

9. Стоюхина Н.Ю. Преподавание психологии как научного человековедческого знания в системе образования // Психология и школа. 2006. № 1. С. 119–134.

10. Стоюхина Н.Ю. Психологические съезды начала XX в. и первых лет советской власти о психологическом знании для средних школ // Мир науки, культуры, образования. 2010. № 1 (20). С. 159–163.

A CONCEPT OF STRESS IN MODERN SCHOOL TEXTBOOKS ON PSYCHOLOGY

Stoyukhina, N.

The author describes how the concept of stress has been used to be presented and explained in psychological school textbooks published in Russia at the end of the XX-th century. Despite some differences in the presentation of material, general similarities can be seen in the majority of texts. Currently psychology lessons are conducted only in a few high schools, which is a pity.

Keywords: *psychological school textbooks, a high school, education in Russia, the concept “stress”.*

АПРОБАЦИЯ РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЕРСИИ ШКАЛЫ ВОСПРИНИМАЕМОГО СТРЕССА

О.А. Сычев

Россия, Бийск, Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет

E-mail: osn1@mail.ru

Целью исследования стала разработка и апробация русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса Perceived Stress Scale (PSS) Ш. Козна. Полученные предварительные результаты свидетельствуют о хорошей надежности и валидности методики, её факторная структура полностью соответствует оригиналу.

Ключевые слова: *Шкала воспринимаемого стресса (PSS), беспомощность, самоэффективность, валидность, надежность.*

Шкала воспринимаемого стресса (PSS) Ш. Козна является одним из наиболее популярных в мировой психологии инструментов оценки подверженности стрессу (Cohen et al., 1983; Taylor, 2015). В основу этой методики положена транзактная концепция стресса Р. Лазаруса, в рамках которой существенная роль отводится когнитивной оценке стрессора субъектом с точки зрения имеющихся ресурсов. В этой связи содержание PSS концентрируется вокруг субъективной оценки испытуемым своих возможностей контролировать происходящие события и преодолевать трудности. По словам авторов, методика измеряет «насколько непредсказуемой, неконтролируемой и перегруженной респондент считает свою жизнь» (Cohen, Williamson, 1988, p. 34).

По данным Ш. Козна, воспринимаемый стресс является более точным предиктором негативных последствий стресса для здоровья, чем число стрессовых жизненных событий. На основе воспринимаемого стресса существенно лучше, чем с помощью оценок стрессовых событий предсказывается депрессия. При этом корреляции между воспринимаемым стрессом и числом стрессовых событий являются неустойчивыми и слабыми: 0,17–0,20 в студенческих выборках (Cohen et al., 1983).

Необходимо отметить, что методики, основанные на учете и оценке стрессовых жизненных событий хорошо известны в нашей стране. К их числу относится, например, анкета «Стрессонаполненность жизни» Т. Холмса и Р. Райха или аналогичная методика «Измерение стрессонаполненности жизни» (Водопьянова, 2009). Для диагностики стресса в контексте эмоций и переживаний, типичных для этого состояния, используется шкала психологического стресса Лемура-Тесье-Филлиона (PSM25). Эти и некоторые другие русскоязычные методики измерения стресса зачастую недостаточно хорошо изучены в психометрическом плане и не всегда соответствуют актуальным теоретическим представлениям о психологической природе стресса. В этой связи можно констатировать необходимость адаптации шкалы воспринимаемого стресса Ш. Козна, отличающейся хорошими психометрическими характеристиками, теоретической обоснованностью, краткостью и удобностью в применении.

Первая версия шкалы, включающая 14 утверждений, была предложена Ш. Козном с соавт. в 1983 году (Cohen et al., 1983). Для адаптации была выбрана наиболее популярная сокращенная

версия шкалы из 10 пунктов (Cohen, Williamson, 1988). Наряду с ней также существует краткая версия из 4 пунктов, которая может быть использована только в условиях дефицита времени, так как её надежность не вполне удовлетворительна. В ходе процедуры тестирования от испытуемого требуется оценить по пятибалльной шкале Лайкерта частоту различных переживаний в течение определенного срока (недели, месяца и пр.), например: «Вы чувствовали, что накопилось так много трудностей, что Вам не удастся их преодолеть» (п. 10), «Вы были способны держать под контролем беспокоящие Вас проблемы» (п. 7, обратное задание).

Исследования факторной структуры показали, что наиболее точно она описывается двумя коррелирующими факторами, образованными из прямых и обратных заданий, которые интерпретируются как воспринимаемая беспомощность и воспринимаемая самооффективность. Авторы методики рассматривали двухфакторное решение как артефакт формулировки заданий и предлагали ограничиться вычислением общего показателя по шкале. В то же время, другие авторы, обращая внимание на регулярное воспроизведение и превосходство двухфакторного решения над другими вариантами, считают необходимым учитывать как общий показатель, так и входящие в него субшкалы (Taylor, 2015).

В ходе адаптации был выполнен перевод текста двумя психологами, компетентными в области психологии стресса, контроль качества перевода был выполнен путем обратного перевода и сопоставления с оригиналом. Для исследования валидности русскоязычной версии использовался комплекс методик, направленных на оценку числа стрессовых жизненных событий, психологических предикторов стресса (диспозиционный пессимизм, пессимистический стиль объяснения успехов и неудач) и его последствий (депрессивность, снижение субъективного благополучия, негативная аффективность). В частности, использовались следующие методики: «Измерение стрессонаполненности жизни» (Н.Е. Водопьянова); Тест диспозиционного оптимизма Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, О.А. Сычева, основанный на методике LOT Ч. Карвера и М. Шейера; Краткая версия методики СТОУН (стиль объяснения успехов и неудач) Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, В.Ю. Шевяховой; Шкала субъективного благополучия А. Бадю и Г. Мендельсона в адаптации Е.В. Соколовой; Скрининговая шкала депрессии (ДЕПС) Р. Салокангас и др. в адаптации С.Г. Пакриева, Ю.В. Ковалева. Выборку составили 137 студентов АГППУ им. В.М. Шукшина (из них 119 девушек, 18 юношей), в возрасте от 18 до 29 лет ($M = 20,73$, $SD = 2,94$.)

Анализ результатов был начат с исследования факторной структуры опросника с помощью КФА в системе Mplus 7.3 с использованием робастных статистик, устойчивых по отношению к отклонению распределения от нормального. В ходе анализа проверялись три факторные модели: 1. Однофакторная. 2. Модель с двумя коррелирующими факторами (в соответствии с прямой или обратной формой заданий) и 3. Модель с общим фактором и двумя ортогональными факторами, включающими прямые и обратные задания.

Таблица

Надежность шкалы воспринимаемого стресса и её корреляции с показателями стресса, благополучия и оптимизма

Показатель	Объем вы- борки	ШВБ	ШВСэ	ШВС
Надежность, α Кронбаха	136	0,65	0,70	0,79
Число стрессовых событий	80	0,05	0,00	0,03
Суммарная оценка стрессовых событий	80	0,11	-0,09	0,03
Субъективное благополучие	80	-0,62***	-0,39***	-0,62***
Оптимизм в ситуациях успеха	56	-0,24	-0,25	-0,26*
Оптимизм в ситуациях неудач	56	-0,33*	-0,16	-0,29*
Оптимистический стиль объяснения	56	-0,32*	-0,25	-0,32*
Диспозиционный оптимизм	56	-0,50***	-0,53***	-0,55***
Позитивная аффективность	56	-0,59***	-0,57***	-0,63***
Негативная аффективность	56	0,54***	0,38**	0,52***
Депрессивность	136	0,59***	0,33***	0,55***

Примечания: ШВС – общий показатель по шкале воспринимаемого стресса, ШВБ – шкала воспринимаемой беспомощности, ШВСэ – шкала воспринимаемой самооффективности (оценки по шкале инвертированы)

Приведенные в таблице коэффициенты корреляции свидетельствуют о наличии предсказуемых связей оценок воспринимаемого стресса с оптимистическим мышлением и диспозиционным оптимизмом, а также показателями благополучия, депрессивности и аффективности. В то же время необходимо отметить отсутствие ожидаемой связи показателей по методике стрессонаполненности жизни с воспринимаемым стрессом: ни число стрессовых событий, ни их общая оценка не показали значимых корреляций.

Модели 1 и 3 показали неудовлетворительное соответствие данным ($CFI < 0,90$, $RMSEA > 0,08$), в то время как модель 2 демонстрирует хорошие показатели соответствия ($\chi^2 = 46,11$; $df = 34$; $p = 0,08$; $CFI = 0,943$; $RMSEA = 0,051$). Следовательно, русскоязычная версия шкалы является двухфакторной, также как и оригинальная. Вместе с тем, корреляция между латентными факторами довольно высока (0,66), что позволяет считать использовать агрегированный показатель как общую оценку воспринимаемого стресса.

Среднее значение по шкале составило 27,47 баллов, стандартное отклонение 5,24. Значимых отличий распределения от нормального по критерию Шапиро-Уилка не обнаружено ($W = 0,986$). Несмотря на небольшое число юношей, выявлены значимые при $p < 0,01$ различия средних: в выборке юношей оно существенно ниже (24,65), чем в выборке девушек (27,87). Этот факт полностью соответствует зарубежным данным, свидетельствующим о более высоких оценках у женщин при отсутствии существенного гендерного байеса в заданиях (Taylor, 2015).

Подводя итог, можно сказать, что предложенная версия методики демонстрирует хорошую надежность, обладает ясной факторной структурой, соответствующей оригиналу, и показывает предсказуемые корреляции с некоторыми наиболее существенными коррелятами стресса. Анализ психометрических характеристик русскоязычной версии нельзя признать завершенным, так что требуется дальнейшая работа по уточнению валидности методики, её подверженности тенденции к социальной желательности, а также уточнению норм в разных группах. Тем не менее, приведенные предварительные результаты свидетельствуют о возможности применения данной версии в исследовательских целях. Бланк методики с ключом высылается по запросу на email: osn1@mail.ru.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса: Практикум по психологии. СПб: Питер, 2009. 329 с.
2. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: опросник СТОУН: Психодиагностические монографии 9. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач. Москва: Смысл, 2009. 151 с.
3. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии Теста диспозиционного оптимизма (LOT) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 36–64.
4. Пакриев С.Г., Ковалев Ю.В. Экспресс-диагностика депрессий. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2011. N 3. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru)
5. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия. Ярославль: НПП «Психодиагностика», 1996. 13 с.
6. Холмс Т. Х., Райх Р. Х. Сравнительная шкала (по данным социологического опроса) / Сборник психосоматических исследований. М., 1967. № 11. С. 213–18.
7. Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. A global measure of perceived stress // Journal of health and social behavior. 1983. P. 385–396.
8. Cohen, S., Williamson, G. Perceived stress in a probability sample of the United States // The social psychology of health : The Claremont Symposium on Applied Social Psychology / Eds. S. Spacapan, S. Oskamp. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, 1988. P. 31–67.
9. Taylor, J.M. Psychometric analysis of the Ten-Item Perceived Stress Scale // Psychological Assessment. 2015. Vol. 27(1). P. 90–101. doi: 10.1037/a0038100.

THE RUSSIAN VERSION OF PERCEIVED STRESS SCALE (PSS) APPROBATION

Sychev, O.A.

The aim of this study is the design and approbation of Perceived stress scale by S. Cohen Russian version. The obtained results show good reliability and validity, its factor structure is the same as in the original version.

Keywords: *Perceived stress scale (PSS), helplessness, self-efficacy, validity, reliability.*