

СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ КАК ПРЕДИКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ

Радчикова Н. П., канд. психол. наук, доц.;

Одинцова М. А., канд. психол. наук, доц.;

Сорокова М. Г., д-р пед. наук, доц.

*Московский государственный психолого-педагогический университет,
г. Москва, Российская Федерация*

Аннотация. Проведено исследование способов совладания со стрессом для выявления наиболее адаптивных для психологического благополучия подростков. Для оценки психологического благополучия использовалась Многомерная шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖИ); для определения способов совладания со стрессовой ситуацией – методика COPE-30A и «Шкала реагирования на неопределенность». Исследование на выборке 1718 подростков из разных регионов РФ (средний возраст 14 ± 1 лет, 53,84 % женского пола) показало, что эмоциональные реакции на неопределенность, а также поведенческий уход от проблемы приводят к более низкой удовлетворенности жизнью. При этом планирование, поиск объяснений и сбор информации о неизвестности как стратегии переосмысления неизвестности (когнитивная реакция на неопределенность), готовность к переменам и неопределенности, поиск эмоциональной социальной поддержки способствуют психологическому благополучию.

Ключевые слова: шкала реагирования на неопределенность; копинг-стратегии; COPE-30; COPE-30A; психологическое благополучие; Многомерная шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖИ); подростки.

Финансирование: исследование выполнено рамках научного проекта «Разработка пакета стандартизированного психодиагностического инструментария в цифровом формате для оценки индивидуально-психологических особенностей обучающихся на разных уровнях образования».

Актуальность. Непредсказуемость современной жизни, заставляющая постоянно делать сложные выборы, является многомерным и долговременным стрессором, который может приводить к различным негативным последствиям для психологического и физического здоровья [6, 9, 10, 14]. Чтобы справиться со сложными взаимоотношениями человек-среда, индивид использует копинги – когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии для совладания со стрессом

и психологически трудными ситуациями. При этом не все копинги являются адаптивными, некоторые из них могут приводить «в долгосрочной перспективе к снижению психологического и физического благополучия индивида» [8, с. 85], поэтому выявление наилучших, адаптивных копингов является одной из задач психологических исследований. Особенно актуальна эта задача для подросткового возраста, так как именно этот возраст является сензитивным для формирования стратегий совладающего поведения. Целью данного исследования стало определение копингов, сохраняющих психологическое благополучие подростков. В качестве возможных предикторов психологического благополучия рассматривался максимально широкий круг копингов (опросник COPE-30) и стратегии реагирования на неопределенность, отражающие «способность человека принимать конфликт и напряжение, которые возникают в ситуации двойственности, противостоять несвязанности и противоречивости информации, принимать неизвестное, не чувствовать себя неуютно перед неопределенностью» [13, с. 189].

Организация и методы исследования. В исследовании участвовали 1718 подростков из разных регионов Российской Федерации (53,84 % женского пола) в возрасте от 12 до 18 лет (средний возраст 14 ± 1 лет).

Для оценки психологического благополучия подростков использовалась Многомерная шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖИ) [3], так как она позволяет оценить удовлетворенность жизнью у подростка в пяти важнейших для него областях (семья, школа, учителя, я сам, друзья), и именно «удовлетворенность жизнью наиболее близка к личному благополучию» [2, с. 4]. Для определения способов совладания со стрессовой ситуацией использовались методика COPE-30 [5] с некоторыми модификациями для подростков (COPE-30A) и «Шкала реагирования на неопределенность» [12] в адаптации М. Lucas Casanova et al. [11], переведенная авторами на русский язык. Опросник COPE-30A позволяет оценить использование 15 различных копинг-стратегий при столкновении с трудной жизненной ситуацией, а Шкала реагирования на неопределенность позволяет выявить способы реагирования на ситуации неопределенности и содержит три субшкалы (Шкала эмоциональной реакции на неопределенность; Шкала когнитивной реакции на неопределенность; Шкала готовности к переменам и неопределенности).

Данные собирались он-лайн в системе Анкетолог и представлены в репозитории психологических исследований и инструментов Московского государственного психолого-педагогического университета RusPsyDATA [4].

Результаты и обсуждение. Так как опросник ШУДЖИ дает пять показателей удовлетворенности в различных областях, то для выделения групп подростков с различной степенью удовлетворенности был применен кластерный анализ по методу *k*-средних – метод, который выделяет группы, различающиеся сразу по нескольким показателям. Результаты анализа представлены на рисунке. Это три группы,

которые различаются только уровнями удовлетворенности по всем областям сразу: так, группа довольных отношениями в семье, довольна и школьной жизнью, и учителями, и собой, и друзьями (кластер 1, N=651). Группа недовольных отношениями в семье имеет также самые низкие показатели по удовлетворенности школьной жизнью, отношениями с учителями и друзьями, самими собой (кластер 3, N=401). О тесной взаимосвязи всех пяти показателей говорят и довольно существенные положительные взаимосвязи между субшкалами методики ШУДЖИ (коэффициенты корреляции Пирсона от 0,37 до 0,74; средний коэффициент корреляции = 0,55), а также тот факт, что факторный анализ по критерию Кайзера выделяет всего один фактор на основании всех пяти субшкал, объясняющий 64 % общей дисперсии. Таким образом, можно утверждать, что психологическое благополучие подростков может характеризоваться неким числом (например, факторным значением), отражающим его уровень от меньшего к большему.

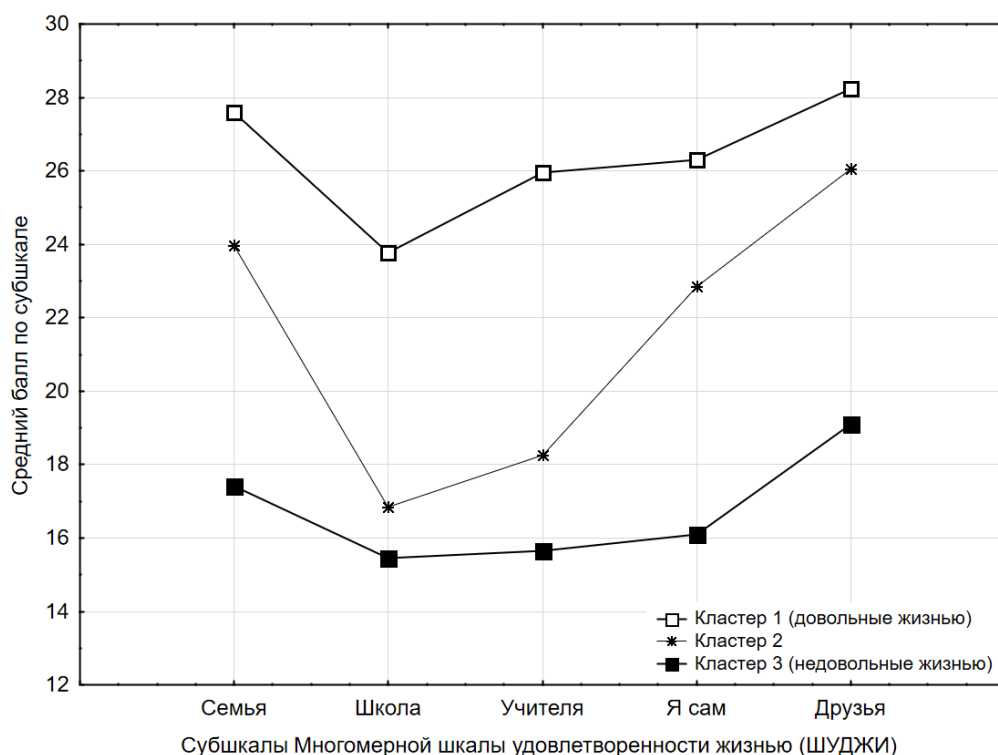


Рисунок. – Результаты кластерного анализа по методу *k*-средних: разбиение подростков на группы по удовлетворенности разными сторонами жизни

Для выделения наиболее важных для психологического благополучия способов совладания со стрессом были выбраны две контрастные группы подростков (довольные жизнью, кластер 1 и недовольные жизнью, кластер 2), а затем проведен прямой пошаговый дискриминантный анализ, в котором зависимой переменной была группа, а независимыми переменными (предикторами) – субшкалы Шкалы реагирования на неопределенность и все 15 копингов опросника

COPE-30A. Итоговая модель (таблица) оказалась неплохой: она дает 84 % правильных предсказаний; лямбда Уилкса для дискриминантной функции = 0,54; $p < 0,001$; канонический коэффициент корреляции = 0,68.

Результаты (таблица) показывают, что самыми важными предикторами психологического благополучия являются способы реагирования на неопределенность: они имеют более высокие факторные нагрузки в факторной структуре дискриминантной функции, а также более высокие стандартизированные коэффициенты. Таким образом, оказывается, что эмоциональные реакции на неопределенность (беспокойство, тревожность, злость и т.д.), а также отказ от достижения цели, перенос ответственности за решение проблем на другого (поведенческий уход от проблемы) приводят к более низким показателям психологического благополучия. При этом планирование, поиск объяснений и сбор информации как стратегии переосмысления неизвестности, готовность к переменам и неопределенности, попытки разрешения проблемы за счет привлечения социальных ресурсов способствуют психологическому благополучию.

Таблица. – Способы совладания со стрессовой ситуацией как предикторы психологического благополучия подростков: результаты дискриминантного и регрессионного анализов

Показатель (способ совладания со стрессовой ситуацией)	Дискриминантный анализ		Регрессионный анализ
	Факторная структура	Стандартизированные коэффициенты	Стандартизированные коэффициенты
Субшкалы Шкалы реагирования на неопределенность			
Эмоциональная реакция	-0,63	-0,61	-0,38
Когнитивная реакция	0,49	0,32	0,19
Готовность к переменам	0,60	0,36	0,20
Субшкалы COPE-A			
Поиск эмоциональной социальной поддержки	0,32	0,32	0,18
Поведенческий уход от проблемы	-0,48	-0,29	-0,15

О таких же выводах говорят и результаты регрессионного анализа, если взять в качестве зависимой переменной факторные значения: регрессионная модель с пятью показателями (таблица) имеет хорошую прогнозную силу ($r^2 = 0,44$; $F(5,1712) = 266,7$; $p < 0,0001$), а регрессионные коэффициенты бета сходны со стандартизированными коэффициентами дискриминантной функции. Полученные нами результаты согласуются, например, с результатами А.А. Герасимовой и А.Б. Холмогоровой, которые также выяснили, что «краткосрочное и долгосрочное планирование оказались положительно связаны с меньшим уровнем депрессивной симптоматики и большей удовлетворенностью жизнью» у подростков и молодых людей [1, с. 31]. В.И. Пузько и В.С. Чернявская также получили отрицательную

взаимосвязь психологического благополучия со стратегией дистанцирования и стратегией бегства-избегания у подростков [7].

Выводы. Полученные результаты позволяют определить более эффективные для психологического благополучия способы совладания со стрессом: использование планирования и поиска объяснений как стратегии понимания неизвестности (когнитивная реакция), наслаждение новыми возможностями и новым опытом (готовность к переменам), поиск эмоциональной социальной поддержки при низком уровне беспокойства и тревожности (эмоциональная реакция) и поведенческого ухода от проблемы. Полученные результаты свидетельствуют о валидности методики «Шкала реагирования на неопределенность».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Герасимова, А. А. Стратегии совладания, психологическое благополучие и проблемное использование интернета в период пандемии / А. А. Герасимова, А. Б. Холмогорова // Психологическая наука и образование. – 2020. – Том 25, № 6. – С. 31–40. – DOI: 10.17759/pse.2020250603.
2. Меренкова, В. С. Исследование феномена «удовлетворенность жизнью» / В. С. Меренкова, О. Е. Солодкова // Комплексные исследования детства. – 2020. – Том. 2, № 1. – С. 4–13. – DOI: 10.33910/2687-0223-2020-2-1-4-13.
3. Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников / О. А. Сычев, Т. О. Гордеева, М. В. Лункина, Е. Н. Осин, А. Н. Сиднева // Психологическая наука и образование. – 2018. – Т. 23, № 6. – С. 5–15. – DOI: 10.17759/pse.2018230601.
4. Одинцова, М. А. Подростки в трудной жизненной ситуации [Датасет] / М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова, М. Г. Сорокова. – RusPsyData: Репозиторий психологических исследований и инструментов. – DOI: 10.48612/MSUPE/vmad-vak4-zux9.
5. Одинцова, М. А. COPE-30: психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий / М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова, Л. А. Александрова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2022. – № 4. – С. 247–275. – DOI: 10.11621/vsp.2022.04.112022.
6. Подросток в закрытых учреждениях системы образования и ФСИН России: субъективная остракизация, одиночество, мотивы аффилиации и смысложизненные ориентации / Е. Э. Бойкина, А. С. Радчиков, Н. М. Романова, Г. А. Пятых, К. А. Киселев // Вестник практической психологии образования. – 2023. – Том 20, № 4. – С. 106–118. – DOI: 10.17759/bppe.2023200410.
7. Пузько, В. И. Психологическое благополучие и стратегии совладающего поведения у старшеклассников / В. И. Пузько, В. С. Чернявская // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 1 (62). – С. 269–272.
8. Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 1. – С. 82–118.
9. Факторы социально-психологической дезадаптации и ценностные ориентации подростков и молодежи / И. А. Баева, О. А. Ульянина, О. В. Вихристюк, Л. А. Гаязова, Н. П. Радчикова, К. А. Файзуллина // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2022. – № 206. – С. 228–242. – DOI: 10.33910/1992-6464-2022-206-228-242.

10. Чумаченко, Д. В. Образовательные итоги дистанционного обучения в школе / Д. В. Чумаченко // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTE 2022): сб. статей III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 17–18 ноября 2022 г. / Под ред. В.В. Рубцова, М.Г. Сороковой, Н.П. Радчиковой. – М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ. – 2022. – С. 399–406.
11. Factorial validity and measurement invariance of the uncertainty response scale / M. Lucas Casanova, L.S. Pacheco, P. Costa, R. Lawthom, J. L. Coimbraet // *Psicologia: Reflexão e Crítica*. – 2019. – Vol. 32, no. 1. – P. 23. – DOI:10.1186/s41155-019-0135-2.
12. Greco, V. Coping with Uncertainty: the Construction and Validation of a New Measure / V. Greco, D. Roger // *Personality & Individual Differences*. – 2001. – Vol. 31, no 4. – P. 519–534. DOI: 10.1016/S0191-8869(00)00156-2.
13. Hallman, R. J. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity / R. J. Hallman // In J. C. Gow-anet al. (Eds.) *Creativity: Its Educational Implications*. – New York: Wiley, 1967.
14. Wu, D. Late bedtime, uncertainty stress among Chinese college students: impact on academic performance and self-rated health / D. Wu, T. Yang // *Psychology, Health & Medicine*. – 2023. – No. 28(10). – P. 2915–2926. – DOI: 10.1080/13548506.2022.2067337.