

Научная статья

УДК 159.9

<https://doi.org/10.21702/rpj.2024.3.7>

Диагностика стресса субъективной и объективной неопределенности: разработка и валидизация опросной методики

Варвара И. Моросанова¹ , Анна М. Потанина*² ,
Александр К. Пащенко³ 

Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Российская Федерация

*Почта ответственного автора: a.m.potan@gmail.com

Аннотация

Введение. Проблема изучения стресса становится все более актуальной в связи с резким повышением его уровня у населения. Накапливается все больше свидетельств того, что причина этого явления – значительное повышение неопределенности существования в XXI веке, обусловленное стремительно нарастающими и мало предсказуемыми изменениями в различных сферах жизни человека и общества. При этом в отечественной психологии обнаруживается как недостаток работ, фокусирующихся на стрессе неопределенности, так и отсутствие валидных и надежных методик для его измерения. Цель статьи – создание новой опросной методики (опросника «Стресс субъективной и объективной неопределенности» (ССОН)) для диагностики степени воспринимаемого стресса неопределенности, ее валидизация и психометрическая оценка. **Методы.** Выборка исследования: общая выборка исследования составила 1411 человек, из них 1130 человек – студенты колледжа (средний возраст 17,64 лет; 43,5% – девушки) и 281 человек – студенты университета (средний возраст 19,14 лет; 76,3% – девушки). Методики для валидизации: опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» (Моросанова, Кондратюк, 2020), «Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-10)» (Золотарева, 2023). **Результаты.** Представлены результаты апробации и валидизации на российской выборке опросной методики, получившей название

«Стресс субъективной и объективной неопределенности – ССОН». Опросник является надежным и валидным инструментом измерения стресса неопределенности на выборках юношеского возраста и включает шкалы выраженности стресса в ситуациях субъективной и объективной неопределенности, а также интегральную шкалу для оценки общей выраженности стресса неопределенности. **Обсуждение результатов.** Измеренные показатели степени переживания стресса в ситуациях субъективной и объективной неопределенности предсказуемо позитивно связаны с воспринимаемым дистрессом и умеренно негативно – с общим уровнем осознанной саморегуляции, что свидетельствует о конструктивной и конвергентной валидности разработанного опросника. Предлагаемая методика может быть использована в психологической и педагогической практике с целью выявления уровня воспринимаемого стресса неопределенности у обучающихся юношеского возраста, а также степени его выраженности в субъективно неопределенных жизненных ситуациях и по отношению к объективным глобальным стрессорам (ситуациям) неопределенности.

Ключевые слова

стресс неопределенности, воспринимаемый стресс, стрессовые ситуации, субъективная и объективная неопределенность, психологическая методика, стресс субъективной и объективной неопределенности

Финансирование

Работа выполнена при финансовой поддержке проекта Российской Федерацией в лице Минобрнауки России (Соглашение № 075-15-2024-526)

Для цитирования

Моросанова, В. И., Потанина, А. М., Пащенко, А. К. (2024). Диагностика стресса субъективной и объективной неопределенности: разработка и валидизация опросной методики. *Российский психологический журнал*, 21(3), 112–132, <https://doi.org/10.21702/rpj.2024.3.7>

Введение

Проблема исследования воспринимаемого стресса, его проявлений и влияния на человека приобретает все большее значение в современных условиях резкого повышения объективной неопределенности существования (Зинченко, 2021; Massazza et al., 2023). В период пандемии COVID-19 человечество впервые столкнулось с беспрецедентным повышением уровня неопределенности во всех сферах жизни, работы, досуга, питания, спорта (Stankovska et al., 2020). Эта

ситуация усугублялась опасениями за жизнь и здоровье, противоречивостью огромных потоков информации о болезни, способах её лечения и профилактики, возможностях медицины и жертвах пандемии. Недаром именно в этот период специалисты констатировали, что вследствие пандемии коронавируса можно говорить о пандемии стресса психологической неопределенности (Sweeny et al., 2020). Это подтверждалось данными о росте уровня и распространенности стрессовой соматической симптоматики в период пандемии COVID-19. Так, было зафиксировано увеличение тревожных расстройств на 76,2 миллиона случаев во всем мире уже в первый год пандемии, по сравнению с предыдущими годами (Santomauro et al., 2021; Золотарева и др., 2022). Каждый второй человек в этот период жаловался на как минимум одно из проявлений негативных стрессовых психофизиологических состояний (мышечное напряжение, трудности с засыпанием, изменение пищевых привычек и т.д.) (Золотарева и др., 2022).

Ситуация объективно высокой неопределенности в период пандемии и данные о её влиянии на человека актуализировали интерес психологов к изучению не только стрессовой соматической симптоматики, но и особенностей воспринимаемого стресса, что породило проблему оценки степени стрессогенности ситуаций, его стимулирующих (McCarty et al., 2023; Reizer et al., 2021; Золотарева, 2023). В современных исследованиях ситуаций неопределенности их рассматривают в объективном и субъективном аспектах (Черноусова, 2022). Большинство исследователей сходятся на необходимости различать субъективную и объективную неопределенность (Диев, 2010; Солнцева, Смолян, 2009).

Объективная неопределенность возникает в объективно трудных жизненных ситуациях, когда человеку недостаточно информации, чтобы принять решение, что делать, чтобы задействовать индивидуальные ресурсы или преодолеть их ограниченность. Следует отметить, что в современном мире особую значимость приобретают ситуации объективной неопределенности, связанные с распространением глобальных вызовов, характеризующихся не только ограниченностью, но зачастую и полным отсутствием информации об их природе, динамике и последствиях (Битюцкая, 2011; Бутенко, 2008; Диев, 2010; Солнцева, Смолян, 2009).

О стрессе субъективной неопределенности говорят, когда обыденные ситуации становятся стрессорами, провоцируя психологическое напряжение различной степени и негативные переживания, а индивидуальных ресурсов его преодоления (жизненного опыта, развитых когнитивных, личностных и регуляторных компетенций) не вполне достаточно для достижения актуальных целей. Среди источников такого рода «жизненного» стресса – проблемы со здоровьем, неудовлетворенность межличностными отношениями, трудности в учебе и работе, финансовые трудности и т.д. (напр., Тарабрина и др., 2018).

Таким образом, стресс субъективной неопределенности преодолим, если человек сможет актуализировать психологические и другие ресурсы для решения

проблемной жизненной ситуации. Стресс объективной неопределенности, в отличие от этого, возникает в ответ на столкновение субъекта с объективно непредсказуемой ситуацией, о которой нет достаточной и релевантной информации и с которой невозможно совладать при помощи доступных субъекту ресурсов (Диев, 2010; Кригер, 2014). По существу, речь идет о том, что ситуации глобальной неопределенности, в отличие от обыденных жизненных ситуаций, объективно не обеспечены информационными ресурсами для их преодоления не только на индивидуальном, но и на цивилизационном уровне в силу их непредсказуемой природы, объективно недостаточной структурированности, нечеткости, нестабильности ситуационных условий.

Если обыденные стрессовые ситуации могут вызывать психологическое напряжение и, как следствие, снижение психологического благополучия человека, то ситуации объективной глобальной неопределенности могут восприниматься как угроза самому его существованию. Именно поэтому стрессогенность этого типа неопределенности чрезвычайно высока, что может вызывать весь спектр соматической стрессовой симптоматики у населения. Объективная неопределенность глобальных вызовов усугубляется современными средствами массовой информации, мгновенно распространяющими поток, в первую очередь, эмоционально заряженных новостей, вызывающих актуализацию негативных установок, вплоть до катастрофических, влиянию которых трудно противостоять всем слоям населения.

Результаты эмпирических исследований связывают восприятие ситуации как неопределенной со снижением ментального здоровья (Phillimore & Cheung, 2021) и повышением дистресса (Massazza et al., 2023). Показано, что стресс неопределенности снижает возможность эффективно справляться с различными жизненными задачами, негативно влияет на самооценку (Peng et al., 2021), способствует развитию негативных эмоциональных состояний (Wise et al., 2023). Особенно остро данная проблема встает в старшем подростковом и юношеском возрасте, поскольку молодёжи необходимо не только успешно отвечать на современные жизненные и глобальные вызовы, но и решать крайне важную задачу профессионального самоопределения в условиях высокой степени неопределенности, тесно сопряженных с переживанием стресса (Моросанова и др., 2024). Неслучайно большое число современных исследований отмечают повышение уровня тревожности и дистресса у студентов колледжей и университетов (Saleh et al., 2017; Yusufov et al., 2019). Исследователи связывают это повышение с индивидуальными особенностями восприятия обучающимися ситуаций неопределенности, с демографическими и социально-экономическими аспектами их жизни (Wuthrich et al., 2020), а также с глобальными внешними факторами, такими как, например, климатические изменения (Clayton, 2020), пандемия COVID-19 (Wang et al., 2021; Зинченко, 2021; Hamaideh et al., 2022) и, в целом, возрастающая неопределенность будущего (Зинченко, 2021).

Для изучения одновременного и совокупного влияния обыденных (субъективных)

жизненных ситуаций неопределенности и глобальных (объективных) стрессоров требуется разработка специфического инструментария, позволяющего оценивать данные аспекты стресса. Анализ современных публикаций показывает, что в зарубежной психологии в данной области разработаны и активно применяются опросные методики для диагностики жизненного стресса в обыденных ситуациях и стресса неопределенности в ситуациях глобальных вызовов (Yang et al., 2017; Wu et al., 2020; Freeston et al., 2020). Среди популярных инструментов – опросник Т. Янга «Студенческий опросник повседневного стресса» («The Student Daily Stress Questionnaire» – SDSQ) и различные его модификации, позволяющие измерять выраженность жизненного стресса и стресса неопределенности у студентов (Yang et al., 2019; Wu et al., 2020). Следует отметить, что они в большей степени направлены на измерение учебного и обыденного стресса (Wu et al., 2020).

В отечественной литературе понятие «стресс неопределенности» практически не используется. В отдельных работах предпринимаются попытки концептуализации данного феномена как «неопределенности в контексте стресса» (Моспан, 2023). Что касается эмпирических исследований, на российских выборках изучаются, в основном, либо аспекты отношения к неопределенности (например, Сачкова, Семенова, 2024; Долгова и др., 2022) при помощи, например, широко известного опросника «Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности» (Корнилова, Чумакова, 2014), либо разнообразные аспекты субъективного жизненного стресса (Султанова и др., 2021; Золотарева, 2023). Был осуществлен перевод и апробация методики Т. Янга в исследовании этнорегиональной специфики ресурсной роли осознанной саморегуляции в преодолении стресса на студенческой выборке (Банщикова и др., 2023). Отметим, тем не менее, что психометрическая оценка и проверка структуры данной методики на российской выборке до настоящего времени не проводилась.

Для изучения одновременного и совокупного влияния стресса неопределенности, с нашей точки зрения, недостаточно различения обыденных жизненных ситуаций неопределенности и более глобальных стрессоров. Требуется разработка специфического инструментария, позволяющего оценивать стресс неопределенности в совокупности оценок выраженности воспринимаемого стресса в субъективных и объективных ситуациях неопределенности.

Целью настоящего исследования стало создание опросной методики «Стресс субъективной и объективной неопределенности», а также её валидизация и психометрическая оценка.

Выборку исследования составили в общей сложности 1411 человек, из них 1130 человек – студенты колледжа (средний возраст 17,64; 43,5% – девушки) и 281 человек – студенты университета (средний возраст 19,14; 76,3% – девушки). Сбор данных проводился с помощью платформы «Тестограф» (<https://www.testograf.ru/>).

Методы

Новый авторский опросник «Стресс субъективной и объективной неопределенности» (ССОН) направлен на измерение воспринимаемого стресса неопределенности и включает 14 утверждений, относящиеся к ситуациям, которые могут вызывать стрессовые реакции (7 утверждений образуют шкалу «Стресс субъективной неопределенности» и 7 утверждений – шкалу «Стресс объективной неопределенности»). Отметим, что в отличие от опросника Т. Янга, шкалы ССОН уравниваются по количеству пунктов, что дает возможность сопоставлять выраженность стресса субъективной и объективной неопределенности, не прибегая к процедурам стандартизации. Испытуемым предлагается оценить степень воспринимаемого стресса в этих ситуациях по 4-балльной шкале, где 1 – отсутствие стресса, а 4 – чрезмерный стресс. Интегральная шкала оценивает общую выраженность стресса неопределенности, суммируя полученные баллы по двум шкалам. Утверждения были созданы на основе уточнения теоретических представлений об субъективных и объективных аспектах стресса неопределенности, а также анализа существующих шкал воспринимаемого стресса (Mitchell et al., 2008; Yang et al., 2017; 2019; Золотарева, 2023 и др.). Инструкция, перечень утверждений и ключ опросника приведены в Приложении.

Для валидации созданного опросника использовались следующие методики:

1. Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» (Моросанова и Кондратюк, 2020), включающий 7 шкал: «Планирование» (ПЛ), «Моделирование» (М), «Программирование» (ПР), «Оценивание результатов» (ОР), «Гибкость» (Г), «Самостоятельность» (С), «Надежность» (Н), а также интегративную шкалу «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), рассчитываемый как сумма баллов по всем шкалам. Эта методика была использована для проверки валидности создаваемого опросника на основе полученных нами ранее данных о ресурсной роли осознанной саморегуляции в совладании с неопределенностью и стрессом (Кондратюк, Моросанова, 2021), а также данных, свидетельствующих о том, что осознанная саморегуляция является ресурсом преодоления такого вида стресса, как стресс неопределенности (Банщикова и др., 2023).
2. Опросник «Шкала воспринимаемого стресса ШВС–10» (Золотарева, 2023) включает субшкалы «Дистресс» и «Совладание», а также интегративную шкалу «Общего уровня воспринимаемого стресса» (сумма баллов). В данном исследовании рассчитывались корреляции между шкалами «Дистресс» и «Общий уровень воспринимаемого стресса» и шкалами опросника «Стресс субъективной и объективной неопределенности».

Результаты

Перед тем, как перейти непосредственно к анализу структуры методики и оценке ее валидности, была проверена возможность объединения выборки студентов колледжей и университетов. С этой целью, из 1130 студентов колледжей случайным образом были отобраны 294 человека для сравнения со студентами университетов ($N = 281$). Сравнение осуществлялось по показателям стресса субъективной и объективной неопределенности, а также общему уровню осознанной саморегуляции при помощи критерия Манна-Уитни. В таблице 1 представлены описательные статистики и значения критерия для каждого из вышеперечисленных показателей.

Таблица 1

Сравнение средних значений показателей стресса неопределенности и общего уровня саморегуляции (CP) у студентов колледжей и университетов

	Группа	N	Среднее	Ст. откл.	W
Стресс субъективной неопределенности	0	294	12,44	4,348	28382,5***
	1	281	15,08	4,901	
Стресс объективной неопределенности	0	294	11,58	3,769	27853,5***
	1	281	13,82	3,996	
Общий уровень CP	0	294	88,91	14,096	35925,0**
	1	281	92,27	14,557	

Примечание: 0 – студенты колледжей, 1 – студенты университета, *** – $p < 0,001$, ** – $p < 0,01$

Согласно полученным результатам, между двумя сравниваемыми группами существуют значимые различия. В частности, студенты университетов превосходят студентов колледжей как по показателям стресса неопределенности, так и по общему уровню осознанной саморегуляции. В связи с обнаруженными различиями,

для дальнейшего исследования структуры опросника и проверки его валидности использовались данные студентов колледжей. В таблице 2 представлены описательные статистики, а также результаты проверки распределения показателей стресса субъективной и объективной неопределенности на нормальность при помощи критерия Шапиро-Уилка.

Таблица 2

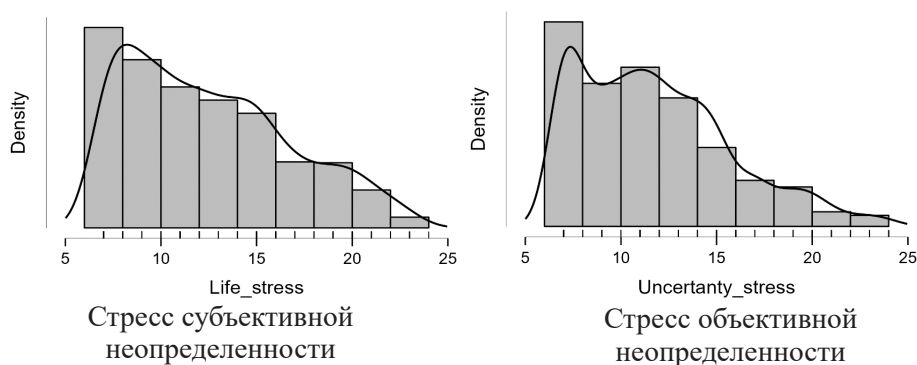
Описательные статистики и критерий Шапиро-Уилка для показателей стресса субъективной и объективной неопределенности

	Стресс субъективной неопределенности	Стресс объективной неопределенности
Среднее	12.555	11.825
Стандартное откл.	4.271	3.964
Мин.	7.000	7.000
Макс.	24.000	24.000
Критерий Шапиро-Уилка	0.937***	0.929***

Примечание: *** – $p < 0,001$

Рисунок 1

Распределение показателей стресса субъективной и объективной неопределенности



Согласно таблице 2, распределение значительно отличается от нормального (значимость критерия Шапиро-Уилка $< 0,05$), в связи с чем далее применялись непараметрические методы анализа. Отметим также, что распределение смещено в сторону низких значений (рис. 1), что, в целом, характерно для показателей стресса и негативных эмоциональных состояний.

Надежность методики «Стресс субъективной и объективной неопределенности - ССОН»

На выборке студентов колледжей были рассчитаны коэффициенты α -Кронбаха и ω -Макдональда с целью проанализировать степень внутренней согласованности шкал опросника. Результаты анализа представлены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели внутренней согласованности шкал опросника «Стресс субъективной и объективной неопределенности - ССОН»

Шкала	McDonald's ω	Cronbach's α
Стресс субъективной неопределенности	0,823 [0,807; 0,839]	0,819 [0,803; 0,834]
Стресс объективной неопределенности	0,833 [0,818; 0,848]	0,829 [0,813; 0,843]
Общий уровень стресса неопределенности	0,887 [0,877; 0,897]	0,885 [0,875; 0,895]

Примечание: в квадратных скобках указаны границы 95% доверительного интервала

Согласно полученным результатам, все три шкалы демонстрируют достаточно высокую внутреннюю согласованность: и альфа-Кронбаха, и омега-МакДональда превышают 0,8.

Далее был проведен анализ структуры опросника при помощи эксплораторного (ЭФА) и конфирматорного (КФА) факторного анализа. Для этого общая выборка студентов колледжей случайным образом была разделена на 2 равные подвыборки (N = 565 для ЭФА и N = 565 для КФА).

Эксплораторный факторный анализ

Поскольку данные распределены ненормально, для факторного анализа был использован метод главных компонент как более предпочтительный при нарушении нормальности распределения (Fabrigar et al., 1999), а также как более мощный для изучения относительно простой факторной структуры (De Winter & Dodou, 2012). В

качестве метода вращения компонент был использован прямой облимин, поскольку существовала вероятность корреляции между факторами. Проверка соответствия матрицы корреляций для факторного анализа при помощи тестов Бартлетта и Кайзера-Мейера-Олкина показала применимость процедуры факторного анализа ($\chi^2 = 2884,512$, $df = 91$, $p < 0,001$). Результаты эксплораторного факторного анализа представлены ниже, в таблице 4.

Таблица 4

Факторные нагрузки и накопленный процент объясненной дисперсии для выделенных факторов

Model: $\chi^2 = 431.349$, $df=64$, $p<0.001$			
	Фактор 1	Фактор 2	Накопленная дисперсия
Пункт_6	0,852		
Пункт_7	0,737		
Пункт_3	0,682		
Пункт_5	0,658		0,270
Пункт_4	0,622		
Пункт_2	0,592		
Пункт_1	0,493		
Пункт_10		0,885	
Пункт_11		0,656	
Пункт_12		0,599	
Пункт_13		0,592	0,500
Пункт_14		0,583	
Пункт_8		0,550	
Пункт_9		0,483	

В результате эксплораторного факторного анализа обнаружено, что выделяется 2 фактора, содержательно соответствующих шкалам опросника и совместно объясняющих 50% дисперсии. Пункты опросника с 1-го по 7-ой демонстрируют высокие нагрузки на первый фактор («Стресс субъективной неопределенности»), тогда как пункты с 8-го по 14-ый – на второй фактор («Стресс объективной

неопределенности»). Полученный результат соотносится с предположением о структуре опросника. Отметим, что согласно полученным результатам, сведение всех пунктов опросника в один фактор не является информативным, как и увеличение количества факторов. При этом объясняемый процент дисперсии оказался достаточно невысок. В этой связи представляется целесообразной проверка более сложной модели, с наличием общего фактора второго порядка, методом конфирматорного факторного анализа.

Конфирматорный факторный анализ

Согласно результатам ЭФА, представленным выше, проверялись три модели: модель 1 с двумя латентными переменными (шкалы стресса субъективной и объективной неопределенности), модель 2 с одной латентной переменной (интегративная шкала общего уровня стресса неопределенности), модель 3 с двумя факторами первого порядка и одним фактором второго порядка (шкалы стресса субъективной и объективной неопределенности и шкала общего уровня стресса неопределенности). Поскольку данные измерены в порядковой шкале, но при этом демонстрируют невысокое отклонение от нормальности (асимметрия и эксцесс не превышали 1 по модулю), а также имеется довольно большая по численности выборка, то в качестве метода оценки соответствия модели применялся метод невзвешенных наименьших квадратов (unweighted least squares). Ниже, в таблице 5 представлены показатели соответствия всех трёх моделей. В качестве приемлемых значений принимались $CFI > 0,95$, $TLI > 0,95$, $RMSEA < 0,06$, $SRMR < 0,06$.

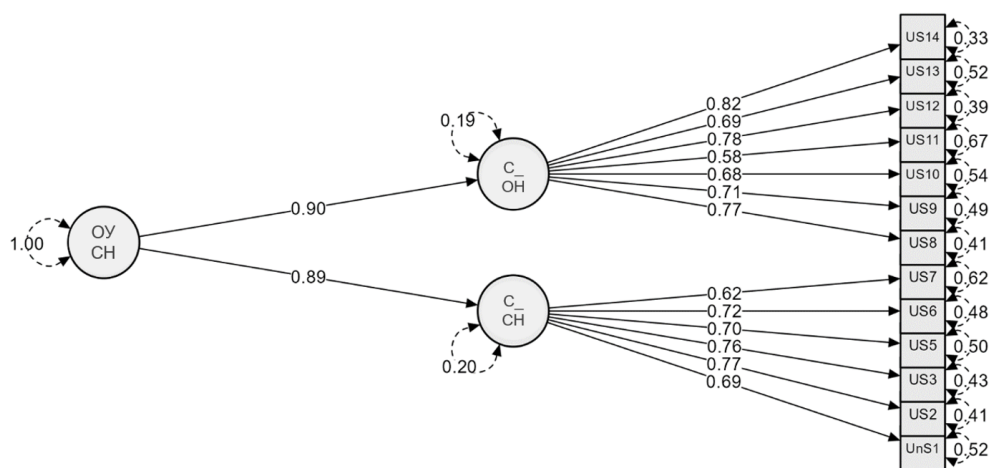
Таблица 5
Показатели соответствия исследуемых моделей

Номер модели	χ^2	Df	CFI	TLI	RMSEA	RMSEA p	SRMR
Модель 1	201,501	76	0,988	0,985	0,056	0,130	0,060
Модель 2	339,151	77	0,976	0,971	0,078	<0,001	0,076
Модель 3	172,990	63	0,988	0,986	0,056	0,166	0,058

Согласно полученным данным, наилучшие индексы соответствия наблюдаются у моделей 1 (два латентных фактора) и 3 (два латентных фактора и один фактор второго порядка), причем их значения практически идентичны. Тем не менее, поскольку нашим теоретическим представлениям в наилучшей степени соответствует модель 3, то она и была принята в качестве итоговой. На рисунке 2 представлена модель 3 с указанием факторных нагрузок пунктов на шкалы, а также вклад общего фактора в объяснение ковариации между латентными факторами первого порядка.

Рисунок 2

Итоговая модель по результатам конфирматорного факторного анализа



Примечание: C_CH – стресс субъективной неопределенности, C_OH – стресс объективной неопределенности, OYCH – общий уровень стресса неопределенности

Итак, в результате проведенных процедур эксплораторного и конфирматорного факторного анализа была подтверждена предполагаемая структура опросника, а именно две шкалы: «Стресс субъективной неопределенности» и «Стресс объективной неопределенности», а также интегративная шкала, отражающая общий уровень стресса неопределенности.

Валидность методики «Стресс субъективной и объективной неопределенности – ССОН»

Далее, на общей выборке студентов колледжей (N = 1130) была проверена валидность методики путем проведения корреляционного анализа ее показателей

с показателями по шкале «Дистресс», общим уровнем воспринимаемого стресса («Шкала воспринимаемого стресса»), а также с общим уровнем осознанной саморегуляции («Стиль саморегуляции поведения»). Поскольку мы ранее обнаружили, что распределение отличается от нормального, корреляции рассчитывались с применением коэффициента ρ Спирмена. Результаты анализа представлены в таблице 6.

Таблица 6

Корреляции показателей методики «Стресс субъективной и объективной неопределенности – ССОН», общего уровня осознанной саморегуляции (ССПМ) и показателей «Шкалы воспринимаемого стресса»

Переменная	1	2	3	4	5	6
1. Стресс субъективной неопределенности	—					
2. Стресс объективной неопределенности	0,675***	—				
3. Общий уровень стресса неопределенности	0,923***	0,902***	—			
4. Дистресс	0,531***	0,569***	0,602***	—		
5. Общий уровень воспринимаемого стресса	0,362***	0,339***	0,388***	0,612***	—	
6. Общий уровень саморегуляции	-0,243***	-0,260***	-0,279***	-0,415***	-0,151***	—

Примечание: *** – $p < 0,001$

В результате анализа обнаружены умеренные значимые корреляции показателей методики «Стресс субъективной и объективной неопределенности – ССОН» с показателями осознанной саморегуляции и воспринимаемого стресса. В частности, общий уровень стресса неопределенности положительно и умеренно коррелирует с общим уровнем воспринимаемого стресса, что может быть связано с тем фактом, что в методике «Шкала воспринимаемого стресса» его общий уровень отражает как

выраженность дистресса, так и воспринимаемую возможность совладания с ним. Данное предположение подтверждается высокой и положительной корреляцией значений шкалы «Дистресс» со всеми показателями опросника «Стресс субъективной и объективной неопределенности – ССОН». Таким образом, можно говорить о том, что представленный опросник демонстрирует хорошие показатели конструктивной валидности. Отметим также, что с осознанной саморегуляцией показатели опросника коррелируют невысоко и отрицательно.

Обсуждение результатов

Представленное исследование имело цель провести валидизацию и психометрическую оценку опросной методики «Стресс субъективной и объективной неопределенности – ССОН» на выборке юношеского возраста. Психометрическая оценка опросника была проведена на выборке студентов колледжей, поскольку, согласно полученным данным, студенты университетов, принявшие участие в опросе, значительно отличались от студентов колледжей как по показателям стресса неопределенности, так и по уровню осознанной саморегуляции. Данный результат может быть связан с возрастными особенностями: выборка студентов университетов в среднем старше, чем выборка студентов колледжей, хотя и включает одну и ту же возрастную группу (16–25 лет). Кроме того, это различие может быть обусловлено спецификой образовательных систем и стратегий обучающихся, выбирающих эти две разные образовательные траектории. Так, выбор обучения в колледже зачастую является частью образовательной стратегии «в университет через колледж», сопряженной с меньшим риском, поскольку позволяет не сдавать ЕГЭ (Александров и др., 2015; Чередниченко, 2017). Этот факт может объяснить более низкие уровни стресса и более низкие показатели осознанной саморегуляции у студентов колледжей. Тем не менее, выявленные различия и их причины требуют дальнейших эмпирических исследований.

Анализ надежности методики продемонстрировал ее высокую внутреннюю согласованность – показатели α -Кронбаха и ω -МакДональда оказались выше 0,8 для всех показателей опросника. Полученный результат соотносится как с данными о надежности оригинальной методики Янга (Yang et al., 2019), так и с данными о внутренней согласованности использованного варианта этой методики, переведённого на русский язык (Банщикова и др., 2023). Проведённый анализ факторной структуры нашего опросника при помощи эксплораторного и конфирматорного факторного анализа, с одной стороны, подтвердил существование двух латентных факторов стресса (Yang et al., 2019), а с другой, – позволил подтвердить предположение о наличии фактора более высокого порядка – интегративного показателя стресса неопределенности. Таким образом, согласно полученным в настоящей работе результатам, исследуемый конструкт обладает

более сложной структурой, и модифицированный нами вариант опросника Янга позволяет измерять стресс неопределённости с высокой степенью надежности.

Заключение и выводы

1. В результате апробации на российской юношеской выборке создана новая русскоязычная версия методики Т. Янга, получившая название «Стресс субъективной и объективной неопределенности – ССОН». Новая версия не только позволяет измерять показатели стресса субъективной и объективной неопределенности, но также имеет интегральную шкалу, отражающую общий уровень стресса неопределенности.
2. Новая адаптированная версия методики демонстрирует высокие показатели внутренней согласованности и является достаточно надежным и валидным инструментом измерения стресса неопределенности на выборках юношеского возраста.
3. Результаты проверки валидности продемонстрировали, что показатели стресса субъективной и объективной неопределенности выражено позитивно связаны с воспринимаемым дистрессом и умеренно негативно связаны с общим уровнем осознанной саморегуляции. Полученные данные соотносятся с теоретическими представлениями о стрессе неопределенности, а также с результатами исследований, демонстрирующих ресурсную роль осознанной саморегуляции в совладании с неопределенностью и стрессом;
4. Предложенная методика может быть использована в психологической и педагогической практике с целью диагностики уровня стресса неопределенности у обучающихся юношеского возраста, а также выраженности стресса по отношению к жизненным и глобальным стрессорам.
5. Представляется перспективным использование разработанной методики для сравнения выраженности стресса объективной и субъективной неопределенности у обучающихся в зависимости от возраста, пола, региона проживания, а также от степени развития у них личностных, когнитивных и регуляторных ресурсов и резервов. Актуальной проблемой, ожидающей своего изучения, является влияние различных аспектов стресса неопределенности на академическую успешность, субъективное благополучие, личностное и профессиональное развитие в юношеском возрасте.

Ограничения исследования

В настоящее время разработанная методика применима для исследований на выборках юношеского возраста (16–25 лет). Будущие исследования могут быть направлены на валидизацию методики на выборках других возрастов, а также разработку нормативных показателей в зависимости от пола и возраста.

Литература

- Александров, Д. А., Тенишева, К. А., Савельева, С. С. (2015). Мобильность без рисков: образовательный путь «в университет через колледж». *Вопросы образования*, (3), 66–91. <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2015-3-66-91>
- Банщикова, Т. Н., Соколовский, М. Л., Тегетаева, Ж. Р. (2023). Осознанная саморегуляция как ресурс преодоления стресса и достижения субъективного благополучия: этнорегиональная специфика. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 16(1), 19–42. <https://doi.org/10.24412/TEP-23-2>
- Битюцкая, Е. В. (2011). Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 1, 100–111.
- Бутенко, Т. П. (2008). Методика диагностики понимания неопределенности жизненных ситуаций и совладания с ними. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 5(2), 117–123.
- Диев, В. С. (2010). Неопределенность как атрибут и фактор принятия решений. *Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Философия*, 8(1), 3–8.
- Долгова, В. И., Кондратьева, О. А., Маслова, П. М. (2022). Исследование взаимосвязи толерантности к неопределенности и копинг-стратегий у студентов факультета психологии. *Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета*, (6), 260–291. <https://doi.org/10.25588/6993.2022.48.13.013>
- Зинченко, Ю. П. (Ред.) (2021). *Психологическое сопровождение пандемии COVID-19*. Издательство Московского университета.
- Золотарева, А. А., Смирникова, О. В., Витко, Ю. С. (2022). Соматизация, психологический дистресс и качество жизни сельских и городских жителей России. *Психологический журнал*, 6(43), 94–104. <https://doi.org/10.31857/S020595920023648-8>
- Золотарева, А. А. (2023). Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14). *Клиническая и специальная психология*, 12(1), 18–42. <https://doi.org/10.17759/cpse.2023120102>
- Кондратюк, Н. Г., Моросанова, В. И. (2021). Надежность осознанной саморегуляции как ресурс психологической безопасности личности в условиях стресса и неопределенности. *Психология саморегуляции в контексте актуальных задач образования (к 90-летию со дня рождения ОА Конопкина)*, (1), 156–161.
- Корнилова, Т. В., Чумакова, М. А. (2014). Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера. *Экспериментальная психология*, 7(1), 92–110.
- Кригер, Е. Э. (2014). Ситуации неопределенности и проблемные ситуации: общее и особенное. *Современные проблемы науки и образования*, (2), 581–581.
- Моросанова, В. И. (2021). Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, (1), 4–37. <https://doi.org/10.11621/vsp.2021.01.01>
- Моросанова, В. И. (2022). Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 15(3), 57–82. <https://doi.org/10.24412/2073-0861-2022-3-57-82>
- Моросанова, В. И., Кондратюк, Н. Г. (2020). Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения-ССПМ 2020». *Вопросы психологии*, (4), 155–167.
- Моросанова, В. И., Кондратюк, Н. Г., Потанина, А. М. (2024). Регуляторные ресурсы профессионального самоопределения обучающихся в условиях стресса: исследовательские подходы и теоретические основания. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, (2), 31–60. <https://doi.org/10.11621/LPJ-24-14>

- Моспан, А. Н. (2023). Совладание со стрессом неопределенности. *Человек*, 34(2), 40–51.
- Сачкова, М. Е., Семенова, Л. Э. (2024). Толерантность к неопределенности и суеверность как личностные ресурсы решения социальных проблем учащейся молодежью. *Психолого-педагогические исследования*, 16(1), 3–20. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2024160101>
- Солнцева, Г. Н., Смолян, Г. Л. (2009). Принятие решений в ситуации неопределенности и риска (психологический аспект). *Труды Института системного анализа Российской академии наук*, 41, 266–280.
- Султанова, А. Н., Тагильцева, Е. В., Станкевич, А. С. (2021). Психологические детерминанты успешной адаптации студентов-мигрантов. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, (3), 129–147. <https://doi.org/10.11621/vsp.2021.03.07>
- Тарабрина, Н. В., Журавлев, А. Л., Сергиенко, Е. А., & Харламенкова, Н. Е. (2017). Повседневный и травматический стресс: современные направления исследований. *Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития*, 1468–1475.
- Чередниченко, Г. А. (2017). Российская молодежь в системе образования: от уровня к уровню. *Вопросы образования*, 3, 152–182. <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2017-3-152-182>
- Черноусова, Т. В. (2022). Стратегии проживания ситуации неопределенности как предмет социально-психологического анализа. *Психология человека в образовании*, 4(4), 421–434. <https://doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-4-421-434>
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of anxiety disorders*, 74, 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>
- De Winter, J. C., & Dodou, D. (2012). Factor recovery by principal axis factoring and maximum likelihood factor analysis as a function of factor pattern and sample size. *Journal of applied statistics*, 39(4), 695–710. <https://doi.org/10.1080/02664763.2011.610445>
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological methods*, 4(3), 272.
- Freeston, M., Tiplady, A., Mawn, L., Bottesi, G., & Thwaites, S. (2020). Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (COVID-19). *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13, e31. <https://doi.org/10.1017/S1754470X2000029X>
- Hamaideh, S. H., Al-Modallal, H., Tanash, M. A., & Hamdan-Mansour, A. (2022). Depression, anxiety and stress among undergraduate students during COVID-19 outbreak and "home-quarantine". *Nursing Open*, 9(2), 1423–1431. <https://doi.org/10.1002/nop2.918>
- Massazza, A., Kienzler, H., Al-Mitwalli, S., Tamimi, N., & Giacaman, R. (2023). The association between uncertainty and mental health: a scoping review of the quantitative literature. *Journal of Mental Health*, 32(2), 480–491. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.2022620>
- McCarty, R. J., Downing, S. T., Daley, M. L., McNamara, J. P., & Guastello, A. D. (2023). Relationships between stress appraisals and intolerance of uncertainty with psychological health during early COVID-19 in the USA. *Anxiety, Stress, & Coping*, 36(1), 97–109. <https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2075855>
- Mitchell, A.M., Crane, P.A., & Kim, Y. (2008). Perceived stress in survivors of suicide: Psychometric properties of the perceived stress scale. *Research in Nursing and Health*, 31(6), 576–585. <https://doi.org/10.1002/nur.20284>
- Phillimore, J., & Cheung, S. Y. (2021). The violence of uncertainty: Empirical evidence on how asylum waiting time undermines refugee health. *Social Science & Medicine*, 282, 114154. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114154>
- Peng, S., Yang, T., & Rockett, I. R. (2020). Life stress and uncertainty stress: which is more associated with unintentional injury? *Psychology, health & medicine*, 25(6), 774–780. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1687913>

- Peng, S., Yang, X. Y., Yang, T., Zhang, W., & Cottrell, R. R. (2021). Uncertainty stress and its impact on disease fear and prevention behavior during the COVID-19 epidemic in China: a panel study. *American Journal of Health Behavior*, 45(2), 334–341. <https://doi.org/10.5993/AJHB.45.2.12>
- Reizer, A., Geffen, L., & Koslowsky, M. (2021). Life under the COVID-19 lockdown: On the relationship between intolerance of uncertainty and psychological distress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(4), 432–437. <https://doi.org/10.1037/tra0001012>
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in psychology*, 8, 19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., ... & Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700–1712. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)
- Stankovska, G., Memedi, I., & Dimitrovski, D. (2020). Coronavirus COVID-19 disease, mental health and psychosocial support. *Society Register*, 4(2), 33–48. <https://doi.org/10.14746/sr.2020.4.2.03>
- Sweeny, K., Rankin, K., Cheng, X., Hou, L., Long, F., Meng, Y., ... & Zhang, W. (2020). Flow in the time of COVID-19: Findings from China. *PloS one*, 15(11), e0242043. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242043>
- Wise, T., Zbozinek, T. D., Charpentier, C. J., Michelini, G., Hagan, C. C., & Mobbs, D. (2023). Computationally-defined markers of uncertainty aversion predict emotional responses during a global pandemic. *Emotion*, 23(3), 722–736. <https://doi.org/10.1037/emo0001088>
- Wu, D., Yang, T., Hall, D. L., Jiao, G., Huang, L., & Jiao, C. (2021). COVID-19 uncertainty and sleep: the roles of perceived stress and intolerance of uncertainty during the early stage of the COVID-19 outbreak. *BMC psychiatry*, 21(1), 306. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03310-2>
- Yang, T., Yang, X. Y., Yu, L., Cottrell, R. R., & Jiang, S. (2017). Individual and regional association between socioeconomic status and uncertainty stress, and life stress: A representative nationwide study of China. *International Journal for Equity in Health*, 16(1), 118. <https://doi.org/10.1186/s12939-017-0618-7>
- Yang, T., Barnett, R., Fan, Y., & Li, L. (2019). The effect of urban green space on uncertainty stress and life stress: A nationwide study of university students in China. *Health & Place*, 59, 102199. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.102199>
- Yusufov, M., Nicoloro-Santa Barbara, J., Grey, N. E., Moyer, A., & Lobel, M. (2019). Meta-analytic evaluation of stress reduction interventions for undergraduate and graduate students. *International Journal of Stress Management*, 26(2), 132–145. <https://doi.org/10.1037/str0000099>
- Wang, C., Wen, W., Zhang, H., Ni, J., Jiang, J., Cheng, Y., ... & Liu, W. (2021). Anxiety, depression, and stress prevalence among college students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of American college health*, 71(7), 2123–2130. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1960849>
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic stress in the final years of school: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(6), 986–1015. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>
- Zhu, Z., Wu, D., Wei, K., Liu, Y., Xu, Z., Jiao, G., ... & Zou, L. (2023). Uncertainty stress and self-rated health during the early stage of the COVID-19 outbreak. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 11(1), 2173202. <https://doi.org/10.1080/21642850.2023.2173202>

Приложение

Инструкция, утверждения и ключ опросника «Стресс субъективной и объективной неопределенности»

Инструкция

Вам будут предложены утверждения, относящиеся к ситуациям, которые могут вызывать негативные стрессовые реакции. Пожалуйста, оцените наличие и меру возможного стресса в каждой из этих ситуаций по шкале: 1 – отсутствие стресса, 2 – небольшой стресс, 3 – значительный стресс, 4 – чрезмерный стресс.

Утверждения	Отсутствие стресса	Небольшой стресс	Значительный стресс	Чрезмерный стресс
Трудности в учебе	1	2	3	4
Неудовлетворительные отношения со сверстниками	1	2	3	4
Конфликтные отношения с преподавателями	1	2	3	4
Неудовлетворённость романтическими отношениями	1	2	3	4
Постоянные финансовые затруднения	1	2	3	4
Отсутствие поддержки от членов семьи	1	2	3	4
Угроза жизни и здоровью	1	2	3	4
Стремительно меняющийся мир	1	2	3	4

Утверждения	Отсутствие стресса	Небольшой стресс	Значительный стресс	Чрезмерный стресс
Поток негативных новостей	1	2	3	4
В современном мире трудно определить, где правда, а где – ложь	1	2	3	4
Климатические изменения и природные катаклизмы	1	2	3	4
Трудности построения профессиональных планов в условиях неопределенности	1	2	3	4
Сложно понять, кто враги, а кто – друзья	1	2	3	4
Возрастающая неопределённость будущего	1	2	3	4

Ключ

Показатели шкал рассчитываются путем суммирования баллов по следующим пунктам: стресс субъективной неопределенности – пункты 1–7; стресс объективной неопределенности – пункты 8–14. Показатель интегральной шкалы общего уровня стресса неопределённости рассчитывается как сумма значений по обеим шкалам методики.

Поступила в редакцию: 13.03.2024

Поступила после рецензирования: 12.08.2024

Принята к публикации: 12.08.2024

Заявленный вклад авторов

Варвара Ильинична Моросанова – разработка методологической концепции и дизайна исследования, подготовка теоретического обзора, интерпретация результатов, участие в подготовке текста статьи.

Анна Михайловна Потанина – участие в подготовке теоретического обзора, сбор и обработка данных, участие в интерпретации результатов, подготовка текста статьи, оформление рукописи.

Александр Константинович Пащенко – участие в подготовке текста статьи, участие в оформлении рукописи.

Информация об авторах

Варвара Ильинична Моросанова – член-корреспондент Российской Академии образования, доктор психологических наук, профессор, заведующая лабораторией психологии саморегуляции, ФГБНУ «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований», г. Москва, Российская Федерация, Web of Science ResearcherID: J-5946-2016, Scopus Author ID: 6506351065, ID РИНЦ: 75040; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7694-1945>; e-mail: morosanova@mail.ru

Анна Михайловна Потанина – научный сотрудник лаборатории психологии саморегуляции, ФГБНУ «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований», г. Москва, Российская Федерация, Web of Science ResearcherID: AAF-9474-2021, ID РИНЦ: 1032262; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4358-6948>; e-mail: a.m.potan@gmail.com

Александр Константинович Пащенко – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории конвергентных исследований когнитивных процессов, ФГБНУ «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований», г. Москва, Российская Федерация, Web of Science ResearcherID: GRR-1944-2022, ID РИНЦ: 683508; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7489-2986>; e-mail: a.k.pashchenko@mail.ru

Информация о конфликте интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.