

МРНТИ 15.81.21

<https://doi.org/10.26577/JPoS.2021.v76.i1.01>**М.М. Умуркулова^{1*}, Р.Ш. Сабирова¹, Л.С. Касымова¹, М.В. Мун²**¹Карагандинский университет им. академика Е.А. Букетова, Казахстан, г. Караганда²Университет Туран, Казахстан, г. Алматы

*e-mail: madinaumurkulova@mail.ru

ОПЫТ АДАПТАЦИИ ОПРОСНИКА «UNDERGRADUATE STRESS QUESTIONNAIRE»

В данной статье описан процесс адаптации опросника «Undergraduate Stress Questionnaire (USQ)» для русскоязычной выборки казахстанских студентов. Опросник направлен на изучение различных параметров академического стресса и описывает стрессогенные события, связанные как с учебным процессом, так и с внеучебной жизнью обучающихся. Целью проведенного исследования является перевод, культурная адаптация и проверка психометрических свойств адаптированной версии опросника. В процессе разработки оригинального теста была сформирована выборка из 146 студентов. Результаты исследования выявили, что русскоязычная версия методики обладает хорошими психометрическими данными. Коэффициент внутренней согласованности α -Кронбаха составляет 0,929. Обнаружена статистически значимая корреляция между адаптированным опросником и диагностическими инструментами, использованными для проверки конвергентной валидности (коэффициенты корреляции варьируются в пределах от 0,438 до 0,836). Были получены удовлетворительные показатели ретестовой надежности опросника ($r=0,889$). Эти данные согласуются с результатами, полученными авторами оригинальной методики. Русскоязычная версия «Undergraduate Stress Questionnaire», получившая название «Опросник студенческого стресса», обладает хорошими психометрическими характеристиками и может быть использована для исследования количественных и качественных характеристик академического стресса в контексте Казахстана.

Ключевые слова: опросник, адаптация, академический стресс, диагностика.

М.М. Umurkulova^{1*}, R.Sh. Sabirova¹, L.S. Kasymova¹, M.V. Mun²¹Academician E.A. Buketov Karaganda University, Kazakhstan, Karaganda²Turan University, Kazakhstan, Almaty

*e-mail: madinaumurkulova@mail.ru

Experience in adapting the “Undergraduate Stress Questionnaire”

This article describes the process of adapting the “Undergraduate Stress Questionnaire (USQ)” questionnaire for a Russian-speaking sample of Kazakhstani students. The questionnaire is aimed at studying various parameters of academic stress and describes stressful events associated with both the educational process and the extracurricular life of students. The aim of the study is translation, cultural adaptation and verification of psychometric properties of the adapted version of the questionnaire. The results of the study revealed that the Russian-language version of the questionnaire has good psychometric data. The internal consistency coefficient of α -Cronbach is 0.929. A statistically significant correlation was found between the adapted questionnaire and the diagnostic tools used to test the convergent validity (the correlation coefficients range from 0.438 to 0.836). Satisfactory indicators of retest reliability of the questionnaire were obtained ($r = 0.889$). These data are consistent with the results obtained by the authors of the original questionnaire. The Russian-language version of the Undergraduate Stress Questionnaire, called the Student Stress Questionnaire, can be used to study the quantitative and qualitative characteristics of academic stress in the context of Kazakhstan.

Key words: questionnaire, adaptation, academic stress, diagnostics.

М.М. Умуркулова^{1*}, Р.Ш. Сабирова¹, Л.С. Касымова¹, М.В. Мун²¹Академик Е.А.Букетов атындағы Қарағанды университеті, Қазақстан, Қарағанды қ.²Тұран университеті, Қазақстан, Алматы қ.

*e-mail: madinaumurkulova@mail.ru

«Undergraduate Stress Questionnaire» сауалнамасын бейімдеу тәжірибесі

Бұл мақалада «Undergraduate Stress Questionnaire (USQ)» сауалнамасын орыс тілінде сөйлейтін қазақстандық студенттер үшін бейімдеу процесі сипатталған. Сауалнама академиялық стресстің әртүрлі параметрлерін зерттеуге бағытталған және студенттердің оқу үдерісімен де, сабақтан тыс

өмірімен де байланысты стресстік оқиғаларды сипаттайды. Университетті сәтті оқып, ойдағыдай бітіру студенттің көптеген кәсіби және жеке құзыреттіліктеріне байланысты және олар үшін академиялық стрессті жеңу ерекше маңызды. Зерттеудің мақсаты – аудару, мәдени бейімдеу және сауалнаманың бейімделген нұсқасының психометриялық қасиеттерін тексеру. Тесттің бастапқы нұсқасын әзірлеу барысында 146 студенттен қалыптасқан топ құрылды. Зерттеу нәтижелері сауалнаманың орыс тіліндегі нұсқасында жақсы психометриялық сипаттамалары бар екендігін анықтайды. α -Кронбахтың ішкі дәйектілік коэффициенті 0,929 жақын. Бейімделген сауалнама және конвергенттік жарамдылықты тексеру үшін қолданылған диагностикалық құралдар арасында статистикалық маңызды корреляция анықталды (корреляция коэффициенттері 0,438-ден 0,836-ға дейін). Сауалнаманың қайта тестілеу сенімділігінің қанағаттанарлық көрсеткіштері алынды ($r = 0,889$). Бұл мәліметтер түпнұсқа сауалнама авторлары алған нәтижелерге сәйкес келеді. «Студенттік стресс сауалнамасы» деп аталатын сауалнаманың орыс тіліндегі нұсқасы жақсы психометриялық сипаттамаларға ие және Қазақстан жағдайында академиялық стресстің сандық және сапалық сипаттамаларын зерттеу үшін қолдануға болады.

Түйін сөздер: сауалнама, бейімдеу, академиялық стресс, диагностика.

Введение

Для многих юношей и девушек поступление в высшее учебное заведение является важным и ответственным событием. Успешное обучение в вузе и благополучное окончание университета зависит от многих профессиональных и личных компетенций студента, из которых преодоление академического стресса (копинг-поведение) имеет особое значение (Calaguas, 2011: 199; Артюхин, 2016: 143; Карякина, 2010: 211).

Исследователи стресса и копинга определяют академический стресс как специфическое психоэмоциональное состояние, возникающее у студента в контексте особых условий и требований, связанных с образовательным процессом (Friedlander et al., 2010: 224; Pascoe et al., 2020: 106; Киселева, 2017: 419). На данный момент выделяется широкий спектр причин, обуславливающих развитие психоэмоционального неблагополучия и дезадаптации у студентов: высокая академическая загруженность, социальная дезадаптация, изменение привычного образа жизни, недостаток коммуникативных навыков, дисфункциональные личностные особенности студента, несформированность конструктивных совладающих стратегий и многое другое (Greenberg, 1981: 10; Холмогорова, 2009: 18; Щербатых, 2000: 23). Как результат, ухудшается психологическое и физическое здоровье студентов, снижаются учебная мотивация и академическая успешность (Smith A. & Firman, 2019: 5; Struthers et al., 2000: 585; Артюхова, 2006: 27).

Несмотря на очевидную актуальность всестороннего изучения феномена академического стресса и способов совладания с ним, сохраняется дефицит дополнительных исследований в этой области, особенно в отношении студентов в Казахстане. После обзора отечественной лите-

ратуры нами было обнаружено крайне мало исследований, касающихся психологического благополучия студентов и академического стресса (Ибраева Ж.Б. и соавт., 2017: 22; Kassymova, 2018: 111, Kassymova et al., 2019: 290). Ограниченный набор имеющихся диагностических методик, которыми пользуются казахстанские психологи, состоит из западных и российских методик, психометрические данные которых зачастую невозможно установить ввиду отсутствия информации по их кросс-культурной адаптации и валидизации.

В то же время, наличие достоверных и надежных показателей жизнедеятельности субъектов образовательного процесса в контексте вуза может повысить способность казахстанских психологов эффективно работать со студентами, испытывающими академический стресс. Следовательно, существует потребность в психодиагностическом инструменте, который можно было бы использовать для оценки различных аспектов академического стресса у русскоязычных студентов.

Цель исследования

Адекватными способами разрешения указанной проблемы являются поиск, адаптация и валидизация зарубежной методики, измеряющей различные стороны академического стресса, для казахстанской выборки. Это и выступило целью проведенного нами исследования – найти и адаптировать психодиагностический инструмент, который бы позволил обогатить диагностический арсенал исследователей стресса, связанного с учебной, выявить его причины, интенсивность и возможные последствия. Для достижения указанной цели нами был поставлен ряд задач:

1. Поиск зарубежной методики, отвечающей всем психометрическим требованиям, прошедшей все этапы валидации и апробации.

2. Перевод на русский язык и культурная адаптация методики.

3. Проверка ее психометрических свойств.

Мы предположили, что при соблюдении всех этапов и правил адаптации и валидации мы получим полноценный инструмент, который позволит собрать достаточную диагностическую информацию о качественных и количественных параметрах академического стресса.

Материалы и методы

Мы провели тщательный анализ доступного диагностического инструментария и остановили свой выбор на опроснике «Undergraduate Stress Questionnaire (USQ)», разработанном Крэндаллом, Прейслером и Ауспругом в 1992 году. Выбор данной методики основан на том, что опросник является удобным в использовании, информативным инструментом, позволяющим количественно оценить параметры академического стресса (Crandall et al., 1992: 634). Имеется достоверная информация о психометрических свойствах опросника, собранная на основе работы с достаточно большой выборкой студентов. USQ считается надежным и достоверным инструментом диагностики стресса у студентов во многих зарубежных странах (Barnes et al., 2011: 372).

Авторы методики утверждают, что стимулом к созданию опросника послужило противоречие между осознанием факта наличия выраженного стресса у студентов и отсутствием специфического инструмента, созданного для изучения стресса именно у данной категории испытуемых. Основываясь на транзактной теории стресса Р.Лазаруса (Lazarus & Folkman, 1984: 18), Крэнделл и соавторы предположили, что стрессовые стимулы, с одной стороны, выступают предикторами психического и физического здоровья субъекта, с другой стороны – являются частью процесса транзакции между личностью и средой (Smith & Renk, 2007: 427). По мнению авторов, существует недостаточное количество методик, созданных для целевой аудитории студентов, а имеющиеся методики не помещают в фокус внимания события, протекающие в студенческой среде. В то же время, подчеркивают авторы, молодые люди обладают специфическим кругом стрессогенных событий (Horowitz et al., 1979: 211; Compas et al., 1987: 537), а про-

цесс обучения связан со значительным числом стрессоров (Goldberg & Comstock, 1980: 741).

В процессе разработки оригинального теста была сформирована выборка из 146 студентов. Группа из 30 студентов-психологов выпускного курса, прослушавших курс лекций по психологии стресса, разработала список утверждений опросника. После многочасового обсуждения негативных событий их жизни, которые они находят как стрессовые, был составлен перечень стрессовых событий, состоящий из 83 пунктов. Далее студенты оценивали стрессонаполненность (тяжесть) события по 4-балльной шкале.

Следующая группа из 30 студентов оценила утверждения по степени их частоты, отвечая на вопрос, как часто то или иное стрессогенное событие встречается в их повседневной жизни. Оценки давались по 5-балльной шкале от «никогда не встречается» (0 баллов) до «встречается постоянно» (5 баллов). Далее выборка из 86 студентов отслеживала распространенность стрессовых событий, вспоминая, сталкивались ли они с негативными жизненными ситуациями, указанными в опроснике, в течение определенных промежутков времени (последний семестр, последний месяц, неделя).

Авторами была проанализирована критериальная валидность разработанного опросника. Было установлено, что утверждения опросника положительно значимо коррелируют с результатами, полученными по субшкале негативного настроения «Краткой шкалы рефлексии настроения Майера и Гашке» ($r = 0,269$ при $p \leq 0,005$) и с негативными физическими симптомами из «Контрольного списка симптомов Пеннебекера» ($r = 0,530$ при $p \leq 0,001$).

Коэффициент внутренней согласованности созданного опросника довольно высок: коэффициент Кудера-Ричардсона равен 0,810 (Crandall et al., 1992: 631); α -Кронбаха равен 0,86 (Akgun & Ciarrochi, 2003: 291). Метод половинного расщепления теста показал его высокую надежность, о чем свидетельствует высокий коэффициент Спирмена-Брауна, равный 0,831. Кроме того, метод ретестовой оценки надежности также показывает оптимальные показатели – $r = 0,592$. Таким образом, методика, выбранная нами для адаптации, прошла тщательную психометрическую проверку и отвечает всем требованиям, предъявляемым для опросников подобного типа.

Работа с «Undergraduate Stress Questionnaire» была начата с того, что нами было получено письменное разрешение на перевод и адаптацию методики у одного из соавторов опросника, яв-

ляющегося ее правообладателем (К. Кенделл, профессор департамента психологии Канзасского Университета, председатель Общества социально-психологических исследований, г. Канзас, США).

Далее мы приступили к процессу адаптации методики, который включал в себя следующие этапы:

1. Перевод и культурная адаптация инструмента;
2. Анализ внутренней согласованности и корреляционный анализ;
3. Проверка конвергентной валидности;
4. Анализ ретестовой надежности теста.

Перевод опросника

По данным Beaton (Beaton et al., 2000: 3187), цель кросс-культурной адаптации методики заключается в достижении семантической, идиоматической и концептуальной эквивалентности между оригинальной и переведенной версиями. Для этого требуется не только сохранение языкового сходства с исходным инструментом, но и адаптация к культурным характеристикам выборки, для которой создается инструмент. Beaton рекомендует соблюдение следующих шагов при адаптации: прямой перевод с исходного языка на целевой, обратный перевод, сравнение результатов в разных переведенных версиях, рассмотрение перевода экспертным комитетом, предварительное тестирование версии, разработка финальной версии опросника.

Л.Ф. Бурлачук (Бурлачук, 2006: 199) описывает схожий алгоритм кросс-культурной адаптации зарубежной методики. Алгоритм включает в себя: подготовку предварительной версии перевода анкеты; рецензирование и экспертную оценку предварительного перевода профессиональными психологами, говорящими на языке оригинала; обратный перевод лингвистом переведенной версии на язык оригинала; экспертную оценку переводов; пилотажное тестирование (пре-тест), выявление недостатков перевода; разработку окончательного перевода анкеты.

Следуя данным рекомендациям, три психолога со степенью доктора психологии, свободно владеющие русским и английским языками, независимо друг от друга перевели «USQ» на русский язык. Все переведенные версии были проверены профессиональным переводчиком-лингвистом, который не был знаком с оригинальным текстом. Далее был осуществлен обратный перевод опросника с русского языка на английский, который был выслан автору методики и одобрен им. После коллективного обсуждения и

сравнения всех версий перевода был сформирован окончательный вариант перевода, который лексически и грамматически соответствовал оригинальной английской версии «USQ».

Пилотажное исследование

Нами было проведено пилотажное исследование, в котором принимало участие 69 студентов разных курсов психологического отделения. Мы преследовали цель достичь максимально полного языкового и культурного соответствия адаптируемой методики специфике исследуемой выборки, ее возрасту, менталитету, уровню образования и т.д. Группа изучала переведенный вариант методики, оценивая утверждения на ясность, лаконичность и недвусмысленность их формулировок, на удобство восприятия и доступность. В ходе проведенного когнитивного интервью студентов просили вслух рассуждать о том, что они чувствовали при заполнении анкеты, насколько они были заинтересованы и внимательны, были ли трудности при заполнении анкеты, насколько четко были сформулированы утверждения. В случае затруднений с пониманием респондентов просили предложить свою версию вопроса.

Большинство вопросов не вызвало затруднений у респондентов. Однако в англоязычной версии методики были два утверждения, которые вызвали смущение, а у некоторых студентов – недоумение. Этими вопросами были:

1. *No sex in a while (отсутствие сексуальных отношений длительное время);*
2. *Decision to have sex on your mind (фантазирование на сексуальные темы).*

Нами было принято решение заменить фразу «отсутствие сексуальных отношений длительное время» на «отсутствие интимных отношений в течение длительного времени». Кроме того, утверждение «фантазирование на сексуальные темы» было удалено из опросника с разрешения автора оригинальной методики.

Следующими утверждениями, подвергшимися изменению в ходе пилотажного исследования, явились утверждения:

1. *My car broke down, flat tire (сломалась моя машина, спустило колесо);*
2. *Couldn't find a parking space (не смог найти место для парковки).*

Первое утверждение было изменено на «Проблемы с транспортом» ввиду того, что подавляющее большинство казахстанских студентов не имеют личного транспорта. Второе утверждение было удалено из опросника по той же причине.

Таким образом, мы получили опросник, который получил название «Опросник студенческого стресса (ОСС)». Опросник состоит из 81 утверждения, которые, как и у Кренделла и соавторов, можно разделить на 7 сфер, формирующих шкалы опросника:

- 1) учеба;
- 2) отношения;
- 3) финансы;
- 4) тайм-менеджмент;
- 5) здоровье;
- 6) бытовые условия;
- 7) прочие проблемы и трудности.

Полный список утверждений отображен в приложении. Испытуемому предлагается следующая инструкция: «Случались ли с Вами эти события в течение последних 6 месяцев? Оцените, насколько стрессовым было для Вас каждое событие, по следующей шкале:

0 – не случилось;

1 – случилось, но было совсем не стрессовым;

2 – случилось, и было немного стрессовым для меня;

3 – случилось, и было стрессовым для меня;

3 – случилось, и было чрезвычайно стрессовым для меня».

Подсчет баллов позволяет узнать, какие именно негативные события имеют место в жизни студентов, какова их субъективно воспринимаемая интенсивность и тяжесть; на какие именно сферы жизнедеятельности юношей и девушек необходимо направить внимание в ходе психологического сопровождения и коррекции. Для каждого испытуемого выставляется средний балл по каждой шкале стрессовых событий. Кроме того, можно оценить общую стрессонаполненность жизни, которая колеблется от 0 баллов (полное отсутствие стрессогенных событий) до 243 баллов (чрезмерный уровень стрессонаполненности жизни).

Оценка психометрических свойств «ОСС»

Адаптированный опросник был предъявлен выборке, состоящей из 254 студентов-первокурсников различных факультетов Карагандинского университета им. академика Е.А. Букетова – 149 девушек и 105 юношей. Средний возраст испытуемых – 18,3 года.

Анализ психометрических параметров «ОСС» проводился с помощью пакета статистических программ «Statistical Package for the Social Science» в версии «SPSS 20.0». Для определения внутренней согласованности «ОСС» для каждой подшкалы были рассчитаны коэффициенты α -Кронбаха.

Конвергентная валидность, в соответствии с принятой в психометрии практикой (Campbell & Fiske, 1959: 94), проверялась с помощью анализа коэффициентов корреляции между результатами «ОСС» и других валидизированных психометрических инструментов, измеряющих различные аспекты общего и студенческого стресса. С этой целью мы использовали:

1. «Опросник психологического благополучия студентов» (адаптированный вариант «Student Well-Being Process Questionnaire», Williams и соавторы, 2015);

2. Опросник «Стрессоры повседневной жизни» (Головей Л.А., Петраш М.Д., Савенышева С.С., Стрижицкая О.Ю., 2018).

Для установления ретестовой надежности тех же испытуемых попросили заполнить опросник спустя 2 месяца после первого заполнения.

Результаты и обсуждение

Общие результаты

Полученные нами данные позволяют сделать вывод о том, что в каждой без исключения сфере жизни студента встречаются стрессогенные факторы (таблица 1).

Таблица 1 – Стрессонаполненность различных сфер жизни студентов

| Сфера жизни | Количество студентов, % |
|--------------------------------|-------------------------|
| 1. Учеба | 58,1 |
| 2. Отношения | 2,3 |
| 3. Финансы | 7,7 |
| 4. Тайм-менеджмент | 14,1 |
| 5. Здоровье | 3,2 |
| 6. Бытовые условия | 8,2 |
| 7. Прочие проблемы и трудности | 6,4 |

Так же, как и у авторов оригинальной версии опросника, наибольшее число стрессогенов отмечаются в учебной сфере – больше половины испытуемых (58,1%) отметили факторы учебной деятельности как самые стрессовые. Следующая проблемная сфера казахстанского студента – вопрос самоорганизации и тайм-менеджмента. Эта сфера по стрессогенности занимает 2-е место в списке стрессоров (указана как стрессогенная у 14,1% студентов). Кроме того, бытовые вопросы также заслуживают тщательного анализа. В отличие от западных студентов, казахстанцы от-

метили эту сферу их жизни как одну из самых стрессогенных (8,2% испытуемых). Еще одно отличие заключается в том, что проблемы в отношениях волнуют отечественных студентов гораздо меньше, чем их американских ровесников (2,3% казахстанцев против 22,36% американцев).

Внутренняя согласованность шкал адаптированного опросника

Оценка внутренней согласованности «ОСС» проводилась посредством подсчета коэффициента α -Кронбаха для каждой шкалы и для всего опросника в целом. Полученные данные демонстрируют высокую степень надежности-согласованности шкал адаптируемого опросника – коэффициент α -Кронбаха варьирует от 0,779 до 0,908. Это свидетельствует об адекватности понимания и перевода пунктов, об уместности каждого утверждения в тексте опросника. Результаты анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели внутренней согласованности адаптированного опросника

| Шкала | α -Кронбаха |
|--------------------------------|--------------------|
| 1. Учеба | 0,608 |
| 2. Отношения | 0,701 |
| 3. Финансы | 0,875 |
| 4. Тайм-менеджмент | 0,893 |
| 5. Здоровье | 0,896 |
| 6. Бытовые условия | 0,752 |
| 7. Прочие проблемы и трудности | 0,735 |
| Опросник в целом | 0,929 |

Анализ корреляционных связей шкал демонстрирует высокую интегрированность утверждений опросника, что также является свидетельством его внутренней согласованности. Данные корреляционного анализа представлены в таблице 3.

Как выяснилось, стрессовый характер учебной деятельности придают проблемы, связанные с неспособностью оптимального управления временем, с низкой самоорганизацией студентов, о чем свидетельствует высокая корреляция между данными сферами. Кроме того, стрессогенность академической жизни оказалась положительно связана с бытовыми условиями и финансовым благополучием.

Конвергентная валидность «ОСС»

Для анализа конвергентной валидности «ОСС» мы сопоставили результаты, полученные при помощи адаптированного опросника с результатами, полученными путем использования других валидных методик, релевантных цели исследования.

Первой методикой, использованной нами, выступает адаптированный вариант «Student Well-Being Process Questionnaire», после адаптации получивший название «Опросник психологического благополучия студентов (ОПБС)». Данный опросник имеет достаточно высокую степень внутренней согласованности шкал адаптируемого опросника: коэффициент α -Кронбаха варьирует от 0,779 до 0,908 (Williams et al., 2017: 1752). Оптимальными являются и показатели конвергентной валидности «ОПБС» (от $r = 0,369$ до $r = 0,782$).

Таблица 3 – Интеркорреляционные связи между шкалами опросника

| Сферы жизни | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Прочие проблемы |
|--------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------------|
| 1. Учеба | 0,741** | 0,815** | 0,836** | 0,733** | 0,811** | 0,507** |
| 2. Отношения | | 0,717** | 0,709** | 0,696** | 0,692** | 0,698** |
| 3. Финансы | | | 0,668** | 0,438** | 0,811** | 0,458** |
| 4. Тайм-менеджмент | | | | 0,764** | 0,542** | 0,551** |
| 5. Здоровье | | | | | 0,589** | 0,560** |
| 6. Бытовые условия | | | | | | 0,628** |

** $p < .001$

В таблице 4 показаны корреляционные связи, выявленные между «Опросником студенче-

ского стресса и «Опросника психологического благополучия студентов».

Таблица 4 – Корреляции между шкалами опросника «ОСС» и «ОПБС»

| Шкалы | Учеба | Отношения | Финансы | Тайм-менеджмент | Здоровье | Бытовые условия | Прочие проблемы |
|-------------------------|----------|-----------|---------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|
| Позитивное самочувствие | -0,741** | 0,085** | 0,136** | -0,733** | -0,111** | 0,207** | -0,478** |
| Негативное самочувствие | 0,478** | 0,117 | 0,709** | 0,296** | 0,692** | 0,695** | 0,098** |
| Студенческие стрессоры | 0,632** | 0,566** | 0,668** | 0,138** | 0,611** | -0,008** | 0,188** |
| Академическая нагрузка | 0,551** | 0,478** | 0,162** | 0,764** | 0,242** | 0,251** | -0,178** |
| Когнитивные проблемы | 0,593** | 0,742** | 0,202** | 0,478** | 0,089** | 0,160** | 0,128** |

**p < .001

Как и ожидалось, стрессовый характер различных сфер жизни студентов оказался связан статистически значимыми корреляциями с различными шкалами опросника «ОПБС». В частности, стресс в учебной жизни положительно связан с негативным самочувствием студентов и отрицательно – с положительным самочувствием. Стресс в сфере учебы, отношений и финансов ассоциируется со шкалой студенческих стрессоров. Результаты шкал «Учеба» и «Тайм-менеджмент» положительно коррелируют со шкалой академической нагрузки. Стрессовые факторы в учебе и тайм-менеджменте оказываются тесно связанными с когнитивными проблемами. Стресс в сфере здоровья закономерно связан с негативным самочувствием студентов и студенческими стрессорами.

Следующей методикой, при помощи которой проверялась конвергентная валидность

адаптируемого опросника, является опросник «Стрессоры повседневной жизни» (Петраш и соавт., 2018).

Авторы опросника заявляют, что психометрические характеристики разработанного инструмента позволяют использовать опросник для изучения стрессоров повседневной жизни. Коэффициент внутренней согласованности α -Кронбаха опросника составляет 0,949, что делает его надежным инструментом. Опросник составляют 10 шкал: «Работа – Дела», «Взаимоотношения с окружающими», «Нарушение планов», «Финансы», «Планирование», «Семейные проблемы», «Окружающая действительность», «Самочувствие – Одиночество», «Общее самочувствие», «Конкуренция». С этими шкалами мы и сравнивали шкалы адаптируемого опросника (таблица 5).

Таблица 5 – Корреляции между шкалами опросника «ОСС» и «СПЖ»

| Шкалы | Учеба | Отношения | Финансы | Тайм-менеджмент | Здоровье | Бытовые условия | Прочие проблемы |
|-------------------------------|---------|-----------|---------|-----------------|----------|-----------------|-----------------|
| Работа – Дела | 0,567** | 0,188 | 0,513** | 0,636** | 0,283** | 0,667** | 0,188 |
| Взаимоотношения с окружающими | 0,177 | 0,729** | 0,353** | 0,245** | 0,215** | -0,477 | 0,229** |
| Нарушение планов | 0,004** | 0,612** | 0,197 | 0,804** | 0,313** | -0,004 | 0,512** |
| Финансы | 0,335** | 0,215** | 0,716** | 0,216** | -0,137** | 0,635** | -0,015** |
| Планирование | 0,766** | 0,296* | 0,336** | 0,760** | 0,269** | 0,366** | 0,296* |
| Семейные проблемы | 0,224** | 0,550 | 0,253** | -0,239* | -0,067** | 0,524** | 0,050 |
| Окружающая действительность | 0,233 | 0,307 | 0,135 | 0,107 | 0,438** | 0,546** | -0,058** |
| Самочувствие – Одиночество | 0,166 | 0,502** | 0,254* | -0,066 | -0,252** | -0,283** | 0,209 |
| Общее самочувствие | 0,549 | 0,140** | 0,149 | 0,240* | 0,698** | 0,775 | -0,064 |
| Конкуренция | 0,520** | 0,514** | 0,279** | -0,040** | 0,095 | 0,314** | 0,246** |

**p < .001

Результаты показали, что существует большое количество значимых положительных корреляционных связей между шкалами «ОСС» и релевантными им шкалами опросника «Стрессы повседневной жизни». Так, например, шкала «Учеба» положительно связана с высокими показателями шкал «Работа-Дела», «Планирование», «Общее самочувствие» и «Конкуренция». Шкала «Отношения» значимо коррелирует со шкалами «Взаимоотношения с окружающими», «Семейные проблемы», «Самочувствие-Одиночество» и «Конкуренция».

Утверждения шкалы «Финансы» ассоциируются со шкалами «Работа-Дела» и «Финансы» из второго опросника; показатели шкалы «Тайм-менеджмент» положительно связаны с утверждениями шкал «Работа-Дела», «Нарушение планов» и «Планирование». Результаты шкалы «Здоровье» статистически значимо связаны с результатами шкал «Окружающая действительность» и «Общее самочувствие». Наконец, обнаружены тесные корреляционные связи между шкалами «Бытовые условия», «Финансы», «Семейные проблемы», «Окружающая действительность» и «Общее самочувствие».

Итак, нами были получены результаты, демонстрирующие высокие корреляционные связи между шкалами адаптируемого «ОСС» и двумя опросниками, релевантными по назначению и обладающими проверенной валидностью и надежностью. Полученные данные свидетельствуют о высокой конвергентной валидности «ОСС».

На следующем этапе исследования нами была изучена ретестовая надежность опросника. Как известно, ретестовая надежность определяется путем установления коэффициентов корреляции между первичным и повторным тестированием. Спустя 2 месяца после первого предъявления испытуемым было предложено еще раз ответить на пункты опросника. Величина коэффициента ретестовой надежности составила 0,889, следовательно, можно сделать вывод об устойчивости полученных результатов к временным и ситуационным факторам.

Заключение

Целью настоящего исследования является адаптация опросника «Undergraduate Stress Questionnaire» для русскоязычного контингента испытуемых, проживающих в Казахстане. С этой целью мы осуществили перевод, культурную адаптацию опросника и оценку его психометрических свойств.

В процессе адаптации некоторые изначальные утверждения англоязычной версии были заменены нами ввиду их несоответствия местному культурному контексту. По той же причине 2 утверждения оригинального опросника были удалены нами с разрешения автора, что, однако, не оказало существенного влияния на психометрические свойства адаптированной версии.

Исследование казахстанских студентов в целом подтвердило результаты предыдущих исследований при помощи «USQ». Были получены такие же высокие значения внутренней согласованности, что и в предыдущих работах Кренделла (Crandall et al., 1992: 634). В оригинальном исследовании Кренделла α -Кронбаха составило 0,810; в нашем случае коэффициент α -Кронбаха равен 0,929.

Кроме того, отмечаются схожие результаты при изучении ретестовой надежности. Авторы, работавшие с англоязычным вариантом опросника, сообщают о коэффициенте, равном 0,593; полученный же нами результат ретестовой надежности составляет 0,889.

Ранжирование по стрессонаполненности различных сфер жизни отечественных и зарубежных студентов выявило как некоторое сходство, так и различия (Billings & Moos, 1982: 114). Если сравнивать результаты, полученные Fabricatore и соавторами, то можно заметить, что у обеих выборок студентов подавляющее количество стрессоров связано с их академической деятельностью. Так же, как и американские испытуемые, местные студенты испытывают достаточно серьезные трудности, связанные с управлением временем и самоорганизацией. Практически одинаковые позиции при ранжировании стрессоров в обеих выборках занимают проблемы со здоровьем.

Различие в ответах казахстанских и американских студентов заключается в том, что вопросы финансов и устроенности быта у наших студентов вызывают больше напряжения и беспокойства, чем у их зарубежных ровесников. Кроме того, наши студенты, по сравнению с западными, демонстрируют более благоприятную картину стресса в сфере отношений, поскольку только 2% испытуемых назвали эту сферу жизни стрессовой.

Результаты анализа корреляций между шкалами аналогичны результатам других исследований, в которых диапазон корреляций составил 0,50-0,803 (Fabricatore et al., 2004: 92), тогда как в нашем исследовании коэффициенты корреля-

ции варьируются от 0,438 до 0,836. Адаптированный опросник имеет достаточно высокую корреляцию с другими диагностическими инструментами, что свидетельствует о высокой конвергентной валидности. Метод ретестовой оценки надежности также достигает оптимального уровня.

Таким образом, в ходе проведенной работы мы получили русскоязычный адаптированный вариант опросника «Undergraduate Stress Questionnaire», названный нами «Опросник студенческого стресса». Адаптированный опросник является одним из немногих русскоязычных диагностических методик, оценивающих качественные и количественные характеристики академического стресса у студентов. Методика позволяет выявить наиболее проблемные сферы студенческой жизни, максимально точно наметить направления терапевтических вмешательств, конкретизировать задачи профилактики и коррекции академического стресса.

Полученные нами результаты привлекают внимание международного научного сообщества к созданию более благоприятной и стабильной академической среды. Наши результаты дополняют растущий объем как отечественной, так и мировой психодиагностической литературы по проблеме стресса. Исследования, проводимые в различных культурных контекстах, могут выявить проблемы, характерные для конкретной страны, и улучшить понимание стресса и благополучия в разных культурах. Кроме того, полученные нами результаты могут быть использованы в сравнительных кросс-культурных исследованиях для проверки взаимосвязи между

этнической принадлежностью и восприятием стрессовых событий.

Основное ограничение проведенного исследования заключается в его перекрестном характере, в то время как для более полной и точной оценки адаптируемой методики желательно проведение лонгитюдного исследования, проводимого до и после стадии интервенции, что позволило бы уточнить конструктивную и ретестовую валидность. Кроме того, необходима дальнейшая работа по поиску валидных методик, подходящих для улучшения конвергентной достоверности опросника.

Полученный опыт адаптации, отраженный в данной статье, следует рассматривать как отправную точку процесса проверки и уточнения утверждений опросника. В качестве дальнейших задач мы рассматриваем полную адаптацию методики с вовлечением более обширной выборки казахстанских студентов, с учетом академических достижений, субъективного благополучия и ряда других факторов. Необходим тщательный факторный и регрессионный анализ для выявления латентных предикторов стресса и изучения взаимосвязей между ними. Кроме того, нам кажется целесообразным осуществить проверку внешней и прогностической валидности опросника, стандартизацию методики в рамках других языковых, возрастных групп, направлений обучения и т.д.

Предложенный нами «Опросник студенческого стресса» обладает хорошими психометрическими характеристиками и может быть использован для изучения стрессоров повседневной жизни современного студента.

Литература

- Артюхин И.Н., Никитина О.В. Учебный стресс и копинг-стратегии // Научно-исследовательский институт школьных технологий. – 2016. – № 1(57). – С. 143-146.
- Артюхова Т. Ю. Психологическое здоровье участников образовательного процесса как основа психологической безопасности // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. – 2006. – № 2. – С. 26– 29.
- Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. – СПб.: Питер, 2006. – 351 с.
- Ибраева Ж.Б. Влияние культурального стресса на состояние здоровья у студентов-иностранцев: литературный обзор // Медицинский журнал Западного Казахстана. – 2017. – № 4 (56). – С. 21-26.
- Карякина С.Н. Характеристика учебного стресса студентов младших и старших курсов высшего учебного заведения // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2010. – № 2. – С. 210-215.
- Киселева Е. В., Акутина С.П. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия // Молодой ученый. – 2017. – № 6. – С. 417–419.
- Петраш М.Д. Опросник повседневных стрессоров // Психологические исследования. – 2018. – Т. 11. – № 57. – С. 5-10.
- Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Евдокимова Я.Г., Москова М.В. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов // Вопросы психологии. – 2009. – № 3. – С.16-26.
- Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. – Воронеж, 2000. – 120 с.

- Akgun S., Ciarrochi J. Learned Resourcefulness Moderates the Relationship Between Academic Stress and Academic Performance // *Educational Psychology*. – 2003. – № 23(3). – P. 287-294. DOI: 10.1080/0144341032000060129
- Barnes J., Koch L., Wilford Ch., Boubert L. An Investigation into Personality, Stress and Sleep with Reports of Hallucinations in a Normal Population // *Psychology*. – 2011. – № 2 (4). – P.371-375. DOI: 10.4236/psych.2011.24058
- Beaton D. E., Bombardier C., Guillemin F., Ferraz M. B. Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures // *Spine*. – 2011. – № 259. – P.3186–3191. DOI: 10.1097/00007632-200012150-00014
- Billings A.C., Moos, R.H. Stressful life events and symptoms: a longitudinal model // *Health Psychology*. – 1982. – № 1. – P. 99-117.
- Calaguas G. M. Academic achievement and academic adjustment difficulties among college freshmen // *Journal of Arts, Science & Commerce*. – 2011. – № 3 (72). – P.194–201. DOI: 10.2202/1949-6605.1829
- Campbell D.T., Fiske D.W. Convergent and discriminant validation by the multitrait- multimethod matrix // *Psychological Bulletin*. – 1959. – № 56. – P. 81–105. DOI:10.1037/H0046016.
- Compas B. E., Davis G. E., Forsyth, C. J., Wagner B. M. Assessment of major and daily stressful events during adolescence: The Adolescent Perceived Events Scale // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. – 1987. – № 55(4). – P. 534-541.
- Crandall C. S., Preisler J. J., Aussprung J. Measuring life event stress in the lives of college students: The Undergraduate Stress Questionnaire (USQ) // *Journal of Behavioral Medicine*. – 1992. – № 15. – P. 627-662. DOI: 10.1007/BF00844860.
- Crandall C.S. Psychological scaling of stressful life events // *Psychological Science*. – 2011. – № 3. – P. 256-258. DOI: 10.1111/j.1467-9280.1992.tb00039.x
- Fabricatore A., Handal P., Rubio D., Gilner F. Stress, religion, and mental health: Religious coping in mediating and moderating roles // *The International Journal for the Psychology of Religion*. – 2004. – № 14. – P. 91–108. https://doi.org/10.1207/s15327582-ijpr1402_2.
- Friedlander L. J., Reid G. J., Shupak N., Cribbie R. Social support, self-esteem and stress as predictors of adjustment to university among first- year undergraduates // *Journal of College Student Development*. – 2010. – № 46(3). – P. 223-236. DOI: 10.1353/csd.2007.0024.
- Goldberg E.L., Comstock G.W. Epidemiology of life events: Frequency in general population // *American Journal of Epidemiology*. – 1980. – № 111. – P. 736-752.
- Greenberg J. A study of stressors in the college population // *Health Education*. – 2011. – № 12. – P. 8–12.
- Horowitz M., Wilner N., Alvarez W. Impact of event scale: A measure of subjective stress // *Psychosomatic medicine*. – 1979. – № 41. – P. 209-218.
- Kassymova G.K. Stress management techniques recommended for students // *Proceedings of the International Practical Internet Conference «Challenges of Scienc.* – 2018. – № 1. – P. 110-116. DOI: 10.31643/2018.008.
- Kassymova G. K., Valeeva G. V., Stepanova O. P., Goroshchenova O. A., Gasanova R. R., Kulakova A. A., Menshikov P. V., Arpentieva M. R., Dossayeva S. K., Garbuzova G. V. Stress of the innovation and innovations in education // *Bulletin of National Academy of Sciences of the Republic of Kazakhstan*. – 2019. – № 382 (6). – P. 288 – 300.
- Lazarus R., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. – New York, NY: Springer. – 1984. – 284 p.
- Pascoe M. C., Hetrick S. E., Parker, A. G. The impact of stress on students in secondary school and higher education // *International Journal of Adolescence and Youth*. – 2020. – № 25(1). – P. 104 -112. DOI: 10.1080/02673843.2019.1596823.
- Smith A.P., Firman K.L. Associations between the wellbeing process and academic outcomes // *Journal of Education, Society and Behavioral Science*. – 2019. – № 32 (4). – P. 1-10. DOI: 10.9734/JESBS/2019/v32i430185.
- Smith T., Renk K. Predictors of academic-related stress in college students: An examination of coping, social support, parenting, and anxiety // *NASPA Journal*. – 2007. – № 44. – P. 405–431.
- Struthers C.W., Perry R.P., Menec V.H. An examination of the relationships among academic stress, coping motivation, and performance in college // *Research in Higher Education*. – 2000. – № 41. – P. 581–592. DOI: 10.1023/A:1007094931292
- Williams G.M., Pendlebury H., Thomas K., Smith A.P. The Student well-being process questionnaire (Student WPQ) // *Psychology*. – 2011. – № 8 (11). – P. 1748-1761. DOI: 10.4236/psych.2017.811115.

References

- Akgun S., & Ciarrochi J. (2003) Learned Resourcefulness Moderates the Relationship Between Academic Stress and Academic Performance. *Educational Psychology*, 23 (3), pp. 287-294. DOI: [10.1080/0144341032000060129](https://doi.org/10.1080/0144341032000060129)
- Artyukhin I.N., Nikitina O.V. (2016) Uchebnyy stress i koping-strategii [Educational stress and coping strategies]. *Nauchno-issledovatel'skiy institut shkolnykh tekhnologiy*, Vol. 1, no 57, pp. 143-146.
- Artyukhova T. Yu. (2006) Psikhologicheskoye zdorovye uchastnikov obrazovatel'nogo protsessa kak osnova psikhologicheskoy bezopasnosti [Psychological health of participants in the educational process as the basis of psychological safety]. *Chelovecheskiy faktor: problemy psikhologii i ergonomiki*, no 2, pp. 26-29.
- Barnes J., Koch L., Wilford Ch., & Boubert L. (2011) An Investigation into Personality, Stress and Sleep with Reports of Hallucinations in a Normal Population. *Psychology*, 2 (4), 371-375. DOI: [10.4236/psych.2011.24058](https://doi.org/10.4236/psych.2011.24058)
- Beaton D. E., Bombardier C., Guillemin F., & Ferraz M. B. (2000) Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures, *Spine*, 259, pp. 3186–3191. DOI: [10.1097/00007632-200012150-00014](https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014)
- Billings A.C. & Moos R.H. (1982) Stressful life events and symptoms: a longitudinal model. *Health Psychology*, 1, 99-117.
- Burlachuk L.F. (2006) *Psikhodiagnostika [Psychodiagnostics]*. Saint Petersburg: Piter, 351 p.

- Calaguas G. M. (2011) Academic achievement and academic adjustment difficulties among college freshmen. *Journal of Arts, Science & Commerce*, 3 (72), pp.194–201. DOI: [10.2202/1949-6605.1829](https://doi.org/10.2202/1949-6605.1829).
- Campbell D.T., & Fiske D.W. (1959) Convergent and discriminant validation by the multitrait- multimethod matrix. *Psychological Bulletin*, 56, pp. 81–105. DOI:[10.1037/H0046016](https://doi.org/10.1037/H0046016).
- Compas B. E., Davis G. E., Forsythe C. J., & Wagner B. M. (1987) Assessment of major and daily stressful events during adolescence: The Adolescent Perceived Events Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(4), pp.534-541.
- Crandall C. S., Preisler J. J., & Aussprung J. (1992) Measuring life event stress in the lives of college students: The Undergraduate Stress Questionnaire (USQ). *Journal of Behavioral Medicine*, 15, pp.627-662. DOI: [10.1007/BF00844860](https://doi.org/10.1007/BF00844860).
- Crandall C.S. (1992) Psychological scaling of stressful life events. *Psychological Science*, 3, pp.256-258. DOI: [10.1111/j.1467-9280.1992.tb00039.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1992.tb00039.x)
- Fabricatore A., Handal P., Rubio D., & Gilner F. (2004) Stress, religion, and mental health: Religious coping in mediating and moderating roles. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 14, pp. 91–108. https://doi.org/10.1207/s15327582-ijpr1402_2.
- Friedlander L. J., Reid G. J., Shupak N., & Cribbie R. (2010) Social support, self-esteem and stress as predictors of adjustment to university among first- year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 46 (3), pp. 223-236. DOI: [10.1353/csd.2007.0024](https://doi.org/10.1353/csd.2007.0024).
- Goldberg E.L., & Comstock G.W. (1980) Epidemiology of life events: Frequency in general population. *American Journal of Epidemiology*, 111, pp. 736-752.
- Greenberg J. (1981) A study of stressors in the college population. *Health Education*, 12, pp. 8–12.
- Horowitz M., Wilner N., & Alvarez W. (1979) Impact of event scale: A measure of subjective stress. *Psychosomatic medicine*, 41, pp. 209-218.
- Ibraeva Zh.B., Aldyngurov D.K., Mysaev A.O., Kasym L.T. (2017) Vliyaniye kulturalnogo stressa na sostoyaniye zdorovia u studentov-inostrantsev: literaturnyy obzor [The influence of cultural stress on the health status of foreign students: a literature review]. *Meditinskiy zhurnal Zapadnogo Kazakhstana*, Vol. 4, No 56, pp. 21-26. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kulturalnogo-stressa-na-sostoyanie-zdorovya-u-studentov-inostrantsev-iteraturnyy-obzor>
- Karyakina S.N. (2010) Kharakteristika uchebnogo stressa studentov mladshikh i starshikh kursov vysshego uchebnogo zavedeniya [Characteristics of educational stress of junior and senior students of higher education institution]. *Uchenyye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye i sotsialnyye nauki*, No 2, pp. 210–215.
- Kassymova G.K. (2018) Stress management techniques recommended for students. *Proceedings of the International Practical Internet Conference «Challenges of Science»*, 1, pp. 110-116. DOI: [10.31643/2018.008](https://doi.org/10.31643/2018.008).
- Kassymova G. K., Valeeva G. V., Stepanova O. P., Goroshchenova, O. A., Gasanova, R. R., Kulakova, A. A., Menshikov, P. V., Arpentieva, M. R., Dossayeva, S. K., & Garbuzova, G. V. (2019) Stress of the innovation and innovations in education. *Bulletin of National Academy of Sciences of the Republic of Kazakhstan*, 382 (6), pp. 288 – 300.
- Kholmogorova A.B., Garanyan N.G., Evdokimova Ya.G. & Moskova M.V. (2009) Psikhologicheskiye faktory emotsionalnoy dezadaptatsii u studentov [Psychological factors of emotional maladjustment in students]. *Voprosy psikhologii*, no 3, pp. 16-26.
- Kiseleva E. V., Akutina S.P. (2017) Stress u studentov v protsesse uchebno-professionalnoy podgotovki: prichiny i posledstviya [Stress in students in the course of educational and vocational training: causes and consequences]. *Molodoy ucheniy*, no 6, pp. 417–419.
- Lazarus R., & Folkman S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Pascoe M. C., Hetrick S. E., & Parker A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25 (1), 104 -112. [10.1080/02673843.2019.1596823](https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823).
- Petrash M.D., Strizhitskaya O.Yu., Golovey L.A., Savenysheva S.S. (2018) Oprosnik povsednevnykh stressorov [Daily Stressor Questionnaire]. *Psikhologicheskiye issledovaniya*, vol 11, no 57, pp. 5-10. <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n57/1522-pe-trash57.html>.
- Shcherbatykh Yu.V. (2000) Ekzamenatsionnyy stress [Exam stress]. Voronezh, 120 p.
- Smith A.P., & Firman K.L. (2019) Associations between the wellbeing process and academic outcomes. *Journal of Education, Society and Behavioral Science*, 32 (4), 1-10. DOI: [10.9734/JESBS/2019/v32i430185](https://doi.org/10.9734/JESBS/2019/v32i430185).
- Smith T., & Renk K. (2007) Predictors of academic-related stress in college students: An examination of coping, social support, parenting, and anxiety. *NASPA Journal*, 44, pp.405–431.
- Struthers C.W., Perry R.P., & Menec V.H. (2000) An examination of the relationships among academic stress, coping motivation, and performance in college. *Research in Higher Education*, 41, 581–592. DOI: [10.1023/A:1007094931292](https://doi.org/10.1023/A:1007094931292)
- Williams G.M., Pendlebury H., Thomas K., & Smith A.P. (2017) The Student well-being process questionnaire (Student WPQ). *Psychology*, 8 (11), 1748-1761. DOI: [10.4236/psych.2017.811115](https://doi.org/10.4236/psych.2017.811115).

Приложение Опросник студенческого стресса

Инструкция: Случались ли с Вами эти события в течение последних 6 месяцев? Оцените, насколько стрессовым было для Вас каждое событие, по следующей шкале:

- 0 – не случилось;
- 1 – случилось, но было совсем не стрессовым;
- 2 – случилось, и было немного стрессовым для меня;
- 3 – случилось, и было стрессовым для меня;
- 3 – случилось, и было чрезвычайно стрессовым для меня.

1. Смерть члена Вашей семьи, Вашего друга
2. Смерть Вашего питомца
3. Необходимость совмещения учебы и работы
4. Развод родителей
5. Выбор изучаемых дисциплин
6. Разговор с преподавателем (научным руководителем)
7. Поступление в ВУЗ
8. Презентация на уроке
9. Проекты, исследовательская работа
10. Множество экзаменов
11. Итоговая неделя
12. Экзаменационная сессия
13. Большое количество дедлайнов
14. Прохождение интервью
15. Устройство на работу
16. Скучные занятия
17. Непонимание указаний и требований преподавателя (научного руководителя)
18. Провал на экзамене
19. Недостаточная подготовка к экзаменам
20. Неявка на экзамен
21. Потеря удостоверения личности, других важных документов
22. Разрыв с парнем/девушкой
23. Праздники
24. Неудачная стрижка
25. Совершение в отношении Вас преступления
26. Невозможность сконцентрироваться
27. Борьба с зависимостью
28. Измена парня/девушки
29. Сдача экзамена хуже, чем ожидалось
30. Напряженная работа над статьей
31. Проблемы с компьютером
32. Проигрыш любимой спортивной команды
33. Проблемы с распечаткой заданий
34. Изменение привычной среды
35. Отсутствие поддержки семьи
36. Споры, конфликты с друзьями
37. Посещение родственников
38. Шум, мешающий учиться
39. Поддержка отношений на расстоянии с парнем/девушкой
40. Выполнение заданий по нескольким дисциплинам одновременно
41. Некомпетентность офис-регистратора
42. Ситуация, когда кто-то взял вашу вещь без разрешения
43. Огорчение из-за телепередачи, книги или фильма
44. Заблудился в незнакомом городе
45. Конфликт с авторитетным лицом
46. Опоздание на урок
47. Контроль родителями Ваших денежных расходов
48. Чувство изоляции
49. Долгое отсутствие интимных отношений
50. Жизнь с парнем/девушкой
51. Давление со стороны сверстников

52. Проблема с транспортом
53. Проблема с жильем
54. Кража имущества
55. Недоступный интернет
56. Отсутствие средств связи
57. Штраф за нарушение правил дорожного движения
58. Недостаток времени на полноценное питание
59. Конфликт с соседями по комнате
60. Одалживание кому-то деньги на неопределенный срок
61. Отсутствие денег
62. Расходы, превышающие доходы
63. Похмельный синдром
64. Напрасное ожидание звонка или вестей
65. Потеря ценного имущества
66. Неустойчивое расписание
67. Мысли о будущем
68. Зависимость от других людей
69. Отсутствие сна
70. Болезнь, травма
71. Ссора с парнем/девушкой
72. Плохо выполненное задание
73. Плохие новости
74. Мысли о незаконченной работе
75. Чувство неорганизованности, несобранности
76. Ситуация, когда кто-то обошел Вас без очереди
77. Непредвиденное изменение требований университета
78. Невыполненное кем-то обещание
79. Ситуация, когда кто-то «задел Ваше больное место» (ущемил Ваше самолюбие)
80. Неспособность вовремя закончить все, что Вы должны были сделать
81. Необходимость принять важное решение

Ключ:

Подсчитывается средний балл по каждой шкале стрессовых событий. Общая стрессонаполненность жизни оценивается от 0 баллов (полное отсутствие стрессогенных событий) до 243 баллов (чрезмерный уровень стрессонаполненности).