростки; удовлетворенность жизнью; школьная вовлеченность; надежность; валидность; COPE-30; COPE-30А.

Финансирование. Научно-исследовательский проект «Стандартизация методик для оценки уровня познавательного и личностного развития детей и подростков» реализуется ФГБОУ ВО МГППУ в рамках программы стратегического академического лидерства «Приоритет 2030».

Одинцова М.А., Радчикова Н.П.
COPE-30A: краткая версия методики изучения
копинг-стратегий для подростков 12-18 лет
Психолого-педагогические исследования. 2024.
Том 16. № 3. С. 3–18.

Odintsova M.A., Radchikova N.P.
COPE-30A: Short Version of the Coping Strategies
Questionnaire for 12-18 Years Old Teenagers
Psychological-Educational Studies. 2024.
Vol. 16, no. 3, pp. 3–18.

Благодарности. Авторы благодарят за помощь в сборе данных руководителя научно-методического центра сопровождения педагогических работников О.И. Леонову и начальника отдела мониторинга качества профессионального образования Л.М. Прокопьеву.

Для цитаты: *Одинцова М.А., Радчикова Н.П.* COPE-30A: краткая версия методики изучения копинг-стратегий для подростков 12-18 лет [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2024. Том 16. № 3. С. 3–18. DOI:10.17759/psyedu.2024160301

COPE-30A: Short Version of the Coping Strategies Questionnaire for 12-18 Years Old Teenagers

Maria A. Odintsova

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: mari505@mail.ru

Nataly P. Radchikova

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow; Institute of Theoretical and Experimental Biophysics, Russian Academy of Sciences, Pushchino, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5139-8288>, e-mail: nataly.radchikova@gmail.com

In world practice, many tools for measuring coping strategies have been developed. The COPE questionnaire by C. Carver, M. Scheier and J. Weintraub is the instrument most consistent with the theoretical model and basic psychometric standards. It is concise but gives the possibility to identify the diversity and breadth of the repertoire of coping strategies and coping styles. The article provides a Russian-language adaptation of its short version COPE-30 for adolescents, which allows identifying 15 coping strategies and 4 coping styles. In a sample of adolescents from different regions of the Russian Federation (N=1718; age from 12 to 18 years; mean age 14±1 years; 53,8% female), the COPE-30A questionnaire showed good internal consistency: Cronbach's alpha for scales 0,55-0,86; RMSEA=0,04; CFI=0,95; IFI=0,95; SRMR=0,035. Its validity is confirmed by the expected correlations with the scales of the "Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale" and "Multidimensional School Engagement Scale" questionnaires. The new COPE-30A questionnaire can be used to conduct large-scale, longitudinal studies, studies of adolescents of different, including vulnerable, groups, as well as individual studies to build subsequent practice of psychological assistance.

Keywords: coping strategies; coping styles; adolescents; life satisfaction; school engagement; reliability; validity; COPE-30; COPE-30A.

Funding. The research project "Standardization of Psychodiagnostic Techniques for Assessing the Level of Cognitive and Personal Development of Children and Adolescents" is being implemented by Moscow State University of Psychology & Education within the framework of the strategic academic leadership program "Priority 2030".

Acknowledgements. The authors are grateful to O.I. Leonova, the Head of the Federal Center for Scientific and Methodological Support of the Pedagogical Staff, and L.M. Prokopyeva, the Head of the Professional Education Quality Monitoring Department, for assistance in collecting data.

For citation: Odintsova M.A., Radchikova N.P. COPE-30A: Short Version of the Coping Strategies Questionnaire for 12-18 Years Old Teenagers. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya = Psychological-Educational Studies*, 2024. Vol. 16, no. 3, pp. 3–18. DOI:10.17759/psyedu.2024160301 (In Russ.).

Введение

Подростковый возраст – это небольшой в хронологическом плане период жизни, но при этом включающий значительные изменения в физиологии, социальном и психологическом развитии. В силу особой уязвимости данного возраста происходящие изменения могут быть стрессовыми для подростков. Недостаточно эффективные стратегии преодоления стрессовых событий, сформированные к подростковому возрасту, могут усугубить потенциально нездоровые последствия этих событий и закрепиться в модели поведения. Стрессовые события могут быть как объективными (болезнь, развод родителей, смерть близкого, разрыв отношений с друзьями и т.д.), так и субъективными (субъективная оценка стрессогенности самого события, представленная в индивидуальном сознании).

Субъективная оценка стрессовых событий зависит от актуальности трудных жизненных ситуаций для подростков, от когнитивного представления о них и способствует выбору тех или иных копинг-стратегий. Как пишет С.К. Нартова-Бочавер, «стресс – это, в первую очередь, индивидуальное его восприятие и выработка личных способов совладания с ним; это часть не только социального дискурса, но также – личного нарратива (...) люди практически обречены на совладание со стрессом, но у каждого – своя траектория» [4, с. 9]. Своя траектория совладания и у подростков. Так, в исследовании с использованием качественных методов обнаружено, что ведущими стратегиями у детей и подростков являются: отвлечение, решение проблем и помощь друзей. Но подростки все же чаще детей используют стратегию решения проблем [10]. Вводится понятие «копинг-благополучие» как особая траектория совладания со стрессом у молодого поколения, позволяющая легко адаптироваться к стрессовым ситуациям и основанная на обращении за социальной, эмоциональной и инструментальной поддержкой на основе хорошо развитой цифровой компетентности и позитивного опыта пребывания в сети [3]. Считается, что от детства к подростковому возрасту важное значение приобретают отношения со сверстниками, что выступает источником формирования такой копинг-стратегии, как обращение за поддержкой. На фоне усиления эмоциональных переживаний развиваются стратегии выражения и регуляции эмоций. Повышенная способность подростков к рефлексии способствует развитию дополнительных стратегий когнитивной регуляции эмоций и лучшему контролю за их выражением. В целом показано, что репертуар копинг-стратегий к подростковому возрасту существенно расширяется [11; 15; 21; 24], и это могут быть как эффективные, так и недостаточно эффективные копинг-стратегии: подростки как бы проверяют, какие из используемых копинг-стратегий окажутся наиболее продуктивными.

Исследование многомерности и разнообразия совладающего поведения подростков важно с точки зрения разработки успешных программ психологической помощи. Для этого необходимы точные, валидные и надежные инструменты оценки типов стрессовых ситуаций

и соответствующих копинг-стратегий подростков. Выделены четыре критерия, касающиеся выбора инструментов, которые будут использоваться для научно обоснованной оценки копинг-стратегий подростков: 1) показатели должны соответствовать теоретической модели и 2) основным психометрическим стандартам (надежности и валидности), 3) должны быть полезными (например, простота и краткость), 4) формулировки утверждений должны соответствовать возрастному развитию [17].

Для изучения копинг-стратегий разработано множество инструментов, но не все из них соответствуют выше описанным критериям. Например, Adolescent Coping Scale (ACS) содержит 79 пунктов и один открытый вопрос, что делает его достаточно трудоемким. Данный опросник адаптирован в России для подростков (α Кронбаха по шкалам от 0,46 до 0,86) [2]. Наиболее часто используемые инструменты включают также следующие [20]: A-COPE (54 пункта и 12 шкал); COPE (60 пунктов, 15 шкал) и Brief COPE (28 пунктов), адаптированные для взрослых, но часто используемые для изучения копинг-стратегий подростков от 13 до 19 лет в разных странах; опросник стратегий преодоления для школьников от 8 до 12 лет SCSИ (26 пунктов и 3 шкалы); «Анкета реакций на стресс» (RSQ) для детей и подростков от 7 до 17 лет (57 пунктов и 5 шкал); «Контрольный список детских стратегий преодоления стресса» (CCSC) для детей в Kidcope (11 пунктов в оригинале).

Как видим, в мировой практике разработано множество инструментов измерения копинг-стратегий подростков, однако не все из них соответствуют требованиям теоретической модели, основным психометрическим стандартам, краткости с одновременным выявлением многообразия и широты репертуара копинг-стратегий. Некоторые инструменты, предназначенные для детей, например, SCSИ, используются и для подростков. Другие, имея хорошие психометрические показатели, разработаны для взрослых, но используются для подростков (например, COPE и Brief COPE). В некоторых случаях для сокращения времени на проведение исследования из полного варианта COPE берется только часть субшкал [22]. Такой интерес к широкому использованию опросников COPE [12] и Brief COPE [13] для подростков оправдан тем, что они, в первую очередь, имеют хорошую теоретическую основу, во вторую – достаточно широкий диапазон копинг-стратегий, объединяющихся в разнообразные копинг-стили. Теоретической основой этих методик является когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом [18] и модель поведенческой саморегуляции Ч. Карвера и М. Шейера [14]. В отличие от многих созданных эмпирическим путем диагностических инструментов, методика COPE основана на теоретических предположениях о факторах, которые способствуют и/или препятствуют продуктивному совладанию.

Безусловно, научные достижения в области преодоления трудностей подростками в перспективе будут расширяться, поэтому особое внимание нужно уделить соответствующему этому возрасту надежному и валидному инструментарию. Вместо разработки новых инструментов, которых уже достаточно для подростков, как пишет С. Garcia [16], необходимо сосредоточиться на адаптации уже существующих. Наибольшее внимание исследователей всего мира, как было показано выше, привлекают шкала COPE [12] и ее сокращенный вариант Brief COPE [13]. В России адаптированы два варианта полной версии COPE [1; 7] и созданы новые краткие версии: COPE-32 [23], COPE-30 для взрослых [6].

Разработан краткий вариант COPE-A для подростков [19], включающий 29 пунктов и 6

субшкал: Обращение к религии (4 пункта), Избегание (9 пунктов), Проблемно-ориентированное преодоление трудностей (5 пунктов), Социально-эмоциональная поддержка (4 пункта), Принятие (4 пункта), Юмор (3 пункта). Признавая высокий уровень данной работы, отметим, что статья опубликована на английском языке, что может ограничить широкое использование данного инструмента в России. Кроме того, не дифференцированы крайне важные для подросткового возраста субшкалы: позитивное переформулирование и личностный рост; активное совладание; мысленный уход от проблемы, отрицание, поведенческий уход, сдерживание, использование эмоциональной социальной поддержки, использование инструментальной социальной поддержки, планирование. Данные ограничения мотивировали нас на продолжение работы по адаптации COPE-30 для подросткового возраста. Мы стремились сохранить все 15 субшкал, понимая, что репертуар копинг-стратегий к подростковому возрасту существенно расширяется. Кроме того, наряду с 15-ю субшкалами, позволяющими обнаружить разнообразие копинг-стратегий в подростковом возрасте, на основании COPE-30 можно выделить и наиболее часто используемые копинг-стили, что значительно расширяет возможности нового инструмента.

Как видим, существует потребность в инструменте с небольшим перечнем пунктов, но достаточно большим и разнообразным количеством субшкал для проведения исследований подростков разных, в том числе уязвимых, групп для выстраивания практики психологической помощи. Все это определило цель нашего исследования: разработка сокращенной версии опросника COPE – COPE-30A, оценка психометрических свойств, апробация на выборке российских подростков.

Метод

Процедура исследования. Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе подростки (выборка 1 (подготовительная), N=338) заполняли полную форму опросника COPE и указывали пол и возраст. Далее, для отбора наилучших и удаления наихудших по статистическим показателям пунктов проводился статистический анализ психометрических свойств всех пунктов и шкал опросника, подробно описанный в [6]. На основании этого анализа были проверены предположения о том, что и в подростковой выборке можно сократить опросник COPE в два раза без потери его психометрических и диагностических характеристик. Опрос проводился с помощью Google-форм. Исследование было анонимным и добровольным и занимало от 10 до 15 минут.

На втором этапе сокращенная и переработанная форма опросника была протестирована на второй выборке подростков (выборка 2 (основная), N=1718) и добавлены две методики для проверки внешней валидности. Исследование было анонимным и добровольным и занимало до 20 минут. На этом этапе дополнительно были включены вопросы о социо-демографических характеристиках респондентов (пол, возраст, место проживания и т.д.). Данные второго этапа были собраны через интернет с помощью форм в системе Анкетолог. Все данные второго периода представлены в репозитории психологических исследований и инструментов Московского государственного психолого-педагогического университета RusPsyDATA [5].

Выборки исследования. Выборка 1 (подготовительная). В первом исследовании приняли участие 338 подростков в возрасте от 14 до 17 лет (средний возраст 16 ± 1 лет, медиана 16 лет), 97 (28,4%) человек из которых были женского пола. Эти подростки заполняли полный

взрослый вариант опросника COPE (60 пунктов).

Выборка 2 (основная). В исследовании приняли участие 1718 подростков из разных регионов Российской Федерации (53,8% женского пола). Возраст респондентов в среднем составил 14 ± 1 лет (медиана=14 лет). Эти подростки отвечали на вопросы краткого подросткового варианта опросника COPE-30А (30 пунктов), шкалы удовлетворенности жизнью (ШУДЖИ), опросника «Многомерная шкала школьной вовлеченности» и анкеты.

Методики исследования. Для оценки копинг-стратегий использовалась краткая версия методики COPE-30 [6]. Несколько вопросов были модифицированы для подросткового возраста: вопрос 14 «Я принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме» вместо «Я выпиваю или принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме»; вопрос 26 «Я принимаю успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему» вместо «Я принимаю алкоголь или успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему»; вопрос 20 «Я смотрю телевизор или погружаюсь в интернет, чтобы меньше думать о проблеме» вместо «Я иду в кино или смотрю телевизор, чтобы меньше думать о проблеме». Полный текст опросника с ключами приведен в Приложении.

Для проверки внешней валидности использовались две методики: Многомерная шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖИ) [8] и Многомерная шкала школьной вовлеченности [9].

Статистический анализ включал описательную статистику, эксплораторный и конфирматорный факторный анализ и вычисление альфы Кронбаха для проверки внутренней согласованности и структуры опросника, корреляционный анализ для проверки внешней валидности.

Результаты и обсуждение

Результаты стандартной проверки внутренней согласованности опросников COPE представлены в табл. 1. Они показывают, что внутренняя согласованность краткой версии, рассчитанная для выборки 1, мало отличается от внутренней согласованности, рассчитанной для полной версии. Альфы Кронбаха, естественно, получаются ниже из-за уменьшения количества пунктов, но при этом соотношение показателей внутренней согласованности разных шкал сохраняется: она традиционно ниже для шкал 2 и 10 и выше, например, для шкал 7 и 8, что согласуется и с результатами других исследований [1; 6; 7].

При этом результаты конфирматорного факторного анализа гораздо лучше для краткой версии: если для полной версии они показывают в лучшем случае приемлемое соответствие ($RMSEA=0,05$; $CFI=0,85$; $SRMR=0,07$), то для краткой версии – хорошее либо отличное соответствие ($RMSEA=0,03$; $CFI=0,97$; $SRMR=0,04$), что говорит о том, что краткая версия COPE-30А в некоторых аспектах лучше полной. Результаты, полученные для выборки 2 (основной), подтверждают это (табл. 2): внутренняя надежность всех шкал оказалась достаточно высока (не менее 0,55), а результаты КФА сходны с результатами, полученными на выборке 1 (подготовительной).

Таблица 1

Показатели внутренней согласованности методик COPE и COPE-30А для подростков (α Кронбаха и индексы соответствия конфирматорного факторного анализа)

Копинг-стратегии	α Кронбаха
------------------	-------------------

	Выборка 1 (подготовительная) N=338		Выборка 2 (основная) N=1718
	Полная версия	Сокращенная версия COPE-30A	Сокращенная версия COPE-30A
1	0,76	0,82	0,72
2	0,42	0,27	0,60
3	0,77	0,79	0,57
4	0,74	0,60	0,63
5	0,77	0,58	0,69
6	0,59	0,82	0,78
7	0,90	0,86	0,86
8	0,87	0,80	0,78
9	0,81	0,69	0,60
10	0,53	0,58	0,55
11	0,83	0,74	0,71
12	0,91	0,85	0,82
13	0,76	0,69	0,70
14	0,78	0,71	0,71
15	0,80	0,72	0,71
Результаты конфирматорного факторного анализа (КФА)			
RMSEA [-95%; +95%]	0,051 [0,0484; 0,053]	0,033 [0,025; 0,041]	0,043 [0,040; 0,045]
CFI	0,85	0,97	0,95
GFI	0,77	0,93	0,95
IFI	0,85	0,97	0,95
TLI	0,83	0,95	0,93
SRMR	0,073	0,038	0,035

Для сравнения результатов всех версий опросников были посчитаны средние значения по шкалам COPE (табл. 2). Средние значения вместо сумм вычислялись для того, чтобы можно было сравнивать опросники с разным количеством пунктов между собой.

Результаты сравнения средних для полной и краткой версий опросника (выборка 1) показывают, что средние значения различаются мало, а паттерн соотношения шкал сохраняется: и при полной, и при краткой версиях наименьшие значения имеют шкалы 7 (Обращение к религии) и 12 (Использование «успокоительных»), а наибольшие – шкалы 13 (Принятие), 15 (Планирование). Результаты по выборке 2 отличаются от результатов выборки 1 сильнее, например, если шкала 12 все так же имеет наименьшие значения, для шкалы 7 получены более высокие значения.

Таблица 2

Описательная статистика для методик COPE и COPE-30 для подростков

Копинг-	Выборка 1, N=338	Выборка 2, N=1718
---------	------------------	-------------------

стратегии	Полная версия	Сокращенная версия COPE-30A	Сокращенная версия COPE-30A	
	M±s		M±s	Me [LQ; UQ]
1	2,8±0,8	2,6±1,0	2,7±0,9	3,0 [2,0; 3,5]
2	2,7±0,7	2,7±0,8	2,6±0,9	2,5 [2,0; 3,0]
3	2,8±0,8	2,6±1,0	2,5±0,8	2,5 [2,0; 3,0]
4	2,6±0,8	2,6±0,9	2,8±0,9	3,0 [2,5; 3,5]
5	2,8±0,7	2,7±0,8	2,9±0,8	3,0 [2,5; 3,5]
6	2,4±0,7	2,6±1,0	2,2±0,9	2,0 [1,5; 3,0]
7	1,6±0,8	1,7±1,0	2,3±1,0	2,0 [1,0; 3,0]
8	2,4±0,9	2,4±1,0	2,2±1,0	2,0 [1,5; 3,0]
9	2,4±0,8	2,3±0,9	2,0±0,8	2,0 [1,5; 2,5]
10	2,7±0,6	2,9±0,8	2,8±0,8	3,0 [2,0; 3,5]
11	2,6±0,9	2,6±1,0	2,8±0,9	3,0 [2,0; 3,5]
12	1,7±0,9	1,7±1,0	1,6±0,8	1,0 [1,0; 2,0]
13	3,0±0,7	2,9±0,9	2,7±0,9	2,5 [2,0; 3,5]
14	2,4±0,8	2,4±0,9	2,5±0,9	2,5 [2,0; 3,0]
15	3,0±0,8	2,9±0,9	3,0±0,9	3,0 [2,5; 3,5]

Примечание: M – среднее арифметическое; s – стандартное отклонение; Me – медиана; LQ – нижний квартиль; UQ – верхний квартиль.

Далее будем работать только с выборкой 2 (основной). В оригинальной версии COPE [13] стратегии совладания образовали 4 фактора второго порядка, а последующие исследования либо подтверждали 4-факторную структуру, либо сокращали ее до 3 факторов, поэтому ожидается, что и предлагаемая нами методика даст 3–4 фактора второго порядка. Для проверки был проведен эксплораторный факторный анализ, в котором в качестве переменных выступали 15 копинг-стратегий. Результаты показали, что 4-факторное решение объясняет 62% общей дисперсии. В первый фактор (когнитивно-поведенческое совладание) вошли копинг-стратегии: «1. Позитивное переформулирование и личностный рост», «4. Использование инструментальной социальной поддержки», «5. Активное совладание», «6. Сдерживание», «11. Использование эмоциональной социальной поддержки», «14. Подавление конкурирующей деятельности» и «15. Планирование». Во второй фактор (избегающее совладание) вошли: «2. Мысленный уход от проблемы», «6. Отрицание», «8. Юмор», «9. Поведенческий уход от проблемы». Третий фактор (отвлекающее совладание) составили: «7. Обращение к религии» и «12. Использование “успокоительных”». В четвертый фактор (эмоционально-поддерживающее совладание) попали стратегии «3. Концентрация на эмоциях и их активное выражение», «11. Использование эмоциональной социальной поддержки» и «13. Принятие».

Для проверки внешней валидности были посчитаны корреляции факторов второго порядка с показателями удовлетворенности жизнью в разных областях, многомерной шкалой школьной вовлеченности (табл. 3).

Таблица 3

**Коэффициенты корреляции (Пирсона) факторов второго порядка и шкал методик
 школьной вовлеченности и удовлетворенности жизнью школьников**

Шкалы методики	Фактор 1 Когнитивно- поведенческое совладание	Фактор 2 Избегающее совладание	Фактор 3 Отвлекающее совладание	Фактор 4 Эмоционально- поддерживающ ее совладание
Многомерная шкала школьной вовлеченности				
Школьная вовлеченность				
Поведенческая	0,35**	-0,27**	-0,02	-0,01
Когнитивная	0,37**	-0,28**	-0,12**	0,04
Эмоциональная	0,32**	-0,29**	-0,06	0,01
Социальная	0,36**	-0,27**	-0,03	0,03
Школьная безучастность				
Поведенческая	-0,23**	0,37**	0,24**	-0,03
Когнитивная	-0,24**	0,35**	0,17**	0,06
Эмоциональная	-0,20**	0,36**	0,16**	0,15**
Социальная	-0,23**	0,36**	0,13**	0,03
Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников (ШУДЖИ)				
Семья	0,30**	-0,31**	-0,06	-0,05
Школа	0,30**	-0,30**	-0,11**	-0,03
Учителя	0,30**	-0,24**	-0,10**	-0,01
Я сам	0,28**	-0,31**	-0,05	-0,05
Друзья	0,25**	-0,25**	-0,13**	0,01

Примечание: ** – $p < 0,01$.

Положительные умеренные связи получились у удовлетворенности жизнью во всех областях с первым фактором (когнитивно-поведенческое совладание), а отрицательные умеренные – со вторым фактором (избегающее совладание). Фактор 3 коррелирует с удовлетворенностью жизнью гораздо слабее, но лучше всех остальных факторов коррелирует со школьной безучастностью, которая показывает наличие у учащегося дезадаптивных процессов и состояний. Избегающее совладание (фактор 2), как и ожидалось, отрицательно связано с различными аспектами удовлетворенности жизнью подростков и школьной вовлеченностью. Все это говорит о внешней валидности COPE-30A.

Выводы

На российской выборке подростков 12-18 лет адаптирован инструмент для изучения 15 копинг-стратегий и копинг-стилей – COPE-30A. Новая методика позволяет выделить 15 копинг-стратегий и четыре копинг-стиля: 1) *когнитивно-поведенческое совладание*, куда входят копинг-стратегии «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Использование инструментальной социальной поддержки», «Активное совладание», «Сдерживание», «Использование эмоциональной социальной поддержки», «Подавление

конкурирующей деятельности» и «Планирование»; 2) *избегающее совладание*, включающее копинг-стратегии «Мысленный уход от проблемы», «Отрицание», «Юмор», «Поведенческий уход от проблемы»; 3) *отвлекающее совладание*, включающее копинг-стратегии «Обращение к религии» и «Использование “успокоительных”»; 4) *эмоционально-поддерживающее совладание* с совокупностью копинг-стратегий: «Концентрация на эмоциях и их активное выражение», «Использование эмоциональной социальной поддержки» и «Принятие».

О валидности методики свидетельствуют ожидаемые взаимосвязи, полученные между стилями совладания с показателями удовлетворенности жизнью в разных областях (семья, школа, учителя, Я сам, друзья) и различными аспектами школьной вовлеченности/безучастности (поведенческим, когнитивным, эмоциональным и социальным).

Таким образом, новая методика COPE-30A может быть использована для проведения масштабных, лонгитюдных исследований, исследований подростков разных, в том числе уязвимых, групп, а также индивидуальных исследований для выстраивания последующей практики психологической помощи.

Литература

1. Гараян Н.Г., Иванов П.А. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) // Психологическая наука и образование. 2010. Том 15. № 1. С. 82–93.
2. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; Авантитул, 2010. 64 с.
3. Маленова А.Ю., Потапова Ю.В., Маленов А.А., Потапов А.К. Человек совладающий, или Копинг-благополучие цифрового поколения // Человек. 2023. Т. 34. № 4. С. 112–127. DOI:10.31857/S023620070027356-8
4. Нартова-Бочавер С.К. Стресс и антистресс в современных исследованиях // Человек. 2023. Т. 34. № 4. С. 9.
5. Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Сорокова М.Г. Подростки в трудной жизненной ситуации [Датасет]. RusPsyData: Репозиторий психологических исследований и инструментов. DOI:10.48612/MSUPE/vmad-vak4-zux9
6. Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Александрова Л.А. COPE-30: психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2022. № 4. С. 247–275. DOI:10.11621/vsp.2022.04.112022
7. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики Copre // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 82–118.
8. Сычев О.А., Гордеева Т.О., Лункина М.В., Осин Е.Н., Сиднева А.Н. Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников // Психологическая наука и образование. 2018. Т. 23. № 6. С. 5–15. DOI:10.17759/pse.2018230601
9. Фомина Т.Г., Моросанова В.А. Адаптация и валидизация шкал опросника «Многомерная шкала школьной вовлеченности» // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2020. № 3. С. 194–213. DOI:10.11621/vsp.2020.03.09
10. Харламенкова Н.Е., Никитина Д.А. Стресс и антистресс в представлении ребенка и

- взрослого // Человек. 2023. Т. 34. № 4. С. 76–96. DOI:10.31857/S023620070027354-6
11. Bourdige C., Teissedre F., Morel F., Flaudias V., Izaute M., Brousse G. Lockdown Impact on Stress, Coping Strategies, and Substance Use in Teenagers // *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 12. DOI:10.3389/fpsy.2021.790704
12. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56(2). P. 267–283. DOI:10.1037//0022-3514.56.2.267
13. Carver C.S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief // *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4(1). P. 92–100. DOI:10.1207/s15327558ijbm0401_6
14. Carver C.S., Scheier M.F. *Attention and Self-Regulation: A Control Theory Approach to Human Behavior*. New York: Springer, 1981. DOI:10.1007/978-1-4612-5887-2
15. Compas B.E., Jaser S.S., Bettis A.H., Watson K.H., Gruhn M.A., Dunbar J.P., Williams E., Thigpen J.C. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review // *Psychological bulletin*. 2017. Vol. 143(9). P. 939–991. DOI:10.1037/bul0000110
16. Garcia C. Conceptualization and measurement of coping during adolescence: a review of the literature // *Journal of Nursing Scholarship*. 2010. Vol. 42(2). P. 166–185. DOI:10.1111/j.1547-5069.2009.01327.x
17. Labelle R., Breton J.J., Berthiaume C., Royer C., Raymond S., Cournoyer M., Balan B., Zaloum T., Bibaud A., Gauvin G., Janelle A. Psychometric properties of three measures of protective factors for depression and suicidal behaviour among adolescents // *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne de Psychiatrie*. 2015. Vol. 60(2). P. 16–26.
18. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Co., 1984. 456 p.
19. Marakshina J., Vasin G., Ismatullina V., Malykh A., Adamovich T., Lobaskova M., Malykh S. The brief COPE-A inventory in Russian for adolescents: Validation and evaluation of psychometric properties // *Heliyon*. 2023. Vol. 9(2). P. e13242. DOI:10.1016/j.heliyon.2023.e13242
20. Orth Z., Moosajee F., Van Wyk B. Measuring Mental Wellness of Adolescents: A Systematic Review of Instruments // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. DOI:10.3389/fpsyg.2022.835601
21. Sveinbjornsdottir S., Thorsteinsson E.B. Adolescent coping scales: A critical psychometric review // *Scandinavian Journal of Psychology*. 2008. Vol. 49(6). P. 533–548. DOI:10.1111/j.1467-9450.2008.00669.x
22. Vannucci A., Finan L., Ohannessian C.M., Tennen H., De Los Reyes A., Liu S. Protective Factors Associated with Daily Affective Reactivity and Instability During Adolescence // *Journal of Youth and Adolescence*. 2019. Vol. 48(4). P. 771–787. DOI:10.1007/s10964-018-0943-1
23. Voronin I.A., Manrique-Millones D., Vasin G.M. et al. Coping Responses during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Cultural Comparison of Russia, Kyrgyzstan, and Peru // *Psychology in Russia: State of the Art*. 2020. Vol. 13(4). P. 55–74. DOI:10.11621/pir.2020.0404
24. Vucenovic D., Sipek G., Jelic K. The Role of Emotional Skills (Competence) and Coping Strategies in Adolescent Depression // *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2023. Vol. 13. P. 540–552. DOI:10.3390/ejihpe13030041

References

1. Garanyan N.G., Ivanov P.A. Aprobaciya oprosnika koping-strategij (COPE) [Validation of the Coping Strategies Questionnaire COPE]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, 2010. Vol. 15, no. 1, pp. 82–93. (In Russ.).
2. Kryukova T.L. Metody izucheniya sovladayushchego povedeniya: tri koping-shkaly [Methods of studying coping behavior: three coping scales]. Kostroma: KGU im. N.A. Nekrasova; Avantitul, 2010. 64 p. (In Russ.).
3. Malenova A.Y., Potapova Y.V., Malenov A.A., Potapov A.K. Chelovek sovladayushchij, ili Koping-blagopoluchie cifrovogo pokoleniya [A Person Who is Coping, or Coping Well-Being of the Digital Generation]. *Chelovek [The Human Being]*, 2023. Vol. 34, no. 4, pp. 112–127. DOI:10.31857/S023620070027356-8 (In Russ.).
4. Nartova-Bochaver S.K. Stress i antistress v sovremennyh issledovaniyah [Stress and Antistress in Modern Research]. *Chelovek [The Human Being]*, 2023. Vol. 34, no. 4, p. 9. (In Russ.).
5. Odintsova M.A., Radchikova N.P., Sorokova M.G. Podrostki v trudnoi zhiznennoi situatsii [Teenagers in difficult life situations] [Dataset]. RusPsyData: Репозиторий психологических исследований и инструментов. Repozitorii psikhologicheskikh issledovaniy i instrumentov [Psychological Research Data & Tools Repository]. DOI:10.48612/MSUPE/vmad-vak4-zux9 (In Russ.).
6. Odintsova M.A., Radchikova N.P., Aleksandrova L.A. COPE-30: psihometricheskie svojstva kratkoj versii russkoyazychnoj metodiki ocenki koping-strategij [COPE-30: psychometric properties of the short version of the Russian language inventory for coping strategies evaluation]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya [Moscow University Psychology Bulletin]*, 2022, no. 4, pp. 247–275. DOI:10.11621/vsp.2022.04.112022 (In Russ.).
7. Rasskazova E.I., Gordeeva T.O., Osin E.N. Koping-strategii v strukture deyatel'nosti i samoregulyacii: psixometricheskie karakteristiki i vozmozhnosti primeneniya metodiki Cope [Coping Strategies in the Structure of Activity and Self-Regulation: Psychometric Properties and Applications of the COPE Inventory. Psychology]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki [Journal of the Higher School of Economics]*, 2013. Vol. 10, no. 1, pp. 82–118. (In Russ.).
8. Sychev O.A., Gordeeva T.O., Lunkina M.V., Osin E.N., Sidneva A.N. Mnogomernaya shkala udovletvorennosti zhizn'yu shkol'nikov [Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, 2018. Vol. 6, no. 5–15. DOI:10.17759/pse.2018230601 (In Russ.).
9. Fomina T.G., Morosanova V.I. Adaptatsiya i validizatsiya shkal oprosnika «Mnogomernaya shkala shkol'noi вовлеченности» [Russian adaptation and validation of the “Multidimensional School Engagement Scale”]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya [Moscow University Psychology Bulletin]*, 2020, no. 3, pp. 194–213. DOI:10.11621/vsp.2020.03.09 (In Russ.).
10. Harlamenkova N.E., Nikitina D.A. Stress i antistress v predstavlenii rebenka i vzroslogo [Stress and Antistress in Child and Adult's Representation]. *Chelovek [The Human Being]*, 2023. Vol. 34, no. 4, pp. 76–96. DOI:10.31857/S023620070027354-6 (In Russ.).
11. Bourdige C., Teissedre F., Morel F., Flaudias V., Izaute M., Brousse G. Lockdown Impact on Stress, Coping Strategies, and Substance Use in Teenagers. *Frontiers in Psychiatry*, 2022. Vol. 12. DOI:10.3389/fpsy.2021.790704

12. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. Vol. 56, no. 2, pp. 267–283. DOI:10.1037//0022-3514.56.2.267
13. Carver C.S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief. *International Journal of Behavioral Medicine*, 1997. Vol. 4, no. 1, pp. 92–100. DOI:10.1207/s15327558ijbm0401_6
14. Carver C.S., Scheier M.F. Attention and Self-Regulation: A Control Theory Approach to Human Behavior. New York: Springer, 1981. DOI:10.1007/978-1-4612-5887-2
15. Compas B.E., Jaser S.S., Bettis A.H., Watson K.H., Gruhn M.A., Dunbar J.P., Williams E., Thigpen J.C. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 2017. Vol. 143, no. 9, pp. 939–991. DOI:10.1037/bul0000110
16. Garcia C. Conceptualization and measurement of coping during adolescence: a review of the literature. *Journal of Nursing Scholarship*, 2010. Vol. 42, no. 2, pp. 166–185. DOI:10.1111/j.1547-5069.2009.01327.x
17. Labelle R., Breton J.J., Berthiaume C., Royer C., Raymond S., Cournoyer M., Balan B., Zaloum T., Bibaud A., Gauvin G., Janelle A. Psychometric properties of three measures of protective factors for depression and suicidal behaviour among adolescents. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne de Psychiatrie*, 2015. Vol. 60, no. 2.
18. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Co., 1984. 456 p.
19. Marakshina J., Vasin G., Ismatullina V., Malykh A., Adamovich T., Lobaskova M., Malykh S. The brief COPE-A inventory in Russian for adolescents: Validation and evaluation of psychometric properties. *Heliyon*, 2023. Vol. 9, no. 2. DOI:10.1016/j.heliyon.2023.e13242
20. Orth Z., Moosajee F., Van Wyk B. Measuring Mental Wellness of Adolescents: A Systematic Review of Instruments. *Frontiers in Psychology*, 2022. Vol. 13. DOI:10.3389/fpsyg.2022.835601
21. Sveinbjornsdottir S., Thorsteinsson E.B. Adolescent coping scales: A critical psychometric review. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2008. Vol. 49, no. 6, pp. 533–548. DOI:10.1111/j.1467-9450.2008.00669.x
22. Vannucci A., Finan L., Ohannessian C.M., Tennen H., De Los Reyes A., Liu S. Protective Factors Associated with Daily Affective Reactivity and Instability During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 2019. Vol. 48, no. 4, pp. 771–787. DOI:10.1007/s10964-018-0943-1
23. Voronin I.A., Manrique-Millones D., Vasin G.M. et al. Coping Responses during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Cultural Comparison of Russia, Kyrgyzstan, and Peru. *Psychology in Russia: State of the Art*, 2020. Vol. 13, no. 4, pp. 55–74. DOI:10.11621/pir.2020.0404
24. Vucenovic D., Sipek G., Jelic K. The Role of Emotional Skills (Competence) and Coping Strategies in Adolescent Depression. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 2023. Vol. 13, pp. 540–552. DOI:10.3390/ejihpe13030041

Приложение

Краткая версия методики COPE для подростков 12-18 лет (COPE-30A)

Инструкция для внеситуативной версии: «Эта методика направлена на изучение того, как люди реагируют на трудности. Существует много способов преодоления жизненных

трудностей, и на разные ситуации можно реагировать по-разному. Пожалуйста, отметьте, что Вы делаете и как чувствуете себя, попадая в трудную ситуацию. Здесь нет хороших или плохих ответов, поскольку каждый человек по-разному реагирует на разные ситуации. Нам очень важно, как поступаете именно Вы, когда сталкиваетесь с трудной ситуацией. Сталкиваясь с трудной ситуацией, обычно...».

Каждый вариант продолжения фразы предлагается оценить по шкале «Нет – Изредка – Иногда – Часто» (значения от 1 до 4 соответственно):

1. Я надеюсь на то, что Бог мне поможет
2. Я стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов
3. Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию
4. Я предаюсь фантазиям на другие темы, чтобы отвлечься
5. Я прошу помощи у Бога
6. Я стараюсь спланировать и обдумать свои дальнейшие действия
7. Я перевожу случившееся в шутку
8. Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных
9. Я предпринимаю какие-то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся ситуацию
10. Я даю выход своим переживаниям
11. Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете
12. Я говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему
13. Я полностью концентрируюсь на решении этой проблемы и, если необходимо, откладываю в сторону другие дела
14. Я принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме
15. Я шучу по поводу случившегося
16. Я перестаю пытаться добиться своего (получить то, что я хочу)
17. Я ищу что-то хорошее в том, что произошло
18. Я делаю вид, что ничего не произошло
19. Я стараюсь не действовать слишком поспешно, чтобы не ухудшить ситуацию
20. Я смотрю телевизор или погружаюсь в интернет, чтобы меньше думать о проблеме
21. Я стараюсь принять ситуацию, сжиться с ней
22. Я переживаю и активно проявляю свои чувства
23. Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой
24. Я снижаю количество усилий, направленных на решение этой проблемы
25. Я обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких
26. Я принимаю успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему
27. Я учусь жить с этим
28. Я откладываю другие дела в сторону, чтобы сосредоточиться на решении проблемы
29. Я тщательно обдумываю шаги, которые буду предпринимать для решения проблемы
30. Я просто делаю вид, что ничего не случилось

Ключ:

Шкала	Пункты
1: Позитивное переформулирование и личностный рост	11, 17
2: Мысленный уход от проблемы	4, 20

3: Концентрация на эмоциях и их активное выражение	10, 22
4: Использование инструментальной социальной поддержки	3, 12
5: Активное совладание	9, 23
6: Отрицание	18, 30
7: Обращение к религии	1, 5
8: Юмор	7, 15
9: Поведенческий уход от проблемы	16, 24
10: Сдерживание	2, 19
11: Использование эмоциональной социальной поддержки	8, 25
12: Использование «успокоительных»	14, 26
13: Принятие	21, 27
14: Подавление конкурирующей деятельности	13, 28
15: Планирование	6, 29

По каждой шкале суммируются баллы по двум пунктам, номера которых приведены в таблице.

Информация об авторах

Одинцова Мария Антоновна, кандидат психологических наук, заведующий кафедрой психологии и педагогики дистанционного обучения, ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: mari505@mail.ru

Радчикова Наталья Павловна, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник Научно-практического центра по комплексному сопровождению психологических исследований PsyDATA, ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва; главный специалист подразделения «Лаборатория биофизики возбудимых сред», Институт теоретической и экспериментальной биофизики РАН (ИТЭБ РАН), г. Пущино, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5139-8288>, e-mail: nataly.radchikova@gmail.com

Information about the authors

Maria A. Odintsova, PhD in Psychology, Professor, Chair of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Head of the Chair of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Faculty of Distance Learning, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: mari505@mail.ru

Nataly P. Radchikova, PhD in Psychology, Leading Researcher of Scientific and Practical Center for Comprehensive Support of Psychological Research “PsyDATA”, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow; Chief Specialist of the Laboratory of Biophysics of Excitable Media, Institute of Theoretical and Experimental Biophysics, Russian Academy of Sciences, Pushchino, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5139-8288>, e-mail: nataly.radchikova@gmail.com

Одинцова М.А., Радчикова Н.П.
COPE-30A: краткая версия методики изучения
копинг-стратегий для подростков 12-18 лет
Психолого-педагогические исследования. 2024.
Том 16. № 3. С. 3–18.

Odintsova M.A., Radchikova N.P.
COPE-30A: Short Version of the Coping Strategies
Questionnaire for 12-18 Years Old Teenagers
Psychological-Educational Studies. 2024.
Vol. 16, no. 3, pp. 3–18.

Получена 12.02.2024
Принята в печать 20.09.2024

Received 12.02.2024
Accepted 20.09.2024