DOI: 10.25629/HC.2026.11.21

УДК: 159.9

ВАК: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии

5.3.7. Возрастная психология

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

Баранова Екатерина Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент, Московский городской педагогический университет, AuthorID: 538892, ORCID: 0000-0001-6955-4149, Baranov-244@mgpu.ru

Гильяно Альбина Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент, Московский городской педагогический университет, AuthorID: 327 493, ORCID: 0000−0002−8261−4713, GilyanoAS@mgpu.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ИМПУЛЬСИВНОСТИ С ВЫБОРОМ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКАМИ В СИТУАЦИИ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Аннотация

Актуальность исследования обусловлена значимостью подросткового возраста как периода индивидуализации, формирования Я-концепции, осознанных представлений о своем будущем, выработке стратегий поведения в жизненно важных ситуациях, связанных с первичным самоопределением личности. Цель: выявление и анализ связи выбора копинг-стратегий с импульсивностью у подростков, разработка рекомендаций по организации психологического сопровождения подростков в ситуации предэкзаменационного стресса. Гипотеза: существует связь между показателем импульсивности и предпочтением определенных копинг-стратегий у подростков в ситуации предэкзаменационного стресса: 1) чем больше выражена импульсивность, тем подростки чаще выбирают непродуктивные копинг-стратегии; 2) чем меньше выражена импульсивность, тем подростки чаще выбирают продуктивные стратегии; 3) психологическая готовность к ОГЭ влияет на связь импульсивности и выбора копинг-стратегий. Участники: 41 учащийся девятых классов общеобразовательной школы г. Москвы в возрасте 14–16 лет. Результаты исследования показали наличие следующих связей: более высокие показатели по импульсивности связаны с предпочтением непродуктивных стратегий (опросник SUPPS-P) «Беспокойство» (r_s =0,438), «Чудо» (r_s =0,41), «Несовладание» (r_s =0,32), «Уход в себя» (r_s =0,378), по опроснику Имп-15 к ним добавляются «Разрядка» (r_s =0,406), «Игнорирование» (r_s =0,313), «Отвлечение» (r_s =0,36), а также «Избегание проблем» (r_s =0,587). Единственная положительная корреляция импульсивности с продуктивной копинг-стратегий (опросник SUPPS-P) «Работа, достижения» (r_s =0,373). Регрессионный многофакторный анализ подтвердил влияние импульсивности и психологической готовности к ОГЭ на выбор копинг-стратегий. Эти факторы являются значимыми предикторами для непродуктивных стратегий «Чудо», «Уход в себя» и «Избегание проблем». Эффект модерации обнаружен только для стратегии «Чудо»: сочетание высокой импульсивности и высоких баллов по показателю готовности к ОГЭ критически значим для формирования неадаптивных ожиданий. Разработанные практические рекомендации могут быть применены при организации психологического сопровождения импульсивных подростков в ситуации предэкзаменационного стресса.

Ключевые слова

импульсивность, подростки, копинг-стратегии, совладающее поведение, предэкзаменационный стресс

Baranova E.M., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Moscow City University
Gilyano A.S., Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Moscow City University

THE RELATIONSHIP BETWEEN IMPULSIVITY AND COPING STRATEGY SELECTION AMONG ADOLESCENTS EXPERIENCING PRE-EXAMINATION STRESS

Abstract

Adolescence is a critical period for identity formation, self-concept development, and the acquisition of coping strategies in situations involving personal self-determination. Objective: to examine the relationship between impulsivity and coping strategy preferences among adolescents experiencing pre-examination stress and to develop recommendations for psychological support. Hypotheses: higher impulsivity is associated with maladaptive coping, lower impulsivity with adaptive coping, while psychological readiness for the Basic State Examination (BSE) moderates these relationships. Participants: 41 ninth-grade students aged 14–16 from a Moscow secondary school. Results: higher impulsivity correlated with maladaptive strategies, including Worry (r_s = 0.438), Wishful Thinking (r_s = 0.410), Not Coping (r_s = 0.320), and Social Withdrawal (r_s = 0.378), as measured by the SUPPS-P. The Imp-15 additionally identified Emotional Release (r_s = 0.406), Ignoring (r_s = 0.313), Distraction (r_s = 0.360), and Problem Avoidance (r_s = 0.587). The only positive correlation with an adaptive strategy was observed for Work and Achievement (r_s = 0.373). Multiple regression analysis identified impulsivity and examination readiness as significant predictors of Wishful Thinking, Social Withdrawal, and Problem Avoidance. A moderation effect emerged exclusively for Wishful Thinking, suggesting that high impulsivity combined with high examination readiness contributes to maladaptive expectations. Conclusion: the findings provide a basis for developing targeted psychological support interventions for impulsive adolescents experiencing pre-examination stress.

Keywords

impulsivity, adolescents, coping strategies, coping behavior, pre-examination stress

Введение

Актуальность исследования обусловлена остротой социально значимой проблемы, связанной с успешной подготовкой подростка к сдаче ОГЭ и возможностью его дальнейшего поступления в профильные классы. В психологическом плане данная проблема не менее актуальна, так как старший подросток, находясь на ступени персонализации (Слободчиков), преодолевает кризис развития и вступает в период индивидуализации/обособления, который подразумевает демонстрацию собственных достижений, выдающихся на фоне других сверстников. Это важный период, который оказывает существенное влияние на построение подростком перспективы и плана собственной жизни. В тоже время, необходимо отметить, что к подростку предъявляются все возрастающие требования со стороны образовательной среды и социума: увеличивается академическая нагрузка, возникает необходимость профессионального самоопределения, усложняется система межличностных отношений. В конце девятого класса подростки сталкиваются с необходимостью сдавать ОГЭ, подготовка к которому начинается заблаговременно. Для многих это становится первым опытом переживания предэкзаменационного стресса высокого уровня, так как ОГЭ представляет собой испытание, результаты которого

непосредственно влияют на дальнейшую образовательную траекторию (возможность поступления в профильные классы, колледжи и др.). Такое серьезное психологическое испытание фактически проверяет подростка на прочность, выявляет сформированность механизмов саморегуляции и эффективного совладания со стрессом. Таким образом, ОГЭ может рассматриваться как значимое жизненное событие, имеющее долгосрочные социальные и личностные последствия, что создает качественно новую стрессовую ситуацию для подростка.

Несмотря на важность предстоящего события, в системе психологической подготовки к ОГЭ обнаруживается следующее противоречие: с одной стороны, успешность совладания с ситуацией подготовки к ОГЭ во многом определяется способностью подростка к произвольной регуляции поведения и выбором подходящих ситуации и эффективных копинг-стратегий, с другой стороны – существующая система подготовки к экзаменам в школе ориентирована преимущественно на информационную и предметную поддержку. Действующие программы профилактической психологической направленности чаще всего концентрируются на развитии эмоциональной саморегуляции, внимания, мышления, памяти, навыка самоорганизации и на снижении уровня экзаменационной тревожности. Сами психологические мероприятия внутри таких программ носят унифицированный характер. Не учитывается уровень импульсивности учащихся, что, на наш взгляд, не позволяет учитывать различия в регуляторных возможностях подростков и снижает эффективность сопровождения в длительный стрессогенный период.

Указанное противоречие определяет проблему настоящего исследования: выявление характера связи между уровнем импульсивности подростков 14–16 лет и выбором ими копинг-стратегий в ситуации подготовки к сдаче ОГЭ. Решение данной проблемы позволит обосновать необходимость дифференциации тренинговых программ с учетом данного личностного фактора. Выявленные связи могут быть использованы при разработке программ психолого-педагогического сопровождения подготовки к ОГЭ.

Проблема совладающего поведения (копинга) и его влияния на успешность адаптации к стрессовым ситуациям, в том числе в подростковом возрасте, является традиционной для психологической науки и имеет богатую историю изучения. Исследованиями стресса и копинг-стратегий занимались многие ученые, среди которых Р. Лазарус, С. Фолкман (Folkman & Lazarus, 1985), Г. Селье (1979/1982), С. Хобфолл (Hobfoll, 1998), Л.И. Анцыферова (1994), В.А. Бодров (2006), И.М. Никольская, Р.М. Грановская (Никольская & Грановская, 2000) Т.Л. Крюкова (2005). Различные аспекты природы совладания, его функций и возрастной динамики рассматривались в работах как зарубежных, так и отечественных исследователей.

На сегодняшний день проблема совладающего поведения остаётся в фокусе внимания отечественных психологов. Эмпирические исследования направлены на выявление связи совладающего поведения у подростков с различными факторами: заболевания (например, сахарный диабет – Гарданова и др., 2024); семейное положение и отношения (сиблинговые отношения (Цирульникова & Шварц, 2022), стили семейного воспитания (Григорян & Мурадян, 2025)); тревожность (Гаврилюк & Бодрова, 2025). Исследования последних лет показывают, что совладающее поведение рассматривается и как компонент системы защитных механизмов психики (Серебрякова & Курылева, 2021), и как динамическая последовательность стратегий, разворачивающаяся во времени, а не единичный акт выбора (Меркурьев, 2023). Отдельное внимание уделяется критериям эффективности совладания: успешность копинга не сводится к преобладанию так называемых продуктивных стратегий, а определяется соответствием стратегии содержанию и субъективной оценке ситуации (Битюцкая, 2022; Битюцкая & Кунашенко, 2024). Среди личностных детерминант совладания в подростковом возрасте устойчиво выделяются особенности саморегуляции – самоконтроль, импульсивность и агрессивность, обнаруживающие выраженную возрастную динамику (Дементий, 2017; Зинькевич & Омельченко, 2023). В исследованиях подросткового копинга подчёркивается, что репертуар стратегий в этом возрасте ещё только складывается, а его становление обеспечивается личностными ресурсами и образовательной средой (Иванова и др., 2022; Пиркина, 2022; Афанасьева, 2021). Импульсивность при этом рассматривается не только как клинический или возрастной маркер,

но и как устойчивая, измеримая и прогностически значимая черта, влияние которой на совладание опосредовано копинг-стилями (Huang et al., 2024; Manea, 2021). Данные о её внутрииндивидуальной вариативности и связи с отношениями в семье и со сверстниками указывают на контекстуальную обусловленность проявлений импульсивности у подростков (Fosco et al., 2025; Carvalho et al., 2023).

Многие исследователи сходятся во мнении, что подростковый возраст является сензитивным для формирования адаптивных механизмов преодоления стресса, которые становятся основой совладающего поведения во взрослой жизни (Крюкова, 2005). Исследования последних лет подтверждают возрастную специфику копинг-поведения подростков (Савченко & Андреева, 2024), выявляют особенности совладания в учебно-экзаменационном стрессе (Кудрявцева и др., 2023). Отмечая высокую значимость вышеперечисленных работ, необходимо все же заметить, что исследований, связанных с изучением влияния импульсивности на выбор копинг-стратегий у подростков именно в ситуации предэкзаменационного стресса, явно недостаточно.

В связи с вышесказанным, особенно важным нам представляется ответ на вопрос: каков характер связи уровня импульсивности подростка и выбором копинг-стратегии в ситуации предэкзаменационного стресса.

Цель исследования – выявление и анализ связи выбора копинг-стратегий с импульсивностью у подростков для разработки рекомендаций по организации психологического сопровождения подростков в ситуации предэкзаменационного стресса с учетом их импульсивности.

Объект исследования: совладающее поведение в ситуации предэкзаменационного стресса

Предмет исследования: связь выбора копинг-стратегий для совладания с экзаменационным стрессом (на этапе подготовки к ОГЭ) и импульсивности.

Гипотеза исследования: существует связь между показателем импульсивности и предпочтением определенных копинг-стратегий у подростков, а именно:

1) чем больше выражена импульсивность, тем чаще подростки выбирают непродуктивные копинг-стратегии в ситуации предэкзаменационного стресса;

2) чем меньше выражена импульсивность, тем подростки чаще выбирают продуктивные стратегии в ситуации предэкзаменационного стресса;

3) психологическая готовность к сдаче ОГЭ влияет на связь импульсивности и выбора копинг-стратегий.

Методы

Теоретические методы: анализ, обобщение и систематизация научной литературы по проблеме исследования.

Организационные методы: метод срезов, организация эмпирического исследования на базе образовательных организаций города Москвы.

Эмпирические методы: психодиагностическое исследование с использованием следующих методик:

- психодиагностические методики: «Шкала импульсивного поведения», короткая версия SUPPS-P (М. Сайдерс), короткий опросник импульсивности (Имп-15, В. П. Шейнов, А. С. Девицын), опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Дж. Амирхан), «Юношеская копинг-шкала» (ЮКШ, Э. Фрайденберг, Р. Льюис), диагностика уровня психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов (Д.Ю. Соловьева).

Методы математико-статистической обработки данных: описательная статистика, r_s коэффициент ранговой корреляции Спирмена, регрессионный многофакторный анализ.

Интерпретационные методы: качественная интерпретация полученных статистических результатов, сопоставление эмпирических данных с теоретическими положениями исследования.

Результаты и их обсуждение

В эмпирическом исследовании приняли участие 41 респондент подросткового возраста. Возраст участников варьировался от 14 до 16 лет.

В рамках исследования выделение гендерных различий не входило в поставленную цель, поэтому пол испытуемых в анализе данных не учитывался. Для исследования импульсивности респондентов были применены два опросника – «Шкала импульсивного поведения», короткая версия SUPPS-P и «Короткий опросник импульсивности» (Имп-15). По результатам опросника SUPPS-P среднее равно 47,9 баллов (SD=8,89), как видно из таблицы 1. В данном опроснике определение уровня по общему баллу импульсивности или по отдельным шкалам не предусмотрено. Тем не менее, мы можем сделать следующий анализ. Наибольшие значения были набраны по шкалам «Отсутствие предусмотрительности» (M=10,85), «Отсутствие упорства» (M=10,49) и «Поиск ощущений» (M=9,51). При этом наибольший разброс данных зарегистрирован по шкалам «Поиск ощущений» (SD=3,18) и «Отсутствие упорства» (SD=2,93).

По результатам Короткого опросника импульсивности (Имп-15) среднее равно 40,15 баллов (SD=7,65). Распределение по уровням следующее: 29% имеют высокий уровень импульсивности (12 человек), 71% – средний (29 человек), 0% – низкий. Ввиду различий в шкалах прямое сравнение среднего по двум методикам не производилось.

Таблица 1 – Меры центральной тенденции проявления импульсивности подростков («Шкала импульсивного поведения», короткая версия SUPPS-P; «Короткий опросник импульсивности», Имп-15)

Методика	**SUPPS-P**						**Имп-15**
Статистич. параметры/ шкала	Общий балл (при макс. 80 баллов)	1. Негативн. срочность	2. Отсутствие упорства	3. Отсутствие предусмотрительности	4. Поиск ощущений	5. Позитивн. срочность	Общий балл (при макс. 60 баллов)
Среднее (M)	47,9	8,54	10,49	10,85	9,51	8,51	40,15
Стандарт. отклонение (SD)	8,89	2,8	2,93	2,86	3,18	2,56	7,65

Обобщая результаты обеих методик, можно заключить, что обследованная выборка характеризуется уровнем импульсивности от среднего до высокого. Стабильность коэффициента вариации по обеим методикам (18,6% для общего балла SUPPS-P и 19,1% для Имп-15) указывает на сходную степень однородности выборки относительно измеряемого признака. Наиболее выраженные компоненты импульсивности – недостаток предусмотрительности, недостаток упорства и поиск ощущений.

Далее охарактеризуем выборку с точки зрения предпочитаемых копинг-стратегий в ситуации подготовки к сдаче экзамена ОГЭ. Согласно данным, приведенным в таблице 2, в выборке преобладает активная проблемно-ориентированная стратегия «Разрешение проблем» (опросник «Индикатор копинг-стратегий» Дж.Амирхана). Ее предпочитает 44%. В то время, как стратегия «Поиск социальной поддержки» набирает наибольшие значения среди трех шкал у 34% выборки, а стратегия «Избегание проблем» – у 17%. У 5% респондентов было выделено 2 доминирующие стратегии – «Разрешение проблем» и «Поиск социальной поддержки». Наибольший разброс данных наблюдается по шкале «Поиск социальной поддержки», что указывает на высокую вариативность в склонности обращаться к окружающим за помощью.

Таблица 2 – Результаты диагностики «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана

Статистические параметры/Шкала	**Разрешение проблем**	**Поиск социальной поддержки**	**Избегание проблем**
Среднее (M)	22,88	21,54	19,20
Стандартное отклонение (SD)	3,02	4,33	4,31
Коэффициент вариации (%)	13	20	22
Преобладание стратегии в выборке (%)	44	34	17

Обратимся к результатам методики «Юношеская копинг-шкала» (далее ЮКШ), представленным в таблице 3. Наиболее предпочитаемыми стратегиями совладания в ситуации подготовки к сдаче ОГЭ в данной выборке являются (в порядке убывания): «Работа, достижения», «Решение проблемы», «Активный отдых», «Отвлечение», «Чудо». Наименее востребованными оказались (в порядке возрастания): «Общественные действия», «Разрядка», «Несовладание», «Игнорирование». Высокие средние показатели по группе непродуктивных стратегий сами по себе не свидетельствуют о неэффективном совладании, преодоление предэкзаменационного стресса редко носит одноактный характер. В этой связи преобладание стратегий «Активный отдых» и «Отвлечение» представляется логичным: они могут выступать в качестве первого этапа совладания, за которым следуют продуктивные стратегии – «Работа, достижения» и «Решение проблемы».

Наибольшие индивидуальные различия (разброс данных) зафиксированы по шкалам «Активный отдых», «Самообвинение», «Духовность» и «Игнорирование». Следует обратить внимание на высокую вариативность по шкале «Самообвинение», а также на то, что данная стратегия входит в число лидирующих (топ-3 доминирующих по наибольшему значению) у 12% подростков. Следовательно, часть подростков склонна возлагать ответственность за трудности на себя, что может быть связано с тревожностью, низкой самооценкой, перфекционизмом или даже неврозом. Это важный маркер для психологического сопровождения, который стоит учитывать в работе.

Таблица 3 – Меры центральной тенденции выбора копинг-стратегий у подростков (методика «Юношеская копинг-шкала»)

	Соцподдержка	**Решение проблемы**	**Работа, достижения**	Беспокойство	Друзья	Принадлежность	Чудо	Несовладание	Разрядка	Общ.действия	Игнорирование	Самообвинение	Уход в себя	**Духовность**	**Позит.фокус**	Проф помощь	Отвлечение	Активный отдых
M	61,1	69,3	69,8	62,7	57,7	59,5	66,3	45,3	40,8	40,5	47,8	53,7	51,0	49,6	62,1	50,6	68,1	68,3
SD	16,9	15.2	14,9	17,6	16,3	15,0	18,5	15,4	15,0	14,6	19,2	20,8	18,8	20,1	14,5	17,0	15,3	23,2

Примечание: Обычный шрифт стратегии означает принадлежность к социальной группе, подчеркивание – к непродуктивной, **жирный** – к продуктивной.

Таким образом, обе методики показывают, что ведущим копингом в выборке является активное проблемно-ориентированное совладание. При этом по результатам ЮКШ мы можем выявить более широкий спектр стратегий, включая непродуктивные («Чудо», «Самообвинение», «Активный отдых», «Отвлечение»), что отражает возрастную специфику подросткового копинга – стремление к снятию напряжения через переключение внимания и надежду на благоприятный исход в ситуациях неопределенности. Наибольшие индивидуальные различия в выборке связаны со стратегиями «Поиск социальной поддержки» (по методике Дж. Амирхана), а также «Активный отдых» и «Самообвинение» (по ЮКШ), что указывает на зоны потенциального риска и ресурса при психологическом сопровождении.

Далее обратимся к таблице 4, где представлен анализ ответа на 80-й открытый вопрос, который звучит так: «Перечислите любые другие действия, которые вы совершаете, чтобы справиться с вашей тревогой, проблемой». В данном случае проблема была задана исследователем, а именно «подготовка к сдаче экзамена ОГЭ». В результате 27% не дали на него свой ответ. Тем не менее, далее мы учитываем их в анализе и приводим процентное отношение ко всей выборке. Итак, 56% назвали действия, относящиеся к группе непродуктивных стратегий, 22% – к группе социальных и 17% к группе продуктивных. Один и тот же человек мог указать несколько стратегий в качестве ответа, поэтому вместе они не образуют 100%. Примечательно, что стратегии продуктивной и непродуктивной групп, упомянутые в открытом вопросе №80, повторяют те, которые имеют наиболее высокие средние баллы по выборке в целом (по результатам вопросов 1–79), что указывает на согласованность качественных и количественных данных. Некоторые ответы на последний вопрос методики вызывают сложности при интерпретации.

В таблице 5 представлены примеры таких ответов и возможные варианты отнесения к той или иной стратегии. Эти ответы в таблице 5 учитывались только при отнесении к группе копинг-стратегий, не выделяя конкретную стратегию.

Таблица 4 – Анализ ответов на 80-й вопрос по группам копинг-стратегий в методике «Юношеская копинг-шкала»

Группа стратегий	**Социальная**	**Непродуктивная**	**Продуктивная**	**Не дали ответ**
Названные стратегии (в порядке убывания частоты выбора)	Друзья, соцподдержка, профпомощь	Отвлечение, Активный отдых	Решение проблемы, Работа и достижения	
Кол-во человек	9	23	7	11
Доля (%)	22	56	17	27

По «Диагностике психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов» результаты следующие. Преобладающая часть выборки (53,7%) имеет средний уровень готовности, что отражает адаптационную тревожность и ситуативные трудности с самоорганизацией. Высокий уровень выявлен у 39% респондентов. Группу риска составляют 7,3% учащихся с низким уровнем готовности. Высокий уровень свидетельствует, что учащиеся уверены в себе, знают, как выполнять задания и распределять время, адекватно оценивают свои возможности, спокойно выдерживают стресс и способны активно действовать в сложных ситуациях. Однако отдельные учащиеся могут относиться к экзаменам безразлично, что проявляется в отсутствии волнения за подготовку и результаты.

Таблица 5 – Анализ вариантов классификации ответов на 80-й вопрос

Ответ на 80-й вопрос (цитата)	**Возможные категории: название стратегии (группа)**	**Учет в группе копинг-стратегий**
Отдыхаю от учебы	Отвлечение (непродукт.), Активный отдых (непродукт.)	Непродуктивная
Сходить на прогулку/ гуляю	Отвлечение (непродукт.), Активный отдых (непродукт.); Друзья (соц.), Соц. поддержка (соц.)	Непродуктивная
Дыхательные упражнения	Отвлечение (непродукт.), косвенно Разрядка (непродукт.), Уход в себя (непродукт.)	Непродуктивная
Сижу в интернете	Отвлечение (непродукт.); Соц. поддержка (соц.), Друзья (Соц.); Решение проблемы (продукт.)	Непродуктивная
Поставить себя на место других	Отвлечение (непродукт.); Позит.фокус (продукт.), Решение проблемы (продукт.)	Продуктивная
Рассуждаю о будущем	Беспокойство (непродукт.); Позит.фокус (продукт.), Решение проблемы (продукт.)	Продуктивная
Переживаю за других	Отвлечение (непродукт.); Беспокойство (непродукт.)	Непродуктивная

Наибольшего внимания заслуживает группа с низким уровнем. Эти учащиеся психологически не готовы к экзаменам: ситуация экзамена вызывает сильное беспокойство, тревогу и напряжение, их постоянно тревожат мысли о предстоящих испытаниях. У них не сформированы навыки самоуправления и самоконтроля. Данные учащиеся нуждаются в дополнительной психолого-педагогической помощи.

Перейдем к анализу связи между импульсивностью и выбором копинг-стратегий подростками в ситуации подготовки к сдаче ОГЭ. Для этого был применен r_s коэффициент ранговых корреляция Спирмена, который позволяет установить силу и направление корреляционной связи между двумя признаками. Полученные результаты отражены в таблице 6.

Общий балл по методике SUPPS-P, так же как по методике Имп-15 положительно коррелируют со стратегией «Избегание проблем» по методике копинг-стратегий Амирхана, а также со стратегиями из ЮКШ «Беспокойство», «Чудо», «Несовладание», «Уход в себя». Эти стратегии относятся к группе непродуктивных согласно данной методике. Отдельно только по данным методики SUPPS-P обнаружена положительная корреляция с копингом «Работа, достижения», который входит в группу продуктивных методик, а по данным методики Имп-15 была выявлена положительная корреляция с копингами из непродуктивной группы – «Разрядка», «Игнорирование», «Отвлечение».

Положительная связь импульсивности (по данным SUPPS-P) со стратегией «Работа, достижения» ($p=0,05$) может быть объяснена следующим образом. Возможно, это связано с тем, что импульсивность побуждает к немедленному действию как способу снизить напряжение в стрессовой ситуации. Импульсивные подростки могут быстрее включаться в деятельность, не тратя время на обдумывание и планирование. Вместе с тем, корреляционный анализ не позволяет судить о том, насколько успешной и планомерной является эта работа у импульсивных подростков.

Таблица 6 – Корреляционные связи по критерию Спирмена

Тест 1	Фактор 1	Тест 2	Фактор 2	Значение критерия	Уровень значимости (p)
SUPPS-P	Общий балл	«Индикатор копинг-стратегий» Дж.Амирхана	Избегание проблем	0,549	**0,001**
SUPPS-P	Общий балл	Юношеская копинг-шкала (ЮКШ)	3. Работа, достижения	0,373	0,05
SUPPS-P	Общий балл	ЮКШ	4. Беспокойство	0,438	0,01
SUPPS-P	Общий балл	ЮКШ	7. Чудо	0,410	0,01
SUPPS-P	Общий балл	ЮКШ	8. Несовладание	0,320	0,05
SUPPS-P	Общий балл	ЮКШ	13. Уход в себя	0,378	0,05
Имп-15	Общий балл	«Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана	Избегание проблем	0,587	**0,001**
Имп-15	Общий балл	ЮКШ	4. Беспокойство	0,452	0,01
Имп-15	Общий балл	ЮКШ	7. Чудо	0,527	**0,001**
Имп-15	Общий балл	ЮКШ	8. Несовладание	0,340	0,05
Имп-15	Общий балл	ЮКШ	9.Разрядка	0,406	0,01
Имп-15	Общий балл	ЮКШ	11.Игнорирование	0,313	0,05
Имп-15	Общий балл	ЮКШ	13. Уход в себя	0,385	0,05
Имп-15	Общий балл	ЮКШ	17.Отвлечение	0,360	0,05
Имп-15	Общий балл	Диагностика псих. готовности к ОГЭ	общий балл	0,338	0,05

Для более детального анализа данной связи был проведен корреляционный анализ между компонентами импульсивности SUPPS-P и копинг-стратегией «Работа, достижения» из методики ЮКШ. Выявлена положительная корреляция (p=0,001) по коэффициенту Спирмена между копинг-стратегией «Работа, достижения» и двумя шкалами импульсивности – «Отсутствие упорства» (r_s=0,49) и «Отсутствие предусмотрительности» (r_s=0,46). Возможное объяснение заключается в том, что для импульсивных подростков «Работа, достижения» носит не планомерный, а реактивный характер. Они выбирают действие как способ немедленно снизить напряжение в стрессовой ситуации, однако их деятельность может быть хаотичной, непродолжительной и не всегда приводит к реальному результату. Корреляционный анализ фиксирует лишь сам факт выбора стратегии.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что импульсивность в обследованной выборке связана преимущественно с непродуктивными и пассивными стратегиями совладания. Положительная корреляция импульсивности с семью копинг-стратегиями из группы непродуктивных позволяет сделать вывод, что в данной выборке эта черта носит преимущественно дисфункциональный характер. Она не помогает подросткам справляться с трудностями, а, напротив, ассоциируется с уходом от проблем, беспокойством, пассивностью и отказом от совладания.

Примечательно, что не было выявлено статистически значимой корреляции между импульсивностью и стратегиями, входящими в социальную группу по ЮКШ или же со стратегией

«Поиска социальной поддержки» по методике Дж. Амирхана. Это означает, что уровень импульсивности не влияет на склонность подростка обращаться за помощью к окружающим ни положительно, ни отрицательно.

Важно отметить положительную корреляцию между баллом по методике Имп-15 и по методике для диагностики уровня психологической готовности к сдаче ОГЭ (p=0,05, таблица 7). Это позволяет говорить о наличии статистически значимой тенденции: более импульсивные подростки склонны давать несколько более высокие оценки своей готовности к экзамену. Однако, учитывая, что у большинства респондентов (53,7%) зафиксирован средний уровень готовности, значимость этого эффекта в практическом плане невелика. Импульсивность не является определяющим фактором готовности, но может вносить небольшой вклад. Механизм этой связи остается неясным и требует дальнейшего изучения. Связь этих показателей может быть опосредована другими переменными, не вошедшими в данный анализ, или изменяться под влиянием дополнительных факторов (например, уровня притязаний, мотивации достижения или предыдущего академического опыта).

Обратимся к вопросу о том, зависит ли выбор копинг-стратегии от двух переменных – импульсивности и показателя психологической готовности к сдаче ОГЭ с помощью регрессионного многофакторного анализа. Данный анализ проводился в несколько этапов:

1. Анализ связи каждой из 21 копинг-стратегии (3 из методики Дж. Амирхана и 18 из Юношеской копинг-шкалы) с общим баллом по психологической готовности к ОГЭ и общим баллом по методике «Шкала импульсивного поведения, короткая версия SUPPS-P».

2. Анализ связи каждой копинг-стратегии с общим баллом по психологической готовности к ОГЭ и общим баллом по методике «Короткий опросник импульсивности (Имп-15)».

3. Анализ связи каждой копинг-стратегии с общим баллом по психологической готовности к ОГЭ и пятью подшкалами методики «Шкала импульсивного поведения, короткая версия SUPPS-P».

Проведенный регрессионный многофакторный анализ позволил выявить вклад психологической готовности к ОГЭ и различных граней импульсивности (SUPPS-P, Имп-15) в предсказание выбора копинг-стратегий у подростков 14–16 лет. Полученные данные отражены в таблице 7. Модели, где и независимая переменная психологической готовности, и независимая переменная импульсивности статистически значимы, получились лишь с несколькими копинг-стратегиями – «Избегание проблем», «Чудо» и «Уход в себя». Построенные модели являются статистически значимыми, а доля объясненной дисперсии (R^2) варьируется от 35% до 58%, что свидетельствует о существенной роли включенных переменных.

Нами было выявлено, что наиболее «опасными» гранями импульсивности в контексте подготовки к ОГЭ оказываются:

- Отсутствие упорства и позитивная срочность – значимые предикторы более частого выбора стратегии ухода в себя;
- Негативная срочность – значимый предиктор избегания.

Учитывая, что оба фактора (импульсивность и психологическая готовность) демонстрируют независимые положительные эффекты, можно предположить, что их сочетание у одного подростка будет создавать наибольший риск выбора непродуктивных стратегий. Для подтверждения этого был проведен еще один регрессионный многофакторный анализ, в котором полученные модели 1 (без учета взаимодействия факторов) и модели 2 (с учетом взаимодействия) сравнивались по показателям доли объясненной дисперсии и статистической значимости модели. Полученные данные отражены в таблице 8.

ISSN 2074-2029
https://humancapital.su/

Таблица 7 – Регрессионный многофакторный анализ зависимости копинг-стратегии от показателей по методикам «Диагностика психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов (ГИА, ЕГЭ)» и «Шкала импульсивного поведения», короткая версия SUPPS-P/ «Короткий опросник импульсивности» (Имп-15)

Модель	Зависимая переменная (Y)	Независимые переменные (x)	Коэфф. x	p независ. переменной	Значимость критерия Фишера	Доля объяснен. дисперсии Y моделью
№1	Избегание проблем (Дж. Амирхан)	1. Психолог. готовность к ОГЭ (общий балл) Подшкалы SUPPS-P: 2. Негативная срочность 3.Отсутствие упорства 4. Отсутствие предусмотрительности 5. Поиск ощущений 6. Позитивная срочность	1. 0,36 2. 0,66 3. 0,23 4. -0,17 5. 0,31 6. 0,16	1. 0,0004 2. 0,0125 3. 0,42 4. 0,53 5. 0,08 6. 0,58	2,3841E-05	0,58 = 58%
№2	Избегание проблем (Дж. Амирхан)	1. Психолог. готовность к ОГЭ (общий балл) 2. Имп-15 (общий балл)	1. 0,28 2. 0,26	1. 0,0097 2. 0.001	1,68967E-05	0,44 = 44%
№3	Чудо (ЮКШ)	1. Психолог. готовность к ОГЭ (общий балл) 2. SUPPS-P (общий балл)	1. 0,68 2. 1,23	1. 0,041 2. 0,001	0,0003	0,35 = 35%
№4	Чудо (ЮКШ)	1. Психолог. готовность к ОГЭ (общий балл) Подшкалы SUPPS-P: 2. Негативная срочность 3.Отсутствие упорства 4. Отсутствие предусмотрительности 5. Поиск ощущений 6. Позитивная срочность	1. 1,00 2. 1,43 3. 1,39 4. -0,42 5, 0,44 6. 2,13	1. 0,042 2. 0,27 3. 0,34 4. 0,76 5. 0,62 6. 0,16	0,0045	0,41 = 41%
№5	Уход в себя (ЮКШ)	1. Психолог. готовность к ОГЭ (общий балл) Подшкалы SUPPS-P: 2. Негативная срочность 3.Отсутствие упорства 4. Отсутствие предусмотрительности 5. Поиск ощущений 6. Позитивная срочность	1. 1,09 2. -0,74 3. 2,95 4. -2,46 5. -0,03 6. 4,53	1. 0,028 2. 0,57 3. 0,046 4. 0,09 5. 0,97 6. 0,004	0,0029	0,43 = 43%

Таблица 8 – Регрессионный многофакторный анализ влияния взаимодействия факторов психологической готовности к ОГЭ и импульсивности на выбор копинг-стратегий

№	Зависимая переменная (Y); независимые переменные	Модель 1 (без учета модерации)		Модель 2 (с учетом)		
		Значимость критерия Фишера (Significance F)	Доля объясненной дисперсии Y моделью (R Square)	Значимость критерия Фишера (Significance F)	Доля объясненной дисперсии Y моделью (R Square)	p независим. переменной модерации (P-value)
№ 1	Чудо (ЮКШ): 1. Психолог. готовность к ОГЭ (общий балл) 2. SUPPS-P (общий балл)	0,00029	0,35	0,00015	0,42	0,043
№ 2	Чудо (ЮКШ); 1. Психолог. готовность к ОГЭ (общий балл) 2. Имп-15 (общий балл)	0,00017	0,37	5,34496E-05	0,45	0,024

Таким образом, эффект модерации был выявлен только для непродуктивной копинг-стратегии «Чудо». В остальных случаях либо общая модель регрессии не достигала статистической значимости, либо коэффициент взаимодействия предикторов оказался незначимым. Это позволяет говорить о том, что сочетание высокой импульсивности и высоких баллов по самооценке готовности критически значимо именно для формирования неадаптивных ожиданий («всё решится само собой»), тогда как для других непродуктивных стратегий («Уход в себя» и «Избегание») вклад двух факторов остается аддитивным: каждый фактор действует независимо, не усиливая действие другого. Данный результат требует дальнейшей проверки на больших выборках, поскольку отсутствие значимого взаимодействия может быть связано с небольшим размером выборки (n=41).

Рекомендации для психологов образовательных учреждений по проведению тренинговых занятий с импульсивными подростками

Одной из ключевых задач психолого-педагогического сопровождения в 9-м классе является развитие у школьников навыков эффективного совладания со стрессом, связанным с подготовкой к ОГЭ, и содействие их психологической готовности к экзаменационным испытаниям.

Проведенное исследование подтверждает необходимость дифференциации тренинговых программ подготовки к ОГЭ с учетом уровня импульсивности девятиклассников. Результаты корреляционного анализа свидетельствуют, что показатель импульсивности связан с предпочтением стратегий, относящихся к непродуктивному и избегающему типам совладания.

Перейдем к рекомендациям по проведению тренингов для импульсивных подростков в 9-м классе. Цель тренинговой работы: повышение эффективности совладающего поведения у девя-

тиклассников в ситуации подготовки к ОГЭ. Тренинговая работа необходима прежде всего подросткам, имеющими высоке показатели по шкалам «Отсутствие упорства» и «Позитивная срочность» (SUPPS-P), а также в целом при высоком общем балле по методикам импульсивности.

В программе мероприятий следует учесть трудности, которые испытывают подростки:

- предпочтение стратегии «Избегание проблем» вместо активного, проблемно-ориентированного совладания;
- неадекватные ожидания (стратегия «Чудо») – вера в то, что проблема разрешится сама собой, без усилий со стороны подростка, особенно при высокой оценке своей психологической готовности к ОГЭ;
- недостаточное развитие навыка регуляции собственного эмоционального состояния, что проявляется в использовании непродуктивных стратегий Беспокойство, Несовладание, Игнорирование, Уход в себя;
- низкая обращаемость к социальным стратегиям (характерно и для неимпульсивных подростков);
- отсутствие упорства и предусмотрительности в импульсивном поведении, что указывает на отсутствие рефлексии, дефицитарность способности к планированию и следованию намеченному плану.
- частое прибегание к стратегии отвлечения, в связи с чем планируемые тренинги должны быть направлены на развитие самоконтроля, способности держать фокус и возврат к активному действию.

Несмотря на описанные трудности, импульсивный подросток обладает рядом личностных ресурсов и характеристик, которые могут стать опорой в тренинговой работе:

- легкость включения в деятельность;
- активность, подвижность, готовность действовать;
- стремление к новизне и поиск ощущений, интерес к нестандартным, игровым, соревновательным форматам;
- склонность к быстрой смене деятельности, что при правильной организации развивающей работы может быть использовано как гибкость, а не как дефицит;
- ориентация на немедленный результат, что можно использовать для вовлечения подростка в активную деятельность через систему микро-вознаграждений и быструю обратную связь.

При организации тренинговых занятий следует избегать:

- длительных монологов и теоретических лекций – это приводит к быстрому отвлечению и потере контакта;
- абстрактных целей без их конкретизации (формулировки вроде «будь готов к ОГЭ» не работают, нужны микро-шаги);
- монотонных, однотипных заданий;
- критики без алгоритма исправления, которая усиливает избегание и беспокойство;
- незапланированных пауз, которые провоцируют отвлечение (гаджеты, разговоры).

Рекомендуемый формат тренинговых занятий предполагает следующие параметры:

1. Продолжительность одного занятия не должна превышать 45–60 минут, что позволяет избежать наступления утомления и потери концентрации у импульсивных подростков.

2. Оптимальная частота встреч – 1–2 раза в неделю на протяжении 6–8 недель, что обеспечивает регулярность тренировки навыков без эффекта «перегруженности».

3. Режим работы на занятии строится по принципу коротких интенсивных блоков: каждые 10–15 минут происходит смена деятельности, что соответствует потребности импульсивных подростков в частом переключении внимания и снижает риск отвлечения.

4. Размер группы рекомендуется ограничивать 8–12 участниками – в такой группе каждый подросток имеет возможность получить обратную связь от ведущего и включиться в обсуждение.

5. В качестве материалов следует использовать визуальные опоры (чек-листы, таймеры, схемы алгоритмов), что позволяет подросткам опираться на внешние средства самоорганизации.

Поскольку в многофакторном регрессионном анализе было установлено самостоятельное статистически значимое влияние как импульсивности, так и психологической готовности к ОГЭ на выбор дезадаптивных копинг-стратегий («Избегание проблем», «Чудо», «Уход в себя»), практическая работа только с импульсивностью будет неполной и менее эффективной. В тренинговой работе с импульсивными подростками необходимо учитывать их уровень их психологической готовности к экзамену, а также включать элементы формирования психологической готовности к ОГЭ как отдельную мишень воздействия.

Успешность тренинга может быть оценена по ряду критериев: в первую очередь ожидается снижение частоты выбора непродуктивных копинг-стратегий по данным повторной диагностики; одновременно предполагается повышение частоты использования продуктивных стратегий и уровня оценки психологической готовности к ОГЭ и, наконец, обязательным компонентом оценки является субъективная обратная связь от участников.

Тренинговая программа не является альтернативой индивидуальной психологической или психиатрической помощи. Наличие у подростка клинически выраженных симптомов (депрессивные состояния, расстройства поведения) является противопоказанием для включения в групповую работу до завершения этапа индивидуального сопровождения. Групповой формат требует от участника базовых навыков саморегуляции и способности к взаимодействию в группе, которые при выраженных клинических проявлениях могут быть существенно нарушены. Кроме того, эффективность тренинга снижается при крайне низкой учебной мотивации – в частности, когда у подростка полностью отсутствует интерес к результатам ОГЭ или сформировано стойкое негативное отношение к любым формам учебной деятельности. В подобных случаях тренинговой работе должна предшествовать работа с мотивационной составляющей.

Выводы и заключение

Эмпирическое исследование частично подтвердило гипотезу о наличии связи между показателем импульсивности и предпочтением определенных копинг-стратегий у подростков. Более высокие показатели по импульсивности по опроснику «Шкала импульсивного поведения», (короткая версия SUPPS-P) связаны с предпочтением непродуктивных стратегий «Беспокойство» (r_s=0,438), «Чудо» (r_s=0,41), «Несовладание» (r_s=0,32), «Уход в себя» (r_s=0,378), и далее по данным методики «Короткий опросник импульсивности» (Имп-15) к ним добавляются стратегии «Разрядка» (r_s=0,406), «Игнорирование» (r_s=0,313), «Отвлечение» (r_s=0,36), а также «Избегание проблем» (r_s=0,587). Единственная положительная корреляция импульсивности (по опроснику SUPPS-P) обнаружена с продуктивной копинг-стратегий – «Работа, достижения» (r_s=0,373). Возможно, это связано с тем, что импульсивность побуждает к немедленному действию как способу снизить напряжение в стрессовой ситуации. Импульсивные подростки могут быстрее включаться в деятельность, не тратя время на обдумывание и планирование. Вместе с тем, корреляционный анализ не позволяет судить о том, насколько успешной и планомерной является эта работа у импульсивных подростков.

Регрессионный многофакторный анализ подтвердил влияние импульсивности и психологической готовности к ОГЭ на выбор копинг-стратегий в ситуации предэкзаменационного стресса. Эти факторы являются значимыми предикторами для непродуктивных стратегий

«Чудо», «Уход в себя» и «Избегание проблем». Эффект модерации обнаружен только для стратегии «Чудо»: сочетание высокой импульсивности и высоких баллов по показателю готовности к ОГЭ критически значимо именно для формирования неадаптивных ожиданий.

С учетом выявленных закономерностей были разработаны рекомендации для психологов образовательных учреждений по проведению тренинговых занятий с импульсивными подростками в ситуации предэкзаменационного стресса. Перечислены характеристики, которые необходимо учитывать при проектировании и проведении тренинговой работы: сложности, характерные для импульсивных подростков, а также личностные характеристики, которые являются их ресурсом, сильной стороной.

В рекомендациях были описаны основные принципы организации тренинговых занятий для импульсивных подростков (временной формат, режим работы, размер группы, используемые материалы), выделены нежелательные приемы, которых следует избегать. Также нами определены критерии оценки успешности тренинга, оговорены ограничения, при которых групповая работа противопоказана или малоэффективна.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило связь выбора копинг-стратегий для совладания с предэкзаменационным стрессом и импульсивности подростков. Это позволяет сделать вывод о необходимости учета индивидуально-психологических особенностей учащихся при разработке продуктивных программ и тренингов психолого-педагогического сопровождения по теме копинг-стратегий. Результаты исследования могут быть использованы в практической деятельности педагогов-психологов и социальных педагогов общеобразовательных учреждений с целью оптимизации психолого-педагогического сопровождения подготовки девятиклассников к ОГЭ и расширения репертуара копинг-стратегий.

Библиография

Анцыферова, Л.И. (1994). Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал, 15(1)*, 3–18.

Афанасьева, Ю. А. (2021). Роль личностных особенностей подростков в формировании копинг стратегий. *Вопросы психического здоровья детей и подростков, 21(1),* 47–53.

Битюцкая, Е. В. (2022). Успешность копинга. *Психология. Журнал Высшей школы экономики, 19(2),* 382–404.

Битюцкая, Е. В., & Кунашенко, М. И. (2024). Стремление к трудности как тип восприятия жизненных ситуаций. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 47(1)*, 56–87.

Бодров, В.А. (2006). *Психологический стресс: развитие и преодоление*. ПЕР СЭ.

Гаврилюк, Н.П., & Бодрова, А.П. (2025). Взаимосвязь тревожности и копинг-стратегий старших подростков в условиях стрессовых ситуаций. *Мир науки. Педагогика и психология, 13(4),* 1-11.

Гарданова, Ж. Р., Юшина, С. В., Хритинин, Д. Ф., Есаулов, В. И., Брессо, Т. И., & Мазус, В. А. (2024). Особенности копинг-стратегий и пищевого поведения у подростков с сахарным диабетом. *Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии, 2024, (12),* 1392–1398. https://doi.org/10.33920/med-01-2412-02

Григорян, Э. А., & Мурадян, А. Р. (2025). Взаимосвязь стилей семейного воспитания и формирования копинг-стратегий у детей подросткового возраста. В *Международная Восемнадцатая годичная научная конференция: сборник научных статей* (сс. 373–384). Ереван. https://doi.org/10.24412/cl-37384-2025-1-373-384

Дементий, Л. И. (2017). Возрастные особенности самоконтроля, импульсивности и агрессивности школьников. *Вестник Омского университета. Серия: Психология, 2*, 4–9.

Зинькевич, А. С., & Омельченко, М. А. (2023). Импульсивность: особенности формирования и влияние на психическую патологию. *Психиатрия, 21(6),* 75–84.

Иванова, И. В., Макарова, В. А., Казакова, А. Ю., & др. (2022). *Копинг-стратегии – ресурс саморазвития подростка.* Директ-Медиа.

Крюкова, Т.Л. (2005). *Психология совладающего поведения в разные периоды жизни* [Докторская диссертация, Костромской государственный университет].

Кудрявцева, Е.Ю., Кергилова, Н.В., & Сазонова, О.К. (2023). Исследование эффективных копинг-стратегий поведения подростков в ситуации сдачи ОГЭ. *ЦИТИСЭ, 4,* 155–166.

Меркурьев, Д. В. (2023). Совладающее поведение личности: обзор исследований. Вестник Челябинского государственного университета. *Образование и здравоохранение, 1(21)*, 48–57.

Никольская, И.М., Грановская, Р.М. (2000). *Психологическая защита у детей.* Речь.

Пиркина, В. Г. (2022). К вопросу об особенностях копинг-механизмов современных подростков. *Развитие образования, 5(4),* 46–50.

Савченко, Н.А., & Андреева, И.Н. (2024) Особенности применения копинг-стратегий у подростков. В *Психологический VADEMECUM: психология: рефлексия настоящего в контексте будущего: Сборник научных статей* (сс. 41–43). Издательство Витебский государственный университет им. П. М. Машерова.

Селье, Г. (1982). *Стресс без дистресса.* В Е. М. Крепса (общ. ред). Издательство Прогресс. (Оригинальная работа опубликована 1979).

Серебрякова, Т. А., & Курылева, В. С. (2021). Совладающее поведение как важнейший компонент защитных механизмов психики человека: теоретический обзор проблемы. *Научное обозрение. Педагогические науки, 5*, 29–33.

Цирульникова, Е. А., & Шварц, Т. С. (2022). Влияние сиблинговых отношений на стиль совладающего поведения в подростковом возрасте. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика, 28(1),* 148–154. https://doi.org/10.34216/2073-1426-2022-28-1-148-154

Carvalho, C. B., Arroz, A. M., Martins, R., Costa, R., Cordeiro, F., & Cabral, J. M. (2023). Help me control my impulses! Adolescent impulsivity and its negative individual, family, peer, and community explanatory factors. *Journal of Youth and Adolescence, 52(12)*, 2545–2558.

Fosco, G. M., Chen, L., & DeFelice, J. (2025). Intraindividual variability in adolescent impulsivity: The predictive role of family and peer relationships. *Research on Child and Adolescent Psychopathology, 53(9)*, 1–14.

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,* 150-170. https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150

Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress*. Plenum Press.

Huang, Y., Luan, S., Wu, B., Li, Y., Wu, J., Chen, W., & Hertwig, R. (2024). Impulsivity is a stable, measurable, and predictive psychological trait. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 121(24*), Article e2321758121. https://doi.org/10.1073/pnas.2321758121

Manea, C.-M. (2021). The role of impulsivity and self-control in decision making in adolescence. *New Trends in Psychology, 3(2),* 53–62.

Поступила в редакцию: 10.11.26 г. Принята к публикации: 20.11.26