

STRESO ĮVEIKOS KLAUSIMYNAS: KETURIŲ FAKTORIŲ MODELIO TAIKYMAS

Žygmantas Grakauskas

Doktorantas
Vilniaus universitetas
Bendrosios psichologijos katedra
Universiteto g. 9-1, LT-01513 Vilnius
Tel. 8 614 23 315
El. paštas: zygis@zrvc.w3.lt

Gintautas Valickas

Socialinių mokslų daktaras, profesorius
Vilniaus universitetas
Bendrosios psichologijos katedra
Universiteto g. 9/1, LT-01513 Vilnius
Tel. 266 76 07
El. paštas: gintautas.valickas@fsf.vu.lt

Straipsnyje pristatoma lietuviška streso įveikos vertinimo metodika. Ji sudaryta naudojant empirinę skalių konstravimo strategiją. Darbas atliktas trimis etapais. Pirmuose dviejuose, panaudojus aiškinamosios faktorinės analizės matematinį modelį, pradinis teiginių skaičius – 167 buvo sumažintas iki 24, jie priskirti keturiems faktoriams: socialinės paramos, problemų sprendimo, emocinės iškvovos ir vengimo. Trečiojo tyrimo etapo metu įvertintos kai kurios klausimyno psichometrinės savybės. Nustatyta, kad išskirti faktoriai paaiškina 47,93 proc. duomenų dispersijos. Gauti tokie skalių vidinio suderinamumo (Cronbacho α rodikliai: socialinė parama ($\alpha = 0,832$), problemų sprendimas ($\alpha = 0,760$), emocinė iškvova ($\alpha = 0,721$), vengimas ($\alpha = 0,624$). Patvirtinančiosios faktorinės analizės rezultatai rodo patenkinamą pasirinkto keturių faktorių modelio tinkamumą: Chi-Square = 140,81; RMSEA = 0,055; GFI = 0,89; CFI = 0,87; NNFI = 0,84.

Pagrindiniai žodžiai: streso įveika, streso įveikos strategijos, streso įveikos matavimas.

Kuriant psichologinio įvertinimo metodikas, pirmiausia išskyla vertinamo konstrukto teorinio pagrindimo klausimas. Vienas iš streso tyrimų klasikų R. S. Lazarus streso įveiką apibūdina kaip procesą, kurio metu individas kognityvinėmis ir fizinėmis pastangomis siekia suvaldyti jam nepalankią aplinkos įtaką (Lazarus, 1993, 2000, 2006; Lazarus and Folkman, 1984). Pagal atliekamas funkcijas jis išskiria du streso įveikos būdus: į problemą ir į emocijas orientuotą įveiką. Į problemą orientuota streso įveika pasižymi aktyviais individo veiksmais siekiant

pašalinti stresoriaus įtaką. Šiuo atveju siekiama išspręsti iškilusias problemas keičiant aplinką arba save. Į emocijas orientuota streso įveika keičia ne objektyvią situaciją, bet jos suvokimą, selektyviai atkreipiant dėmesį į tam tikrus faktus, juos tendencingai interpretuojant ir pan. Ši įveika mažina stresinės situacijos sukeltą distresą, palengvina neigiamus emocinius išgyvenimus (Lazarus, 2006).

Dauguma kitų autorių iš esmės sutinka su R. S. Lazaruso pasiūlyta streso įveikos būdų klasifikacija (Folkman and Moskowitz, 2004; Par-

ker and Endler, 1992). Taip pat bandoma išskirti ir aprašyti smulkesnius streso įveikos būdus, kuriuos apima šios dvi esminės įveikos kategorijos (Carver et al., 1989; Schwarzer R. and Schwarzer C., 1996). Be to, kai kurie tyrinėtojai teigia, kad dvi streso įveikos strategijos neatspindi visos streso įveikos būdų įvairovės. Todėl kartu su į problema ir emocijas orientuota strategija, kaip savarankiška, išskiriama vengimo (Parker and Endler, 1992) ir socialinės paramos strategija (Amirkhan, 1994). Žinoma, teoriškai klasifikuoti įvairius streso įveikos būdus galima remiantis ir kitais kriterijais. Pavyzdžiui, streso įveika gali būti skirstoma atsižvelgiant į taikymo laiką (nuo reaktyvios iki preventyvos) (Schwarzer and Taubert, 2002), kryptį stresoriaus atžvilgiu (nukreipta nuo / į stresorių) (Krohne, 2001) ir pan., tačiau tokių teorinių skirstymų dažnai nepatvirtina empirinių tyrimų rezultatai.

Streso įveikos būdo pasirinkimas priklauso nuo kognityvinio situacijos įvertinimo, kuriam didelę įtaką daro turimi ištekliai bei sugebėjimas jais pasinaudoti (Lazarus and Folkman, 1984). Prie vidinių išteklių gali būti priskiriama: aš efektyvumas (Bandura, 1989); optimizmas (Scheier and Carver, 1985), ištvermingumas (Kobasa, 1979), vidinės darnos jausmas (Horsburgh, 2000), viltis (Raleigh, 2000). Taip pat daug dėmesio skiriama socialiniams (išoriniams) ištekliams (Schwarzer and Leppin, 1991; Underwood, 2000). S. E. Hobfoll pabandė susisteminti asmens turimų išteklių poveikio streso įveikai tyrimų rezultatus ir pateikė streso modelį, kuriame akcentuojama vidinių bei išorinių išteklių svarba tiek streso kilmei, tiek įveikai (Hobfoll, 1989).

Streso įveika per paskutinius tris dešimtmečius sulaukė ypač didelio tyrėjų susidomėjimo. Vien *PsychInfo* duomenų bazėje galima rasti apie 33 000 tam skirtų publikacijų santraukas (Aldwin and Park, 2004). Tačiau nepaisant to galima drąsiai teigti, kad streso įveika yra prieštaringa

ir daug diskusijų kelianti tyrimo sritis (Somerville and McCrae, 2000). Prie pagrindinių diskusijas ir nesutarimus sukeliančių problemų galima priskirti menką teorinę streso ir jo įveikos tyrimo bazę, taip pat teoriškai pagrįstą ir geras psichometrines savybes turinčių streso įveikos metodikų stoką (Aldwin and Yancura, 2004; Coyne and Gottlieb, 1996; Folkman and Moskowitz, 2004; Hobfoll et al., 1998; Krohne, 2001; Parker and Endler, 1992; Schwarzer R. and Schwarzer C., 1996; Suls et al., 1996).

Galima išskirti keletą pagrindinių teorinių streso įveikos sampratos problemų. Visų pirma tai neaiški riba tarp streso įveikos ir jai artimų tyrimo sričių: gynybos mechanizmų (Aldwin and Yancura, 2004; Miceli and Castelfranchi, 2001; Parker and Endler, 1996), emocijų reguliavimo (Gross, 1999; Ochsner and Gross, 2005), minčių kontrolės (Wegner, 1988; Wegner and Wenzlaff, 1996), savikontrolės (Mischel et al., 1996; Zeidner et al., 2000), problemų sprendimo (Heppner et al., 2004).

Antra, atsiranda problemų bandant atskirti streso įveiką nuo kognityvinio situacijos įvertinimo. Kyla klausimas, ar pats situacijos įvertinimas nėra vienintelis ir pakankamas būdas stresinei situacijai įveikti. Be to, su kognityviniu stresinės situacijos įvertinimu gali būti glaudžiai susiję Ego gynybos mechanizmai, kurie jau suvokimo metu gali iškreipti gaunamą informaciją, kartu leisdami individui iš dalies išspręsti ir pačią problemą (Andersen, 1995).

Trečia, nesutariama, koku laipsniu streso įveikoje dalyvauja neįsisąmoninti psichiniai procesai, ar gali streso įveika tapti visiškai automatizuotu elgesiu. Pats R. S. Lazarus akcentavo sąmoningų pastangų reikalaujančią streso įveiką (Lazarus and Folkman, 1984). Kita vertus, pastarąjį dešimtmetį intensyviai atliekami tyrimai atskleidė nepaprastai didelę automatinių procesų svarbą įvairių psichikos reiškinių funkcionavimui: informacijos apdorojimui (ypač situaci-

jos vertinimui), motyvacijai, emocinėms reakcijoms, dėmesiui (Bargh and Ferguson, 2000; Bargh et al., 2001; Kihlstrom, 1999; Öhman, 1999; Shah, 2005). Todėl logiška būtų manyti, kad nemaža dalis streso įveikos, ypač orientuotos į kasdienių, įprastų stresorių poveikio neutralizavimą, vyksta automatiškai (Coyne and Gottlieb, 1996).

Ketvirta, daug diskutuojama apie tai, į ką labiau reikėtų atkreipti dėmesį analizuojant streso įveikos ypatumus: ar į stabilius asmenybės veiksnius, ar į situacijos kintamuosius. Kol kas neturima aiškaus atsakymo, kokie situacijos kintamieji lemia vienos arba kitos streso įveikos strategijos pasirinkimą, ar įveikos strategijų pasirinkimas yra stabilus keičiantis įvairioms stresinėms situacijoms, taip pat kintant tai pačiai stresinei situacijai. Keliamos tam tikros prielaidos, įnirtingai diskutuojama dažnai blaškantis nuo kraštutinio situacionizmo (Coyne and Gottlieb, 1996; Tennen et al., 2000) iki asmenybės bruožų įtakos sureikšminimo (Costa and McCrae, 1990; Ferguson, 2001; Suls et al., 1996). Paradoksalu tai, kad streso teoretikai (pvz., pats R. S. Lazarus), akcentuojantys streso įveikos procesą ir situacinių veiksnių įtaką įveikai, savo sukurtose streso įveikos vertinimo metodikose orientuojasi į stabilių įveikos strategijų matavimą (Lazarus and Folkman, 1984; Coyne and Gottlieb, 1996).

Penkta, manoma, kad tradicinė streso įveikos samprata yra per daug siaura, kadangi neatskleidžia prevencinių, į ateitį orientuotų streso įveikos galimybių. Sugebėjimas prognozuoti ateities įvykius leidžia žmogui sąmoningai ar nesąmoningai ruoštis galimoms stresinėms situacijoms dar prieš joms susidarant, kartu palengvėja būsima streso įveika arba apskritai užkertamas kelias pačiam stresui atsirasti (Folkman and Moskowitz, 2004; Greenglass, 2002; Schwarzer and Taubert, 2002).

Kaip matome, streso įveikos konceptualizacija kelia rimtų problemų. Savo ruožtu šios problemos prisideda prie to, kad pakankamai sudėtinga tampa tiek pati streso įveikos operacionalizacija, tiek įveikos konstrukto matavimas.

Praktikoje taikomos dvi pagrindinės streso įveikos metodikų kūrimo strategijos: teorinė ir empirinė. Pirmuoju atveju iš pradžių bandoma kuo tiksliau operacionalizuoti tiriamą konstrukta remiantis koku nors teoriniu modeliu. Žinomiausi tokiu būdu sukurti streso įveikos klausimynai yra: WCQ (*The Ways of Coping Questionnaire*) (Lazarus and Folkman, 1984), COPE (Carver et al., 1989), CISS (*The Coping Inventory for Stressful Situations*) (Endler and Parker, 1990, cituojama – pagal Parker and Endler, 1992; Cosway et al., 2001). Antrasis būdas remiasi streso įveikos vertinimo metodikų kūrimu taikant matematinės statistikos, konkrečiau – aiškinamosios faktorinės analizės metodą. Be ne žinomiausias tokiu būdu sukurtas klausimynas – J. H. Amirkhan (1990) CSI (*The Coping Strategy Indicator*) (cituojama – pagal Amirkhan, 1994). Tiek vienas, tiek kitas metodikų kūrimo būdas turi savų pranašumų ir trūkumų. Kol kas gana sudėtinga rasti tokią streso įveikos vertinimo metodiką, kuri turėtų aiškų teorinį pagrindimą ir geras konstrukto validumo savybes. Net ir plačiausiai naudojami WCQ ir COPE klausimynai sunkiai atlaiko faktorinės analizės bandymus. Kiek geresni rezultatai gaunami vertinant CISS savybes, tačiau kyla abejonių, ar šis klausimynas ne per daug siaurai vertina pačią streso įveiką (Schwarzer R. and Schwarzer C., 1996). Kur kas geresnės psichometrinės streso įveikos metodikų savybės būna, kai kuriant šias metodikas remiamasi empiriškai surinktų duomenų faktorine analize (Amirkhan, 1994; Duhaček, 2005). Tačiau šiuo atveju iškyla rimtas metodologinis klausimas – kokį teorinį konstrukta matuoja taip sukurta metodika (Parker and Endler, 1992).

Taigi apibendrinant galima pasakyti, kad iki šiol sukurtos streso įveikos vertinimo metodikos turi vienokių arba kitokių trūkumų. Lietuvoje mūsų žiniomis šiuo metu taikoma tik viena adaptuota streso įveikos metodika – A. Elklito patobulintas D. Rogerio streso įveikos strategiųjų klausimynas (Elklit, 1996), kurio lietuviškąjį variantą 2000 metais parengė V. Domanskaitė-Gota ir D. Gailienė (Domanskaitė-Gota, 2000). Tokia padėtis ir paskatino mus atlikti šį tyrimą, kurio tikslas – sukurti lietuvišką streso įveikos vertinimo metodiką. Kadangi streso įveikos konceptualizacija kelia problemų, pasirinkome empirinę metodikos konstravimo strategiją – iš faktorinės analizės būdu atrinktų teiginių bandėme sukurti tinkamą naudoti streso įveikos vertinimo priemonę.

Metodika

Tiriamieji. Tyrime iš viso dalyvavo 533 Vilniaus universiteto ir generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos studentai. Tiriamųjų amžius – 18–25 metai. Pirmame tyrimo etape dalyvavo 178 (85 vyrai ir 93 moterys, amžiaus vidurkis – 20,3 metų), antrame – 147 (59 vyrai ir 88 moterys, amžiaus vidurkis – 20,4 metų), o trečiame – 208 (68 vyrai ir 140 moterų, amžiaus vidurkis – 20,5 metų) tiriamieji.

Tyrimo medžiaga. Kurdami streso įveikos klausimyną, iš pradžių sudarėme pirminį teiginių sąrašą (tam buvo panaudoti teiginiai iš WCQ, COPE, CISS ir kitų streso įveikos klausimynų). Iš viso į šį pirminį sąrašą buvo atrinkti 167 teiginiai. Taikėme tokius pagrindinius teiginių atrankos kriterijus: a) teiginiai neturi dubliuotis; b) jie turi atspindėti streso įveikos procesą, o ne rezultatą ar emocinę būseną.

Tyrimo eiga. Visas tyrimas buvo atliekamas trimis etapais. **Pirmajame etape** 178 tiriamiesiems buvo pateiktas pirminis 167 teiginių sąrašas. Instrukcija buvo tokia: „Žmonės, susidūrę

su stresiniais įvykiais, elgiasi labai įvairiai. Kaip Jūs apibūdintumėte savo įprastas reakcijas į stresą? Jums pateikti teiginiai atspindi įvairius streso įveikos būdus. Nurodykite, ar Jūs taikote kiekvieną iš šių būdų, pasirinkdami Jums tinkamą atsakymą: niekada (1), retai (2), vidutiniškai (nei retai, nei dažnai) (3), dažnai (4), visada (5). *Nepraleiskite nė vieno teiginio!*“

Rezultatai. Tyrimo duomenys buvo apdoroti naudojant aiškinančiosios faktorinės analizės matematinį modelį. Duomenys užkoduoti ir apdoroti naudojant darbo su statistiniais duomenimis paketą SPSS 10 / Windows. Atlikus faktorinę analizę (taikėme pagrindinių komponentų metodą, ašių sukimas *varimax*), buvo išskirti 44 faktoriai, kurių tikrinė reikšmė didesnė už vienetą. Jie paaiškina 78,03 proc. visos duomenų dispersijos. Kaizerio, Mejerio ir Olkino (KMO) rodiklis lygus 0,245. Taigi gauti rezultatai akivaizdžiai parodė, kad, siekiant geresnių psichometrinių savybių, reikia detalesnės klausimų atrankos. Toliau buvo analizuojama koreliacijų tarp faktorių ir teiginių matrica. Streso įveikos klausimyno teiginių skaičius buvo mažinamas remiantis šiais kriterijais: 1) iš sąrašo šalinami tie teiginiai, atsakymai į kuriuos neturėjo normalinio pasiskirstymo; 2) šalinami tie teiginiai, kurių faktorinė apkrova nė viename faktoriuje nebuvo didesnė už 0,4; 3) šalinami tie faktoriai, kuriuos sudarė ne daugiau kaip du teiginiai. Tuo remiantis iš pirminio sąrašo buvo pašalinti 77 teiginiai. Iš likusių 90 teiginių buvo sudarytas naujas klausimynas.

Antrasis tyrimo etapas. Antrojo tyrimo etapo metu 147 tiriamiesiems buvo pateiktas 90 teiginių sąrašas. Instrukcija buvo tokia pati kaip ir pirmajame tyrimo etape.

Rezultatai. Tyrimo duomenys buvo apdoroti taikant tokius pat metodus kaip ir pirmajame tyrimo etape. Atlikus faktorinę analizę, buvo išskirti 26 faktoriai, kurių tikrinė reikšmė didesnė už vienetą. Jie paaiškina 74,77 proc. visos

1 lentelė. Trečiajame tyrimo etape taikyto streso įveikos klausimyno teiginiai

<i>Eilės Nr.</i>	<i>Teiginys</i>	<i>Faktorius</i>
1	Stengiuosi išsiaiškinti, ar probleminės situacijos nesukėlė mano pastangų stoka	Antras
2	Manau, kad laikas išspręst visas problemas	Ketvirtas
3	Problemos sprendimo būdų ieškau kalbėdamasis su man artimais žmonėmis	Pirmas
4	Kritikuoju ir kaltinu kitus dėl atsiradusios problemos	Trečias
5	Stengiuosi įgyti naujų žinių, kurios galėtų būti naudingos problemai spręsti	Antras
6	Stengiuosi užsiimti kitais dalykais, kad negalvočiau apie patirtus sunkumus	Ketvirtas
7	Kreipiuosi į tuos, kurie gali mane suprasti	Pirmas
8	Išlieju pyktį ant žmogaus, dėl kurio kaltės atsirado problema	Trečias
9	Stengiuosi atskleisti probleminę situaciją lėmusias savo klaidas	Antras
10	Stengiuosi nukreipti dėmesį nuo problemos į visiškai neutralius arba malonius dalykus	Ketvirtas
11	Problemos sprendimo būdų ieškau kalbėdamasis su kitais žmonėmis, anksčiau patyrusiais panašių problemų	Pirmas
12	Kaltinu likimą dėl savo nesėkmių	Trečias
13	Apgalvoju galimus veiksmų padarinius	Antras
14	Juokaudamas apie tai, kas įvyko, bandau pakelti sau nuotaiką	Ketvirtas
15	Ieškau žmogaus, kuris padėtų įveikti iškilusius sunkumus	Pirmas
16	Stengiuosi save įtikinti, kad ne aš esu atsakingas už iškilusią problemą	Trečias
17	Apgalvoju visus variantus, kaip galėčiau elgtis sprendžiamą problemą	Antras
18	Stengiuosi pailsėti ir negalvoti apie tai, kas įvyko	Ketvirtas
19	Priimu kitų žmonių, patyrusių panašią problemą, užuojautą ir supratimą	Pirmas
20	Jaučiu stiprią emocinę įtampą, kurią išreiškiu žodžiais užsipuldamas aplinkinius	Trečias
21	Išsikeliu pagrindinius ir tarpinius tikslus bei numatau jų siekimo būdus	Antras
22	Įsivaizduoju, kad mano padėtis geresnė nei yra iš tikrųjų	Ketvirtas
23	Siekiu man artimų žmonių emocinės paramos	Pirmas
24	Kritikuoju ir kaltinu save dėl atsiradusios problemos	Trečias

duomenų dispersijos. KMO rodiklis lygus 0,614. Kadangi daugumą faktorių (20 iš 26) sudarė trys ir mažiau teiginių, buvo nutarta sumažinti faktorių skaičių, paliekant tik tuos, kurie turi pakankamai daug (bent šešis) pagal prasmę tarp savęs susijusių teiginių. Teiginiai buvo šalinami po vieną, pradedant nuo tų, kurie sudaro atskirą faktorių, paaiškinantį mažiausią dispersijos dalį. Pašalinus teiginių faktoriai kaskart buvo išskiriami iš naujo. Taip pat buvo šalinami tie teiginiai, kurie turėjo dideles (didesnes nei 0,4) faktorines apkrovas keliuose faktoriuose. Po kruopščios atrankos, remiantis statistiniais ir prastiniais kriterijais, buvo palikti 24 teiginiai, po

6 teiginius keturiems faktoriams (žr. 1-ą lentelę). Taip buvo sudarytas galutinis klausimyno variantas.

Trečiasis tyrimo etapas. Trečiojo tyrimo etapo metu 208 tiriamiesiems buvo pateiktas 24 teiginių klausimynas. Instrukcija buvo tokia pati kaip ir pirmajame tyrimo etape.

Rezultatai. Atlikus faktorinę duomenų analizę buvo gautas gana didelis KMO rodiklis – 0,749. Keturi mūsų anksčiau išskirti faktoriai paaiškino 47,93 proc. duomenų dispersijos (žr. 2-ą lentelę). Aiškinančiosios faktorinės analizės metu po *varimax* sukimo gauti rezultatai iš esmės atitiko prognozuotą teiginių pasiskirsty-

mą (žr. 3-ią lentelę). Buvo nustatyti tokie Cronbacho alpha rodikliai: pirmojo faktoriaus – 0,832, antrojo – 0,760, trečiojo – 0,721, ketvirtojo – 0,624. Šie rodikliai leidžia teigti, kad trijų pirmųjų faktorių teiginių tarpusavio koreliacija pakankamai aukšta, o ketvirtojo faktoriaus teiginius dar reikėtų šiek tiek patobulinti (nors ke-

letas COPE ir WCQ klausimynų faktorių turi dar mažesnius Cronbacho alpha rodiklius).

Pasirinkta keturių faktorių struktūra buvo patikrinta naudojant patvirtinančiosios faktorinės analizės matematinį modelį (taikytas statistinis duomenų paketas Lisrel 8,50 / Windows). Gauti rezultatai rodo patenkinamą faktorių struktūros tinka-

2 lentelė. Trečiajame tyrimo etape taikyto streso įveikos klausimyno faktorinės analizės rezultatai

<i>Faktoriai</i>	<i>Tikrinės reikšmės</i>	<i>Dispersijos proc.</i>	<i>Suminis dispersijos proc.</i>
1	4,08	17,00	17,00
2	3,51	14,61	31,61
3	2,18	9,08	40,68
4	1,74	7,25	47,93
5	1,21	5,05	52,98
6	1,08	4,49	57,46
7	1,02	4,23	61,69
8	0,87	3,63	65,32
9	0,84	3,49	68,81
10	0,79	3,31	72,12
11	0,72	2,99	75,11
12	0,70	2,91	78,03
13	0,60	2,51	80,53
14	0,58	2,42	82,96
15	0,56	2,34	85,29
16	0,56	2,31	87,60
17	0,48	2,02	89,62
18	0,48	2,00	91,62
19	0,41	1,71	93,33
20	0,40	1,66	94,99
21	0,35	1,47	96,46
22	0,34	1,40	97,85
23	0,27	1,14	98,99
24	0,24	1,01	100,00

3 lentelė. Keturiems faktoriams priskirtų streso įveikos teiginių faktorišės apkrovos

<i>Teiginio numeris</i>	<i>Pirmasis faktorius</i>	<i>Antrasis faktorius</i>	<i>Trečiasis faktorius</i>	<i>Ketvirtasis faktorius</i>
3	0,805			
7	0,782			
23	0,780			
15	0,713			
19	0,651			
11	0,581			
9		0,709		
5		0,695		
1		0,676		
17		0,655		
21		0,585		
13		0,575		
8			0,709	
20			0,709	
4			0,702	
12			0,658	
16			0,648	
24			0,343	
10				0,770
18				0,704
6				0,632
14				0,484
22				0,432
2				0,338

mumą: Chi-Square = 140,81; RMSEA = 0,055; GFI = 0,89; CFI = 0,87; NNFI = 0,84. Geresnius rodiklius gauti trukdo santykinai nedidelė pasirinktų faktorių paaiškinamos duomenų dispersijos dalis. Tačiau, palyginti su kitų streso įveikos klausimynų rodikliais, ji vis dėlto yra pakankamai didelė (47,93 proc.). Pavyzdžiui, matuojami trys CISS klausimyno faktoriai (į užduotį,

emocijas ir vengimą orientuota įveika), įvairių tyrimų duomenimis, paaiškina tik apie 35,64 proc. (McWilliams et al., 2003) arba 37,80 proc. (Cosway et al., 2001) visos duomenų dispersijos; WCQ aštuonių faktorių klausimynas apima 46,20 proc. dispersijos (Folkman et al., 1986); CSI trys faktoriai (problemų sprendimas, paramos siekimas ir vengimas) paaiški-

na apie 37,0 proc. dispersijos (Amirkhan, 1990; cituojama – pagal Schwarzer R. and Schwarzer C., 1996).

Atskirų klausimyno skalių vidurkių reikšmės, taip pat jų tarpusavio koreliacijos duomenys pateikiami 4-oje ir 5-oje lentelėje:

4 lentelė. Klausimyno skalių reikšmių vidurkiai ir dispersijos

Skalė	Vidurkis	Dispersija
Problemų sprendimo	21,50	3,96
Vengimo	18,07	3,78
Socialinės paramos	19,81	5,07
Emocinės iškvos	13,91	4,03

5 lentelė. Atskirų klausimyno skalių tarpusavio koreliacijos

Skalės	Problemų sprendimo	Vengimo	Socialinės paramos	Emocinės iškvos
Problemų sprendimo	–	–0,064	0,138*	–0,193**
Vengimo		–	0,186**	0,172*
Socialinės paramos			–	0,275**
Emocinės iškvos				–

* Koreliacija reikšminga, kai $p < 0,05$, ** kai $p < 0,01$

Rezultatų aptarimas

Kaip matome iš tyrimo duomenų, didžiausią dispersijos dalį paaiškina du pirmieji faktoriai (žr. 2-ą lentelę). Jiems priskirtų teiginių faktoriškos apkrovos taip pat yra didžiausios (žr. 3-ią lentelę). Gana nesudėtinga ir šių faktorių interpretacija. Pirmasis faktorius atspindi su socialine parama susijusias streso įveikos strategijas („socialinės paramos“ faktorius). Tarp dviejų šio faktoriaus subskalių – emocinės (7, 19, 23 teiginiai) ir instrumentinės socialinės paramos (3, 11, 15 teiginiai) – buvo nustatyta aukšta koreliacija

(Pearsono koreliacijos koeficientas $r = 0,674$). Galima teigti, kad tiriamieji, linę stresinėje situacijoje ieškoti socialinės paramos, šių teoriškai lengvai atskiriamų streso įveikos tipų praktiškai nediferencijuoja (gauti rezultatai patvirtina J. H. Amirkhano socialinės paramos faktoriaus apibūdinimą ir prieštarauja C. S. Carverio bei M. F. Scheierio bandymui socialinę paramą skirstyti į instrumentinę ir emocinę).

Antrajam faktoriui priskirti teiginiai yra susiję su į problemos sprendimą orientuotomis streso įveikos strategijomis („problemų sprendimo“ faktorius). Jie apima problemos analizę (1, 9 teiginiai), sprendimo paiešką (13, 17 teiginiai), sprendimo įgyvendinimo planavimą (21 teiginys) ir žinių, kurios galėtų padėti spręsti iškilusią problemą, kaupimą (5 teiginys).

Trečiajam faktoriui priskirti teiginiai atspindi bandymus įveikti stresinę situaciją ieškant kaltųjų ir išliejant susikaupusias neigiamas emocijas („emocinės iškvos“ faktorius). Nusprendus, kad ne pats esi kaltas dėl susidariusios situacijos (16 teiginys), galima „išsikrauti“ ant aplinkinių (4, 8, 20 teiginiai), kaltinti likimą (12 teiginys), o priešingu atveju reikėtų kaltinti patį save (24 teiginys).

Ketvirtajam faktoriui priskirti teiginiai susiję su psichologinio vengimo strategijomis („vengimo“ faktorius). Šiuo atveju įveikiant stresinę situaciją gali būti naudojami įvairūs dėmesio nukreipimo būdai (6, 10, 18 teiginiai) arba teigiama situacijos interpretacija (2, 14, 22 teiginiai).

Atskirų skalių vidurkių reikšmės (žr. 4-ą lentelę) parodė, kad mūsų pasirinktoje tiriamųjų grupėje dažniausiai taikoma problemų sprendimo (21,50), rečiausiai – emocinės iškvos (13,91) strategija. Gautos reikšmingos koreliacijos tarp atskirų skalių (žr. 5-ą lentelę) iš esmės atitinka teorines prognozes. Pasitvirtino klasikinė streso įveikos būdų klasifikacijos dichotomija: strategijos, orientuotos į emocinių reakcijų kontrolę (vengimas, emocinė iškvos) ir iš da-

lies socialinė parama) statistiškai reikšmingai teigiamai koreliuoja tarpusavyje, bet ne su problemų sprendimo strategija (nedidelę, bet statistiškai reikšmingą teigiamą socialinės paramos koreliaciją su problemų sprendimu galima paaiškinti tuo, kad socialinė parama gali būti naudinga tiek sprendžiant problemas, tiek mažinant stresinės situacijos sukeltas neigiamas emocijas).

Apibendrinant gautus rezultatus galima teigti, kad pagal išskirtų faktorių prasmę mūsų klausimynas susieja CSI ir CISS klausimynuose išskirtus faktorius: trys faktoriai („socialinės paramos“, „problemų sprendimo“ ir „vengimo“) iš esmės sutampa su CSI išskirtais faktoriais, o mūsų klausimyno „emocinės iškvovos“ faktorius yra artimai susijęs su CISS metodikoje aprašyta „į emocijas nukreipta“ įveika. Psichometrinės klausimynų savybės taip pat yra panašios: mūsų išskirti faktoriai paaiškina apie 10 proc. didesnę duomenų dispersijos dalį, tačiau turi šiek tiek blogesnius skalių vidinio suderinamumo rodiklius.

Metodologiniu požiūriu labai sunku pasirinkti optimalų balansą tarp geros streso įveikos metodikos turinio prasmės ir metodikos, pasižyminčios puikiais psichometrinėmis savybėmis. Pavyzdžiui, akivaizdu, kad yra nemažai streso įveikos strategijų (tokių kaip sportavimas, relaksacija, religinė įveika), kurias kai kurie žmonės sėkmingai taiko, bet jos dėl statistinių kriterijų neatitikimo nepateko į mūsų sukurtą metodiką. Be to, lieka neišspręsta neišsąmonintų, taikomų automatiškai ir į ateitį orientuotų streso įveikos būdų matavimo problema.

LITERATŪRA

Aldwin C. M., Park C. L. Coping and physical health outcomes: An overview // *Psychology & Health*. 2004, vol. 19 (3), p. 277–282.

Aldwin C., Yancura L. A. Coping and health: A comparison of the stress and trauma literatures // *Physical Health Consequences of Exposure to Extreme*

Tobulinant mūsų sukurtą metodiką, reikėtų patikrinti jos patikimumą. Tiesa, dėl to gali būti diskutuojama, kadangi daugelis autorių akcentuoja taikomų streso įveikos strategijų kintamumą kaip adaptyvaus elgesio požymį (Coyne and Gottlieb, 1996; Schwarzer R. and Schwarzer C., 1996; Tennen et al., 2000). Taip pat reikėtų įvertinti mūsų klausimyno ryšį su kitomis streso įveikos metodikomis, patikrinti jo savybes remiantis reprezentatyvesnės tiriamųjų imties duomenimis. Galiausiai reikėtų tobulinti kai kurias klausimyno skales, ypač „vengimo“ faktorius.

Išvados

1. Taikant empirinę skalių konstravimo strategiją sukurtas pirminis streso įveikos klausimyno variantas.
2. Sukurtas streso įveikos klausimynas turi pakankamai geras psichometrinės savybės (paaiškina 47,93 proc. duomenų dispersijos, socialinės paramos skalės Cronbacho $\alpha = 0,832$, problemų sprendimo – 0,760, emocinės iškvovos – 0,721, vengimo – 0,624), yra lengvai taikomas ir gali būti panaudotas streso įveikos tyrimams Lietuvoje (skelbiamas klausimyno variantas moksliniams tikslams gali būti naudojamas be atskiro leidimo).
3. Patvirtinančiosios faktorinės analizės rezultatai rodo patenkinamą pasirinkto keturių faktorių modelio tinkamumą: Chi-Square = 140,81; RMSEA = 0,055; GFI = 0,89; CFI = 0,87; NNFI = 0,84.

Stress / Ed. by B. L. Schnurr. Washington, DC: American Psychological Association, 2004. P. 99–126.

Amirkhan J. H. Criterion validity of a coping measure // *Journal of Personality Assessment*. 1994, vol. 62, p. 242–261.

- Andersen S. M. Meaning ascription in the elicitation of emotional response: Automatic and non-conscious processing // *Psychological Inquiry*. 1995, vol. 6, p. 197–204.
- Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989, vol. 25, p. 729–735.
- Bargh J. A., Ferguson M. L. Beyond behaviorism: On the automaticity of higher mental processes // *Psychological Bulletin*. 2000, vol. 126, p. 925–945.
- Bargh J. A., Gollwitzer P. M., Lee-Chai A., Barndollar K., Trötschel R. The automated will: Nonconscious activation and pursuit of behavioral goals // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001, vol. 81, p. 1014–1027.
- Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989, vol. 56, p. 267–283.
- Costa P. T. Jr., McCrae R. R. Personality: Another „hidden factor“ in stress research // *Psychological Inquiry*. 1990, vol. 1, p. 22–24.
- Cosway R., Endler N. S., Sadler A. J., Deary I. J. The Coping Inventory for Stressful Situations: Factorial structure and associations with personality traits and psychological health // *Journal of Applied Behavioral Research*. 2001, vol. 5, p. 121–143.
- Coyne J. C., Gottlieb B. H. The mismeasure of coping by checklist // *Journal of Personality*. 1996, vol. 64, p. 959–991.
- Domanskaitė-Gota V. Lietuvos ir Danijos paauglių psichologinio traumatizmo ypatumai. Magistro darbas. Vilnius, 2000.
- Duhachek A. Coping: A multidimensional, hierarchical framework of responses to stressful consumption episodes // *Journal of Consumer Research*. 2005, vol. 32, p. 41–53.
- Elklit A. Coping styles questionnaire: A contribution to the validation of a scale for measuring coping strategies // *Personality and Individual Differences*. 1996, vol. 21, p. 809–812.
- Ferguson E. Personality and coping traits: A joint factor analysis // *British Journal of Health Psychology*. 2001, vol. 6, p. 311–325.
- Folkman S., Lazarus R. S., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., Gruen R. J. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986, vol. 50, p. 992–1003.
- Folkman S., Moskowitz J. T. Coping: Pitfalls and promise // *Annual Review of Psychology*. 2004, vol. 55, p. 745–774.
- Greenglass E. Proactive coping // *Beyond Coping: Meeting Goals, Vision, and Challenges* / Ed. by E. Frydenberg. London: Oxford University Press, 2002. P. 37–62.
- Gross J. J. Emotion regulation: Past, present, future // *Cognition and Emotion*. 1999, vol. 13, p. 551–573.
- Heppner P. P., Witty T. E., Dixon W. A. Problem-solving appraisal and human adjustment: A review of 20 years of research utilizing the problem solving inventory // *The Counseling Psychologist*. 2004, vol. 32, p. 344–428.
- Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1989, vol. 44, p. 513–524.
- Hobfoll S. E., Schwarzer R., Koo C. K. Disentangling the stress labyrinth: Interpreting the meaning of the term stress as it is studied in health context // *Anxiety, Stress & Coping*. 1998, vol. 11, p. 181–212.
- Horsburgh M. E. Solutogenesis: Origins of health and sense of coherence // *Handbook of Stress, Coping and Health* / Ed. by V. H. Rice. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2000. P. 175–194.
- Kihlstrom J. F. The psychological unconscious // *Handbook of Personality* / Ed. by L. R. Pervin, O. P. John. New York: The Guilford Press, 1999. P. 424–442.
- Kobasa S. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979, vol. 37, p. 1–13.
- Krohne H. W. Stress and coping theories // *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences* / Ed. by P. B. Baltes, N. J. Smelser. Oxford: Elsevier, 2001. P. 15163–15170.
- Lazarus R. S. Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // *Journal of Personality*. 2006, vol. 74, p. 9–46.
- Lazarus R. S. Evolution of a model of stress, coping, and discrete emotions // *Handbook of Stress, Coping and Health* / Ed. by V. H. Rice. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2000. P. 195–222.
- Lazarus R. S. Coping theory and research: Past, present, and future // *Psychosomatic Medicine*. 1993, vol. 55, p. 234–247.

- Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- McWilliams L. A., Cox B. J., Enns M. W. Use of the coping inventory for stressful situations in a clinically depressed sample: Factor structure, personality correlates, and prediction of distress // *Journal of Clinical Psychology*. 2003, vol. 59, p. 423–437.
- Mischel W., Cantor N., Feldman S. Principles of self-regulation: The nature of willpower and self-control // *Social Psychology: Handbook of Basic Principles* / Ed. by E. T. Higgins, A. W. Kruglanski. New York: The Guilford Press, 1996. P. 329–360.
- Miceli M., Castelfranchi C. Further distinction between coping and defense mechanisms // *Journal of Personality*. 2001, vol. 69, p. 287–296.
- Ochsner K., Gross J. J. The cognitive control of emotion // *Trends in Cognitive Sciences*. 2005, vol. 9, p. 242–249.
- Öhman A. Distinguishing unconscious from conscious emotional processes: Methodological considerations and theoretical implications // *Handbook of Emotion and Cognition* / Ed. by T. Dalgleish, M. J. Power. Chichester: John Wiley and Sons, 1999. P. 321–352.
- Parker J. D. A., Endler N. S. Coping and defense: An historical overview // *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications* / Ed. by M. Zeidner, N. S. Endler. New York: John Wiley & Sons, 1996. P. 3–23.
- Parker J. D. A., Endler N. S. Coping with coping assessment: A critical review // *European Journal of Personality*. 1992, vol. 6, p. 321–344.
- Raleigh E. D. H. Hope and hopelessness // *Handbook of Stress, Coping and Health* / Ed. by V. H. Rice. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2000. P. 437–458.
- Scheier M. F., Carver C. S. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies // *Health Psychology*. 1985, vol. 4, p. 219–247.
- Schwarzer R., Leppin A. Social support and health: A theoretical and empirical overview // *Journal of Personal and Social Relationships*. 1991, vol. 8, p. 99–127.
- Schwarzer R., Schwarzer C. A critical survey of coping instruments // *Handbook of Coping: Theory, Research and Applications* / Ed. by M. Zeidner, N. S. Endler. New York: John Wiley and Sons, 1996. P. 107–132.
- Schwarzer R., Taubert S. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping // *Beyond Coping: Meeting Goals, Visions and Challenges* / Ed. by E. Frydenberg. London: Oxford University Press, 2002. P. 19–35.
- Shah J. Y. The automatic pursuit and management of goals // *Current Directions in Psychological Science*. 2005, vol. 14, p. 10–13.
- Somerfield M. R., McCrae R. R. Stress and coping research: Methodological challenges, theoretical advances and clinical applications // *American Psychologist*. 2000, vol. 55, p. 620–625.
- Suls J., David J., Harvey J. Personality and coping: Three generations of research // *Journal of Personality*. 1996, vol. 64, p. 711–736.
- Underwood P. W. Social support: The promise and the reality // *Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research, Theory, and Practice* / Ed. by V. H. Rice. Thousand Oaks: Sage Publications, 2000. P. 367–387.
- Tennen H., Affleck G., Armeli S., Carney M. A. A daily process approach to coping: Linking theory, research and practice // *American Psychologist*. 2000, vol. 55, p. 626–636.
- Wegner D. M. Stress and mental control // *Handbook of Life Stress, Cognition, and Health* / Ed. by S. Fisher, J. Reason. Chichester: John Wiley and Sons, 1988. P. 685–699.
- Wegner D. M., Wenzlaff R. M. Mental control // *Social Psychology: Handbook of Basic Mechanisms and Processes* / Ed. by E. T. Higgins, A. Kruglanski. New York: The Guilford Press, 1996. P. 466–492.
- Zeidner M., Boekaerts M., Pintrich P. R. Self-regulation: Directions and challenges for future research // *Handbook of Self-Regulation* / Ed. by M. Boekaerts, P. R. Pintrich, M. Zeidner. San Diego, CA: Academic Press, 2000. P. 749–768.

Padėka

Autoriai dėkoja prof. H. Vaitkevičiui ir prof. V. Čekanavičiui už konsultacijas apdorojant gautus duomenis, taip pat Vilniaus universiteto Bendrosios psichologijos katedros lektorei dr. S. Girdzijauskienei, Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedros doktorantei M. Giedraitytei, psichologijos specialybės studentėms J. Verecun, K. Voropaj, E. Šimkutei ir ypač I. Lisauskaitei – už pagalbą įvairiais metodikos kūrimo etapais.

Žygimantas Grakauskas, Gintautas Valickas

Summary

The article introduces the Lithuanian stress coping assessment method. The lack of stress coping assessment methods adapted for the Lithuanian population fostered its composition. The method was constructed using the strategy of empirical scale development.

The research was carried out in three stages. In the first and second stages, statements were selected from various stress coping questionnaires (WCQ, COPE, CISS etc.) and classified using the mathematical model of explanatory factor analysis. In the first stage, the original list consisting of 167 statements was submitted to 178 participants of the study. In the second stage, the list consisting of 90 statements was submitted to 147 participants. The participants were students of Vilnius University and the General Jonas Žemaitis Military Academy of Lithuania, average age – 20.4 years. On the basis of mathematical criteria and semantic analysis of the statements, the number of the statements was reduced to 24 in the final version of the questionnaire; 4 factors were extracted: social support, problem solving, emotional discharge, avoidance. 208 participants took part in the third stage of the study, during which some psychometrical

characteristics of the questionnaire were assessed. It was established that these four factors explain for 47.93 per cent of data dispersion. The following indexes of scales reliability (Cronbach's alpha) were found: social support ($\alpha = 0.832$), problem solving ($\alpha = 0.760$), emotional discharge ($\alpha = 0.721$), avoidance ($\alpha = 0.624$). Confirmatory factor analysis data indicate a satisfactory suitability of the model of four factors (Chi-Square = 140.81; RMSEA = 0.055; GFI = 0.89; CFI = 0.87; NNFI = 0.84).

While composing the questionnaire, the problem of optimal balance was encountered between choosing a good method in the sense of content and a method distinctive characterized by good psychometrical characteristics. There is a plan in the future to verify the psychometrical characteristic of the composed stress coping assessment method on the basis of data of a more representative sample, to assess the relation of the questionnaire to the other methods of stress coping and to improve separate scales of the questionnaire, especially those dealing with the factor of avoidance.

Keywords: coping with stress, stress coping strategies, stress coping measurement.