

## БЪЛГАРСКА АДАПТАЦИЯ НА ВЪПРОСНИКА ЗА ВЪЗПРИЕТ СТРЕС\*

Георги Карастоянов и Антоанета Русинова-Христова

*The article reviews the development of a Bulgarian version of the perceived stress scale designed to measure the stress perceptions particularly when the individuals' appraisal of the situation is of a theoretical importance. It is presented a psychometric validation information on 14-item and 10-item versions of the scale. Validity data are compared of two surveys on student and soldier samples. Construct validity information is provided showing the associations of the two versions of the scale with single item measures, anxiety and depression.*

Физиологичната и психичната природа на стреса го определят като трудно измерим феномен. Като преки индикатори на стрес най-често се посочват нивото на катехоламините, хормонални и неврологични индекси и др. (Everly, Sobelman, 1987). Въпреки че от теоретична гледна точка използването им е привлекателно, от практическа гледна точка съществуват много ограничения, свързани с измервателните уреди, процедурите и несъответствието с психологичните индикатори. Алтернатива на „директното измерване“ на стреса е да се оценят предшестващите стресори, които могат да причинят или да бъдат предиспозиция на стресовия процес.

В броя си от 14 юни 1999 г., посветен на стреса, списание „Нюзуик“ представя пред широката общественост резултатите от две изследвания на Шелдън Коен. През 1991 г. той и колегите му установяват, че при умишлено инфектиране с респираторен вирус, изследваните лица с по-високи стойности на възприет стрес е по-вероятно да развият простудни заболявания (Cohen, Tyrrell, Smith, 1991). През 1998 г. изследването е повторено, като този път се прави опит да се разграничи влиянието на различните видове стресори. Установява се, че единично, голямо стресово събитие, не може да повлияе на вероятността изследваните лица да се разболеят, но хроничният стрес (измерен чрез скалата за възприет стрес на Коен) увеличава вероятността от заболяване от три до пет пъти (Cohen, Frank, Doyle, Skoner, Rabin, Gwaltney, 1998). Ако първото изслед-

---

\* Статията представя данни, получени при реализацията на изследователски проект „Приложение на личностните типове по Карл Юнг при изследване на стреса“, финансиран от Националния фонд „Научни изследвания“.

ване е често цитирано, когато трябва да се покаже връзката между стреса и имунната дисфункция, то второто е важно с това, че представя два класически подхода за измерване на стреса.

В исторически план първият подход изучава основно промените и значимите събития в личния живот. Основава се на допускането, че *стресът е свързан с кумулативното влияние на събития, изискващи значително поведенческо регулиране*. Най-популярните методи за измерване на стреса от гледна точка на този подход са:

- Скала за социалното приспособяване — Social Readjustment Rating Scale (SRRS; Holmes, Rahe, 1967).
- Психиатрично епидемиологично изследователско интервю, Скала на жизнените събития — Psychiatric Epidemiology Research Interview (PERI) Life Events Scale (Dohrenwend, Askenasy, Krasnoff, Dohrenwend, 1978).
- Въпросник за важните събития и промени в семейството — Family Inventory of Life Events and Changes (FILE; McCubbin, Patterson, 1991).
- Скала за изследване на преживените събития — Life Experience Survey (Sarason, Johnson, Siegel, 1978).

*Скалата за социалното приспособяване* е един от първите и най-широко използвани инструменти за измерване на стреса. Авторите ѝ смятат, че промените в човешкия живот са стресови и конструират въпросник, който да изследва важните събития и промени, които изискват значителни адаптационни усилия. Въпросникът съдържа списък от 43 събития (наранявания или заболявания; смърт на съпруг/а, член на семейството, близък приятел; промени в местоживеенето или условията за живот; брак; развод; пенсиониране; уволнение от работа; бременност; повишение в работата или нови работа и др.). Изследваните лица отговарят дали тези събития са им се случили в близкото минало (последните 6 месеца или 1 година). За да определят теглото на всяко едно специфично събитие, Холмс и Рахе изследват голяма извадка, от гледна точка на изискванията за социална адаптация, която всяко събитие изисква. Например авторите определят тегло 100 на събитието смърт на съпруг/а, тегло 50 за брак, тегло 73 за развод, тегло 45 за пенсиониране, и т.н. Съвкупността от всички приписани тегла дава представа за интензивността на стреса, на който изследваните лица са били подложени, а също и за вероятността да заболеят в близко бъдеще (Holmes, Rahe, 1967).

Въпреки широкото разпространение на метода, редица психолози изразяват резерви към надеждността му, особено по отношение на имплицитното допускане, заложено във въпросника, за равнопоставеност на събитията, независимо от това, дали са желателни или не. Опит за преодоляване на несъвършенствата в разглеждания метод е въпросникът, наименован *Скала за изследване на преживените събития* (Sarason, Johnson, Siegel, 1978). Той съдържа 47 специфични събития и 3 празни места, в които изследваните лица могат да посочват други събития, които те са преживели. Прави се опит събитията да се специфицират по пол, възраст и социален статус. От изследваните лица се изисква, ако са преживели подобно събитие, да оценят по седемстепенна скала, *степената и посоката на въздействие на събитието* (т.е. неговото положително или отрицателно въздействие). Въпреки получените задоволителни ре-