

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ КАК УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ

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

Центр PsyDATA Московского государственного психолого-педагогического университета, г. Москва, Российская Федерация

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

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

Аннотация. *Сделан анализ психологических ресурсов, определяющих психологическое благополучие подростков. Психологическое благополучие диагностировалось «Многомерной шкалой удовлетворенности жизнью»; инструментальные ресурсы – методиками COPE-30A и «Шкала реагирования на неопределенность», ресурсы устойчивости – «Шкалой настойчивости». Исследование (N=425 подростков из Республики Беларусь (54,35% девушки; средний возраст 15 ± 1 лет)) показало, что наиболее важными для психологического благополучия являются инструментальные ресурсы – способы совладания с неопределенностью, а также копинг-стратегии, такие как «планирование» и «обдумывание своих дальнейших действий по решению проблемы», «использование эмоциональной социальной поддержки».*

Ключевые слова: *личностные ресурсы; психологическое благополучие; удовлетворенность жизнью, реагирование на неопределенность; настойчивость; копинг-стратегии; подростки.*

Финансирование: Исследование выполнено в рамках государственного задания Министерства просвещения Российской Федерации от 09.02.2024 № 073-00037-24-01 «Разработка пакета стандартизированного психодиагностического инструментария в цифровом формате для оценки индивидуально-психологических особенностей обучающихся на разных уровнях образования».

Актуальность. В настоящее время большое внимание уделяется изучению личностного потенциала и ресурсов [1, 5, 7] как системе «психологических характеристик, благодаря которым человек может успешно решать повседневные задачи, не поддаваясь лишь внутренним желаниям или внешнему давлению, и становится способным находить свой собственный путь в постоянно меняющемся мире, следуя своим целям и ценностям» [7, с. 2].

При этом особое значение приобретают различные возможности развивать и активировать свои внутренние ресурсы для эффективного преодоления трудных жизненных ситуаций (специальные программы, тренинги, семинары и т.д.), что, безусловно, важно на любом жизненном этапе, но наиболее актуально для подросткового возраста, так как именно в этом возрасте происходит становление личности и формируются стратегии совладающего поведения [12, 14]. В России разработана и реализуется программа для школьников «Вклад в будущее» (разработка благотворительного фонда Сбера), которая помогает развивать психологические ресурсы. В числе таких психологических / личностных ресурсов выделяют ресурсы саморегуляции, ресурсы устойчивости, инструментальные ресурсы, мотивационные ресурсы, ресурсы трансформации [1, 5, 7]. Целью данного исследования было проверить, как личностные ресурсы связаны с психологическим благополучием подростков и какие именно составляющие наиболее важны для сохранения психологического благополучия.

Метод. В исследовании приняли участие 425 подростков из разных регионов Республики Беларусь (г. Минск, г. Рогачев и г. Жлобин) в возрасте от 10 до 18 лет (средний возраст 15 ± 1 лет; 54,35% женского пола). Для измерения зависимой переменной – психологического благополучия – применялась «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖИ)» [6]. В качестве возможных предикторов психологического благополучия были взяты инструментальные ресурсы личности («COPE-30A» [9, 11]), «Шкала реагирования на неопределенность» [10, 15]) и ресурсы устойчивости («Шкала настойчивости» [4]). Исследование проводилось с помощью Google-формы, данные представлены в репозитории психологических исследований и инструментов Московского государственного психолого-педагогического университета RusPsyDATA [3].

Результаты и обсуждение. Многомерная шкала удовлетворенности жизнью позволяет измерить пять показателей удовлетворенности в различных областях: семья, школа, учителя, я сам, друзья, что, с одной стороны, может быть полезно для более детального анализа всех сторон жизни подростка. С другой стороны, статистический анализ показывает, что деление подростков на две или три группы с помощью кластерного анализа по методу *k*-средних приводит к выявлению групп с разной степенью удовлетворенности жизнью во всех областях сразу [13]. Довольно сильные корреляционные связи между шкалами (0,54 в среднем), а также результаты факторного анализа, при котором выделяется всего один фактор с собственным значением

больше 1 (процент общей объясненной дисперсии 63%), говорит в пользу того, что удовлетворенность жизнью может рассматриваться как одномерный конструкт. В связи с этим в данном исследовании применялся тот же подход, что и в аналогичном исследовании на российской выборке [13]: 1) были выделены контрастные группы подростков (рис.) для получения бинарного показателя удовлетворенности жизнью (высокая / низкая) и 2) анализировалась сумма баллов по всем шкалам методики ШУДЖИ.

Для проверки того, какие именно личностные ресурсы являются наиболее важными для психологического благополучия, использовался дискриминантный анализ (прогнозируемая переменная – бинарный показатель удовлетворенности жизнью) и множественный регрессионный анализ (прогнозируемая переменная – сумма баллов всех субшкал методики ШУДЖИ). В обоих случаях с помощью прямого и обратного пошагового метода отбирались показатели, вносящие наибольший вклад в прогнозирование, а в конце модель перестраивалась с помощью стандартного метода. Результаты анализа представлены в табл.

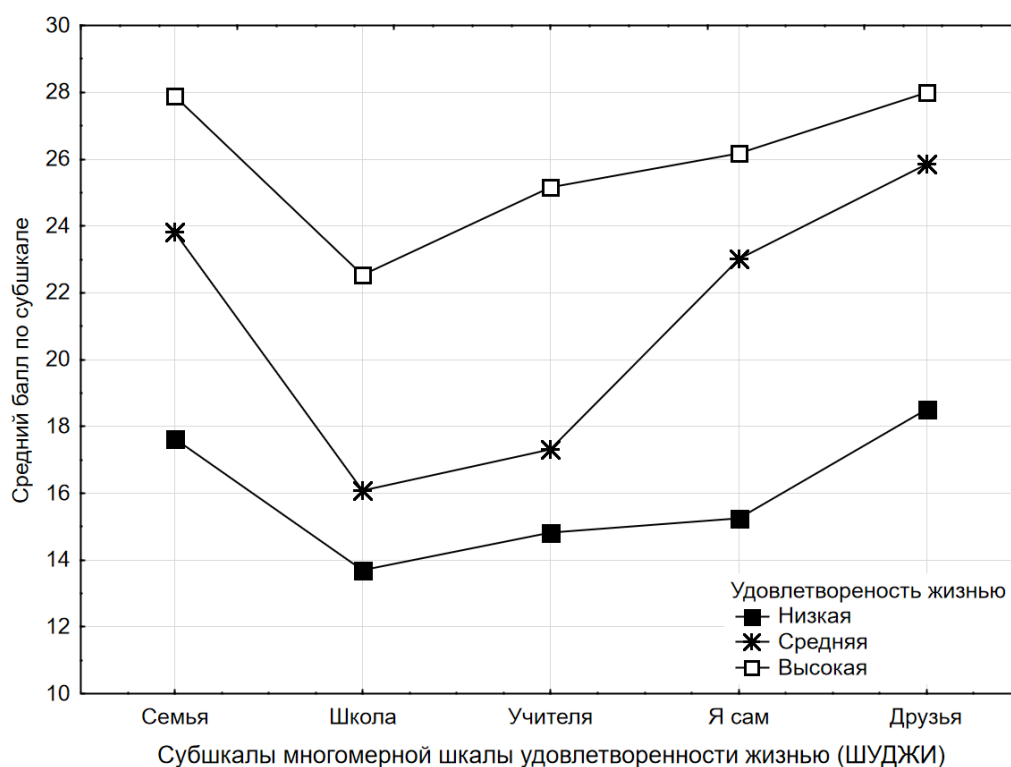


Рисунок. – Деление подростков на группы по субшкалам ШУДЖИ (результаты кластерного анализа по методу k-средних)

Результаты статистического анализа показали, что обе модели получились приемлемыми: для дискриминантного анализа – 84% правильных предсказаний; канонический коэффициент корреляции = 0,68; Лямбда Уилкса = 0,53, $p < 0,001$; для регрессионного анализа – скорректированный $r^2 = 0,43$; $F(6, 418) = 54,25$, $p < 0,001$; d Дарбина-Ватсона = 1,75. Такие результаты (табл.) говорят о том, что наиболее важными для психологического благополучия являются инструментальные ресурсы, а именно – способы совладания с неопределенностью.

Таблица – Инструментальные ресурсы и ресурсы устойчивости как предикторы психологического благополучия подростков: результаты дискриминантного и регрессионного анализов

Показатель (личностный ресурс)	Дискриминантный анализ		Регрессионный анализ
	Факторная структура	Стандартизированные коэффициенты	
Инструментальные ресурсы (COPE-30A)			
Планирование	0,50	0,26	0,11
Использование эмоциональной социальной поддержки	0,44	0,28	0,16
Обращение к религии	0,17	0,23	-
Юмор	-	-	-0,15
Шкала реагирования на неопределенность			
Эмоциональная реакция на неопределенность	-0,58	-0,65	-0,27
Готовность к переменам и неопределенности	0,63	0,52	0,23
Ресурсы устойчивости			
Шкала настойчивости			
Настойчивость в преодолении трудностей	-	-	0,22

Интерес к получению нового полезного опыта, отношение к этому опыту не как проблеме, а как к задаче, требующей решения, восприятие перемен как повода научиться чему-то новому при отсутствии опасений, тревоги, страхов, волнений, потерянности способствует принятию неопределенности и повышению ресурсов для преодоления. Копинг-стратегии также вносят свой вклад в психологическое благополучие. Особенно существенными являются «Планирование» и «Использование эмоциональной социальной поддержки»

(это именно те характеристики, которые включены в обе модели). Аналогичные результаты были нами получены и для российских школьников [2, 13]. Значимыми для прогнозирования психологического благополучия российских школьников являются: «Использование эмоциональной социальной поддержки», «Эмоциональные реакции на неопределенность» и «Готовность к переменам и неопределенности». Качественно сходные результаты часто получаются на российских и белорусских выборках [8], что говорит о воспроизводимости результатов и повышает надежность выводов.

Выводы. Результаты исследования дают возможность выявить наиболее существенные для психологического благополучия инструментальные ресурсы: использование планирования и эмоциональной социальной поддержки, интерес к получению нового полезного опыта, отношение к этому опыту не как проблеме, а как к задаче, требующей решения, восприятие перемен как повода научиться чему-то новому при отсутствии опасений, тревоги, страхов, волнений помогают легко адаптироваться к переменам и сохранять душевное спокойствие.

Список использованной литературы

1. Досуговая активность, личностный потенциал и психологическое благополучие / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин, А. Ю. Рыкун, М. Н. Дымшиц, Н. В. Кошелева, Е. В. Сухушина // Мониторинг общественного мнения. – 2024. – №6.
2. Козырева, Н. В. Особенности способов совладания со стрессом подростков с ОВЗ / Н. В. Козырева, А. С. Радчиков // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий: Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 13 декабря 2024 года. – Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2025. – С. 294-298.
3. Козырева, Н. В. Подростки в трудной жизненной ситуации (данные РБ): Набор данных. RusPsyData: Репозиторий психологических исследований и инструментов. – 2014. – Москва. <https://doi.org/10.48612/MSUPE/1zmv-hzvp-k852>.
4. Козырева, Н. В. Шкала настойчивости для подростков: апробация нового инструментария на белорусской выборке / Н. В. Козырева, А. С. Радчиков // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTE 2024): Сборник статей V Международной научно-практической конференции, Москва, 14–15 ноября 2024 г. – М.: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2024. – С. 605-622.
5. Леонтьев, Д. А. Личностный потенциал: оптика психологии // Образовательная политика. – 2023. – № 2(94). – С. 20–30.
6. 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.

7. Моспан, А. Н. Личностный потенциал в достижении целей и противостоянии невзгодам / А. Н. Моспан, А. Е. Шильманская, Д. А. Леонтьев // Научный дайджест. – 2024. – № 11 (40).
8. Одинцова, М. А. Жизнестойкость и самоактивация молодежи России и Беларуси в транзитивном обществе / М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова, Н. В. Козырева // Сибирский психологический журнал. – 2021. – № 79. – С. 168-188. – DOI: 10.17223/17267080/79/10
9. Одинцова, М. А. COPE-30A: краткая версия методики изучения копинг-стратегий для подростков 12-18 лет [Электронный ресурс] / М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова // Психолого-педагогические исследования. – 2024. – Том 16. № 3. – С. 3–18. DOI: 10.17759/psyedu.2024160301.
10. Одинцова, М. А. Шкала реагирования на неопределенность: инструмент оценки взаимодействия подростков с многомерным стрессом [Электронный ресурс] / М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова, М. Г. Сорокова // Клиническая и специальная психология. 2024. Том 13. № 2. С. 106–128. DOI: 10.17759/cpse.2024130207.
11. 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.
12. 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. Пярых, К. А. Киселев // Вестник практической психологии образования. – 2023. – Том 20, № 4. – С. 106–118. DOI: 10.17759/bppe.2023200410.
13. Радчикова, Н. П. Способы совладания со стрессом как предикторы психологического благополучия подростков / Н. П. Радчикова, М. А. Одинцова, М. Г. Сорокова // Здоровьесберегающие технологии: психическое и физическое здоровье: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Новополюцк, 09–10 апреля 2024 года. – Новополюцк: Полоцкий государственный университет им. Евфросинии Полоцкой, 2024. – С. 149-154.
14. 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.
15. Шкала реагирования на неопределенность: адаптация на белорусской выборке / Н. П. Радчикова, М. А. Одинцова, Н. В. Козырева, М. Г. Сорокова // Вестник практической психологии образования. 2024. Том 21. № 4. С. 185–199. DOI: 10.17759/bppe.2024210417.