

**Ветитнев Денис Викторович**

Магистрант

**Направление:** Психология

**Магистерская программа:** Психология труда, инженерная психология

### **Субъективные методики оценки уровня стресса**

**Аннотация.** В статье приводится классификация субъективных методик оценки уровня стресса, их анализ и характеристики.

**Ключевые слова:** стресс, методики, методы, диагностика, анкета, опросник, шкала.

Психологические методики субъективной оценки состояния и личностных характеристик – это опросники личности, предназначенные для получения данных со слов испытуемых. Существует большое количество психодиагностических методик, различающихся по содержанию и методам извлечения информации. Среди них есть методики, направленные на полную оценку стресса или выявление отдельных его проявлений, таких как тревожность, уравновешенность вегетативной нервной системы и др.

А.Б. Леонова считает, что методы субъективной оценки состояний должны иметь профессиональную специализацию с целью отражения специфических особенностей профессии и структуры трудовой деятельности, а также анализа их постоянных изменений [2]. Это требует тщательного отбора субъективных параметров состояния, а также их интерпретации. Представленные ниже методы основаны на выявлении наиболее характерных проявлений стресса в субъективных переживаниях, поведении и нарушении физиологических функций. Выбор того или иного метода зависит от направления деятельности исследователя, полученного запроса и цели исследования.

Все многообразие методов, направленных на изучение стресса, можно разделить на несколько классов, представленных ниже.

1) Оценка психического состояния и уровня стресса.

К ним можно отнести методику «Шкала психологического стресса PSM-25», методику «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин), методику определения доминирующего состояния: краткий вариант (Л.В. Куликов), опросник «Актуальное состояние» (АС) диагностики состояния стресса (А.О. Прохоров), опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору) и опросник «Утомление – Монотония – Пресыщение – Стресс» и др. [4].

Так, Шкала PSM-25 предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса на основе анализа общего состояния человека, и включает совокупность соматических, поведенческих и эмоциональных признаков.

Методику «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин) рекомендуется использовать его для диагностики психического напряжения в трудной (экстремальной) ситуации или ее ожидания. Данная методика позволяет определить характеристики настроений и некоторые характеристики личностного уровня психических состояний с помощью субъективных оценок субъекта.

Опросник «Актуальное состояние» – определяет параметры психического состояния в более коротком временном интервале, то есть состояние, особенности которого могут быть обусловлены влиянием конкретных событий сегодняшнего дня, текущего момента (экзамен, длительное ожидание, плохое психическое здоровье из-за бессонной ночи и т.д.) [3].

Диагностика состояния стресса (А.О. Прохоров) позволяет выявить особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях.

2) Диагностика стрессоустойчивости и индивидуально-психологических особенностей, влияющих на предрасположенность к стрессу.

К ним можно отнести методику определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз», методику «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников), многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ), тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона), тест на определение стрессоустойчивости личности, экспресс-диагностику склонности к немотивированной тревожности (В.В. Бойко), шкалу реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина и др. [4].

Метод «Прогноз» направлен на определение психоневрологической устойчивости, риска дезадаптации при стрессе. Рекомендуются при подборе лиц, пригодных для работы в экстремальных ситуациях.

Методика является улучшенной версией «Прогноза» разработанного в ЛВМА им. С.М.Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека.

### 3) Анализ стиля жизни и выявление копинг-стратегий.

К ним относятся: методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации по Холмсу и Раджу, методика «Инвентаризация симптомов стресс» методика «Совладающее поведение в стрессовых ситуациях» (адаптирована Т.А. Крюковой), «Насколько эффективно вы справляетесь со стрессом?» (К. Шрейнер), метод «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан), метод психологической диагностики механизмов совладания (тест Э. Хейма) и др. [4].

Для руководителей, чья деятельность многозадачна и требует быстрого принятия решения в условиях перемен, по умолчанию одним из требований к вакансии обязательно будет высокая степень стрессоустойчивости. Обычно для ее выявления используют «Методику определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге», которые пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные

серьезные изменения в жизни. На основании своего исследования они составили шкалу факторов, в которой каждому значимому событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени стрессогенности [1].

Тест «Анализ образа жизни» (Бостонский Стресс-тест) был разработан исследователями из Медицинского центра Бостонского университета. Подсчет общего количества баллов даст вам возможность создать картину вашего стресса. Даже незначительные события в вашей жизни вызвали стрессовую ситуацию и их сложное воздействие.

Методика «Совладающее поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированная версия Т.А. Крюковой) включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и направлена на определение доминирующих копинг – стрессовых поведенческих стратегий.

4) Диагностики профессионального стресса и эмоционального выгорания.

Здесь используют методику «Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя» (И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева), методику «Шкала организационного стресса» Мак-Лина, методику «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана), методику «Диагностика эмоционального выгорания личности» ( В.В. Бойко) [4].

Так, например, методика «Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя» предлагает оценить, в какой степени выделенные стрессоры мешают Вам трудиться.

5) Методы диагностики посттравматического стрессового расстройства и его симптомов: Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций (гражданский вариант), Миссисипский опросник для боевого ПТСР, Тест «СР-45», Шкала безнадежности Бека (Beck Hopelessness Scale), Методика «Духовный кризис» (Л.В. Шутова, А.В. Ляшук) [4].

Миссисипская шкала (МШ) была разработана для оценки степени выраженности посттравматических стрессовых реакций у ветеранов боевых

действий. Тест «СР-45» предназначен для выявления склонности к суицидальным реакциям.

Шкала безнадежности Бека (BHS) – это тест для измерения степени негативного отношения к будущему. Она основана на концепции безнадежности. (безнадежность-как система когнитивных схем, в которой общим знаменателем являются негативные ожидания относительно краткосрочного и долгосрочного будущего) [1].

Метод «Духовного кризиса» позволяет определить наличие и тяжесть переживаний, связанных с такими экзистенциальными категориями, как страх смерти, одиночество, свобода, бессмысленность, вина, ответственность, неудовлетворенность и страдание. Оценка наличия кризисных переживаний в жизни субъекта производится в различных временных измерениях (прошлое, настоящее, будущее) [1].

В некоторых случаях использование тестов затруднено или не позволяет провести полный анализ причин стресса. В таких ситуациях методы интроспекции более информативны, что позволяет провести структурный самоанализ причин стресса. Дневники и ежедневники – довольно удобная, быстрая и эффективная форма самоанализа. Самоанализ в большинстве случаев помогает испытуемым справиться со стрессом. Но этот метод подходит не всем, так как есть еще процент людей, которым этот метод не дает существенных результатов [4].

Анализ вышеизложенной информации выстраивает чёткую классификацию методик диагностики психофизиологического стресса, что в дальнейшем поможет облегчить подбор методик для проведения различных научных работ в области исследования и управления стрессом. Также такое разнообразие методик говорит нам о том, что не существует одной единственной и самой лучшей методики, а для более комплексной и точной диагностики стоит использовать в совокупности различные методы диагностики психофизиологического стресса человека.

## Литература

1. Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент: Учебник для бакалавриата и магистратуры. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2019.
2. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2016. № 3.
3. Панченко Л.Л. Диагностика стресса: Учеб. пособие. Владивосток: Морской государственный ун-т, 2019.
4. Психодиагностика стресса: практикум / Сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. Казань: КНИТУ, 2018.

© Бюллетень магистранта 2021 год № 2