

2.8. CRIS: ОПРОСНИК ОЦЕНКИ РЕСУРСОВ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ¹

Махнач А.В., Постылякова Ю.В.

Актуальность исследований состояния стресса

Внешняя среда оказывает заметное влияние на поддержание баланса в системе среда — личность, проявляющегося в появлении особого, соответствующего моменту психического состояния. Усиление влияния внешней среды, частоходящее до экстремального уровня, вызывает нарушение личностного баланса и отражается в формировании качественно новых соотношений свойств личности и психических состояний. Вследствие этого формируются адекватные свойства личности субъекта и развиваются психические процессы /Ломов Б.Ф., 1991/.

Трудовая деятельность ряда профессий протекает в условиях, далеко некомфортных, требующих усиленного расхода внутренних резервов, высокой эмоциональной устойчивости. К числу наиболее неблагоприятных факторов, иногда полностью дезорганизирующих трудовую деятельность субъекта, относят: длительные значительные нагрузки без достаточных условий для полного восстановления сил; однообразие (монотонность) воздействий на психику; ограничения подвижности (гипокинезия); социальную, коммуникативную, сенсорную депривацию; отсутствие отдыха; длительный отрыв от родных, факторы внешней среды. Чаще всего на человека действует сложный комплекс этих факторов, хотя бывает достаточно одного из них, чтобы возникли определённые изменения его психики.

Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием экстремальных условий жизнедеятельности, является состояние стресса. Это состояние сложное по своей природе, имеет психофизиологический, личностный и социальный аспекты. Поэтому психологические эффекты стресса так значимы. Стресс порождает стереотипное мышление, которое становится неэффективным при столкновении со стрессорами современной жизни и не способствует креативному разрешению жизненных проблем. Стресс индуцирует дроб-

¹ все права на CRIS принадлежат: W.L.Curlette, K.B.Matheny, D.W.Aycock, G.N.Junker ®

ные, дизъюнктивные эмоциональные состояния. Когда человек находится в состоянии стресса, то требования других могут показаться неадекватными его силам и возможностям. Известно, что страх, тревога и депрессия часто являются результатом хронического стресса.

Состояние стресса также оказывает влияние на поведение человека. Нарушаются биоритмы, направляющие цикл засыпания-сна-пробуждения, что порождает бессонницу и периоды беспокойного сна. Воздействие состояния стресса на нервную систему вызывает нарушение речи и тремор рук. Поэтому так актуальны исследования, направленные на поиск эффективных стратегий предупреждения и\или противоборства стрессу. Умение успешно справляться с состоянием стресса и сведение к минимуму его негативного влияния, — является важным навыком для каждого человека.

До сих пор остаётся малоисследованной тема ресурсов совладания (преодоления) стресса. Остаются открытыми вопросы стратегий, способов реализации процесса совладания, зависимости тактик совладания от личностных особенностей и выраженности состояния стресса у человека, определения ресурсов совладания со стрессом.

2. Назначение методики CRIS.

CRIS (Опросник для оценки ресурсов совладания со стрессом) для оценки ресурсов совладания со стрессом. К ресурсам человека относятся: способности человека, его личностные особенности, предшествующий опыт, знания, потребности, мотивы, ценности, самооценка. По мнению авторов теста, к ресурсам также можно отнести установки, убеждения, финансовые возможности. Также сюда можно отнести имеющиеся у человека профессиональные навыки и опыт, использование которых будет способствовать преодолению или снижению стрессовых реакций. К примеру, навыки, которые входят в состав эффективного решения проблем, подразумевают способность прослеживать и управлять требованиями со стороны окружающих, а также находить возможные решения, структурировать стратегии при решении проблем, ориентироваться на себя в процессе принятия решения, иметь уверенность в адекватности своего плана, и снижать напряжение в своей жизни путем разрешения личностных проблем.

При использовании CRIS прежде всего можно оценить индивидуальные ресурсы совладания со стрессом и выявить условия, которые препятствуют здоровому образу жизни. CRIS может быть использован

сам по себе или вместе с другими методиками для изучения состояния стресса и ресурсов совладения со стрессом. Слабые и сильные стороны совладения со стрессом, представленные в виде CRIS профиля, могут обсуждаться с респондентом, что, в свою очередь, будет содействовать ему в развитии своих ресурсов по совладению со стрессом, и таким образом усилит его общую устойчивость по отношению к стрессу.

3. Область применения CRIS.

Потенциально CRIS может быть использован для определения ресурсов в таких областях, как труд, учёба, здоровье, бизнес. Так как измеряемые конструкты являются в значительной степени поведенческими, каждый из нас, по мнению авторов, имеет возможность повысить ресурс путем усвоения наиболее функциональных навыков совладания со стрессом.

Исследования К.В. Matheny, D.W. Aycocock, W.L. Curlett, G.N. Junker, проведённые в 1993 году с использованием данного опросника говорят о том, что CRIS может быть применим в предсказании болезней, эмоционального дистресса, личностного типа, наркотической зависимости, профессионального выбора и жизненного удовлетворения.

Применение CRIS предполагает последующее проведение различного рода коррекционной работы. Дефицит навыков, измеренных при помощи CRIS, можно исправить посредством семинаров и групп, участники которых могут совершенствовать свои навыки в таких сферах овладения ресурсами, как управление стрессом, контроль напряжения, структурирование, решение проблем. Занятия с физиологом могут помочь респонденту в улучшении физической выносливости. Психотерапевтическая работа подходит для восполнения дефицита таких ресурсов, как уверенность, принятие себя и других, влияние на разрешение проблем направленность на себя, когнитивное переконструирование, рациональные убеждения. Групповая терапия может быть достаточно эффективна при работе с навыками общения, измеренными при помощи шкал Самораскрытия, Направленности на себя, Социальной поддержки и Социальной непринуждённости. Честное и открытое самораскрытие является привлекательным для других. Поэтому овладение навыками, необходимыми для выражения чувств, мыслей и использование их в общении с другими людьми (членами семьи, друзьями, коллегами по работе) будет способствовать улучшению взаимоот-

ношений с ними, что, безусловно, положительно сказывается на эффективности совместной деятельности, в том числе профессиональной.

4. Основные параметры, измеряемые с помощью CRIS.

С помощью теста CRIS представляется возможным оценить наличие и потенциальное развитие следующих свойств личности. Приведённые ниже свойства, присущие личности, позволяют рационально или экономно использовать ресурсы личности. К ним относятся тенденция свободно раскрывать свои чувства, межличностное доверие, мера уважения к своим суждениям, готовность к восприятию конструктивной критики, уверенность в своих способностях, принятие себя, других, мира, умение использовать социальную поддержку, контролировать стресс, снижать возбуждение, организовать и управлять ресурсами как во времени, так и по силе. К важным личностным характеристикам относятся также способность логически подойти к решению проблем, учесть полученную информацию, найти оптимальные решения. Достаточно важным для определения ресурсов совладания со стрессом являются такие характеристики личности как: физическое здоровье и физическая выносливость.

5. Современное состояние изучения проблемы овладения стрессом.

Существует несколько схем подхода к пониманию стресса. Одна из них рассматривает стресс как ответную реакцию. Этот подход получил своё развитие благодаря работам Г. Селье (Selye, 1950). Он определял стресс как “состояние, проявляющееся в характерном синдроме неспецифических изменений в биологической системе” и подчёркивал неселективный и неспецифический характер физиологических ответных реакций. Требование окружающей среды вызывает со стороны организма трехфазовую структуру ответа, которую Г. Селье назвал “общим адаптационным синдромом” (ОАС). Первая фаза ОАС — “реакция тревоги”, вторая — фаза сопротивления, третья — фаза истощения. Таким образом, Г. Селье показал, что “способность организма к приспособлению, или адаптационная энергия, не беспредельна”. Он также предложил различать стресс и дистресс. Первый, соответственно, как фактор повышения активности, радости. Дистресс — это чрезмерный стресс, когда преобладает чувство беспомощности, безнадежности, сознание чрезмерности требуемых усилий. Концепция стресса Г. Селье оказалась очень популярна в психологическом мире и существенно повлияла на проводимые исследования на протяжении многих лет.

А. Каган и Л. Ливай (Kagan A., Levi L., 1971) предложили модель стресса, описывающую возникновение заболеваний (главным образом телесных) под влиянием социальных и психологических факторов. В основном эта модель базируется на идеях Г. Селье. Важным в модели Л. Ливай и А. Каган является тип взаимосвязи между уровнем психо-социальной стимуляции и степенью стресса, которая выступает в качестве механизма возникновения заболевания. Другой важной стороной этой модели является наличие “психобиологической программы”, которая определяется “склонностью к реагированию по определенному типу”, что обусловлено, с одной стороны, наследственностью, а с другой стороны - отражает результаты прошлого опыта и обучения. Модели Д. Микеник (Mechanic D., 1962) и Г. Вольф (Wolff H.G., 1953) также описывают стресс как ответную реакцию. В работе Д. МакГрет (McGrath J.E., 1970) решается вопрос о том, какие виды стресса можно выделить на основании данных об ухудшении выполнения деятельности. В этом же аспекте изучает стресс А. МакЛин (McLean A., 1974). Значительная часть из выдвигаемых им положений основано на рассмотрении стресса как ответной реакции.

Другим подходом в исследовании стресса является рассмотрение стресса как внешнего стимула, как некоторое объективное свойство окружающей среды. К. Саймондс (Symonds C.P., 1947), развивая данный подход, писал: “стресс это то, что происходит с человеком, а не внутри него, это набор причин, а не набор симптомов”. По мнению А. Велфорд (Welford A.T., 1973), стресс возникает каждый раз, когда возникает отклонение от оптимальных условий и человек не в состоянии или с трудом может справиться с этим отклонением. Используя психофизиологическое понятие возбуждения, данный подход применяется для анализа влияний внешней среды на уровень выполнения деятельности /6/. В работах М. Франкенхойзер (Frankenhaeuser M., 1975) с помощью психофизиологических и социально-психологических методик исследовалось влияние на человека факторов перегрузки и недогрузки, как основных источников стресса в современном обществе. Д. Вейтц (Weitz J., 1970), в рамках рассматриваемого подхода, выделил 8 типов ситуаций, классифицируемых им как “стрессогенные”: высокая скорость обработки информации, вредные внешние воздействия, переживаемая угроза, нарушение физиологического функционирования, изоляция, препятствия, групповое давление, фрустрация.

Существуют также психологические модели в изучении стресса, учитывающие перцептивные и когнитивные процессы и направленные на определение характера индивидуального реагирования. Одной из основных психологических моделей стресса является когнитивная теория стресса Р. Лазаруса (Lazarus R.S., 1966, 1976). Он считает, что “стресс возникает тогда, когда требования окружающей среды находятся на пределе или за пределами человеческих возможностей”. Здесь главным становится анализ взаимодействий между требованиями внешней среды, индивидуальными особенностями человека и адекватностью привлекаемых защитных механизмов. Когнитивная модель стресса “основана на положениях о ведущей роли в его развитии: (а) психического отражения явлений действительности и их объективной оценке, (б) познавательных процессов преобразования информации с учетом значимости, интенсивности, неопределенности событий, (в) индивидуальных различий реализации этих процессов и в оценке субъективной опасности, вредности (степени угрозы) стимулов” /1/. Д. МакГрет подчеркивает, что главным при обсуждении стресса должен стать характер взаимодействия между человеком и окружающей средой. Он считает, что стресс возникает каждый раз, когда нарушается баланс между воздействием окружающей среды и возможностями человека компенсировать его. Р. Лазарус полагает, что подобный дисбаланс возникает между субъективным восприятием внешних воздействий и осознанием собственных возможностей справиться с ними. Здесь запускаются процессы вторичной оценки, в ходе которой человек сознательно или неосознанно оценивает свои действия и их перспективы. Д. МакГрет отмечал также, что “стресс возможен в условиях, когда внешняя ситуация воспринимается как воздействие, угрожающее превысить ресурсы человека и возможности позитивной реакции на него, особенно, если при этом ожидается существенная разница в поощрении и затрачиваемых силах на сопротивление этому воздействию по сравнению с отказом от активного противодействия” /16/.

Модель стресса Т. Кокса (Cox T., 1978) описывает динамический процесс, возникающий при наличии у человека затруднений, и его попытках отреагировать их. По мнению автора этой модели стресс — это индивидуальный феномен, являющийся результатом взаимодействия между человеком и ситуацией, в которой он находится. Природа этого процесса взаимодействия носит активный и адаптивный характер. В основе модели лежит взаимосвязь четырех основных аспектов дей-

ствующей личности и окружающей среды: поддержка от внешней среды, требования внешней среды, а также личностные ресурсы человека и его внутренние потребности и оценки. Действующий человек постоянно оценивает различные внешние стимулы в текущей ситуации и свои возможности справиться с ними. Ситуация может способствовать или препятствовать удовлетворению существующих потребностей человека. Это приводит к возникновению новых внутренних потребностей. Термин “потребность” используется Т. Кокс для обозначения требований, предъявляемых человеком к объективной реальности или психическим процессам и состояниям с учетом действия временного фактора. Кроме того, перцептивное представление о характере внешнего воздействия формируется на основе дистанционных характеристик (близость-удаленность), частоты появления, скорости происходящих изменений, его неоднозначности и новизны в сочетании с другими стимулами или при их отсутствии /5, 6, 8/. Под индивидуальными ресурсами Т. Кокс понимает как специфические и приобретенные навыки, связанные с осуществлением деятельности в данной ситуации, так и более общие характеристики человека: личностные качества или устоявшиеся формы поведения.

Ограничения, которые накладываются особенностями ситуации и собственной системой оценок человека, и поддержка, получаемая со стороны также являются ключевыми аспектами в оценку происходящего. Давление ситуации ограничивает человека в выборе действий. Если внутренние потребности удовлетворяются, то дисбаланс, возникающий между воздействующим стимулом и возможностью отреагировать на него, может оказаться терпимым для человека. В противном случае, дисбаланс порождает чрезмерный стресс. Причиной возникновения дисбаланса может стать высокий уровень притязаний, связанный со стремлением некоторых людей к успеху, достижениям, высокому социальному статусу. Часто в состоянии подобного дисбаланса оказываются люди с так называемым поведением по типу А (Rosenman R.H. и др., 1964; Friedman M., 1969; Jenkins C.D., 1971). Модель стресса Т. Кокса предполагает наличие взаимосвязей внутри и между ее различными компонентами. Каждое из взаимодействий реализуется по принципу обратной связи и направлено на сохранение или восстановление баланса.

Важным понятием в данной теории стресса является “приспособление”, которое означает поддержание баланса за счет психологи-

ческих ресурсов человека. Первая стадия процесса приспособления связана с выбором и формированием соответствующих реакций, а вторая — с их исполнением.

Р. Лазарус подразделял приспособительные действия на две категории. В первую входят поведенческие акты, целью которых является непосредственное снижение интенсивности внешних воздействий. Во вторую — действия, обусловленные сугубо когнитивным процессом, “защитной переоценкой” /12/. В рамках данного подхода предлагается целый ряд приемов преодоления и снижения уровня переживания стресса. Большое количество методов борьбы со стрессом основано на уменьшении или ограничении влияния негативных факторов внешней среды. С другой стороны, согласно рассматриваемой модели стресса, переживание последнего может быть снижено за счет изменения когнитивной оценки происходящего. Часто в житейских ситуациях это может быть связано с употреблением социально разрешаемых средств (алкоголь, табак, слабые транквилизаторы), в которых некоторые люди видят ресурсы для совладания со стрессом. Однако подобный способ борьбы со стрессом нельзя считать действительно приемлемым. Изменения на уровне физиологического реагирования тоже используется как ресурс для управления стрессом. В зависимости от ситуации физиологические реакции могут быть понижены или заблокированы.

Особого внимания, по мнению Т. Кокс, заслуживают определения и модели стресса, рассматривающие его как динамический процесс, приводящий человеческие ресурсы в соответствие с предъявляемым требованием. Эти теории или модели стресса получили название теорий несоответствия. В основе этих моделей лежит предположение о том, что причиной возникающих трудностей и переживаний состояния стресса является дисбаланс между требованиями и условиями внешней среды и возможностями человека (Caplan R.D. и др., 1975; Сох Т., 1980; Сох Т. и Маскау С.Д., 1979). Это определение близко к определению проблемности, которого придерживаются Ю.Я. Голиков и А.Н. Костин: “Психическое явление, возникающее вследствие субъективно значимого изменения объективной действительности и ее психического отражения и представляющее одну их форм несоответствия между ними, появление и преодоление которого обеспечивается механизмами психической регуляции” (1976)

В свою очередь, процессы возникновения и преодоления проблемностей определяют направленность активности субъекта. Сопо-

ставляя исследования психической активности субъекта С.Л. Рубинштейна, Ю.Я. Голиков и А.Н. Костин считают, что процессы возникновения проблемностей раскрывают содержание побудительной регуляции, а процессы преодоления проблемностей — содержание исполнительской регуляции. Сложность проблемности определяется степенью несоответствия между объективной действительностью и ее психическим отражением. Кроме того, чем сильнее будет выражена степень несоответствия, чем существеннее будут значимые для субъекта происходящие изменения, тем сложнее для него станут процессы оценки и понимания этих изменений, приведения в соответствие с ними своей активности, поведения, деятельности и тем больше времени необходимо будет затратить на преодоление этого несоответствия. Авторы выделяют три класса сложности проблемностей (проблемный момент, проблемная ситуация, проблема) в зависимости от разной степени несоответствия, которые характеризуются достаточным своеобразием процессов их возникновения и преодоления, различными временными масштабами протекания этих процессов, специфическими особенностями возникающей психической активности.

С точки зрения ресурсной модели психологического стресса, в которой он рассматривается как неравенство, несоответствие между воспринимаемыми требованиями и воспринимаемыми ресурсами, вопрос о механизмах регуляции реакций на стресс является крайне важным. Как известно, механизмы регуляции психологического стресса включают в себя процессы различного рода: физиологические, нейрогуморальные, психологические, когнитивные, поведенческие, а также так называемые ресурсы человека, в которые входят способности субъекта, его личностные особенности, предшествующий опыт, знания, ценности, потребности, мотивы и многое другое.

По мнению Ю.Я. Голикова и А.Н. Костина, исследовавших операторскую деятельность, психическая регуляция имеет уровневую структуру. Авторы называют следующие уровни: непосредственного взаимодействия, опосредованной координации, программно-целевой организации, личностно-нормативных изменений и мировоззренческих коррекций. Они полагают, что уровневая специфика регуляции определяется особенностями процессов возникновения и преодоления проблемностей. Поэтому назначение регуляции должно стать главным основанием при выборе ее уровней. Возникновение и преодоление проблемностей различной сложности будут обеспечиваться процессами

регуляции, формирующимися на разных уровнях, а также включать в себя обращение к психологическим ресурсам человека, влиять на их использование. Если степень несоответствия между объективной действительностью и ее психическим отражением минимальна, то и процессы возникновения и преодоления проблемностей должны протекать за небольшие интервалы времени, в виде непосредственного реагирования на события.

Но при возрастании степени несоответствия будут увеличиваться не только временные интервалы возникновения и преодоления проблемностей, но и количество, а также расход задействованных разнообразных психологических ресурсов, в том числе энергетических. В таких случаях от человека может потребоваться абстрагирование от ситуации, пересмотр жизненно важных ориентиров, поиск принципиально новых знаний. Этому могут способствовать такие психологические ресурсы, как жизненный опыт, личностные ценности, мотивы, уверенность в себе и своих силах, креативность и т.п.

В современных моделях стресса ключевая роль отводится несоответствию между требованиями, предъявляемыми к человеку, и его неумением воспользоваться его ресурсами для совладания со стрессом.

6. Теоретические основания CRIS.

Теории стресса, названные теориями несоответствия, явились хорошей теоретической базой для создания метода количественной оценки причин возникающего дисбаланса между требованиями внешней среды и ресурсами человека. К. Матени, В. Курлет, Д. Эйкок с коллегами (K.B. Matheny, W.L. Curlett, D.W. Ayscock, J.L. Pugh, H.F. Taylor (1981, 1987) создали “Опросник ресурсов для совладания со стрессом” (Coping Resources Inventory for Stress (CRIS)). Опросник CRIS позволяет измерить овладение ресурсами, которые помогают уменьшить негативные влияния стресса. Эти ресурсы состоят из паттерна поведения, установок, убеждений, в дополнение к телесному бытию человека и финансовым возможностям.

При использовании CRIS можно оценить индивидуальные ресурсы овладения стрессом и выявить обыкновения и условия, которые препятствуют здоровому образу жизни. CRIS может быть использован отдельно или совместно с другими методиками для изучения уязвимых мест при стрессе. CRIS оценивает, в какой степени людям кажется, что они обладают и используют ресурсы, важные в предупреждении и преодолении стрессоров. Авторы опросника полагают, что воспринимае-

мые ресурсы, измеренные при помощи CRIS, уменьшают вероятность того, что требования превратятся в стрессоры. Также они считают, что ресурсы предупреждают запускание стрессового ответа или снижают связанное с этим сверхвозбуждение.

7. Описание теста CRIS.

Цель и задачи CRIS: Опросник CRIS задуман для того, чтобы измерить наличие ресурсов совладания, которые, как считают авторы опросника, помогают уменьшить негативные воздействия стресса.

В нем предусмотрена глобальная оценка, которая называется баллом **Эффективности Ресурсов Овладения (CRE)**. В дополнение к CRE даются 12 первичных шкал, 3 составных шкалы, а также 16 утверждений, для определения обстоятельств, препятствующих благополучию, и 5 шкал валидности.

Двенадцать первичных шкал выведены по результатам факторного анализа. Их названия: **Самораскрытие, Направленность на себя, Уверенность, Принятие себя и других, Социальная поддержка, Финансовая свобода, Физическое здоровье, Физическая выносливость, Управление стрессом, Контроль напряжения, Структурирование, Решение проблем.** Три вторичные шкалы измеряют: **Когнитивное переструктурирование, Рациональную убежденность и Социальную непринужденность.**

Шкала **“Самораскрытие”**. Измеряет тенденцию свободно раскрывать свои чувства, недостатки, волнения и тревоги, мысли и мнения. Акт самораскрытия предполагает личностную прозрачность, межличностное доверие и готовность быть сокровенно близким с другими, что ведет к усилению связи социальной поддержки.

Шкала **“Направленность на себя”**. Измеряет меру уважения, с какой респондент относится к своим суждениям и меру ориентации его в поведении на свою мудрость. Это акт говорения от своего собственного лица, акт отказа или требования, стремление исправить несправедливость, готовность выступить с конструктивной критикой и выразить противоположное мнение.

Шкала **“Уверенность”**. Оценивает веру в свои способности успешно овладеть стрессовой жизненной ситуацией.

Шкала **“Принятие себя и других”**. Измеряет набор убеждений и поступков, показывающих принятие себя, других и мира. Это способность смириться со своими поступками и несовершенством, принятия причуд и оплошностей других людей. Принятие распространяется и на

жизненные обстоятельства, приемлющие личности ясно себе представляют, что фрустрация - нормальная часть жизни.

Шкала **“Социальная поддержка”**. Измеряет наличие и близость членов семьи и друзей, которые могут играть роль буфера в отношении стрессовых событий жизни.

Шкала **“Финансовая свобода”**. Оценивает, насколько личность свободна от стресса, связанного с финансовыми трудностями.

Шкала **“Физическое здоровье”**. Измеряет общее физическое здоровье и благоденствие, включая отсутствие хронических недугов и недееспособности. Эта шкала отличается от шкалы **“Физическая выносливость”**, так как она оценивает состояние здоровья, тогда как шкала **“Физическая выносливость”** относится к **“эксплуатации”** здоровья, особенно если это связано с упражнениями.

Шкала **“Физическая выносливость”**. Измеряет специальную активность, направленную на личное здоровье, в особенности если это касается выполнения упражнений. Высокая степень физической выносливости, по всей вероятности, может быть полезна в предупреждении и борьбе со стрессом.

Шкала **“Контроль стресса”**. Измеряет, насколько человек осознает свой стресс и возрастающее напряжение, насколько он осознает ситуации и события, которые могли бы оказаться стрессовыми, и насколько он осведомлен о пределах стимуляции, оптимальных для себя.

Шкала **“Контроль напряжения”**. Измеряет способность снижать возбуждение, применяя процедуры релаксации и контроля уровня напряжения.

Шкала **“Структурирование”**. Измеряет способность организовать и управлять ресурсами как во времени, так и по силе. Навыки Структурирования включают планирование, постановку целей и расстановку приоритетов, выполнение действий в соответствии с собственными планами, умение поставить точку и т.п.

Шкала **“Решение проблем”**. Измеряет способность решать личностные проблемы. Эти проблемы сами по себе являются стрессорами и их разрешение уменьшает стресс, вызванный ими. Здесь оцениваются навыки, связанные с определением проблем, с логическим подходом к проблемам, с получением информации, с нахождением осуществимых решений, с обдумыванием альтернатив, с прогнозированием последствий.

Вторичные шкалы:

Шкала **“Когнитивное переструктурирование”**. Измеряет усилия по изменению своих мыслей для того, чтобы редуцировать стресс. Здесь используются такие процедуры как расстановка проблем в должной перспективе, избегание ненужных жалоб и сетований, использование техник релаксации, перечисление последних успехов, положительная беседа с самим собой.

Шкала **“Рациональная убежденность”**. Измеряет убежденность, которая полезна в предотвращении стрессовых ситуаций и в снижении стрессового возбуждения. Это убежденность в том, что мы можем быть счастливы, даже если другие порицают нас, что мир не всегда должен идти на встречу нашим желаниям.

Шкала **“Социальная непринужденность”**. Измеряет, в какой мере испытывается комфорт в обществе других людей. Социальная непринужденность влечет за собой готовность честно обнажать себя и свободно выражать как свои чувства, так и мысли.

Шестнадцать утверждений из теста CRIS оценивают препятствия благополучию, т.е. указывают на те привычки и условия, которые вредят вашему здоровью. Утверждения позволяют определить вашу склонность к риску, могут указывать на эмоциональные или физические расстройства здоровья, которые могут усугубиться в результате неуправляемого стресса, а также на переживание эмоционального конфликта. Пять шкал валидности измеряют установки респондентов при выполнении теста, это шкалы: **“Социальная желательность”**, **“Неординарность”**, **“Пропущенные утверждения”** и два **“Индикатора случайности ответов”**.

Стимульный материал: Буклет теста состоит из 280 утверждений (например: “Я чувствую себя непринужденно в большинстве (социальных) ситуаций”, “Когда возникает проблема, я склонен преувеличивать ее последствия”, “Я стараюсь поддерживать хорошее здоровье”, “Мне тяжело сказать “нет” другим” и т.д.). Респонденты отвечают на вопросы ВЕРНО или НЕВЕРНО на специальном бланке, пригодном для считывания при помощи сканнера. Буклеты теста могут использоваться многократно.

8. Форма представления полученных данных и их обработка

Отчет по результатам тестирования представляет собой профиль с индивидуальными баллами по всем ресурсам совладания, а также по

шкалам валидности. Каждый отчет состоит из нескольких страниц, на которых приведены результаты по баллам, вычисленные с помощью компьютера.

Интерпретативный отчет это анализ баллов респондента. Типичный интерпретативный отчет занимает примерно 20 страниц.

Форма представления полученных данных зависит от целей проведения тестирования. Результаты тестирования по КРИС могут быть даны в форме общегруппового отчета по КРИС. В общегрупповом отчете приводятся результаты по среднему и стандартной ошибке для каждой из шкал КРИС. В обсуждении используются групповой профиль, а отдельные шкалы определяются для более углубленного анализа полученных данных. Другая форма отчета по профилю теста выдается респонденту. В ней приведены результаты t-теста, корреляционный анализ и многофакторный анализ. Цель этой формы отчета — оценить, данные каких первичных шкал КРИС значительно отличаются от результатов, полученных по группе. Также предусмотрен углубленный анализ данных, собранных в общегрупповом отчете. Данные по КРИС могут быть представлены в виде файла данных. Файл данных содержит отчет по баллам (за исключением стандартных ошибок измерения) и некоторую дополнительную информацию, недоступную по балльному отчету. Эта информация может быть предоставлена в одном из трех форматов: на листе бумаги, дискетах и на ленте. В случае запроса респондента возможно также проведение дополнительного статистического анализа, с использованием стандартных статистических пакетов, таких как Statistcal Package for the Social Sciences (SPSS), the Biometrical Computer Programs (BMDP) или the Statistical Analysis System (SAS).

9. Описание полученных показателей и их интерпретация

Руководство по тесту дает детальное описание технической и исполнительной информации по тесту.

Интерпретативный Отчет по КРИС.

Интерпретативный отчет это анализ баллов респондентов, он вычисляется и выдается на компьютере, используя принципы экспертных оценок. Повествовательный отчет начинается в краткого введения, которое объясняет роль ресурсов овладения в смягчении связи между событиями стрессовой жизни и болезнью. Обсуждаются баллы респондентов по индикаторам валидности в их связи с правдивостью ответов по CRIS. Затем предьявляется обобщенный балл, балл эффективности

овладения (CRE), вместе с обсуждением его значимости. Баллы ответов по каждой из пятнадцати шкал обсуждаются отдельно. Сначала сообщается о баллах по шкале, затем следует пространная дискуссия о силе и слабости респондента по кластерам утверждений, представляющих из себя таксономию точек шкалы. Обрисовывается связь шкалы с другими шкалами, там, где нужно, предлагаются наставления, как улучшить дефицит ресурсов. Кроме того, респондента отсылают к литературным ссылкам для последующей помощи в излечении этого дефицита.

В дополнение к этому обсуждается каждое из утверждений, из перечня вопросов о том, что препятствует благоденствию на которое респондент ответил в нежелательном направлении. Описывается, каким образом привычки и состояния, выявляемые с помощью этого утверждения, вредят благоденствию, а затем даются наставления либо по овладению этими состояниями, либо по изменению привычек. В главе 27 приводится специально обобранная библиография, где можно справиться как о шкалах, так и относительно вопросов о препятствиях к благоденствию.

Ниже приведен образец некоторых разделов интерпретативного отчета по КРИС. Даны выдержки из интерпретации для шкал “Контроль напряжения”.

Пример интерпретативного отчета:

CRIS измеряет ваше восприятие ресурсов овладения. Полученные баллы помогут вам понять степень вашей восприимчивости к индуцируемым стрессом болезням, а также к негативным эмоциональным состояниям. В отчете обращается внимание на сильные и слабые стороны каждого ресурса, даются рекомендации по улучшению выявленных слабых сторон.

Пример распечатки шкалы “Контроль напряжения”:

Эта шкала измеряет, ваше умение снижать стрессовое возбуждение, используя процедуры релаксации и мысленного контроля. Контроль напряжения связан со способностью управлять стрессом. Для того, чтобы контролировать напряжение в своей жизни, важно уметь справляться со стрессом уже на ранних стадиях его развития. Ваша средняя оценка по этой шкале равна 20. Это говорит о том, что вы смотрите на себя, как на человека, имеющего навыки контроля напряжения ниже среднего.

Вы полагаете, что зачастую Вы бываете беспомощны в контроле возникающего напряжения. Из-за отсутствия соответствующих навыков по снижению такого напряжения, пугающая ситуация начинает мысленно представляться вам как все более угрожающая. Вероятно, что Вам потребуется много времени, чтобы справиться со стрессовыми событиями. Полученные результаты говорят о том, что Вы не достаточно хорошо умеете контролировать свои мысли для того, чтобы снять стресс. Кроме того, оставаясь неспособными контролировать свои мысли, Вы увеличиваете для себя количество стрессов.

В связи с выявленной недостаточностью Ваших ресурсов по шкале “Контроль напряжения”, для Вас могут быть полезными следующие рекомендации. Существует много эффективных техник релаксации: мускульная релаксация, аутогенная тренировка, контролируемое дыхание, медитация, самогипноз. Глубокая мускульная релаксация включает сначала сжатие, а затем расслабление группы мышц. Так как стресс является причиной сбоя ритма дыхания, то умение регулировать его способствует релаксации. Как правило, после такого отчета респонденту рекомендуется список литературы с целью получения дополнительной информации по тому ресурсу, который измеряется данной шкалой.

Такая интерпретация данных возможна благодаря компьютерной программе. Во-первых, ответы на вопросы теста с помощью компьютера занимают меньше времени, чем выполнение теста на бумаге. Во-вторых, предусмотрен учет данных в виде файла ответов в той форме, которая совместима с программой обработки на компьютере.

10. Данные о валидности и надежности теста CRIS

Методы установления валидности для любой методики можно сгруппировать по следующим категориям: валидность содержания, валидность конструкторов, и валидность, связанная с критерием. Все три типа валидности применимы к CRIS. В сочетании с этими типами валидности при разработке CRIS использовались расовые и групповые различия, а также подходы факторного анализа для отбора утверждений и в приписывании их к определенным шкалам. Коэффициент надежности альфа для каждой из этих шкал равен 0.84 или выше. Данные в подтверждение эффективности каждой из этих шкал существуют как в теоретических, так и эмпирических исследованиях по овладению стрессом.

Шкалы валидности поставляют нам информацию в отношении того, насколько поддаются интерпретации баллы, полученные по другим шкалам CRIS. Индикаторами валидности являются шкалы Социальная желательность, Неординарность, Пропущенные ответы и Индикаторы случайных ответов. Также демографические вопросы, в которых спрашивается об образовательном уровне респондента могут помочь в оценке того, не является ли последний слишком низким для правильного понимания утверждений CRIS.

Шкала “Социальная желательность”. Эта шкала измеряет тенденцию отвечать на вопросы таким образом, чтобы, по мнению респондента, быть социально желательным. Представляется, что те личности, которые показывают высокие баллы шкале, стараются выглядеть добродетельными в глазах других. Высокие баллы ставят под вопрос честность ответов на другие утверждения CRIS. Многие из утверждений выражают поведенческие привычки в категоричных терминах, используя при этом достаточно свободно такие слова как “всегда” и “никогда”. Утвердительный ответ обычно говорит о сознательном или бессознательном отречении от индивидуальных склонностей вследствие попытки произвести хорошее впечатление на других. Низкие значения по этой шкале говорят, скорее всего об искренности при ответе на вопросы.

Шкала “Неординарных ответов”. Эта шкала состоит из 24 утверждений, указывающих на нежелательные состояния или привычки, т.е. те, на которые так отвечают менее, чем 20% из нормативной выборки. Таким образом респонденты, заявляющие о таких состояниях или привычках, дают нетипичные ответы. Значительное число таких неординарных ответов, вероятно, должно навести на мысль о невалидном профиле. Эти утверждения набираются из многих шкал CRIS, и таким образом баллы по этой шкале не имеют какую-либо особую личностную интерпретацию. Неординарность всех ответов по этой шкале указывает на слабые ресурсы. Низкие значения по этой шкале получаются у тех респондентов, которые отвечают вычурно лишь на некоторые из утверждений. Скорее всего, респонденты угадывают или отвечают наобум или же невнимательно, если отчеты больше, чем на 29% (примерно 7 утверждений) по этой шкале характеризуются как неординарные. Иначе объясняются высокие баллы по этой шкале, они вероятно типичны для лиц, которые либо прикидываются глупыми, либо чрезмерно неточны в самооценке.

Шкала **“Пропущенные ответы”**. Число пропущенных ответов попросту представляет из себя количество утверждений по шкале, которые респондент упустил при ответе. Всякий раз, когда число пропущенных пунктов превышает 10%, то номер шкалы или ее название распечатывается при обработке на компьютере. Если шкала имеет больше, чем 10% пропущенных утверждений, то не следует доверять полученным данным.

Валидность содержания.

Валидность содержания оценивает, действительно ли содержание инструмента репрезентативно соответствующим универсалиям поведения. Этот рациональный подход использовался при отборе шкал, составляющих CRIS, и в процессе присваивания утверждений к шкалам.

Выбор сюжетов для шкал КРИС основывался прежде всего на обзоре литературы по стрессу и факторном анализе, и во вторую очередь на изучении групповых различий и корреляций утверждений и шкал по внешним критериям. Тот факт, что шкалы теста плотно согласуются с ресурсами овладения стрессом, сообщаемыми в литературе, является строгим доказательством валидности содержания.

Валидность конструкторов

Во время разработки CRIS использовались некоторые методы для того, чтобы подогнать валидность конструкторов. Тремя первыми методами были: корреляция утверждений КРИС с описаниями медицинских симптомов, изучение групповых различий, и факторный анализ. Другие исследования, проведенные после разработки инструмента, также доказали валидность конструкторов.

Критерий, основанный на групповых различиях. Было проведено исследование групповых различий, сравнивалось, что означает утверждение для респондентов из дисфункциональных групп и что означает утверждение для выпускников колледжей.

Корреляция теста с состоянием здоровья. Вычислялась корреляция каждого утверждения и каждой шкалы теста с набором из 20 вопросов, характеризующих болезненное состояние и психофизиологические нарушения. Была получена значимая корреляция между многими утверждениями теста (указывающими на хорошие ресурсы совладания) и вопросами, определяющими нездоровье.

Факторный анализ. Шкалы теста были выведены на основании факторного анализа. Было проведено три факторных анализа по тесту

1352 респондентов. В результате факторного анализа ответов было получено 13 факторов с собственным числом больше 1.

Перспективы развития

Другие исследования о связи результатов CRIS с медицинскими результатами, где основное внимание уделяется физическому здоровью — пока требуют проведения дальнейших исследований. В настоящее время проводятся исследования на студентах-атлетах, у которых имеются нарушения в потреблении пищи, на женщинах, испытывающих предменструальный синдром, на почечных больных, подвергшихся диализу, исследуется взаимосвязь происхождения из нормальной и ненормальной семьи и наличием тех или иных ресурсов, исследуется исполнительский рейтинг на работе. CRIS используется в исследовании на людях больных СПИДом. Некоторые исследователи пытаются применить тест для того, чтобы посмотреть степень адаптации к другой культуре. Некоторые шкалы опросника: такие как **Структурирование, Решение проблем. Когнитивное переструктурирование**, — их интерпретация позволит, по-видимому, применить тест для анализа поведения человека в проблемных ситуациях, возникающих в профессиональной деятельности, интересны в этом смысле и шкалы: определяющие ресурсы человека и его возможности по контролю за стрессом, особенно в условиях, когда возникают трудности во взаимодействии регуляторных систем, относящихся к разным видам психической деятельности. Кроме того, в рекомендациях теста каждому человеку индивидуально даются рекомендации по восстановлению своих ресурсов и способам их оптимального использования, что особенно важно профессионалам, работающим в экстремальных условиях: когда дефицит ресурсов может вызвать ошибки при принятии решения и отказы решать проблемные ситуации.

Основная литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учение и современное состояние проблемы. М.: ИП РАН. 1995.
2. Голиков Ю.Я., Костин А.Н. Психология автоматизации управления техникой. М.: ИП РАН. 1996.
3. Кокс Т., Маккей К. Транзактный подход к изучению производственного стресса // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы. М.: Радикс. 1995.

4. Ломов Б.Ф. Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии. М.: Педагогика. 1991. С. 129-156.
5. Рутман Э.М. Надо ли убежать от стресса? М.: ФиС. 1990.
6. Appley M.H., Trumbull R. Psychological stress. N.Y.: Appleton-Century-Crofts. 1967.
7. Broadbent D.E. Decision and Stress. L.: Academic Press. 1971.
8. Caplan R.D., Cobb S., French J.P.R. Van Harrison R., Pinneau S.R. Job demands and worker health: main effects and occupational differences. Washington: US Department of Health, Education & Welfare. 1975.
9. Cox T. Stress. L.: Macmillan. 1978.
10. Cox T. People, work and stress. Prevention in mental health. L.: MIND Publications. 1980.
11. Frankenhaeuser M. Sympathetic-adreno-medullary activity, behavior and the psychological environment // Social and psychological factors in stress. / J.E. McGrath (Ed.). N.Y.: Holt, Rinehart & Winston. 1970.
12. Kagan A., Levi L. Adaptation of the psychosocial environment to man's abilities and needs // Society, Stress and disease. Vol. 1. / L. Levi (Ed.). L.: Oxford University Press. 1971.
13. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill. 1966.
14. Lazarus R.S. Patterns of adjustment. N.Y.: McGraw-Hill. 1976.
15. Matheny K.B., Aycock D.W., Curlette W.L., Junker G.N. The coping Resources Inventory for Stress: a measure of perceived resourcefulness // Journal of Clinical Psychology. 1993. V. 49. P. 815-830.
16. McGrath J.E. Social and Psychological Factors in Stress. N.Y.: Holt, Rinehart & Winston. 1970.
17. McGrath J.E. Stress and behaviour in organizations // Handbook of Industrial & Organizational Psychology / M. Dunnette (Ed.). Ch.: Rand-McNally College Publishing. 1976.

18. McLean A. Occupational stress. Springfield: C.C. Thomas & Co. 1974.
19. Mechanic D. Students under stress. Glencoe: Free Press. 1962.
20. Selye H. Stress. Montreal: Acta. 1950.
21. Weitz J. Psychological Research needs on the problems of human stress // Social and psychological factors in stress. N.Y.: Holt, Rinehart and Winston. 1970.
22. Welford A.T. Stress and performance // Ergonomics. 1973. V. 16. P. 567-580.
23. Wolff H.G. Stress and disease. Springfield: C.C. Thomas & Co. 1953.