

УДК 159.9.018.6
doi:10.11621/vsp.2022.04.11

Научная статья

СОРЕ-30: ПСИХОМЕТРИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА КРАТКОЙ ВЕРСИИ РУССКОЯЗЫЧНОЙ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

М.А. Одинцова*¹, Н.П. Радчикова², Л.А. Александрова³

^{1, 2, 3} Московский государственный психолого-педагогический университет,
Москва, Россия

¹ mari505@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>

² nataly.radchikova@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5139-8288>

³ ladaleksandrova@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3539-8058>

Автор, ответственный за переписку: mari505@mail.ru

Актуальность. Совладание играет большую роль в адаптации человека к стрессовым ситуациям и становится одной из центральных задач психологической практики, что диктует необходимость разработки надежного, валидного и компактного инструмента.

Цель. Разработка сокращенной версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий (СОРЕ-30) на основе полной русскоязычной версии.

Методы. Сбор социодемографических данных, оценка субъективно воспринимаемой трудности ситуации. Методики: СОРЕ, тест жизнестойкости, методика самоактивации личности, Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации. Использовались: описательная статистика, корреляционный анализ, эксплораторный и конфирматорный факторный анализ, трехфакторный дисперсионный анализ и двухфакторный ковариационный анализ.

Выборка. Данные получены в ходе интернет-опроса (2021–2022 гг.). В исследовании приняло участие 1395 человек в возрасте от 18 до 76 лет (32 ± 11 лет), 72,5% женщин, 24,6% мужчин, 2,9% других.

Результаты. Психометрические показатели говорят о хорошей внутренней согласованности шкал СОРЕ-30. Результаты конфирматорного факторного анализа подтверждают соответствие 15-факторной модели СОРЕ-30 полученным данным на разных выборках и при разных инструкциях. Три фактора второго порядка коррелируют со всеми характеристиками трудной жизненной ситуации (ТЖС), самоактивацией и жизнестойкостью. Женщины чаще используют копинг-стратегии «Концентрация на эмоциях и их активное выражение», «Обращение к религии» и «Использование эмоцио-

нальной социальной поддержки», а мужчины — «Юмор», даже при контроле уровня трудности ситуации.

Выводы. Методика COPE-30 является надежным, внутренне непротиворечивым и валидным инструментом для определения копинг-стратегий, обладает такими же хорошими психометрическими характеристиками, как и полный вариант, результаты не подвержены влиянию разных формулировок инструкции.

Ключевые слова: COPE, COPE-30, психометрические характеристики, стратегии совладания, трудные жизненные ситуации.

Информация о финансировании. Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда (РНФ) в рамках научного проекта № 22-28-00820 («Психологические ресурсы социально уязвимых групп в условиях вызовов современности (на примере лиц с инвалидностью и их семей)»).

Для цитирования: 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.2022.04.11

doi:10.11621/vsp.2022.04.11

Scientific Article

COPE-30: PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE SHORT VERSION OF THE RUSSIAN-LANGUAGE INVENTORY FOR COPING STRATEGIES EVALUATION

Maria A. Odintsova*¹, Nataly P. Radchikova²,
Lada A. Aleksandrova³

^{1, 2, 3} Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia

¹ mari505@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>

² nataly.radchikova@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5139-8288>

³ ladaleksandrova@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3539-8058>

*Corresponding author: mari505@mail.ru

Background. Numerous studies show that coping plays a big role in a person's adaptation to stressful situations and becomes the center of psychological practice, which dictates the need to develop a reliable, valid and compact tool that allows you to identify certain coping strategies.

Objective. The aim of the study was to develop a brief version of the Russian-language methodology for evaluating coping strategies (COPE-30) based on the full Russian version.

Methods. The survey included socio-demographic indicators and an assessment of life situation difficulty. The following methods were used: COPE, Hardiness Survey, Personal Self-Activation Inventory, “Subjective appraisal of difficult life situation” technique. Descriptive statistics, correlation analysis, exploratory and confirmatory factor analysis, three-way ANOVA, and two-way ANCOVA were used as data processing methods.

Sample. Data were obtained from an online survey (2021–2022). In total, the study involved 1395 people aged 18 to 76 years (average 32 ± 11 years, median = 31 years), of which 72,5% were female, 24,6% male, and 2,9% other.

Results. Psychometric indices indicate good internal consistency of the COPE-30 scales. The results of the confirmatory factor analysis confirm the correspondence of the 15-factor COPE-30 model to the data obtained under different instructions. Three second-order factors obtained on the basis of 15 coping strategies correlate with all the characteristics of a difficult life situation, self-activation and hardiness. Women more often use the coping strategies “Concentration on emotions and their active expression”, “Religion” and “Emotional social support”, and men — “Humor”, even when controlling for the difficulty of the situation.

Conclusion. The proposed COPE-30 inventory is a sufficiently reliable, internally consistent and valid tool for determining individual coping strategies. It has the same good psychometric characteristics as the full version of the inventory, and works well with situational and dispositional approaches.

Keywords: COPE, COPE-30, psychometric characteristics, coping strategies, difficult life situations.

Funding. The reported study was funded by Russian Science Foundation (RSCF), project number 22-28-00820 (Psychological resources of socially vulnerable groups in the face of modern challenges (on the example of people with disabilities and their families)).

For citation: Odintsova, M.A., Radchikova, N.P., Aleksandrova, L.A. (2022). 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], 4, 247–275. doi: 10.11621/vsp.2022.04.11

Введение

Совладание определяется как когнитивные, эмоциональные и поведенческие усилия, направленные на предотвращение угроз

и снижение стресса. Существует множество моделей совладания, с каждой из которых связана разработка специального инструмента измерения (Folkman, Lazarus, 1985; Endler, Parker, 1990; McCrae, Costa, 1986; и др.). Одним из самых популярных является методика COPE (Coping Orientation to Problems Experienced) Ч. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейтрауба (Carver, Scheier, Weintraub, 1989) (по данным метаанализа 2000 исследований за 12-летний период, частота использования 20,2% (Muniandy et al., 2021)). Основой данной методики является когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом (Lazarus, Folkman, 1984) и модель поведенческой саморегуляции Ч. Карвера и М. Шейера (Carver, Scheier, 1981). В отличие от многих эмпирически созданных диагностических инструментов, методика COPE основана на теоретических предположениях о конструктивном совладании и на исследовании тех факторов, которые способствуют или мешают такому совладанию. Полная версия COPE содержит 60 пунктов, образующих 15 шкал (копинг-стратегий): 1) Позитивное переформулирование и личностный рост, 2) Мысленный уход от проблемы, 3) Концентрация на эмоциях и их активное выражение, 4) Использование инструментальной социальной поддержки, 5) Активное совладание, 6) Отрицание, 7) Обращение к религии, 8) Юмор, 9) Поведенческий уход от проблемы, 10) Сдерживание, 11) Использование эмоциональной социальной поддержки, 12) Использование «успокоительных», 13) Принятие, 14) Подавление конкурирующей деятельности, 15) Планирование. Авторы предлагают рассматривать все копинг-стратегии, а при необходимости использовать универсальные группы «второго уровня» (факторы второго порядка, обычно получающиеся в результате эксплораторного факторного анализа (ЭФА)). По их мнению, вторичная структура будет различаться в зависимости от особенностей выборки, ситуации диагностики и других переменных.

Методика переведена на многие языки, адаптирована в России (Гараян, Иванов, 2010; Рассказова, Гордеева, Осин, 2013). При этом отмечается проблематичность ее использования в разных группах и в больших исследовательских протоколах из-за ее длины. Поэтому предпринимались попытки сокращения полной версии COPE. Одним из вариантов является Brief COPE (Carver, 1997). Создаются разные варианты сокращенных версий на основании уменьшения количества пунктов в COPE и Brief COPE, так как по мнению исследователей некоторые из них являются избыточными. В одной из работ (Lune, Roger, 2000) в методике оставлено 37 пунктов и выделено три фактора

второго порядка: активный, эмоционально-ориентированный и избегающий. В другой (Zuckerman, Gagne, 2003) — выделено пять шкал по восемь пунктов в каждой и показано умеренное соответствие модели полученным данным ($GFI = 0,87$; $CFI = 0,89$; $RMSEA = 0,05$). В исследовании Ж. Панг с соавторами (Pang, Strodl, Oei, 2013) соответствие 12-факторной и 3-факторной моделей полученным данным оказалось плохим ($CFI < 0,90$; $RMSEA > 0,05$). Использование эксплораторного факторного анализа (ЭФА) позволило обнаружить шесть факторов, содержащих от трех до десяти пунктов. В работе (Mohanraj et al., 2015), несмотря на хорошую внутреннюю согласованность шкал Brief COPE, соответствие 14-факторной модели полученным данным оказалось плохим ($CFI < 0,60$; $RMSEA > 0,09$), и на основании ЭФА выявлено пять факторов, объединяющих 16 пунктов. В работе (Brasileiro et al., 2016) предполагаемые 14 шкал Brief COPE показали низкую внутреннюю согласованность и плохое соответствие данным, а ЭФА выделил три фактора, содержащих от четырех до девяти пунктов. В исследовании (Martínez-Ortega, Gomà-i-Freixanet, Fornieles-Deu, 2016) получено девять факторов, включающих от четырех до девяти пунктов. В работе (Voronin, Manrique-Millones, Vasin, 2020) из полной версии методики (Рассказова, Гордеева, Осин, 2013) были удалены пункты с наименьшей факторной нагрузкой и выделено четыре фактора (вариант COPE-32). При этом в качестве рекомендаций все исследователи обращают внимание на необходимость проверки психометрических характеристик методики на расширенных выборках, использования разных инструкций (с учетом и без учета конкретной трудной жизненной ситуации) и уровня ее трудности.

Полный вариант COPE теоретически и эмпирически обоснован, обладает хорошими психометрическими характеристиками, позволяет выделить 15 копинг-стратегий и адаптирован в России (Рассказова, Гордеева, Осин, 2013). Однако существует потребность в компактном инструменте для проведения масштабных, лонгитюдных исследований, исследований потенциально уязвимых групп, индивидуальных исследований для практики психологической помощи.

Цель исследования

Необходима разработка COPE-30 — сокращенной версии русскоязычной методики COPE, оценка ее психометрических свойств, апробация на разных выборках как с учетом, так и без учета специфики конкретных трудных жизненных ситуаций (ТЖС), анализ раз-

личный в предпочтении стратегий совладания в зависимости от пола и субъективной оценки трудности ситуации.

Исследовательские вопросы:

1) Будет ли COPE-30 обладать хорошей внутренней согласованностью, подтверждаться теоретической моделью, хорошо работать при разных инструкциях?

2) Существует ли связь факторов второго порядка с субъективной оценкой ТЖС, жизнестойкостью, самоактивацией, уровнем трудности ситуации?

3) Различаются ли стратегии совладания в зависимости от пола и субъективной оценки уровня трудности ситуации?

Методы

Исследование проводилось с помощью Google- и Яндекс-форм в период с 2021 по 2022 год. Процедура заполнения методик занимала от 15 до 40 минут.

Для получения сокращенной версии был использован вариант COPE (Рассказова, Гордеева, Осин, 2013). Для проверки внешней валидности сокращенной версии использовались: краткий вариант теста жизнестойкости (Осин, Рассказова, 2013), методика самоактивации личности (Одинцова, Радчикова, 2018) и методика «Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации» (Битюцкая, Корнеев, 2021).

Для оценки копинг-стратегий, применяемых в конкретных ТЖС, части респондентов ($N = 396$) из выборки 2 была дана инструкция: «Выделите трудную жизненную ситуацию, произошедшую в Вашей жизни и являющуюся актуальной для Вас. Напишите, что это за ситуация? Когда она произошла? Оцените уровень трудности этой ситуации по 10-балльной шкале по характеристикам: сложная, значимая, стрессовая, непредсказуемая, бесконтрольная, неразрешимая, непонятная, неопределенная, неожиданная». Уровень трудности ТЖС вычислялся по среднему значению всех характеристик. Шкала трудности ситуации внутренне непротиворечива (α Кронбаха = 0,90) и хорошо коррелирует со шкалами методики «Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации»: Отрицательные эмоции ($r = 0,68$); Общие признаки ТЖС ($r = 0,66$); Непонятность ситуации ($r = 0,48$); Неподконтрольность ситуации ($r = 0,42$); Перспектива будущего ($r = 0,46$); Затруднения в принятии решений ($r = 0,40$). Эксплораторный факторный анализ выделил один фактор, объясняющий 56% общей дисперсии.

Отбор утверждений для краткой версии СОРЕ проводился последовательно: 1) рассчитывались стандартные показатели надежности для полных шкал: α Кронбаха и α Кронбаха при исключении пункта из шкалы; 2) выбирался пункт, при исключении которого α Кронбаха была минимальной, и к нему добавлялся пункт, лучше всего коррелирующий с ним, либо пункт, α Кронбаха при исключении которого была минимальной после исключения уже отобранного. В большинстве случаев эти критерии совпадали. Сокращенная версия СОРЕ-30 с ключами приведена в Приложении 1.

Выборка

В исследовании приняло участие 1395 человек. Участники составили три выборки.

Выборка 1 (N = 308; 24,7% мужчин; возраст от 18 до 63 лет (31±12 лет)), заполняла полную версию СОРЕ с инструкцией, ориентирующей на оценку копинг-стратегий, применяемых в конкретных ТЖС. На основе психометрических характеристик пунктов СОРЕ происходил отбор пунктов для краткой версии методики.

Эмпирические данные выборки 2 (N = 526; 24,5% мужчин; возраст от 18 до 76 лет (32±12 лет)) использовались для проверки психометрических свойств сокращенной версии СОРЕ-30 с такой же инструкцией, как и для первой выборки. Часть выборки (N = 396; 17% мужчин; возраст от 18 до 76 лет (29±12 лет)) заполняла дополнительные методики для проверки внешней валидности СОРЕ-30.

В выборке 3 (N=561; 24,6% мужчин; 7,1% другого пола; возраст от 18 до 63 лет (33±10 лет)) была использована инструкция, рекомендуемая Е.Н. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осиным (Рассказова, Гордеева, Осин, 2013) для проверки психометрических свойств СОРЕ-30.

Выборки эквивалентны по половому составу ($\chi^2 = 0,62$; $df = 2$; $p = 0,73$).

Результаты

Для шкал, состоящих из отобранных пунктов, рассчитывалась α Кронбаха (табл. 1). Показатели согласованности несколько ниже для сокращенной версии, чем для полной, но различия невелики и отражают содержание шкал: если надежность шкалы высока в полной версии (например, 0,88 для копинг-стратегии «Юмор»), то она высока и для краткой (0,82). Если надежность шкалы слаба для полной версии

(например, для копинг-стратегии «Сдерживание» 0,57), то и для краткой — она невелика (0,59).

Коэффициенты надежности на разных выборках и при применении двух вариантов методики (полной и краткой) варьируют от 0,37 до 0,91, что согласуются с данными российских версий COPE (табл. 1).

Таблица 1

Показатели внутренней согласованности шкал (α Кронбаха) для методик COPE, COPE-32 и COPE-30

Копинг-стратегии*	α Кронбаха					
	COPE (Полная версия)		COPE-32	COPE-30		
	Рассказова, Гордеева, Осин, 2013	Выборка 1	Voronin et al., 2020	Выборка 1	Выборка 2	Выборка 3
1	0,77	0,75	0,81	0,72	0,75	0,83
2	0,40	0,52	0,48	0,37	0,52	0,58
3	0,88	0,81	0,74	0,79	0,74	0,82
4	0,82	0,79	0,74	0,69	0,67	0,68
5	0,77	0,76	0,52	0,67	0,62	0,68
6	0,68	0,74	0,56	0,82	0,78	0,77
7	0,92	0,89	0,91	0,89	0,91	0,83
8	0,89	0,88	0,74	0,82	0,79	0,80
9	0,73	0,75	0,32	0,67	0,55	0,65
10	0,58	0,57	–	0,59	0,52	0,58
11	0,89	0,86	0,73	0,82	0,79	0,79
12	0,90	0,89	–	0,91	0,89	0,90
13	0,74	0,81	0,84	0,82	0,77	0,69
14	0,79	0,79	0,74	0,76	0,77	0,70
15	0,76	0,77	0,71	0,71	0,69	0,71

Примечание: В COPE-32 на каждую шкалу приходится по 2 пункта, кроме шкал: «Мысленный уход от проблемы», «Обращение к религии», «Принятие», в которые входят все 4 пункта оригинала. В версии COPE-30 сохранены все шкалы по 2 пункта в каждой. *Номера шкал в таблице здесь и ниже соответствуют приведенным в разделе «Введение».

Table 1

Internal consistency indices for all scales (Cronbach's α) for COPE, COPE-32 and COPE-30

Scale	Cronbach's α					
	COPE (Full version)		COPE-32	COPE-30		
	Rasskazova et al., 2013	Sample 1	Voronin et al., 2020	Sample 1	Sample 2	Sample 3
1	0.77	0.75	0.81	0.72	0.75	0.83
2	0.40	0.52	0.48	0.37	0.52	0.58
3	0.88	0.81	0.74	0.79	0.74	0.82
4	0.82	0.79	0.74	0.69	0.67	0.68
5	0.77	0.76	0.52	0.67	0.62	0.68
6	0.68	0.74	0.56	0.82	0.78	0.77
7	0.92	0.89	0.91	0.89	0.91	0.83
8	0.89	0.88	0.74	0.82	0.79	0.80
9	0.73	0.75	0.32	0.67	0.55	0.65
10	0.58	0.57	–	0.59	0.52	0.58
11	0.89	0.86	0.73	0.82	0.79	0.79
12	0.90	0.89	–	0.91	0.89	0.90
13	0.74	0.81	0.84	0.82	0.77	0.69
14	0.79	0.79	0.74	0.76	0.77	0.70
15	0.76	0.77	0.71	0.71	0.69	0.71

Note: In version (Voronin et al., 2020), there are 2 points per scale, except for the scales: "Self-distraction", "Religion", "Acceptance", which include all 4 points of the original. In the COPE-30 version, all scales of 2 points in each are preserved.

The scale numbers in the table here and below correspond to those given in the "Introduction" section.

Для проверки соответствия структуры методики полученным данным применялся конфирматорный факторный анализ. Результаты (табл. 2) показывают, что в случае применения полной версии (выборка 1) соответствие несколько хуже, чем было получено в полной версии методики (Рассказова, Гордеева, Осин, 2013), но для краткой версии оно значительно лучше: для всех выборок (и при любой инструкции) RMSEA не выше 0,05, индекс CFI не ниже 0,94, а индекс SRMR значительно ниже 0,08. Таким образом, методика COPE-30 обладает хорошей внутренней согласованностью.

Таблица 2

Показатели соответствия структуры полученным данным (индексы соответствия конфирматорного факторного анализа) для методик COPE и COPE-30

Индексы со-ответствия	Полная версия COPE		COPE-30		
	Рассказова, Гордеева, Осин, 2013	Выборка 1	Выборка 1	Выборка 2	Выборка 3
RMSEA	0,04	0,05	0,04	0,04	0,05
CFI	0,92	0,86	0,96	0,96	0,94
GFI		0,77	0,92	0,94	0,92
SRMR		0,07	0,04	0,03	0,04

Table 2

Goodness-of-fit results (confirmatory factor analysis indices) for COPE and COPE-30

Goodness-of-fit indices	COPE, Full version		COPE-30		
	Rasskazova, Gordeeva, & Osin, 2013	Sample 1	Sample 1	Sample 2	Sample 3
RMSEA	0.04	0.05	0.04	0.04	0.05
CFI	0.92	0.86	0.96	0.96	0.94
GFI		0.77	0.92	0.94	0.92
SRMR		0.07	0.04	0.03	0.04

Описательная статистика для шкал полной версии методики была рассчитана по среднему значению, а не по общему баллу для возможности сопоставления результатов полной и сокращенной версий (табл. 3).

Различия в средних значениях между полной и краткой версиями не превышают 0,3 балла, а частота использования копинг-стратегий сохраняется: самыми предпочитаемыми во всех выборках являются «Планирование», «Активное совладание», «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Принятие», а «Использование успокоительных», «Поведенческий уход от проблемы» применяются редко.

В оригинальной версии COPE (Carver, Scheier, Weintraub, 1989) стратегии совладания образовали 4 фактора второго порядка, а последующие исследования либо подтверждали 4-факторную структуру (Craşovan, Sava, 2013), либо сокращали ее до 3 факторов (Lyne, Roger,

Таблица 3

Описательная статистика по методике COPE для 3-х выборок
 (среднее \pm стандартное отклонение)

Копинг-стратегии	Среднее \pm стандартное отклонение			
	COPE (Полная версия)	COPE-30		
	Выборка 1	Выборка 1	Выборка 2	Выборка 3
1	3,2 \pm 0,7	3,0 \pm 0,9	3,0 \pm 0,9	3,1 \pm 0,8
2	2,4 \pm 0,7	2,3 \pm 0,9	2,4 \pm 0,9	2,2 \pm 0,9
3	2,9 \pm 0,8	2,8 \pm 0,9	2,7 \pm 0,9	2,7 \pm 0,9
4	2,8 \pm 0,8	3,0 \pm 0,9	2,9 \pm 0,9	3,1 \pm 0,8
5	3,2 \pm 0,7	3,1 \pm 0,8	3,1 \pm 0,8	3,3 \pm 0,7
6	2,2 \pm 0,8	2,1 \pm 1,0	2,2 \pm 1,0	1,9 \pm 0,9
7	2,2 \pm 1,0	2,5 \pm 1,1	2,5 \pm 1,2	2,1 \pm 1,0
8	2,6 \pm 0,9	2,5 \pm 1,0	2,5 \pm 1,0	2,5 \pm 0,9
9	2,1 \pm 0,8	2,1 \pm 0,9	2,1 \pm 0,8	1,9 \pm 0,7
10	2,6 \pm 0,7	2,9 \pm 0,8	2,9 \pm 0,8	3,1 \pm 0,8
11	2,9 \pm 0,9	3,0 \pm 1,0	2,9 \pm 0,9	2,9 \pm 0,9
12	1,7 \pm 0,9	1,6 \pm 0,9	1,5 \pm 0,9	1,6 \pm 0,9
13	3,2 \pm 0,8	3,1 \pm 0,9	3,0 \pm 0,9	2,9 \pm 0,8
14	2,6 \pm 0,8	2,6 \pm 0,9	2,5 \pm 0,9	2,7 \pm 0,8
15	3,3 \pm 0,7	3,3 \pm 0,8	3,3 \pm 0,7	3,3 \pm 0,7

Table 3

COPE descriptive statistics for three samples (mean \pm standard deviation)

Scales	Mean \pm standard deviation			
	COPE (Full version)	COPE-30		
	Sample 1	Sample 1	Sample 2	Sample 3
1	3.2 \pm 0.7	3.0 \pm 0.9	3.0 \pm 0.9	3.1 \pm 0.8
2	2.4 \pm 0.7	2.3 \pm 0.9	2.4 \pm 0.9	2.2 \pm 0.9
3	2.9 \pm 0.8	2.8 \pm 0.9	2.7 \pm 0.9	2.7 \pm 0.9
4	2.8 \pm 0.8	3.0 \pm 0.9	2.9 \pm 0.9	3.1 \pm 0.8
5	3.2 \pm 0.7	3.1 \pm 0.8	3.1 \pm 0.8	3.3 \pm 0.7
6	2.2 \pm 0.8	2.1 \pm 1.0	2.2 \pm 1.0	1.9 \pm 0.9
7	2.2 \pm 1.0	2.5 \pm 1.1	2.5 \pm 1.2	2.1 \pm 1.0

Scales	Mean \pm standard deviation			
	COPE (Full version)	COPE-30		
	Sample 1	Sample 1	Sample 2	Sample 3
8	2.6 \pm 0.9	2.5 \pm 1.0	2.5 \pm 1.0	2.5 \pm 0.9
9	2.1 \pm 0.8	2.1 \pm 0.9	2.1 \pm 0.8	1.9 \pm 0.7
10	2.6 \pm 0.7	2.9 \pm 0.8	2.9 \pm 0.8	3.1 \pm 0.8
11	2.9 \pm 0.9	3.0 \pm 1.0	2.9 \pm 0.9	2.9 \pm 0.9
12	1.7 \pm 0.9	1.6 \pm 0.9	1.5 \pm 0.9	1.6 \pm 0.9
13	3.2 \pm 0.8	3.1 \pm 0.9	3.0 \pm 0.9	2.9 \pm 0.8
14	2.6 \pm 0.8	2.6 \pm 0.9	2.5 \pm 0.9	2.7 \pm 0.8
15	3.3 \pm 0.7	3.3 \pm 0.8	3.3 \pm 0.7	3.3 \pm 0.7

2000; Kallasmaa, Pulver, 2000; Halamová et al., 2021). Следовательно, предлагаемая нами методика должна давать 3–4 фактора второго порядка. В каждой из трех выборок нами был проведен эксплораторный факторный анализ, в котором в качестве переменных выступали 15 копинг-стратегий.

Факторные структуры оказались практически одинаковыми, и три фактора объясняют примерно одинаковое количество общей дисперсии: 49%, 48% и 48% соответственно для выборок 1, 2 и 3. В первый фактор (когнитивно-поведенческий) вошли копинг-стратегии: «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Активное совладание», «Юмор», «Сдерживание», «Подавление конкурирующей деятельности» и «Планирование». Второй фактор (социально-эмоциональный) составили: «Концентрация на эмоциях и их активное выражение», «Использование инструментальной социальной поддержки», «Обращение к религии» и «Использование эмоциональной социальной поддержки». В третий фактор (избегающий) вошли: «Мысленный уход от проблемы», «Отрицание», «Поведенческий уход от проблемы» и «Использование “успокоительных”». Стратегия «Принятие» попала в два фактора: «социально-эмоциональный» и «избегающий» в 2-х выборках, а в 3-й выборке — вошла в первый фактор. Тем не менее выявленная нами 3-факторная структура является наиболее часто встречающейся при использовании COPE (Kallasmaa, Pulver, 2000; Halamová et al., 2021) и Brief Copе (Solberg, Gridley, Peters, 2021).

Для проверки внешней валидности были посчитаны корреляции факторов второго порядка с показателями субъективного оцени-

вания ТЖС, характеристиками жизнестойкости, самоактивации, уровнем трудности и сроком давности ситуации (табл. 4). Фактор 1 положительно связан с характеристиками самоактивации, жизнестойкости, с необходимостью быстрого реагирования и отрицательно — с неподконтрольностью ситуации. Самостоятельность, физическая и психологическая активность, открытость и вовлеченность, умение контролировать происходящее способствует усилению когнитивно-поведенческого совладания. Фактор 2 положительно связан с характеристиками ТЖС (кроме неподконтрольности) и с уровнем трудности ситуации. Сама сложность ТЖС, необходимость быстрого реагирования, затруднения в принятии решения, переживание отрицательных эмоций заставляют человека обращаться к разным видам поддержки. Фактор 3 отрицательно связан со всеми характеристиками жизнестойкости, самоактивации и положительно с признаками ТЖС, кроме необходимости быстрого активного реагирования. Высокий уровень сложности ситуации содействует обращению к социально-эмоциональному и избегающему способам совладания. Срок давности ситуации не коррелирует ни с одним из факторов.

Таблица 4

Коэффициенты корреляции Пирсона ($p < 0,05$) между факторами второго порядка СОРЕ-30 и субъективным оцениванием ТЖС, жизнестойкостью, самоактивацией, уровнем трудности ситуации

Шкалы используемых методик	Факторы второго порядка		
	Когнитивно-поведенческий	Социально-эмоциональный	Избегающий
Уровень трудности ситуации		0,25	0,17
Субъективное оценивание ТЖС			
Общие признаки ТЖС		0,26	
Неподконтрольность ситуации	-0,23		
Непонятность ситуации			0,27
Необходимость быстрого активного реагирования	0,22	0,24	
Затруднения в принятии решения		0,14	0,29
Трудности в прогнозировании ситуации			-0,14
Отрицательные эмоции		0,27	0,18

Шкалы используемых методик	Факторы второго порядка		
	Когнитивно-поведенческий	Социально-эмоциональный	Избегающий
Перспектива будущего	0,14	0,25	0,14
Тест жизнестойкости			
Вовлеченность			-0,48
Контроль	0,19		-0,46
Принятие риска	0,14		-0,44
Жизнестойкость (итоговый балл)	0,16		-0,51
Методика самоактивации личности			
Самостоятельность	0,20		-0,39
Физическая активация	0,18		-0,38
Психологическая активация	0,22		-0,44
Самоактивация (итоговый балл)	0,23		-0,49

Table 4

Pearson's correlation coefficients ($p < 0,05$) between COPE-30 second-order factors and subjective appraisal of difficult life situation, hardiness, self-activation, and the level of difficulty of the situation

Subscales	Second-order factors		
	Problem-focused (active)	Emotion-focused	Avoidance
The level of difficulty of the situation		0.25	0.17
Subjective appraisal of difficult life situation			
General signs of difficult life situation		0.26	
Lack of control of the situation	-0.23		
The incomprehensibility of the situation			0.27
The need for rapid proactive response	0.22	0.24	
Difficulties in making a decision		0.14	0.29
Difficulties in predicting the situation			-0.14

Subscales	Second-order factors		
	Problem-focused (active)	Emotion-focused	Avoidance
Negative emotions		0.27	0.18
Future perspective	0.14	0.25	0.14
Hardiness Survey			
Commitment			-0.48
Control	0.19		-0.46
Challenge	0.14		-0.44
Hardiness (overall score)	0.16		-0.51
Personal Self-Activation Inventory			
Independence	0.20		-0.39
Physical activation	0.18		-0.38
Psychological activation	0.22		-0.44
Self-activation (overall score)	0.23		-0.49

В исследованиях показано, что существуют различия в предпочтении копинг-стратегий у мужчин и женщин, поэтому еще одним подтверждением валидности COPE-30 будет его способность обнаружить такие различия. Как правило, мужчины чаще прибегают к употреблению психоактивных веществ, использованию юмора и планированию, а женщины — к использованию эмоциональной социальной поддержки, религии, фокусированию на эмоциях (Babicka-Wirkus et al., 2021; Martínez-Ortega, Goma-i-Freixanet, Fornieles-Deu, 2016; Bonneville-Roussy et al., 2017; и др.). Для выявления различий по полу использовался 3-факторный дисперсионный анализ (с апостериорным критерием Дункана), в котором межгрупповыми факторами выступали пол и выборка (2 и 3), а внутригрупповым фактором — шкалы COPE-30 (15 копинг-стратегий). Результаты показали, что взаимодействие второго порядка статистически незначимо ($F(14,14602) = 1,16; p = 0,30$), то есть различия между мужчинами и женщинами будут одинаковыми в обеих выборках. Взаимодействие первого порядка (между переменными «Пол» и «Копинг-стратегия») статистически значимо ($F(14,14602) = 14,91; p < 0,0001$; частная $\eta^2 = 0,01$), что подтверждает различия между мужчинами и женщинами в использовании разных копинг-стратегий (рис. 1).

Женщины значимо чаще используют копинг-стратегии «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» ($p < 0,0001$), «Об-

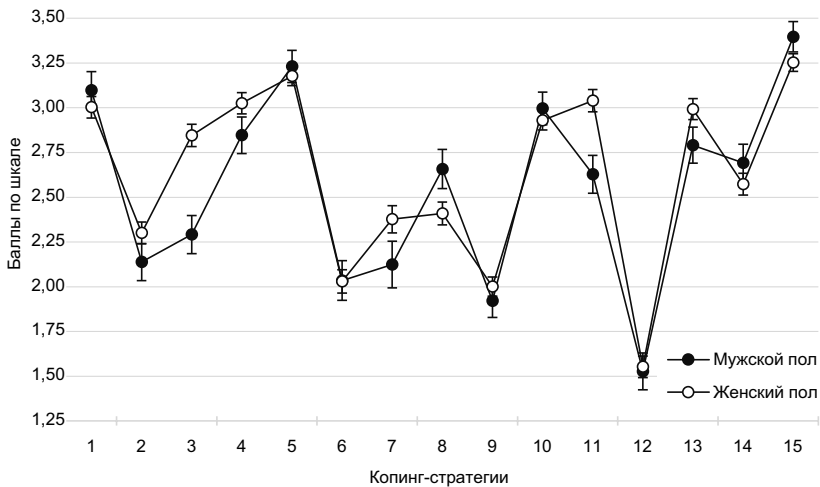


Рис. 1. Средние баллы по 15-ти копинг-стратегиям COPE-30 для мужчин и женщин (вертикальные отрезки обозначают 95% доверительный интервал)

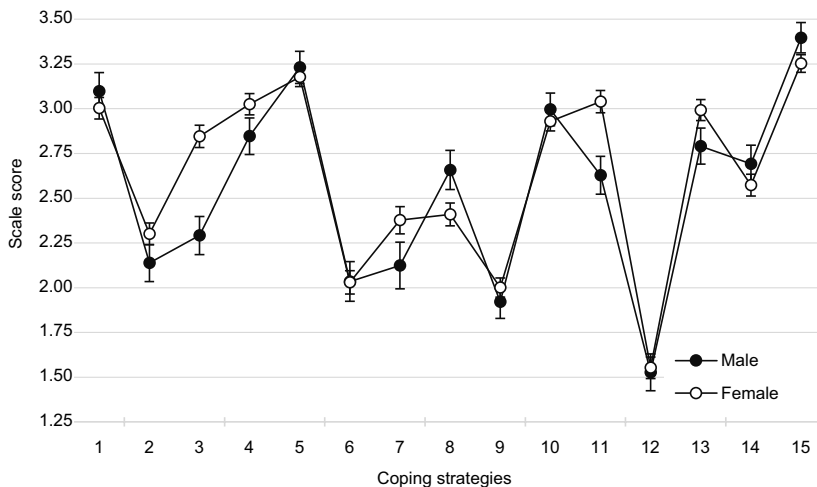


Fig. 1. COPE-30 scales means for men and women (vertical bars denote 95% confidence intervals)

ращение к религии» ($p < 0,0001$) и «Использование эмоциональной социальной поддержки» ($p < 0,0001$), а мужчины — «Юмор» ($p < 0,0001$).

Менее значимые различия получены по копинг-стратегиям «Мысленный уход от проблемы» ($p = 0,008$), «Использование инструментальной социальной поддержки» ($p = 0,010$), «Принятие» ($p = 0,002$) и «Планирование» ($p = 0,015$). Величина эффекта взаимодействия невелика (частная $\eta^2 = 0,01$), а главный эффект фактора «Копинг-стратегия» гораздо выше ($F(14,14602) = 319,46$; $p < 0,0001$; частная $\eta^2 = 0,23$). Как видим, у мужчин и женщин есть общие предпочитаемые копинг-стратегии: «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Активное совладание» и «Планирование»; и редко используемые копинг-стратегии: «Поведенческий уход от проблемы», «Использование "успокоительных"». Таким образом, полученные результаты в целом соответствуют результатам других исследований.

Для проверки возможного влияния уровня трудности ситуации на выбор копинг-стратегий у мужчин и женщин был проведен 2-факторный ковариационный анализ (two-way ANCOVA), в котором в качестве факторов выступали пол и копинг-стратегия, а в качестве ковариаты — уровень трудности ситуации. Анализ показал, что даже после учета влияния уровня трудности ситуации, сохраняется статистически значимое взаимодействие между переменными «Пол» и «Копинг-стратегия» ($F(14,5502) = 4,78$, $p < 0,0001$; частная $\eta^2 = 0,01$) (рис. 2).

Учет тяжести ситуации практически не изменил полученные результаты: оказалось, что женщины чаще используют копинг-стратегии «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» ($p = 0,0003$), «Обращение к религии» ($p < 0,0001$) и «Использование эмоциональной социальной поддержки» ($p = 0,0074$), а мужчины — «Юмор» ($p = 0,0266$). Размер эффекта взаимодействия между факторами пола и копинг-стратегии при учете уровня трудности ситуации не изменился (частная $\eta^2 = 0,01$), что говорит о стабильности полученного эффекта. Сохранение этого эффекта между мужчинами и женщинами при использовании разных формулировок инструкции свидетельствует о внешней валидности COPE-30.

Уровень трудности ситуации оказывает статистически значимое влияние на частоту использования копинг-стратегий ($F(14,5502) = 18,22$, $p < 0,0001$; частная $\eta^2 = 0,04$), что согласуется с данными табл. 4. Высокий уровень сложности ситуации способствует обращению к социально-эмоциональному и избегающему

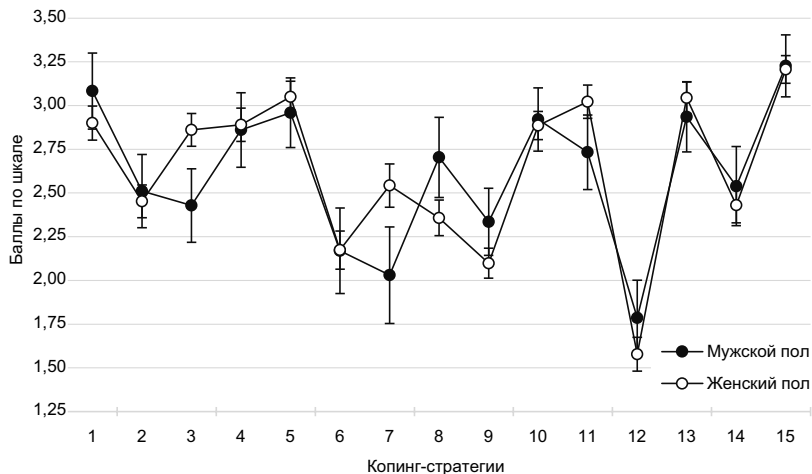


Рис. 2. Средние значения по копинг-стратегиям COPE-30 для мужчин и женщин с учетом влияния уровня трудности ситуации (среднее ковариаты = 6,33; вертикальные отрезки обозначают 95% доверительный интервал)

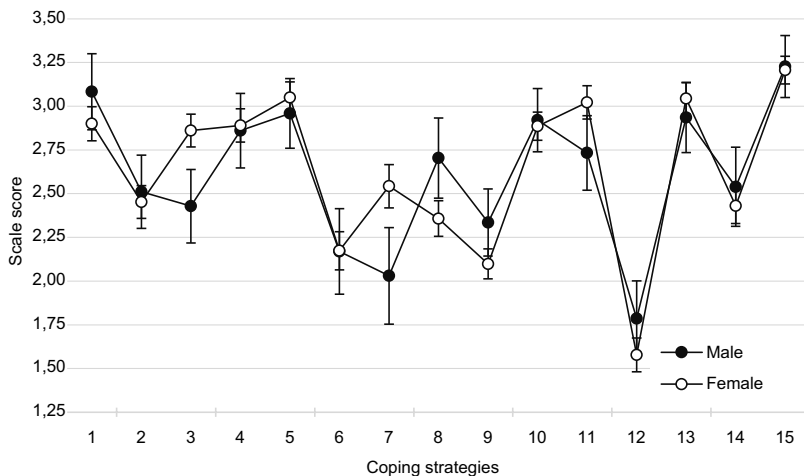


Fig. 2. COPE-30 scales means for men and women computed for covariates (situation difficulty) at their means (covariate means: 6,33; vertical bars denote 95% confidence intervals)

совладанию, что подтверждается исследованием (Stallman et al., 2021), где показано, что с возрастанием уровня стресса повышается вероятность использования поддержки, а при чрезвычайно высоком уровне стресса — всех «нездоровых» стратегий. Высокий уровень стресса связан с использованием стратегий поиска социальной поддержки (Panico et al., 2022). Женщины традиционно выше оценивают уровень стресса в отличие от мужчин (Graves et al., 2021), склонны использовать первые три стратегии, обнаруженные нами, а также «мысленный уход» (там же).

Выводы

Инструмент COPE-30 позволяет оценить частоту использования 15 копинг-стратегий, обладает такими же хорошими психометрическими характеристиками, как и полный вариант COPE, но содержит в два раза меньше вопросов, что снижает время на проведение исследования. COPE-30 хорошо работает при разных вариантах инструкции.

Были выделены факторы второго порядка (когнитивно-поведенческий, социально-эмоциональный и избегающий), которые коррелируют с субъективной оценкой ТЖС, характеристиками жизнестойкости, самоактивации, уровнем трудности ситуации, что свидетельствует о пригодности инструмента для эмпирических исследований. В пользу валидности методики COPE-30 говорят и выявленные статистически значимые различия в предпочтении стратегий совладания в зависимости от пола респондентов и субъективной оценки уровня трудности ситуации.

COPE-30 может быть использован в исследованиях психологических проблем личности и группы, для экспресс-диагностики, для практики психологической помощи.

Литература

Битюцкая Е.В., Корнеев А.А. Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации: диагностика и структура // Вопросы психологии. 2021. Т. 67, № 4. С. 145–161.

Гаранян Н.Г., Иванов П.А. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) // Психологическая наука и образование. 2010. Т. 15, № 1. С. 82–93.

Одинцова М.А., Радчикова Н.П. Разработка методики самоактивации личности // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 58. С. 12. doi:10.54359/ps.v11i58.316

Осин Е.Н., Рассказова Е.И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. № 2. С. 147–165.

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. 8–118.

Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLoS ONE*, 16 (7), e0255041. doi:10.1371/journal.pone.0255041

Bonneville-Roussy, A., Evans, P., Verner-Filion, J., Vallerand, R.J., Bouffard, T. (2017). Motivation and coping with the stress of assessment: Gender differences in outcomes for university students. *Contemporary Educational Psychology*, (48), 28–42. doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.08.003

Brasileiro, S.V., Orsini, M.R.C.A., Cavalcante, J.A., Bartholomeu, D., Montiel, J.M., Costa, P.S.S., Costa, L.R. (2016). Controversies Regarding the Psychometric Properties of the Brief COPE: The Case of the Brazilian-Portuguese Version "COPE Breve". *PLOS ONE*, 11 (3), e0152233. doi:10.1371/journal.pone.0152233

Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4 (1), 92–100. doi:10.1207/s15327558ijbm0401_6

Carver, C.S., Scheier, M.F. (1981). *Attention and Self-Regulation: A Control Theory Approach to Human Behavior*. New York: Springer. doi:10.1007/978-1-4612-5887-2

Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267–283. doi:10.1037/0022-3514.56.2.267

Crașovan, D.I., Sava, F.A. (2013). Translation, Adaptation, and Validation on Romanian Population of Cope Questionnaire for Coping Mechanisms Analysis, *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 12 (1), 61–66.

Endler, N.S., Parker, J.D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 844–854. doi:10.1037/0022-3514.58.5.844

Folkman, S., Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (1), 150–170. doi:10.1037/0022-3514.48.1.150

Graves, B.S., Hall, M.E., Dias-Karch, C., Haischer, M.H., Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students // *PLoS ONE*. 16 (8): e0255634. doi:10.1371/journal.pone.0255634

Halamová, J., Kanovský, M., Krizova, K., Greškovičová, K., Strnádelová, B., Baránková, M. (2021). The Factor Structure and External Validity of the COPE 60 Inventory in Slovak Translation. *Frontiers in Psychology*, 12, 800166. doi: 10.3389/fpsyg.2021.800166

Kallasmaa, T., Pulver, A. (2000). The structure and properties of the Estonian COPE inventory. *Personality and Individual Differences*, 29 (5), 881–894. doi:10.1016/S0191-8869(99)00240-8

Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Co.

Lyne, K., Roger, D. (2000). A psychometric re-assessment of the COPE questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 29 (2), 321–335. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00196-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00196-8)

Martínez-Ortega, Y., Gomà-i-Freixanet, M., Fornieles-Deu, A. (2016). The COPE-48: An adapted version of the COPE inventory for use in clinical settings. *Psychiatry Research*, 246, 808–814. doi:10.1016/j.psychres.2016.10.031

McCrae, R.R., Costa, P.T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54 (2), 385–405. doi:10.1111/j.1467-6494.1986.tb00401.x

Mohanraj, R., Jeyaseelan, V., Kumar, S., Mani, T., Rao, D., Murray, K.R., Manhart, L.E. (2015). Cultural Adaptation of the Brief COPE for Persons Living with HIV/AIDS in Southern India. *AIDS and Behavior*, 19 (2), 341–351. doi:10.1007/s10461-014-0872-2

Muniandy, M., Richdale, A.L., Arnold, S.R.C., Trollor, J.N., Lawson, L.P. (2021). Factor structure and psychometric properties of the Brief COPE in autistic older adolescents and adults, *Research in Autism Spectrum Disorders*, 84, 101764, doi:10.1016/j.rasd.2021.101764

Pang, J., Strodl, E., Oei, T.P.S. (2013). The Factor Structure of the COPE Questionnaire in a Sample of Clinically Depressed and Anxious Adults. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 35, 264–272. doi:10.1007/s10862-012-9328-z

Panico, F., Luciano, S. M., Sagliano, L., Santangelo, G., Luigi, T. (2022). Cognitive reserve and coping strategies predict the level of perceived stress during COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Personality and Individual Differences*, 195, 111703. doi:10.1016/j.paid.2022.111703

Solberg, M.A., Gridley, M.K., Peters, R.M. (2021). The Factor Structure of the Brief Coping: A Systematic Review. *Western Journal of Nursing Research*, 44 (6), 612–627. doi: 10.1177/01939459211012044

Stallman, H. M., Beaudequin, D., Hermens, D.F., Eisenberg, D. (2021). Modeling the relationship between healthy and unhealthy coping strategies to understand overwhelming distress: A Bayesian network approach. *Journal of Affective Disorders Reports*, 3, 100054. doi:10.1016/j.jadr.2020.100054

Voronin, I.A., Manrique-Millones, D., Vasin, G.M. et al. (2020). Coping Responses during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Cultural Comparison of Russia, Kyrgyzstan, and Peru. *Psychology in Russia: State of the Art*, 13 (4), 55–74. doi:10.11621/pir.2020.0404

Zuckerman, M., Gagne, M. (2003). The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*, 37 (3), 169–204. doi:10.1016/S0092-6566(02)00563-9

References

- Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLoS ONE*, 16 (7), e0255041. doi:10.1371/journal.pone.0255041
- Bityutskaya, E.V., Korneev, A.A. (2021). Subjective appraisal of difficult life situations: diagnostics and structure. *Voprosy Psichologii (Questions of psychology)*, 2021, 67 (4), 145–161. (In Russ.).
- Bonneville-Roussy, A., Evans, P., Verner-Filion, J., Vallerand, R.J., Bouffard, T. (2017). Motivation and coping with the stress of assessment: Gender differences in outcomes for university students. *Contemporary Educational Psychology*, (48), 28–42. doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.08.003
- Brasileiro, S.V., Orsini, M.R.C.A., Cavalcante, J.A., Bartholomeu, D., Montiel, J.M., Costa, P.S.S., Costa, L.R. (2016). Controversies Regarding the Psychometric Properties of the Brief COPE: The Case of the Brazilian-Portuguese Version “COPE Breve”. *PLOS ONE*, 11 (3), e0152233. doi:10.1371/journal.pone.0152233
- Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4 (1), 92–100. doi:10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Carver, C.S., Scheier, M.F. (1981). *Attention and Self-Regulation: A Control Theory Approach to Human Behavior*. New York: Springer. doi:10.1007/978-1-4612-5887-2
- Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267–283. doi:10.1037/0022-3514.56.2.267
- Crașovan, D.I., Sava, F.A. (2013). Translation, Adaptation, and Validation on Romanian Population of Cope Questionnaire for Coping Mechanisms Analysis, *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 12 (1), 61–66.
- Endler, N.S., Parker, J.D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 844–854. doi:10.1037/0022-3514.58.5.844
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (1), 150–170. doi:10.1037/0022-3514.48.1.150
- Garanyan, N.G., Ivanov, P.A. (2010). Validation of the Coping Strategies Questionnaire COPE. *Psychological Science and Education (Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie)*, 15 (1), 82–93.
- Graves, B.S., Hall, M.E., Dias-Karch, C., Haischer, M.H., Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS ONE*, 16(8), e0255634. doi:10.1371/journal.pone.0255634
- Halamová, J., Kanovský, M., Krizova, K., Greškovičová, K., Strnádelová, B., Baránková, M. (2021). The Factor Structure and External Validity of the COPE 60 Inventory in Slovak Translation. *Frontiers in Psychology*, 12, 800166. doi: 10.3389/fpsyg.2021.800166
- Kallasmaa, T., Pulver, A. (2000) The structure and properties of the Estonian COPE inventory. *Personality and Individual Differences*, 29 (5), 881–894. doi:10.1016/S0191-8869(99)00240-8

Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Co.

Lyne, K., Roger, D. (2000). A psychometric re-assessment of the COPE questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 29 (2), 321–335. doi:10.1016/S0191-8869(99)00196-8

Martínez-Ortega, Y., Gomà-i-Freixanet, M., Fornieles-Deu, A. (2016). The COPE-48: An adapted version of the COPE inventory for use in clinical settings. *Psychiatry Research*, 246, 808–814. doi:10.1016/j.psychres.2016.10.031

McCrae, R.R., Costa, P.T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54 (2), 385–405. doi:10.1111/j.1467-6494.1986.tb00401.x

Mohanraj, R., Jeyaseelan, V., Kumar, S. et al. (2015). Cultural Adaptation of the Brief COPE for Persons Living with HIV/AIDS in Southern India. *AIDS and Behavior*, 19, 341–351. doi:10.1007/s10461-014-0872-2

Muniandy, M., Richdale, A.L., Arnold, S.R.C., Trollor, J.N., Lawson, L.P. (2021). Factor structure and psychometric properties of the Brief COPE in autistic older adolescents and adults. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 84, 101764, <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2021.101764>

Odintsova, M.A., Radchikova, N.P. (2018). The development and standardization of personal self-activation inventory. *Psychological Investigations (Psikhologicheskie issledovaniya)*, 11 (58), 12. doi:10.54359/ps.v11i58.316 (In Russ.).

Osin, E.N., Rasskazova, E.I. (2013). Short version of hardiness test: psychometric characteristics and application in organizational context. *Vestnik Mosk. un-ta Ser. 14, Psikhologiya (Moscow University Psychology Bulletin. Psychology)*, 2, 147–165. (In Russ.).

Pang, J., Strodl, E., Oei, T.P.S. (2013). The Factor Structure of the COPE Questionnaire in a Sample of Clinically Depressed and Anxious Adults. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 35, 264–272. doi:10.1007/s10862-012-9328-z

Panico, F., Luciano, S.M., Sagliano, L., Santangelo, G., Luigi T. (2022). Cognitive reserve and coping strategies predict the level of perceived stress during COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Personality and Individual Differences*, 195, 111703. doi:10.1016/j.paid.2022.111703

Rasskazova, E.I., Gordeeva, T.O., Osin, E.N. (2013). 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)*, 10 (1), 82–118. (In Russ.).

Solberg, M.A., Gridley, M.K., Peters, R.M. (2021). The Factor Structure of the Brief Coping: A Systematic Review. *Western Journal of Nursing Research*, 44 (6), 612–627. doi: 10.1177/01939459211012044

Stallman, H.M., Beaudequin, D., Hermens, D.F., Eisenberg, D. (2021). Modeling the relationship between healthy and unhealthy coping strategies to understand overwhelming distress: A Bayesian network approach. *Journal of Affective Disorders Reports*, 3, 100054. doi:10.1016/j.jadr.2020.100054

Voronin, I.A., Manrique-Millones, D., Vasin, G.M. et al. (2020). Coping Responses during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Cultural Comparison of Russia, Kyrgyzstan, and Peru. *Psychology in Russia: State of the Art*, 13 (4), 55–74. doi:10.11621/pir.2020.0404

Zuckerman, M., Gagne, M. (2003). The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*, 37 (3), 169–204. doi:10.1016/S0092-6566(02)00563-9

Статья получена: 16.08.2022;
принята: 11.11.2022;
отредактирована: 30.11.2022.

Received: 16.08.2022;
accepted: 11.11.2022;
revised: 30.11.2022.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Одинцова Мария Антоновна — кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии и педагогики дистанционного обучения факультета дистанционного обучения Московского государственного психолого-педагогического университета, mari505@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>

Радчикова Наталия Павловна — кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник Научно-практического центра по комплексному сопровождению психологических исследований PsyDATA Московского государственного психолого-педагогического университета, nataly.radchikova@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5139-8288>

Александрова Лада Анатольевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения, факультета дистанционного обучения, Московского государственного психолого-педагогического университета, ladaleksandrova@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3539-8058>

ABOUT AUTHORES

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

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, nataly.radchikova@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5139-8288>

Lada A. Aleksandrova — PhD in Psychology, Associate Professor at Department of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Faculty of Distance Learning, Moscow State University of Psychology & Education, ladaleksandrova@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3539-8058>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

КРАТКАЯ ВЕРСИЯ COPE (COPE-30)

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. 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 стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов.
2. Я надеюсь на то, что Бог мне поможет.
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 выпиваю или 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 иду в кино или смотрю телевизор, 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 алкоголь или 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.

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	2, 5
8. Юмор	7, 15
9. Поведенческий уход от проблемы	16, 24
10. Сдерживание	1, 19

Шкала	Пункты
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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты факторного анализа (метод главных компонент, вращение варимакс с нормализацией Кайзера) по шкалам методики COPE: факторные нагрузки для трех разных групп

Копинг-стратегии	Выборка 1			Выборка 2			Выборка 3		
	Ф1	Ф2	Ф3	Ф1	Ф2	Ф3	Ф1	Ф2	Ф3
1	0,75			0,74			0,75		
2			0,54			0,66			0,63
3		0,77			0,75			0,76	
4	0,38	0,74			0,77			0,79	
5	0,65		-0,39	0,50	0,48	-0,41	0,65		-0,48
6			0,70			0,67		-0,30	0,66
7		0,38			0,38			0,35	
8	0,65		0,39	0,69			0,63		
9			0,76			0,74			0,77
10	0,43	0,34		0,42			0,40		
11		0,79			0,83			0,87	
12	-0,40		0,38			0,56			0,52
13		0,33	0,40		0,31	0,36	0,33		
14	0,48			0,49	0,43		0,53		
15	0,58		-0,37	0,58	0,33	-0,32	0,67		-0,37
% объясненной дисперсии	0,17	0,17	0,15	0,15	0,18	0,15	0,17	0,16	0,15

Примечание: Не приведены факторные нагрузки < 0,30.

Factor analysis results (principle component analysis, Varimax rotation with Kaiser normalization) for CPOE scales: factor loadings for three samples

Scale	Sample 1			Sample 2			Sample 3		
	F1	F2	F3	F1	F2	F3	F1	F2	F3
1	0.75			0.74			0.75		
2			0.54			0.66			0.63
3		0.77			0.75			0.76	
4	0.38	0.74			0.77			0.79	
5	0.65		-0.39	0.50	0.48	-0.41	0.65		-0.48
6			0.70			0.67		-0.30	0.66
7		0.38			0.38			0.35	
8	0.65		0.39	0.69			0.63		
9			0.76			0.74			0.77
10	0.43	0.34		0.42			0.40		
11		0.79			0.83			0.87	
12	-0.40		0.38			0.56			0.52
13		0.33	0.40		0.31	0.36	0.33		
14	0.48			0.49	0.43		0.53		
15	0.58		-0.37	0.58	0.33	-0.32	0.67		-0.37
% total variance explained	0.17	0.17	0.15	0.15	0.18	0.15	0.17	0.16	0.15

Note: Factor loadings < 0,30 are not given.