

ШКАЛА УСТОЙЧИВОСТИ К ИСТОЧНИКАМ СТРЕССА

Распопин Е.В.

НОУ ВПО «Гуманитарный университет», Екатеринбург, Россия (620144, г. Екатеринбург, ул. Сурикова, 24А),
e-mail: spgu@mail.ru

Статья содержит описание авторской психодиагностической методики, предназначенной для исследования устойчивости к стрессу и его источникам. Стресс вызывают те события, которые оцениваются личностью как стрессогенные. Существуют три потенциальных источника стресса: сам человек, другие люди и мир в целом. Если им дается стрессогенная оценка, то возникает стресс, а оцениваемый объект выступает в качестве источника стресса. Соответственно, устойчивость к стрессу проявляется нестрессогенной оценкой этих объектов. Методика изучает устойчивость к данным источникам стресса и общий уровень устойчивости к стрессу. Описываются цель методики, ее теоретические основания, состав и шкалы, формат и количество пунктов, этапы конструирования пунктов и шкал, характеристики надежности и валидности методики, данные стандартизации, процедура тестирования, этапы обработки и интерпретации результатов, текст методики.

Ключевые слова: психодиагностическая методика, стресс, источники стресса, стрессоустойчивость.

SCALE OF RESISTANCE SOURCES OF STRESS

Raspopin E.V.

KNOW VPO "Humanitarian University", Ekaterinburg, Russia (620144, Ekaterinburg, ul. Surikov, 24A), e-mail:
spgu@mail.ru

The article describes the author's psychodiagnostic methods, designed to study the resistance to stress and its sources. Stress causes the events that are evaluated as individual stressors. There are three potential sources of stress: the man himself, other people and the world at large. If they score given stressful, there is a stress, and the estimated object acts as a source of stress. Accordingly, resistance to stress manifested nonstress evaluation of these objects. Methods of studying the stability of the data sources of stress and overall resistance to stress. Describes the purpose of methodology, its theoretical foundations, structure and number of scales, size and number of items, stages of construction items and scales, the reliability and validity of the methodology, data standardization, testing procedure, the stages of processing and interpretation of results, the text method.

Key words: psychodiagnostic technique, stress, stressors, resistance to stress.

Введение. На сегодняшний день проблема стрессоустойчивости является одной из наиболее активно изучаемых, что вызвано все более усложняющимися условиями существования человека в современном мире. Нарастание социальной напряженности и конфликты, информационные перегрузки, экономические потрясения – лишь немногие тому примеры. Все это обуславливает необходимость разработки методик, предназначенных для психологической диагностики устойчивости к стрессу [4].

При разработке данной методики мы исходили из того, что стрессоустойчивость необходимо рассматривать по отношению к воздействию различных источников стресса, к каждому из которых устойчивость личности может быть выше или ниже. При этом общий уровень устойчивости к стрессу определяется интегративной оценкой сопротивляемости к данной совокупности источников стресса [4].

Методика разрабатывалась в соответствии со стандартом, общей схемой процесса разработки и проверки психометрических данных психодиагностических методик [2; 5].

Целью методики является исследование устойчивости к стрессу и его источникам.

Все процедуры, связанные с разработкой методики, проводились на студентах вузов гуманитарных специальностей. Соответственно **контингентом испытуемых** являются студенты вузов гуманитарных специальностей. **Область применения** методики – проведение прикладных исследований и психокоррекция стрессоустойчивости студентов.

По утверждению **теоретической модели методики** стресс вызывают те явления и события, которые на основании субъективной оценки интерпретируются личностью как угроза, ущерб или вызов [7; 8]. Данная оценка является стрессогенной. Все многообразие потенциальных источников стресса может быть сведено к трем переменным: сам человек, другие люди и характеристики окружающего мира [6]. Если им дается стрессогенная оценка, то возникает стресс, а оцениваемый объект выступает в качестве источника стресса. Напротив, устойчивость к стрессу проявляется нестрессогенной (толерантной или позитивной) оценкой личностью себя, других людей и окружающего мира в целом.

Содержание методики представлено оценочными суждениями испытуемого по отношению к себе, другим людям и окружающему миру в целом. В свою очередь **феномен стрессоустойчивости** в методике рассматривается через стрессогенную – нестрессогенную оценку испытуемым себя, других людей и окружающего мира.

Количество шкал

1. Шкала «Я сам» (стрессогенная – нестрессогенная оценка собственной личности).
2. Шкала «Другие люди» (стрессогенная – нестрессогенная оценка других людей).
3. Шкала «Мир вокруг» (стрессогенная – нестрессогенная оценка окружающего мира).
0. Общая шкала (общий уровень устойчивости к стрессу).

Формат пунктов: 5-балльные биполярные вербально-числовые шкалы Лайкерта.

Формулирование пунктов методики заключалось в подборе противоположных по значению пар слов, отражающих стрессогенную – нестрессогенную оценку изучаемых переменных. Для каждой шкалы было сформулировано по 36 таких пар таких слов.

Отбор пунктов проводился на выборке из 100 испытуемых путем изучения корреляции каждого пункта с общим баллом по шкалам. Были отсеяны те пункты, которые показали низкую или отрицательную корреляцию с общим баллом. В итоге для каждой шкалы было отобрано по 14 пунктов, из которых затем была осуществлена **сборка теста**.

Проверка внутренней согласованности и дискриминативности шкал осуществлялась на выборке из 100 испытуемых. Оценка внутренней согласованности осуществлялась при помощи обобщенной формулы Спирмена–Брауна или стандартизированной оценки альфы, оценка дискриминативности – с помощью коэффициента Фергюсона [2; 5].

Коэффициенты внутренней согласованности составили: 0,87 для шкалы «Я сам», 0,89 для шкалы «Другие люди», 0,88 для шкалы «Мир вокруг» и 0,94 для общей шкалы. Коэффициенты дискриминативности для каждой из шкал составили 0,98. Коэффициенты согласованности шкал с общим результатом по тесту составили: 0,72 для шкалы «Я сам», 0,83 для шкалы «Другие люди» и 0,83 для шкалы «Мир вокруг».

Надежность методики, как уже было отмечено выше, изучалась на выборке из 100 испытуемых методом оценки внутренней согласованности.

Валидность методики изучалась путем оценки связей ее результатов с данными других методик по Пирсону на выборке из 150 испытуемых (таблица 1).

Таблица 1 – Корреляции между шкалами устойчивости к стрессу и другими методиками

Шкалы устойчивости к стрессу	Методики валидации				
	ШПС	ШУУЖ	ШУОП	С 16PF	Н 16PF
Я сам	0,32 ¹	0,32	0,35	0,57	0,61
Другие люди	0,4	0,32	0,44	0,61	0,59
Мир вокруг	0,36	0,33	0,34	0,6	0,59
Общая шкала	0,45	0,4	0,47	0,74	0,74

ШПС – шкала психосоциального стресса;

ШУУЖ – шкала удовлетворенности условиями жизни;

ШУОП – шкала удовлетворения основных жизненных потребностей;

¹ – все связи значимы при $p \leq 0,001$.

Для проверки валидности использовались две группы методик.

В первую группу вошли методики, предназначенные для изучения **сходного конструкта**, т.е. стрессоустойчивости личности. С этой целью были использованы шкала С (эмоциональная устойчивость – неустойчивость) и шкала Н (стрессоустойчивость – неустойчивость поведения в стрессовых ситуациях) опросника 16PF (версия А) [1].

Вторую группу составили методики, направленные на изучение переменных, которые могли выступить в качестве **внешнего критерия** по отношению к переменным, изучаемым с помощью разрабатываемой методики. Были использованы шкала психосоциального стресса Л. Ридера, шкала удовлетворенности условиями жизни и шкала удовлетворенности основных жизненных потребностей [3]. Шкала Л. Ридера оценивает подверженность человека стрессу со стороны психосоциальных факторов. Две другие шкалы оценивают, насколько человек удовлетворен различными сторонами и аспектами своей жизни (дом,

семья, работа и т.п.). Те аспекты и стороны жизни, которыми человек не удовлетворен, вызывают психоэмоциональное напряжение и являются для него источником стресса.

Как видно из таблицы 1, разрабатываемая методика обнаружила приемлемые связи с показателями по методикам валидизации.

Стандартизация методики проводилась на выборке из 150 испытуемых, студентов вуза гуманитарных специальностей. Выборка стандартизации состояла из 30 мужчин и 120 женщин. Возраст – от 18 до 35 лет, средний возраст – 23,4 года. Испытуемые проходят обучение по трем специальностям: психология, реклама и управление персоналом.

Были получены следующие параметры распределения первичных оценок по шкалам.

1. Шкала «Я сам»: А (асимметрия) = -0,43, Е (эксцесс) = -0,41 (А и Е не превышают критических для $n = 150$), М (среднее) = 50,11, σ (стандартное отклонение) = 10,42.

2. Шкала «Другие люди»: А = -0,38, Е = 0,08, М = 46,63, $\sigma = 10,88$.

3. Шкала «Мир вокруг»: А = -0,19, Е = -0,61, М = 46,69, $\sigma = 11,18$.

0. Общая шкала: А = -0,34, Е = 0,06, М = 143,43, $\sigma = 26,12$.

Сырые баллы по шкалам переводятся в шкалу станайнов, которая может принимать значения от 1 до 9 баллов, М = 5, $\sigma = 2$ (таблица 2).

Таблица 2 – Таблица перевода сырых баллов в шкалу станайнов

Станайны	Сырые баллы по шкалам			
	Я сам	Другие люди	Мир вокруг	Общая
1	До 31	До 27	До 27	До 97
2	32 – 37	28 – 33	28 – 32	98 – 110
3	38 – 42	34 – 38	33 – 38	111 – 123
4	43 – 47	39 – 43	39 – 43	124 – 136
5	48 – 52	44 – 49	44 – 49	137 – 149
6	53 – 57	50 – 54	50 – 55	150 – 163
7	58 – 63	55 – 60	56 – 60	164 – 176
8	64 – 68	61 – 65	61 – 66	177 – 189
9	69 и выше	66 и выше	67 и выше	190 и выше

Процедура тестирования по методике алгоритмизирована и сводится к зачитыванию инструкции, раздаче испытуемым текстов методики с продублированной на них инструкцией, сбору заполненных текстов, обработке и интерпретации результатов. Формализация процедуры позволяет использовать методику **индивидуально и в группе**.

Время на тестирование. Время, необходимое для индивидуального тестирования, составляет 10–15 минут, для группового тестирования – 15–20 минут.

Ограничения применения методики: умственно отсталые испытуемые, экспертные ситуации (профотбор и т.п.).

Обработка результатов состоит в подсчете баллов вначале по каждой шкале в отдельности путем суммирования первичных баллов по составляющим ее пунктам, затем – по общей шкале путем суммирования результатов по всем трем шкалам. Оценки по каждому пункту шкалы пересчитываются в первичные баллы от 1 до 5. При этом для «прямых» пунктов пересчет производится слева направо, для «обратных» пунктов – справа налево. «Прямыми» являются все четные пункты шкал, «обратными» – все нечетные пункты шкал.

Пример подсчета первичных оценок для «прямого» пункта:

«другие люди: агрессивные 2 1 0 1 2 миролюбивые»;

первичный балл: 1 2 3 4 5.

Пример подсчета первичных оценок для «обратного» пункта:

«я сам: волевой 2 1 0 1 2 слабохарактерный»;

первичный балл: 5 4 3 2 1.

По шкалам «Я сам», «Другие люди» и «Мир вокруг» испытуемый может набрать от 14 до 70 первичных баллов. По общей шкале – от 42 до 210 первичных баллов. Завершает обработку пересчет первичных баллов в стандартные показатели (таблица 2).

Интерпретация полученных результатов сводится к выделению высоких и низких значений по шкалам. Для каждой шкалы предусмотрены три диапазона значений:

- 1) низкие: 1–3 станайна;
- 2) средние: 4–5 станайнов;
- 3) высокие: 6–9 станайнов.

При интерпретации вначале отмечается, по отношению к каким источникам стресса у испытуемого высокая и низкая устойчивость. После этого делается вывод об общем уровне стрессоустойчивости. Чем выше балл, тем выше устойчивость к стрессу и его источникам.

Инструкция к методике: «Вам предлагается оценить, как Вы воспринимаете окружающих людей, себя самого и окружающий мир с помощью ряда полярных признаков. Для этого Вам нужно в каждой паре выбрать только одну из характеристик, которая наиболее точно соответствует Вашему мнению, и обвести кружком ту цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики».

Текст методики

Я сам:

1. Инициативный 2 1 0 1 2 Безынициативный.
2. Вялый 2 1 0 1 2 Энергичный.
3. Независимый 2 1 0 1 2 Зависимый.
4. Замкнутый 2 1 0 1 2 Общительный.
5. Трудолюбивый 2 1 0 1 2 Ленивый.
6. Недоволен собой 2 1 0 1 2 Доволен собой.
7. Решительный 2 1 0 1 2 Нерешительный.
8. Несчастливый 2 1 0 1 2 Счастливый.
9. Уверенный 2 1 0 1 2 Неуверенный.
10. Неуспешный 2 1 0 1 2 Успешный.
11. Неодиноким 2 1 0 1 2 Одиноким.
12. Робкий 2 1 0 1 2 Смелый.
13. Волевой 2 1 0 1 2 Слабохарактерный.
14. Тревожный 2 1 0 1 2 Спокойный.

Другие люди:

1. Миротлюбивые 2 1 0 1 2 Агрессивные.
2. Безответственные 2 1 0 1 2 Ответственные.
3. Тактичные 2 1 0 1 2 Бестактные.
4. Двуличные 2 1 0 1 2 Искренние.
5. Добрые 2 1 0 1 2 Злые.
6. Корыстные 2 1 0 1 2 Бескорыстные.
7. Заслуживают доверие 2 1 0 1 2 Не заслуживают доверия.
8. Ненадежные 2 1 0 1 2 Надежные.
9. Справедливые 2 1 0 1 2 Несправедливые.
10. Нетерпимые 2 1 0 1 2 Терпимые.
11. Честные 2 1 0 1 2 Нечестные.
12. Опасные 2 1 0 1 2 Неопасные.
13. Принимающие 2 1 0 1 2 Отвергающие.
14. Черствые 2 1 0 1 2 Чуткие.

Мир вокруг:

1. Гармоничный 2 1 0 1 2 Беспорядочный.
2. Грязный 2 1 0 1 2 Чистый.
3. Правдивый 2 1 0 1 2 Лживый.
4. Мрачный 2 1 0 1 2 Светлый.
5. Позитивный 2 1 0 1 2 Негативный.

6. Ненадежный 2 1 0 1 2 Надежный.
7. Понятный 2 1 0 1 2 Непонятный.
8. Несвободный 2 1 0 1 2 Свободный.
9. Справедливый 2 1 0 1 2 Несправедливый.
10. Нестабильный 2 1 0 1 2 Стабильный.
11. Безопасный 2 1 0 1 2 Опасный.
12. Отвергающий 2 1 0 1 2 Принимающий.
13. Помогающий 2 1 0 1 2 Препятствующий.
14. Угрожающий 2 1 0 1 2 Дружелюбный.

Методике присвоено **название** «Шкала устойчивости к источникам стресса» (ШУИС).

Список литературы

1. Батаршев А.В. Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла: практическое руководство. – М. : ТЦ Сфера, 2002. – 96 с.
2. Батурин Н.А., Мельникова Н.Н. Технология разработки психодиагностических методик. – Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2012. – 135 с.
3. Копина О.С., Сулова Е.А., Заикин Е.В. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников // Вопросы психологии. – 1995. – № 3. – С. 119-132.
4. Распопин Е.В. Дифференцированная оценка психологической устойчивости к стрессу // 20 лет постсоветской России: кризисные явления и механизмы модернизации. – Екатеринбург : Гуманитарный университет, 2011. – С. 272-276.
5. Фер Майкл Р. Психометрика: введение. – Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2010. – 445 с.
6. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. – СПб. : Речь, 2002. – 352 с.
7. Folkman S., Lazarus R.S. An analysis of coping in a middleage community sample // Journal of Health and Social Behavior. – 1980. – Vol. 21. – P. 219-239.
8. Lazarus R.S., Folkman S. Coping and adaptation // The Handbook of Behavior Medicine. – 1984. – New York : Guilford. – P. 282-325.

Рецензенты

Бусыгина Инна Сергеевна, доктор психологических наук, доцент, заведующая кафедрой управления персоналом НОУ ВПО «Гуманитарный университет», г. Екатеринбург.

Зотова Ольга Юрьевна, доктор психологических наук, доцент, заместитель декана по развитию факультета социальной психологии НОУ ВПО «Гуманитарный университет», г. Екатеринбург.