

Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Головей Л.А., Савенышева С.С. Опросник повседневных стрессоров



ПЕТРАШ М.Д., СТРИЖИЦКАЯ О.Ю., ГОЛОВЕЙ Л.А., САВЕНЫШЕВА С.С. ОПРОСНИК ПОВСЕДНЕВНЫХ СТРЕССОРОВ

English version: [Petrash M.D., Strizhitskaya O.Yu., Golovey L.A., Savenysheva S.S. Inventory of daily stressors](#)

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

[Сведения об авторах](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Повседневный стресс (далее ПС) является неотъемлемой частью жизни современного взрослого человека, что ведет к росту исследований, посвященных содержанию ПС, его механизмам, факторам и предикторам. Несмотря на это, до сих пор отсутствует инструмент, который позволил бы достаточно полно рассмотреть ПС. Задачей данной работы было создать опросник ПС, который, с одной стороны, достаточно полно отражал широкий репертуар повседневных стрессов, включая не только негативные, но и позитивные события, а с другой – был применим ко всему периоду взрослости. В статье описан процесс разработки и первичной валидации опросника, направленного на измерение ПС. В исследовании приняли участие 335 человек в возрасте от 20 до 68 лет, проживающих в Санкт-Петербурге и Архангельске, в том числе 119 мужчин и 216 женщин. Первичная валидация включала в себя: экспертную оценку стрессоров и их содержательный анализ, α -факторизацию стрессоров и выделение шкал, интерпретацию полученных шкал, оценку их согласованности и конвергентной валидности. Анализ выявил, что из первично сформулированных стрессоров валидными для применения являются 55. При факторизации опросника выделено 10 факторов ПС: «Работа – Дела», «Взаимоотношения с окружающими», «Нарушение планов», «Финансы», «Планирование», «Семейные проблемы», «Окружающая действительность», «Самочувствие – Одиночество», «Общее самочувствие», «Конкуренция». Был получен коэффициент пригодности α -Кронбаха всего опросника 0,949, результаты проведенного анализа показали высокую согласованность факторов ПС. Психометрические характеристики представленного инструментария позволяют использовать опросник для изучения стрессоров повседневной жизни современного человека.

Ключевые слова: стрессоры повседневной жизни, психометрические характеристики, факторы повседневных стрессоров, взрослость

Постановка проблемы

Современная жизнь – это дела, события, количество и смена которых ускоряются с каждым днем. Человек сталкивается с большим количеством незначительных событий, вызывающих психическое напряжение, и это могут быть как положительные, так и отрицательные события. Все эти

незначительные сами по себе события складываются в повседневный стресс (ПС), значимость которого нельзя недооценивать [Купер и др., 2007]. Такие изменения приводят к росту интереса ученых к ПС как фактору психологического благополучия человека.

Результаты современных исследований ПС остаются противоречивыми. Так, некоторые исследования обнаруживают негативную связь между ПС и психологическим благополучием и здоровьем человека [Flannery, 1986], в то время как другие не подтверждают эти результаты [Baer et al., 1987; Nowak et al., 1992]. При этом отдельные исследования свидетельствуют в пользу того, что негативные эффекты повседневного стресса могут быть весомей, чем последствия критических жизненных событий [Holahan, Holahan, 1987; DeLongis et al., 1987].

Изучение ПС сопряжено с рядом трудностей [Стрижицкая, 2016]. Обладая незначительной интенсивностью, отдельные стрессоры не всегда осознаются человеком как таковые. Кроме того, для их изучения, исследователям приходится акцентировать внимание человека на отдельных стрессорах, отчасти увеличивая их интенсивность. Поэтому методологическая проблема изучения стрессоров является одной из наиболее острых в психологии ПС.

Попытки создать адекватный инструментарий для изучения ПС ведутся с середины 1980-х гг. [Kanner et al., 1981]. За эти годы в зарубежной психологической науке появился целый ряд тестовых методик: шкала повседневных неприятностей (Hassles Scale) [Kanner et al., 1981]; опросник недавних жизненных переживаний студентов колледжа (Inventory of College Students' Recent Life Experiences, ICSRLE) [Kohn et al., 1990]; опросник недавних жизненных переживаний (Survey of recent Life Experiences, SRLE) [Kohn, Macdonald, 1992]; опросник незначительных событий (Small Event Inventory, ISLE) [Zautra et al., 1986]; шкала воспринимаемого стресса [Cohen et al., 1983]. Эти методы направлены непосредственно на стрессоры, за исключением шкалы воспринимаемого стресса (ШВС), которая оценивает его интенсивность, но не дает возможности качественно оценить сами стрессоры. Из всего приведенного разнообразия лишь ШВС полноценно адаптирована и валидизирована для российской выборки [Абабков и др., 2016].

Следует также отметить, что приведенные выше шкалы нельзя назвать идеальным инструментарием даже для тех стран, в которых они были разработаны [Стрижицкая, 2016]. Так, одной из наиболее ранних была шкала повседневных неприятностей [Kanner et al., 1981], она включала не только сами неприятности, но и их последствия, в результате чего при интерпретации их сложно было развести. Опросник недавних жизненных переживаний студентов колледжа [Kohn et al., 1990], как следует из названия, был ориентирован на студентов и не мог применяться на более широкой аудитории. Понимая этот недостаток, авторы доработали его [Kohn, Macdonald, 1992], но перечень стрессовых событий продолжал включать в себя лишь негативные стрессоры. Отличную парадигму представляет собой опросник незначительных событий [Zautra et al., 1986]. Его авторы допускают, что позитивные события также могут быть стрессовыми, что согласуется с данными современных исследований [Röcke et al., 2009; Uchino et al., 2006; Zautra et al., 2005].

Опросниковые методы не являются единственными подходами к изучению ПС. Одной из популярных парадигм сегодня является систематическое наблюдение [Стрижицкая, 2016]. Хотя и она имеет ряд своих ограничений, например, не до конца определены оптимальные интервалы систематического наблюдения и в литературе можно встретить замеры от 7 до 30 дней. Кроме того, кажется разумным, что для получения максимально разнообразных и полных данных о ПС стоит использовать качественно различные и потому дополняющие друг друга методы.

Исходя из представленных выше данных и методов, можно говорить о том, что в современной западной психологии повседневного стресса проблема изучения ПС и стрессоров не решена. В отечественной психологии инструментарий для его изучения исключительно ограничен. В связи с этим на основе упомянутых выше опросников нами был разработан, апробирован и валидизирован собственный опросник повседневных стрессоров.

Процедура создания методики

Для решения поставленной задачи на основе предварительных исследований по изучаемой проблеме и на основе анализа литературы нами был составлен перечень стрессоров, которые может испытывать человек в повседневной жизни. Первоначальная версия опросника содержала 82 пункта и была предложена экспертам для оценки суждений, включенных в опросник. В качестве экспертов выступили 14 психологов, в том числе преподаватели факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета, а также психологи психологических центров Санкт-Петербурга. В результате экспертной оценки были одобрены все 82 суждения, которые могут выступать в качестве стрессоров повседневной жизни современного человека.

На основании теоретического анализа нами были выделено 8 блоков событий, которые можно отнести к ежедневным стрессорам: 1) «Работа / Дела»; 2) «Отношения с коллегами, с друзьями и знакомыми»; 3) «Проблемы окружающей действительности»; 4) «Отдых. Досуг. Спорт. Любимое занятие»; 5) «Финансы»; 6) «Медицинское и социальное обслуживание. Бытовые условия в районе обслуживания»; 7) «Хозяйственный»; 8) «Личное».

Далее мы провели частотный анализ данных, который показал неравномерное распределение выделенных групп стрессоров: от 14% до 61,3%. При первичной факторизации данных (с использованием всех 82 пунктов), большая факторная нагрузка была выявлена у событий, редко встречающихся, они же и вошли в один фактор, что не вполне корректно для психометрического анализа данных. По этой причине для валидизации опросника нами были отобраны стрессоры с частотой встречаемости от 25% до 60%. Таким образом, для психометрической проверки у нас осталось 55 утверждений.

Выборка

Разработка и стандартизация опросника проведены на выборке 335 взрослых (119 мужчин и 216 женщин) в возрасте от 20 до 68 лет, проживающих в г. Санкт-Петербурге и г. Архангельске. Участниками исследования были представители разных профессиональных сред, в подавляющем большинстве работающие (табл. 1).

Таблица 1

Половозрастной состав выборки

Группы	Возраст	Количество (человек)		
		Выборка	Мужчины	Женщины
1	20–29 лет	103	46	57
2	30–44 года	131	50	81
3	45–68 лет	101	23	78

Методы анализа данных

Обработка данных проводилась с помощью программы статистической обработки данных SPSS-20 с использованием эксплораторного факторного, корреляционного и сравнительного анализа.

Стандартизация и валидизация опросника

Факторная структура опросника

Эксплораторный факторный анализ из 55 пунктов, проведенный для выявления внутренней согласованности опросника, позволил выявить его конструктивную валидность. Использовался метод главных компонент с последующим вращением Varimax. Факторизация данных позволила выявить 10 факторов, объясняющих в сумме 54,4% дисперсии. Факторная структура опросника приведена в табл. 2.

Таблица 2

Факторная структура стрессоров повседневной жизни

No.	Стрессоры	Факторы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	У меня бывали дни, когда количество необходимых дел превышало мои возможности	,679									
3	Когда я работал, мне мешали, прерывали	,676									
6	Я не мог доделать работу до конца, не получалось то, что делал	,636	,303								
2	Я очень спешил, чтобы успеть выполнить задание к сроку	,634									
9	Я не мог выполнить всего, что наметил сделать к определенному сроку	,599									
5	Я должен был делать то, чего я не очень хотел или не умел	,575									
11	Возникла непредвиденная дополнительная / сверхурочная работа	,554									
1	Я не очень хорошо сделал свою работу	,525	,418								
4	Кто-то испортил мою уже сделанную работу	,456	,317							–,343	
42	Мне не хватало времени на отдых	,436				,384				,346	
22	Меня критиковали и ругали, меня перебили, когда я говорил		,660				,333				
24	Я был смущен, сконфужен		,620								
16	Возникал страх с кем-нибудь ссориться		,580								
23	Я был неправильно понят		,577					,334			
43	Не получил удовольствия от проведенного досуга		,464			,354					
35	Я чего-то не понял, и это вызвало дискомфорт		,457								
15	Была ссора / конфликт на работе	,335	,449								
38	Меня беспокоили шум и неприятные звуки		,394			,347					
30	Я сделал что-то, чего не хотел делать		,362	,308							
36	Я что-то забыл. Я что-то не смог найти		,312								
37	Были проблемы с транспортом, попал в пробку на дорогах			,608							
49	Мне пришлось слишком долго ждать в очереди (в магазине, поликлинике, банке и др.)			,591				,409			
39	Меня потревожили, когда я отдыхал / занимался любимым делом			,586		,354					
29	Пришлось ждать дольше, чем я рассчитывал			,551							
41	Не состоялась / сорвалась планируемая поездка / планируемое мероприятие			,406		,357		,332			
46	Не хватило денег на что-то необходимое				,675						
45	У меня были неожиданные расходы, издержки				,662						
47	Меня беспокоила материальная неопределенность будущего				,656						

54	Возникали ситуации, которые вызывали беспокойство, тревогу о будущем				,503	,316					
28	Что-то пришло в негодность, что-то сломалось, порвалась одежда, были проблемы с машиной		,345		,442						
44	Не получил тот денежный доход, которого ожидал			,429	,436						
52	Ежедневное планирование питания для семьи вызывало у меня напряжение					,742					
51	Меня утомляли ежедневные дела по хозяйству					,665					
40	Пришлось отказаться от интересного занятия, встречи			,370		,514					
53	Не хватало времени на что-то связанное со здоровым образом жизни				,357	,492				,318	
13	Была ссора с женой (мужем)					,418	,323				
18	Возникли проблемы у детей / родителей или с детьми / родителями						,740				
14	Были ссоры с детьми, внуками, родителями		,366				,685				
19	Были проблемы со здоровьем членов семьи						,569	,364			
25	Я беспокоился за кого-то						,442			,402	
20	Кто-то нарушил данное мне обещание			,313			,434	,330			
50	Пришлось потратить много сил и времени на оформление документов, бумаг			,303				,592			
21	Не получил информацию, известий, которые ожидал				,349			,520			
32	Я получил плохие новости							,505			
34	Меня разозлила / огорчила телепередача, фильм, книга							,410	,405		
55	Возникало чувство одиночества								,701		
33	Я был озабочен своим внешним видом		,335						,418	,325	
27	Я чувствовал себя заболевшим, испытывал физический дискомфорт	,337							,391		-,313
17	Возникало предчувствие конфликта	,345	,313						,361		
31	Погодные условия вызывали дискомфорт			,347						,636	
48	В магазине я не нашел того, что мне было нужно		,387					,341		,448	
8	Я должен был соревноваться с кем-то, быть конкурентом кому-то	,370									,481
7	Я должен был выступать или работать на публике	,425									,466
10	Я опоздал на работу, встречу	,305									,403
26	Мой сон был нарушен										-,395
	% дисперсии	27,2	4,45	3,95	3,6	3,2	2,9	2,5	2,3	2,2	2,1

Примечания. Жирным шрифтом выделены факторные нагрузки по пунктам, которые вошли в фактор. Нули перед запятой опущены.

В первый фактор (Ф1) вошли события, связанные с выполнением профессиональной деятельности и с делами, которые необходимо было выполнить к сроку. Переживания относительно большого количества дел подкрепляются нехваткой времени на отдых. Фактор назван нами «Работа – Дела».

Второй фактор (Ф2) собрал утверждения, указывающие на контекст конфликтного взаимоотношения. Критика со стороны окружающих, невнимание, ссоры и конфликты

дополняются переживаниями смущения, сконфуженности, дискомфорта, страха возникновения конфликта, отсутствием положительных эмоций от проведенного досуга, нежеланием что-либо делать и рассеянностью («что-то забыл», «что-то не смог найти»). Фактор назван *«Взаимоотношения с окружающими»*.

В третий фактор (Ф3) вошли «события–ожидания» (пробки на дорогах, ожидание в очереди) и события, связанные с нарушением планов (срыв запланированных мероприятий, прерывание отдыха). Мы определили ему название *«Нарушение планов»*.

Трудности с финансами, материальная неопределенность будущего, разочарование в получении денежных доходов, а также необходимость в непредвиденных расходах наполняют контекст четвертого фактора (Ф4), который логично был назван нами *«Финансы»*.

Вопросы пятого фактора (Ф5) связаны с хозяйственно-бытовыми проблемами. Напряжение относительно планирования рациона для семьи, утомление от хозяйственных дел сопровождаются переживаниями, связанными с невозможностью заняться интересным делом, собственным здоровьем, встретиться с друзьями. Фактор усиливают семейные ссоры и снижение помехоустойчивости (отвлечение на шум и неприятные звуки). Можно сказать, что в фактор вошли пункты трех уровней: когнитивного (планирование), межличностного (взаимодействие) и психофизиологического (помехоустойчивость). Фактор получил название *«Планирование»*.

Проблемные ситуации, возникающие с родственниками, детьми, внуками, беспокойство относительно здоровья членов семьи, а также ссоры с супругами наполняют шестой фактор (Ф6). Фактор получил названия *«Семейные проблемы»*.

В седьмой фактор (Ф7) вошли утверждения, которые можно отнести к событиям окружающей действительности. Фактор назван *«Окружающая действительность»*.

Переживание чувства одиночества, обеспокоенность внешним видом, общее физическое недомогание, огорчение по поводу телепередачи, прочитанной книги или просмотренного фильма, а также тревожное предчувствие конфликта наполнили восьмой фактор (Ф8). Личные переживания, связанные с общим самочувствием, позволили нам назвать фактор *«Самочувствие – Одиночество»*.

Девятый фактор (Ф9), с одной стороны, содержит вопросы из разных областей, а с другой – они тесно связаны с общим самочувствием. Неблагоприятные погодные условия, недостаток времени на отдых, беспокойство за другого человека и обеспокоенность своим внешним видом способствуют дискомфорту в плане общего самочувствия. Фактор назван нами *«Общее самочувствие»*.

Десятый фактор (Ф10). Наиболее высокие факторные нагрузки содержат пункты, связанные с вопросами вынужденной конкуренции и необходимостью публичных выступлений. В фактор вошли пункты, связанные со здоровьем (пп. 26, 27), но с отрицательным знаком. В данном случае можно говорить о том, что в случае вынужденной конкуренции сон страдает не сильно, а также отсутствует физический дискомфорт, либо он выражен слабо. Фактор назван нами *«Конкуренция»*.

Следует отметить, что некоторые пункты вошли не в один фактор. *Пункт 13* («Была ссора с женой / мужем») вошел в Ф5 («Планирование») и Ф6 («Семья»). Напряжение, вызванное планированием рациона семьи, вполне может быть связано с семейными конфликтами, так же как и с семейными взаимоотношениями. *Пункт 25* «Я беспокоился за кого-то» вошел в Ф6 «Семья» и Ф9 «Общее самочувствие». *Пункт 27* «Я чувствовал себя заболевшим, испытывал физический дискомфорт» включен в Ф8 («Самочувствие – Одиночество») и Ф10 («Конкуренция»). Следует отметить, что в Ф10 «Конкуренция» он вошел с отрицательным знаком, в то время как восьмой фактор данное событие усиливают негативные переживания. *Пункт 33* «Я был озабочен своим внешним видом» – в факторы 8 и 9, связанные с самочувствием (переживание одиночества и общее самочувствие).

1	1	,627***	,505***	,475***	,505***	,484***	,472***	,530***	,568***	,654***
2		1	,632***	,606***	,594***	,565***	,629***	,647***	,579***	,660***
3			1	,527***	,547***	,500***	,697***	,477***	,542***	,594***
4				1	,519***	,466***	,547***	,576***	,558***	,502***
5					1	,557***	,461***	,539***	,526***	,552***
6						1	,566***	,504***	,541***	,566***
7							1	,541***	,508***	,558***
8								1	,674***	,639***
9									1	,552***
10										1

Примечания. *** уровень значимости $p \leq 0,001$. Нули перед запятой опущены.

Для оценки содержательной валидности были приглашены эксперты, в том числе 4 психолога факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета и 2 психолога Медико-психологического центра Санкт-Петербурга. Структура и смысловое содержание факторов опросника повседневных стрессоров, по мнению экспертов, соответствует заявленному конструкту.

Конвергентная валидность определялась нами с помощью методик, направленных на диагностику переменных, которые должны обнаружить теоретически предсказуемые связи с факторами «стрессоров повседневной жизни». Нами были использованы следующие методики: опросник «Уровень субъективного контроля» (УСК) Дж.Роттера в адаптации Е.Ф.Бажина, С.А.Голынкиной, А.М.Эткинда [Бажин и др., 1984]; Методика самоактуализации личности А.В.Лазукина в адаптации Н.Ф.Калина (САМОАЛ) [Фетискин и др., 2002]; Копинг-тест Р.С.Лазаруса [Лазарус, 1970]; опросник «Факторы профессионального развития» (ФПР) М.Д.Петраш [Петраш, 2011; Головей и др., 2015]; Шкала психологического благополучия К.Рифф в адаптации Л.В.Жуковской и Е.Г.Трошихиной (сокращенный вариант) [Жуковская, Трошихина, 2011]; шкалы «С», «О», «Q3», «Q4» из 16-факторного опросника Р.Кеттелла (форма С). Для выявления корреляционных связей применялся коэффициент корреляции r -Пирсона.

Шкалы предлагаемого нами опросника имеют множество связей с параметрами других методик. Все факторы «повседневного стресса» положительно коррелируют с близкими по смыслу шкалами опросника ШВС-10 [Абабков и др., 2016] «Перенапряжение» ($0,01 \leq p \leq 0,001$) и «Противодействие стрессу» ($0,05 \leq p \leq 0,001$). С общей шкалой воспринимаемого стресса связаны все факторы ($0,01 \leq p \leq 0,001$), за исключением одного – «Нарушение планов». Выявленные взаимосвязи указывают на стрессовый характер событий, наполняющих факторы опросника, и свидетельствуют о предполагаемом назначении разработанного нами опросника «Повседневные стрессоры». Значимые прямые связи с факторами «Q4» и «О» личностного опросника Р.Кеттелла и отрицательные – с факторами «С» и «Q3» также могут свидетельствовать о стрессовом характере этих переживаний. В пользу восприятия изучаемых нами событий как стрессовых могут свидетельствовать прямые связи ряда факторов с такими копинг-стратегиями, как «принятие ответственности» ($0,05 \leq p \leq 0,001$), «бегство – избегание» ($0,05 \leq p \leq 0,001$), «конфронтация» ($0,05 \leq p \leq 0,001$). Известно, что усиленная конфронтация связана с негативными эмоциями. Интенсивное использование стратегий «принятие ответственности», а также «бегство – избегание» может спровоцировать депрессивные переживания и привести к накоплению неразрешенных проблем [Orzechowska et al., 2017]. Параметры психологического благополучия, факторов профессионального развития, а также интернальности в различных областях отрицательно коррелируют с выделенными факторами повседневных неприятностей, что указывает на их стрессовый характер. Рассмотрим основные взаимосвязи факторов с близкими по смыслу параметрами других методик.

Ф1 «Работа – Дела» отрицательно коррелирует с параметрами профессионального развития

«удовлетворенность профессиональной деятельностью» ($r = -0,246$; $p \leq 0,001$) и «самореализация в профессии» ($r = -0,280$; $p \leq 0,001$), а также с факторами профессионального функционирования «психофизиологический потенциал» ($r = -0,348$; $p \leq 0,001$) и «межличностное взаимодействие» ($r = -0,131$; $p \leq 0,001$), интернальностью в области достижений ($r = -0,185$; $p \leq 0,001$), шкалой психологического благополучия «компетентность» ($r = -0,245$; $p \leq 0,001$). Выявленные связи свидетельствуют о том, что утверждения, вошедшие в данный фактор, отражают стрессовость событий, связанных с выполнением профессиональной деятельности.

Ф2 «Взаимоотношения с окружающими» имеет обратные связи с параметрами профессионального функционирования «межличностное взаимодействие» ($r = -0,195$; $p \leq 0,001$) и «самоконтроль поведения» ($r = -0,154$; $p \leq 0,001$); с интернальностью в области межличностного взаимодействия ($r = -0,157$; $p \leq 0,01$); контактностью ($r = -0,118$; $p \leq 0,05$) и гибкостью ($r = -0,134$; $p \leq 0,05$) в общении (САМОАЛ). Что непосредственно указывает на конфликтный характер взаимодействия. Можно говорить о соответствии смыслового содержания выделенного фактора.

Ф3 «Нарушение планов» в представленном варианте опросника связан с проблемами на дорогах (пробками), которые нарушают планы дня, с ожиданием, срывом запланированных мероприятий, что вызывает перенапряжение и снижается способность противостоять стрессу (шкалы ШВС), усиливается конфронтация. Выявлена слабая положительная взаимосвязь фактора с копинг-стратегией «конфронтация» ($r = 0,116$; $p \leq 0,05$). Возможно, подобная реакция относительно расстройств планов отмечается у людей эмоционально неустойчивых, чувствительных к своим желаниям и планам, невротичным, склонных к тревоге, неуверенности в себе. Обнаружены отрицательные взаимосвязи с фактором «С» ($r = -0,121$; $p \leq 0,05$), шкалами «самопонимание» ($r = -0,116$; $p \leq 0,05$) и «аутосимпатия» ($r = -0,111$; $p \leq 0,05$) и положительная – с фактором «О» ($r = 0,107$; $p \leq 0,05$).

Ф4 «Финансы». Ввиду отсутствия методики, отражающей данный аспект повседневных стрессоров, нами были предложены вопросы в анкете по оценке удовлетворенности материальным положением. Данный фактор выявил сильную отрицательную связь с параметром ($p \leq 0,001$), что подтверждает его (фактора) наполнение. Утверждения, описывающие материальные затруднения, нашли свое выражение в обратных связях с параметрами профессионального развития и профессионального функционирования ($0,01 \leq p \leq 0,001$), а также по шкалам интернальности ($0,05 \leq p \leq 0,001$), что может косвенно указывать на неудовлетворенность своим доходом в рамках выполнения профессиональной деятельности. А снижение возможности в восстановлении своего потенциала (отрицательная взаимосвязь с параметром «психофизиологический потенциал») может указывать на чрезмерную занятость в плане пополнения своего дохода.

Ф5 «Планирование». Из представленных методик наиболее близко по смысловому содержанию к данному фактору относится стратегия «планирование решения проблемы». Нами выявлена значимая отрицательная связь стратегии с фактором ($r = -0,131$; $p \leq 0,01$). Поскольку выраженность фактора свидетельствует о стрессовом характере событий, можно говорить о том, что связь вполне логична и отражает его суть. При постоянном, вынужденном ежедневном планировании рациона, всевозможных дел снижается возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемы. Усиливается конфронтация ($r = 0,202$; $p \leq 0,001$), появляется риск возникновения конфликтных ситуаций.

Ф6 «Семья». Негативные переживания относительно взаимоотношений с родственниками, детьми, родителями, вошедшие в данный фактор, отрицательно связаны с интернальностью в области семейных отношений ($r = -0,146$; $p \leq 0,01$) и интернальностью в области межличностных отношений ($r = -0,108$; $p \leq 0,05$). Можно сказать, что неблагоприятная семейная ситуация приводит к тому, что у человека появляется склонность приписывать ответственность за негативные события другим. Также портятся отношения с окружающими, а возникшие проблемы переносятся и на другие сферы деятельности.

Ф7 «Окружающая действительность». По фактору выявлено наименьшее количество связей. Возможно, переживания относительно оформления документов, ожидание плохих новостей, а также реакция на телепередачи больше свойственны людям, не способным ценить настоящую жизнь, ее ценность «здесь и сейчас», они скорее склонны погружаться в прошлые переживания. Именно такая связь была обнаружена с данным фактором параметра САМОАЛ «ориентация во времени» ($r = -0,114$; $p \leq 0,05$).

Ф8 «Самочувствие – Одиночество». Переживание чувства одиночества, физическое недомогание, предчувствие конфликта, озабоченность внешним видом – это те суждения, которые наполняют фактор. Фактор имеет наибольшее количество связей. Выявленные отрицательные связи указывают на проблемы в межличностном взаимодействии: отрицательные связи с параметрами профессионального функционирования «межличностное взаимодействие» ($r = -0,205$; $p \leq 0,001$), «самоконтроль поведения» ($r = -0,174$; $p \leq 0,001$); интернальности в области межличностных и семейных отношений ($r = -0,144$; $p \leq 0,01$ и $r = -0,206$; $p \leq 0,001$ соответственно); отсутствия жизненных целей ($0,05 \leq p \leq 0,001$), недостатка близких доверительных «позитивных отношений» с другими ($r = -0,165$; $p \leq 0,01$), неудовлетворенности собой (отрицательные связи с параметрами САМОАЛ «самопонимание» и «аутосимпатия» $p \leq 0,001$ и параметром психологического благополучия «самопринятие» $p \leq 0,001$) свидетельствуют о соответствии смыслового содержания фактора.

Ф9 «Общее самочувствие» больше связан с отдыхом, то есть умением организовывать свое пространство таким образом, чтобы находить силы для восстановления. Следует отметить, что, как и предыдущий, фактор, имеет наибольшее количество связей, а сильная отрицательная связь с параметром «психофизиологический потенциал» ($p \leq 0,001$) указывает на его истощение. Если в первом случае переживания больше сводятся к чувству одиночества, то в данном контексте это дискомфорт, вызванный нехваткой времени на отдых. Выявленные связи подтверждают данный факт, но требуют дополнительной проверки.

Ф10 «Конкуренция». Утверждения, наполняющие данный фактор, отражают активную позицию, но вместе с тем относятся к повседневному стрессу, так как отмечены как «неприятные» события. Конкуренция часто предполагает конфронтативное поведение, что было выявлено в нашем исследовании: прямая связь со стратегией «конфронтация» ($r = 0,142$; $p \leq 0,01$).

Выводы

1. Психометрический анализ опросника «Стрессоры повседневной жизни» показал содержательную и конвергентную валидность методики.
2. Эксплораторный факторный анализ позволил выявить 10 факторов опросника повседневных стрессоров: «Работа – Дела», «Взаимоотношения с окружающими», «Нарушение планов», «Финансы», «Планирование», «Семья», «Окружающая действительность», «Самочувствие – Одиночество», «Общее самочувствие», «Конкуренция».
3. Обнаружена высокая согласованность как всего опросника, так и согласованность по всем факторам. Анализ коэффициента пригодности для всего опросника и по выделенным шкалам в повоозрастных группах показал его устойчивость.
4. Проведена проверка внешней валидности с помощью шкал методик, близких по смысловому содержанию. Некоторые шкалы нуждаются в дополнительной проверке.
5. Выявленная положительная взаимосвязь факторов повседневных неприятностей со шкалами опросника ШВС указывает на стрессорный характер событий, наполняющих факторы разработанного опросника «Повседневные стрессоры». Основное отличие заключается в том, что

шкала воспринимаемого стресса оценивает его интенсивность, в то время как опросник «Повседневные стрессоры» позволяет провести качественную оценку выделенных стрессоров.

6. По результатам первичной психометрической проверки можно сказать, что данная версия опросника в целом удовлетворяет требованиям валидности и надежности, может применяться при изучении стрессоров повседневной жизни.

Финансирование

Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда, проект 16-18-100088.

Приложение

Опросник повседневных стрессоров

Инструкция: Отметьте, пожалуйста, те события, которые произошли с Вами в течение последних двух недель. Для этого обведите соответствующую цифру в бланке. Если событие (переживание) отсутствовало, то пропускайте его и переходите к следующему.

Также отметьте у выбранных событий силу (выраженность) его (события) переживания, используя шкалу от 1 до 10, где 1 – минимальная выраженность переживания, 10 – максимальная выраженность, захватывающее переживание.

Опросник

1. Я не очень хорошо сделал свою работу
2. Я очень спешил, чтобы успеть выполнить задание к сроку
3. Когда я работал, мне мешали, прерывали
4. Кто-то испортил мою уже сделанную работу
5. Я должен был делать то, чего я не очень хотел или не умел
6. Я не мог доделать работу до конца, не получалось то, что делал
7. Я должен был выступать или работать на публике
8. Я должен был соревноваться с кем-то, быть конкурентом кому-то
9. Я не мог выполнить всего, что наметил сделать к определенному сроку
10. Я опоздал на работу, встречу
11. Возникла непредвиденная дополнительная / сверхурочная работа
12. У меня бывали дни, когда количество необходимых дел превышало мои возможности
13. Была ссора с женой (мужем)
14. Были ссоры с детьми, внуками, родителями
15. Была ссора / конфликт на работе
16. Возникал страх с кем-нибудь ссориться
17. Возникало предчувствие конфликта
18. Возникли проблемы у детей / родителей или с детьми / родителями
19. Были проблемы со здоровьем членов семьи
20. Кто-то нарушил данное мне обещание
21. Не получил информацию, известий, которые ожидал
22. Меня критиковали и ругали, меня перебили, когда я говорил
23. Я был неправильно понят
24. Я был смущен, сконфужен
25. Я беспокоился за кого-то
26. Мой сон был нарушен
27. Я чувствовал себя заболевшим, испытывал физический дискомфорт

28. Что-то пришло в негодность, что-то поломалось, порвалась одежда, были проблемы с машиной
29. Пришлось ждать дольше, чем я рассчитывал
30. Я сделал что-то, чего не хотел делать
31. Погодные условия вызывали дискомфорт
32. Я получил плохие новости
33. Я был озабочен своим внешним видом
34. Меня разозлила / огорчила телепередача, фильм, книга
35. Я чего-то не понял, и это вызвало дискомфорт
36. Я что-то забыл. Я что-то не смог найти
37. Были проблемы с транспортом, попал в пробку на дорогах
38. Меня беспокоили шум и неприятные звуки
39. Меня потревожили, когда я отдыхал / занимался любимым делом
40. Пришлось отказаться от интересного занятия, встречи
41. Не состоялась / сорвалась планируемая поездка / планируемое мероприятие
42. Мне не хватало времени на отдых
43. Не получил удовольствия от проведенного досуга
44. Не получил тот денежный доход, которого ожидал
45. У меня были неожиданные расходы, издержки
46. Не хватило денег на что-то необходимое
47. Меня беспокоила материальная неопределенность будущего
48. В магазине я не нашел того, что мне было нужно
49. Мне пришлось слишком долго ждать в очереди (в магазине, поликлинике, банке и др.)
50. Пришлось потратить много сил и времени на оформление документов, бумаг
51. Меня утомляли ежедневные дела по хозяйству
52. Ежедневное планирование питания для семьи вызывало у меня напряжение
53. Не хватало времени на что-то связанное со здоровым образом жизни
54. Возникали ситуации, которые вызывали беспокойство, тревогу о будущем
55. Возникало чувство одиночества

Ключ к опроснику

Названия факторов	События		Баллы	
	Номера	Количество	Мин	Макс
1. Работа – Дела	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 11, 12, 42	10	1	100
2. Взаимоотношения с окружающими	15, 16, 22, 23, 24, 30, 35, 36, 43	9	1	90
3. Нарушение планов	29, 37, 39, 41, 49	5	1	50
4. Финансы	28, 44, 45, 46, 47, 54	6	1	60
5. Планирование	13, 38, 40, 51, 52, 53	6	1	60
6. Семья	13, 14, 18, 19, 20, 25	6	1	60
7. Окружающая действительность	21, 32, 34, 49, 50	5	1	50
8. Самочувствие – Одиночество	17, 27, 33, 34, 55	5	1	50
9. Общее самочувствие	25, 31, 33, 42, 48	5	1	50
10. Конкуренция	7, 8, 10, 26, 27	5	1	50

Литература

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». Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 16, Психология. Педагогика, 2016, No. 2, 6–15.

Бажин Е.Ф., Голынкина С.А., Эткинд А.М. Метод исследования уровня субъективного контроля. Психологический журнал, 1984, 5(3), 152–162.

Головей Л.А., Данилова М.В., Рыкман Л.В., Манукян В.Р., Петраш М.Д. Профессиональное развитие личности: начало пути (эмпирическое исследование). СПб.: Нестор-История, 2015. С. 306–311.

Диагностика самоактуализации личности (А.В.Лазукин в адаптации Н.Ф.Калина). В кн.: Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов (Ред.), Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Институт психотерапии, 2002. С. 426–433.

Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К.Рифф. Психологический журнал, 2011, 32(2), 82–93.

Купер К., Дейв Ф., О'Драйсколл М. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение. Харьков: Гуманитарный центр, 2007.

Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. В кн.: Л. Леви (Ред.), Эмоциональный стресс. Л.: Медицина, 1970. С. 178–208.

Петраш М.Д. Психологическое содержание и факторы возникновения кризисов профессионального развития на этапе начала профессиональной деятельности. Экспериментальная психология, 2011, 4(4), 88–100.

Стрижицкая О.Ю. Изучение повседневных стрессоров: Методологические подходы и проблемы. Научное обозрение: гуманитарные исследования, 2016, No. 12, 128–134.

Baer P.E., Garnezy L.B., McLaughlin R.J., Pokorny M.J. Stress, coping, family conflict, and adolescent alcohol use. Journal of Behavioral Medicine, 1987, 10(5), 449–466. doi:10.1007/BF00846144

Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 1983, 24(4), 385–396.

DeLongis A., Coyne J.C., Dakof G., Folkman S., Lazarus R.S. The relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. Health Psychology, 1982, 1(2), 119–136.

Flannery R.B. Major Life Events and Daily Hassles in predicting Health Status: Methodological inquiry. Journal of Clinical Psychology, 1986, 42(3), 485–487.

Holahan C.K., Holahan C.J. Life stress, hassles, and self-efficacy in ageing: A replication and extension. Journal of Applied Social Psychology, 1987, 17(6), 574–592.

Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazarus R.S. Comparison of two modes of stress measurements: Daily hassles and uplifts versus major life events. Journal of Behavioral Medicine, 1981, 4(1), 1–39.

Kohn P.M., Lafreniere K., Gurevich M. The Inventory of College Student's Recent Life Experiences: A decontaminated hassles scale for a special population. Journal of Behavioral Medicine, 1990, 13(6), 619–630. <http://dx.doi.org/10.1007/BF00844738>

Kohn P.M., Macdonald J.E. The survey of recent life experiences: A decontaminated hassles scale for adults. Journal of Behavioural Medicine, 1992, 15(2), 221–236.

Nowak J., Matheson S.L., McLean N.L., Havard P. Regenerative trait and cold hardiness in highly

productive cultivars of alfalfa and red clover. Euphytica, 1992, 59(2/3), 189–196.
doi:10.1007/BF00041272

Orzechowska A., Zajączkowska M., Talarowska M., Gałęcki P. Depression and Ways of Coping with Stress: A Preliminary Study. Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research, 2013, Vol. 19, 1050–1056.

Röcke C., Li S.-C., Smith J. Intraindividual variability in positive and negative affect over 45 days: Do older adults fluctuate less than young adults? Psychology and Aging, 2009, 24(4), 863–878.

Uchino B.N., Berg C.A., Smith T.W., Pearce G., Skinner M. Age-related differences in ambulatory blood pressure during daily stress: Evidence for greater blood pressure reactivity with age. Psychology and Aging, 2006, 21(2), 231–239.

Zautra A.J., Guarnaccia C.A., Dohrenwend B.P. Measuring small life events. American Journal of Community Psychology, 1986, 14(6), 629–655.

Zautra A.J., Johnson L.M., Davis M.C. Positive Affect as a Source of Resilience for Women in Chronic Pain. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2005, 73(2), 212–220.

Поступила в редакцию 9 декабря 2017 г. Дата публикации: 14 февраля 2018 г.

Сведения об авторах

Петраш Марина Дмитриевна. Кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии развития и дифференциальной психологии, Санкт-Петербургский государственный университет, наб. Макарова, д. 6, 199034 Санкт-Петербург, Россия.

E-mail: m.petrash@spbu.ru

Стрижицкая Ольга Юрьевна. Кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии развития и дифференциальной психологии, Санкт-Петербургский государственный университет, наб. Макарова, д. 6, 199034 Санкт-Петербург, Россия.

E-mail: o.strizhitskaya@spbu.ru

Головей Лариса Арсеньевна. Доктор психологических наук, профессор, зав.кафедрой психологии развития и дифференциальной психологии, Санкт-Петербургский государственный университет, наб. Макарова, д. 6, 199034 Санкт-Петербург, Россия.

E-mail: lgolovey@yandex.ru

Савеньшиева Светлана Станиславовна. Кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии развития и дифференциальной психологии, Санкт-Петербургский государственный университет, наб. Макарова, д. 6, 199034 Санкт-Петербург, Россия.

E-mail: s.savenysheva@spbu.ru

Ссылка для цитирования

Стиль psystudy.ru

Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Головей Л.А., Савеньшиева С.С. Опросник повседневных стрессоров. Психологические исследования, 2018, 11(57), 5. <http://psystudy.ru>

Стиль ГОСТ

Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Головей Л.А., Савеньшиева С.С. Опросник повседневных стрессоров // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 57. С. 5. URL: <http://psystudy.ru> (дата

обращения: чч.мм.гггг).

[Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

Адрес статьи: <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n57/1522-petrash57.html>

[К началу страницы >>](#)