

## МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.92

*В. А. Абабков, К. Барышникова, О. В. Воронцова-Венгер, И. А. Горбунов,  
С. В. Капранова, Е. А. Пологаева, К. А. Стуклов*

**ВАЛИДИЗАЦИЯ РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЕРСИИ ОПРОСНИКА  
«ШКАЛА ВОСПРИНИМАЕМОГО СТРЕССА-10»**

В статье представлены результаты валидации русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10». Исследуемая версия опросника имеет высокий уровень результатов надежности и удовлетворительные результаты валидности. Эксплораторный факторный анализ показал хорошее соответствие теоретически ожидаемой факторной структуры опросника. Шкала воспринимаемого стресса имеет четкую внутреннюю согласованность. Ре-

---

*Абабков Валентин Анатольевич* — доктор медицинских наук, Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7/9; ababkov@nm.ru

*Барышникова Ковилка* — PhD, Женевский Университет, Швейцария, 1205, Женева, Бульвар дю Понт Д'арв, 40; Koviljka.Barisnikov@unige.ch

*Воронцова-Венгер Ольга Викторовна* — кандидат докторант, Женевский университет, Швейцария, 1205, Женева, Бульвар дю Понт Д'арв, 40; olga\_wenger@h otmail.com

*Горбунов Иван Анатольевич* — кандидат психологических наук, Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7/9; i.a.gorbunov@spbu.ru

*Капранова Софья Викторовна* — Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб, 7/9; sophiesharon2010@yandex.ru

*Пологаева Elizaveta Alekseevna* — Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб, 7/9; elizabeth\_polo2@mail.ru

*Стуклов Кирилл Алексеевич* — Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб, 7/9; kirillstuklow@gmail.com

*Ababkov Valentin Anatolyevich* — Doctor of Science in Medicine, professor, St. Petersburg State University, 7/9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation; ababkov@nm.ru

*Barisnikov Koviljka* — professor, University of Geneva, Bd Du Pont-d'Arve 40, CH-1211, Geneva 4, Switzerland; Koviljka.Barisnikov@unige.ch

*Vorontzova-Wenger Olga Victorovna* — postdoctoral student, University of Geneva, Bd Du Pont-d'Arve 40, CH-1211, Geneva 4, Switzerland; olga\_wenger@h otmail.com

*Gorbunov Ivan Anatolyevich* — PhD, St. Petersburg State University, 7/9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation; i.a.gorbunov@spbu.ru

*Kapranova Sofiya Viktorovna* — student, St. Petersburg State University, 7/9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation; sophiesharon2010@yandex.ru

*Pologaeva Elizaveta Alekseevna* — student, St. Petersburg State University, 7/9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation; elizabeth\_polo2@mail.ru

*Stuklov Kirill Alekseevich* — student, St. Petersburg State University, 7/9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation; kirillstuklow@gmail.com

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2016

зультаты, полученные путем прямой проверки конструктивной валидности, в общем соответствуют теоретически предсказанным. Полученные результаты дают основания полагать, что русскоязычная версия шкалы ШВС-10 — надежный и валидный инструмент, пригодный для использования как в национальных, так и в кросскультурных исследованиях. Библиогр. 4 назв. Табл. 6. Рис. 1.

*Ключевые слова:* шкала воспринимаемого стресса, надежность, валидность, кросскультурные исследования.

*V. A. Ababkov, K. Barisnikov, O. V. Vorontzova-Wenger, I. A. Gorbunov, S. V. Kapranova, E. A. Pologaeva, K. A. Stuklov*

#### VALIDATION OF THE RUSSIAN VERSION OF THE QUESTIONNAIRE “SCALE OF PERCEIVED STRESS-10”

The results of validation of Russian version of questionnaire “Scale of perceived stress-10” are presented. This version of questionnaire has high results of reliability and satisfactory results of validity. An exploratory factor analysis revealed good correspondence of forthcoming factorial structure of the questionnaire. The Scale of perceived stress-10 has high internal coordination. The results received by direct testing of constructive validity in general correspond to theoretically predicted ones. The received results give basis to suppose that Russian version of questionnaire “Scale of perceived stress-10” is reliable and valid instrument for national and cross cultural investigations. Refs 4. Fig. 1. Tables 6.

*Keywords:* scale of perceived stress, reliability, validity, cross cultural investigations.

### Вступление

Актуальность статьи состоит, прежде всего, в том, что в ней изложена процедура обеспечения психометрической обоснованности методики «Шкала воспринимаемого стресса-10» (ШВС-10) как измерительного инструмента. К сожалению, до сих пор в отечественной психологии такая обоснованность встречается не часто.

Опросник ШВС-10 (The Perceived Stress Scale-10, «PSS-10») — шкала, состоящая из 10 вопросов, задачей которой является определение, насколько стрессовым люди считают предыдущий месяц их жизни. Она была создана для оценки уровня воспринимаемого стресса, то есть субъективного восприятия уровня напряженности ситуации.

Шкала включает в себя две субшкалы, одна из которых измеряет субъективно воспринимаемый уровень напряженности ситуации, а вторая — уровень усилий, прилагаемых для преодоления этой ситуации. В процессе адаптации методики ее факторная структура проверена на соответствие теоретическим идеям, которые разделяют уровень воспринимаемого стресса на два фактора. Надежность пунктов методики в определении общей шкалы воспринимаемого стресса проверялась по критерию  $\alpha$ -Кронбаха. Изначально была разработана версия шкалы, включающая в себя 14 утверждений и оценивающая, «насколько испытуемые считали свою жизнь напряженной, непредсказуемой и перегруженной». Первоначальная версия опросника была создана в 1983 г., и данные валидизации шкалы были опубликованы в «Journal of Health and Social Behavior» [1].

Разработка французской версии опросника привела к его сокращению до 10 пунктов, так как в результате эксплораторного факторного анализа из опросника были удалены пункты с низкой факторной нагрузкой.

Базой для создания русской версии Шкалы воспринимаемого стресса служила французская версия опросника — «PSS-10», которая была выбрана в связи с научными задачами межкультурного сравнения французской и российской выборок.

Основной причиной валидации ШВС-10 для Российской Федерации является недостаток в российском тестологическом пространстве дифференцированных шкал, измеряющих субъективную оценку напряженности жизненной ситуации. Предлагаемая шкала также обладает рядом преимуществ перед аналогами в силу компактности, универсальности вопросов и весьма высокими психометрическими показателями, которые шкала продемонстрировала в западных исследованиях [2].

Целью настоящей работы являлась адаптация французской версии теста ШВС-10, для чего были решены следующие задачи:

1. Перевод-реперевод опросника.
2. Проверка соответствия факторной структуры опросника предлагаемому ключу.
3. Оценка шкалы по внутренней согласованности входящих в нее пунктов.
4. Оценка конвергентной валидности путем анализа половых и возрастных различий в оценках шкалы опросника, а также их корреляции с близкими по смыслу шкалами других опросников.

### Материал и методы

**Участники исследования.** Пилотное тестирование: в предварительном исследовании приняли участие 35 человек (16 мужчин и 19 женщин), представители различных социальных групп и профессий Российской Федерации. Возрастной диапазон — от 18 до 54 лет.

Основная выборка: в исследовании приняли участие 185 человек. Результаты десяти из них не были учтены из-за недобросовестного заполнения опросников (неполные данные, заполнение наугад). Таким образом, окончательная выборка составила 175 человека (110 мужчин и 65 женщин). На рис. 1 показано распределение возрастов исследуемых основной выборки.

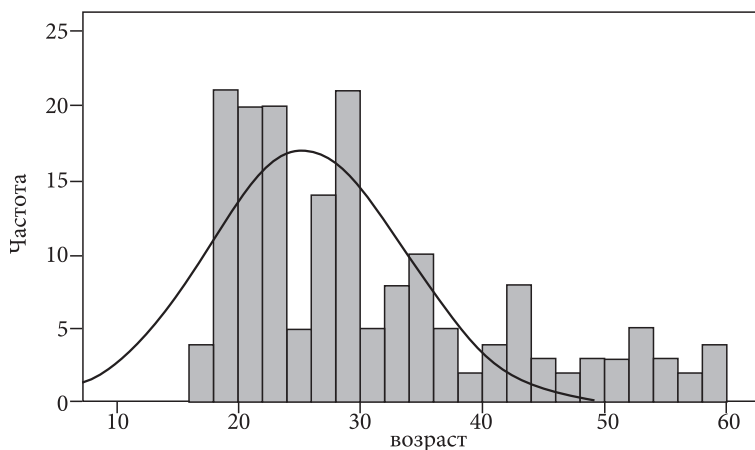


Рис. 1. Распределение возрастов в основной выборке

**Методики валидации.** Перевод и реперевод французской и российской версий опросника осуществлялся профессиональными переводчиками. По мнению экспертов, версии перевода и реперевода обнаружили соответствие смысла.

При оценке конвергентной валидности шкалы ШВС-10 в качестве эталона использовались опросники, уже адаптированные для российской популяции [3]: PSM-25, Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана (модификация В. В. Бойко) и Опросник самооценки состояний психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (модификация Н. А. Курганского). Тест PSM-25 использовался как близкая по смыслу шкала, в качестве эталона в измерении уровня стресса. Две другие методики использовались для оценки стрессового синдрома.

**Методы обработки данных.** Проверка нормальности распределения всех используемых в исследовании шкал осуществлялась с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Для проверки адекватности разделения пунктов методики ШВС-10 на две предлагаемые авторами субшкалы использовался эксплораторный факторный анализ (метод максимального правдоподобия). Для оценки надежности шкалы применялся критерий  $\alpha$ -Кронбаха. Половые различия по уровню воспринимаемого стресса исследовались с помощью критерия  $t$ -Стьюдента. Дискриминативная валидность была проверена с помощью сравнения группы лиц с невротическими расстройствами и группы условной нормы по критерию  $t$ -Стьюдента. Для оценки конвергентной валидности был проведен анализ корреляций ( $r$ -Пирсона) между адаптируемой и эталонными шкалами.

## Результаты

**Надежность.** Тест-ретест: в ходе проверки уровня надежности была проведена процедура, которая заключалась в повторном тестировании группы участников через две недели и определении уровня корреляции ( $r$ -Пирсона) между полученными результатами. Уровень корреляции между первым и вторым тестированием по интегральной шкале ШВС-10 составил 0,510 при значимости 0,01. Невысокий результат может быть связан с тем, что двухнедельный срок достаточен для изменения у испытуемых уровня воспринимаемого стресса.

Критерий  $\alpha$ -Кронбаха: адаптированная версия теста показала достаточно высокий уровень надежности, отражающийся в согласованности пунктов интегральной шкалы ( $\alpha$ -Кронбаха = 0,827). В табл. 1 приведены показатели согласованности шкалы при удалении из нее каждого из вопросов; номер пункта таблицы соответствует номеру вопроса теста. Как видно из табл. 1, вклад каждого пункта в общую надежность шкалы достаточно велик и необходимости изымать пункты нет. С полным текстом опросника, а также методикой подсчета итогового результата (в баллах) можно ознакомиться в приложениях 1 и 2. В данной методике оценка уровня воспринимаемого стресса производится (как и во франкоязычном варианте) путем сложения баллов по субшкале «Перенапряжение» и инвертированных баллов по субшкале «Преодоление стресса». На материале 175 испытуемых определена  $M + \sigma$  для Шкалы воспринимаемого стресса — 30 баллов.

Также были посчитаны коэффициенты надежности для двух субшкал теста. Уровень надежности для субшкалы «Перенапряжение» составил 0,838, а для шкалы «Преодоление стресса» 0,673. Уровень надежности субшкал остается достаточно высоким. Несколько заниженные показатели по шкале «Преодоление стресса» обусловлены малым количеством пунктов в ней, по сравнению с первой субшкалой и тестом в целом.

Таблица 1. Критерий  $\alpha$ -Кронбаха шкалы при удалении каждого из пунктов

Номер вопроса шкалы	$\alpha$ -Кронбаха
B1	0,803616
B2	0,809749
B3	0,803674
B4	0,808619
B5	0,842137
B6	0,806445
B7	0,829302
B8	0,805997
B9	0,799653
B10	0,806128

**Факторный анализ.** Для проверки структуры шкалы опросника был произведен эксплораторный факторный анализ методом максимального правдоподобия. В ходе факторного анализа было выделено два фактора, в сумме объясняющие 57 % всей дисперсии, что соответствует предлагаемому ключу опросника и факторной структуре французской версии опросника [4].

Факторная структура: в табл. 2 приведены факторные веса, связывающие каждый из пунктов методики с двумя выделенными факторами. Факторные нагрузки для каждого из пунктов были средними либо сильными для своего фактора и слабыми для другого фактора, кроме пункта 6. Факторная структура опросника совпала с предлагаемым ключом.

Таблица 2. Факторные нагрузки различных пунктов шкалы на выделенные факторы

Номер пункта шкалы	Нагрузка на фактор 1 (воспринимаемый стресс)	Нагрузка на фактор 2 (прилагаемые усилия по преодолению стресса)
B1	0,766873*	0,142603
B2	0,771768*	0,068973
B3	<b>0,744859*</b>	0,167856
B4	0,304464	<b>0,693664**</b>
B5	-0,202009	<b>0,791317**</b>
B6	0,471158	0,482696
B7	0,145438	<b>0,573889**</b>
B8	0,354133	<b>0,680699**</b>
B9	<b>0,685817*</b>	0,295658
B10	<b>0,791286*</b>	0,100794
Дисперсия, объясненная каждым из факторов	37,9%	19,1%

Примечание. Жирным шрифтом указаны факторные веса большие 0,5.

\* пункты, входящие в первый фактор.

\*\* пункты, входящие во второй фактор.

Несмотря на то, что исключение шестого вопроса улучшило бы параметры модели, от этого шага было решено отказаться, так как важно было сохранить совместимость адаптированного опросника с результатами международных исследований. В результате получена факторная структура, в которой первый фактор соответствует субшкале «Перенапряжение», а второй фактор соответствует субшкале «Преодоление стресса».

**Конвергентная валидность.** Для оценки конвергентной валидности был проведен анализ корреляций между исследуемой шкалой и эталонными шкалами, среди которых:

1. PSM-25 — шкала, измеряющая уровень психологического стресса по соматическим, поведенческим и эмоциональным признакам.

2. Опросник самооценки состояний психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности предназначен для оценки психологического состояния. Под психическим состоянием авторы понимают целостную картину психического функционирования в ограниченный промежуток времени.

Оценка корреляций производилась с помощью критерия *r*-Пирсона.

Таблица 3. Уровень корреляции валидизируемой шкалы с эталонными шкалами (представлены только значимые корреляции)

Шкалы опросников	ППН	ПА	ЭТ	К
ШВС-10	0,351**	0,212**	0,217**	0,208**

Примечание. \*\*  $P < 0,01$ .

Как видно из табл. 3, шкала ШВС-10 значимо коррелирует со шкалой опросника PSM-25: интегральным показателем психической напряженности (ППН), а также со шкалами опросника «самооценки состояний психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности»: психическая активация (ПА), эмоциональный тонус (ЭТ) и комфорт (К).

Шкала опросника ШВС-10 значимо коррелирует с близкой по смыслу шкалой теста PSM-25 (ППН), что согласуется с предполагаемым назначением шкалы. Относительно слабые, хотя и значимые, значения корреляций, возможно, связаны с тем, что PSM-25 измеряет выраженность стресса по внешним признакам, а ШВС-10 оценивает субъективный аспект восприятия стресса. Также положительные корреляции со шкалами модифицированного Опросника психическая активация, эмоциональный тонус и комфорт согласуются с теоретической моделью конструкта «воспринимаемый стресс».

**Половые и возрастные различия.** Для оценки нормальности распределения использовался критерий Колмогорова-Смирнова. В результате проверки выяснилось, что распределение является нормальным (см. табл. 4).

Таблица 4. Определение нормальности распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова

N	Критерий Колмогорова-Смирнова	<i>p</i>
175	0,8415	0,20

Поскольку было установлено, что эмпирическое распределение значений по шкале ШВС-10 не отличается от нормального, необходимости переводить шкалу в стены или стенайны не было.

**Таблица 5. Нормативные значения шкал для выборки стандартизации при оценке уровня воспринимаемого стресса, уровня напряжения и уровня противодействия стрессу**

Пол	N	Среднее	Стандартное отклонение
Шкала воспринимаемого стресса	175	24,44	6,58
Субшкала перенапряжение	175	13,62	2,75
Субшкала противодействие стрессу	175	10,82	4,29

Независимость методики от гендерных и половых особенностей была определена путем сравнения средних показателей выборок мужчин и женщин (см. табл. 5). Границы нормы для различных возрастов не определялись. Сравнение показателей мужчин и женщин по критерию *t*-Стьюдента не выявило значимых различий между ними (значение *t*-критерия 1,387,  $p = 0,85$ )

Дискриминативность методики по разделению нормы от патологических состояний проверялась с помощью сравнения выборки условно психически здоровых людей (175 человек) и выборки больных невротами (23 человека). Сравнительный анализ групп условной нормы и патологии был осуществлен с помощью параметрического критерия *t*-Стьюдента. Результаты сравнительного анализа приведены в табл. 6.

**Таблица 6. Сравнительный анализ групп условной нормы и патологии**

Шкала	N	Группа	Среднее	Стандартное отклонение	<i>p</i> -уровень значимости
Общий уровень	175	Контрольная	91,211	25,6557	0,014
	23	Экспериментальная	105,261	24,0760	
Уровень социальной фрустрированности	175	Контрольная	1,7325	0,7741	< 0,001
	23	Экспериментальная	2,6174	0,5844	
Шкала воспринимаемого стресса	175	Контрольная	24,686	6,5844	0,002
	23	Экспериментальная	29,174	5,6861	
Психическая активация	175	Контрольная	12,600	4,5461	> 0,05
	23	Экспериментальная	12,652	4,2384	
Интерес	175	Контрольная	10,806	4,2368	> 0,05
	23	Экспериментальная	11,826	4,3553	
Эмоциональный тонус	175	Контрольная	10,051	4,1940	> 0,05
	23	Экспериментальная	11,435	4,1101	
Комфортность	175	Контрольная	10,800	3,7263	> 0,05
	23	Экспериментальная	12,087	3,5408	
Возраст	175	Контрольная	30,194	11,1508	> 0,05
	23	Экспериментальная	34,304	11,9180	

При анализе всей выборки для начала проверялась ее однородность по полу и уровню образования. Это было сделано с помощью критерия  $\chi^2$ -Пирсона. Оказалось, что исследуемые группы являются однородными по полу и уровню образования. Иными словами, по отношению к группе людей с психическими отклонениями контрольная группа, в целом, соответствует экспериментальной группе по своим основным социально-демографическим характеристикам.

Сравниваемые группы достоверно различались между собой по уровню общего стресса, социальной фрустрированности и уровню воспринимаемого стресса. Таким образом, ШВС-10 является дискриминативным инструментом, дающим различные оценки уровня воспринимаемого стресса для группы условной нормы и группы лиц с психическими отклонениями.

### Обсуждение результатов

1. Надежность. Проверка ретестовой надежности показала удовлетворительные результаты. Общая согласованность шкалы — показатели надежности для шкалы в целом и вклад каждого отдельного вопроса демонстрируют высокую согласованность шкалы.

2. Факторный анализ. Анализ факторной структуры опросника, выполненный с помощью эксплораторного факторного анализа, показал хорошее соответствие предлагаемому ключу, за исключением шестого пункта, факторные нагрузки которого примерно одинаковы для обоих факторов. Так как было важно сохранить совместимость между исходной и адаптированной версиями опросника, решено не изымать этот пункт опросника, тем более, что его наличие не приводило к существенному ухудшению соответствия модели эмпирическим данным.

3. Внешняя валидность. Проведена прямая проверка внешней валидности шкалы ШВС-10 с помощью аналогичной шкалы PSM-25 и близкими по смыслу шкалами Методики диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана и Опросника самооценки состояний психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности. Полученные результаты можно считать удовлетворительными. Однако, не все подобранные шкалы показали наличие значимой корреляции с адаптируемой шкалой. Конструкт воспринимаемого стресса нуждается в дополнительном исследовании.

4. Дискриминативная валидность. Сравнение группы условно здоровых людей и больных с невротическими расстройствами показало достоверные отличия по шкале ШВС-10 между указанными группами. Это может свидетельствовать о достаточной дискриминативности данного теста при выявлении стресса у лиц с невротической симптоматикой.

5. Половые и возрастные различия. Значимых различий между группами мужчин и женщин по адаптируемой шкале обнаружено не было, возрастные различия не исследовались.

### Заключение

В ходе исследования была проведена работа по адаптации зарубежного опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10». Результаты работы можно считать удовлетворительными и соответствующими международным стандартам в адапта-



ции психометрических шкал. Таким образом, русскую версию теста ШВС-10 можно считать валидной и надежной, пригодной для использования в практической и научной работе.

#### Литература

1. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24. P. 385–396.
2. Linville P.W. Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52. P. 663–676.
3. Методики диагностики эмоциональной сферы / О. В. Барканова (сост.) // Психологический практикум. Вып. 2. Красноярск: Литера-принт, 2009. 397 с.
4. Kuiper N. A., Olinge L. J., Lyons L. M. Global perceived stress level as a moderator of the relationship between negative life events and depression // *Journal of Human Stress*. 1986. Vol. 12. P. 149–153.

**Для цитирования:** Абабков В. А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О. В., Горбунов И. А., Капранова С. В., Пологаева Е. А., Стуклов К. А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2016. Вып. 2. С. 6–15. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.202

#### References

1. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 1983, vol. 24, pp. 385–396.
2. Linville P. W. Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, vol. 52, pp. 663–676.
3. Metodiki diagnostiki emotsional'noi sfery [Methods of diagnosing of emotional sphere]. Comp. O. V. Barkanova. *Psikhologicheskii praktikum [Psychological Workshop]*. Вып. 2. Krasnoyarsk, Litera-print Publ., 2009. 397 p. (In Russian)
4. Kuiper N. A., Olinge L. J., Lyons L. M. Global perceived stress level as a moderator of the relationship between negative life events and depression. *Journal of Human Stress*, 1986, vol. 12, pp. 149–153.

**For citation:** Ababkov V. A., Barisnikov K., Vorontzova-Wenger O. V., Gorbunov I. A., Kapranova S. V., Pologaeva E. A., Stuklov K. A. Validation of the Russian version of the questionnaire “Scale of perceived stress–10”. *Vestnik of Saint-Petersburg University. Series 16. Psychology. Education*, 2016, issue 2, pp. 6–15. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.202

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Шкала воспринимаемого стресса-10

Обведите, пожалуйста, подходящий вариант ответа. Проверьте, что Вы выбрали не более одного варианта ответа на каждый вопрос.

V1. Как часто за последний месяц вы испытывали беспокойство из-за непредвиденных событий?

O1 — Никогда. O2 — Почти никогда. O3 — Иногда. O4 — Довольно часто. O5 — Часто.

V2. Как часто за последний месяц Вам казалось сложным контролировать важные события Вашей жизни?

O1 — Никогда. O2 — Почти никогда. O3 — Иногда. O4 — Довольно часто. O5 — Часто.

V3. Как часто за последний месяц Вы испытывали нервное напряжение или стресс?

O1 — Никогда. O2 — Почти никогда. O3 — Иногда. O4 — Довольно часто. O5 — Часто.

В4. Как часто за последний месяц Вы чувствовали уверенность в том, что справитесь с решением ваших личных проблем?

О1 — Никогда. О2 — Почти никогда. О3 — Иногда. О4 — Довольно часто. О5 — Часто.

В5. Как часто за последний месяц Вы чувствовали, что все идет так, как Вы этого хотели?

О1 — Никогда. О2 — Почти никогда. О3 — Иногда. О4 — Довольно часто. О5 — Часто.

В6. Как часто за последний месяц Вы думали, что не можете справиться с тем, что вам нужно сделать?

О1 — Никогда. О2 — Почти никогда. О3 — Иногда. О4 — Довольно часто. О5 — Часто.

В7. Как часто за последний месяц Вы были в состоянии справиться с вашей раздражительностью?

О1 — Никогда. О2 — Почти никогда. О3 — Иногда. О4 — Довольно часто. О5 — Часто.

В8. Как часто за последний месяц Вы чувствовали, что владеете ситуацией?

О1 — Никогда. О2 — Почти никогда. О3 — Иногда. О4 — Довольно часто. О5 — Часто.

В9. Как часто за последний месяц Вы чувствовали раздражение из-за того, что происходящие события выходили из-под вашего контроля?

О1 — Никогда. О2 — Почти никогда. О3 — Иногда. О4 — Довольно часто. О5 — Часто.

В10. Как часто за последний месяц вам казалось, что накопившиеся трудности достигли такого предела, что Вы не могли их контролировать?

О1 — Никогда. О2 — Почти никогда. О3 — Иногда. О4 — Довольно часто. О5 — Часто.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Ключ для подсчета баллов:

Пункты субшкалы «Перенапряжение»: 1, 2, 3, 6, 9, 10. Каждый пункт оценивается от 1 до 5 баллов. Баллы суммируются.

Пункты субшкалы «Противодействие стрессу»: 4, 5, 7, 8. Каждый пункт оценивается от 1 до 5 баллов. Затем баллы инвертируются (1 = 5; 2 = 4; 3 = 3; 4 = 2; 5 = 1) и суммируются.

Пункты Шкалы воспринимаемого стресса 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Суммируются баллы по обеим субшкалам.

Статья поступила в редакцию 10 февраля 2016 г.