
АПРОБАЦИЯ И ВАЛИДИЗАЦИЯ МЕТОДИК TESTING AND VALIDATING INSTRUMENTS

Научная статья | Original paper

Опросник «Общая установка по отношению к стрессу»: русскоязычная адаптация

Н.А. Лебедева ✉, Е.Н. Соленова, И.В. Соленов

¹ Независимый исследователь, Москва, Российская Федерация

✉ nattalea@mail.ru

Резюме

Цель. Целью настоящего исследования стала адаптация и валидизация русскоязычной версии опросника «Общая установка по отношению к стрессу» (Stress Mindset Measure-General, SMM-G). **Метод.** В исследовании приняли участие 565 человек: 336 мужчин и 229 женщин (387 курсантов и 178 студентов). Для расчета надежности и факторной структуры опросника были использованы следующие данные. 315 участников заполнили все методики полностью и были включены в анализ дискриминативной валидности опросника SMM-G. Ретестирование проводилось через месяц после первоначального тестирования, выборка составила 189 человек. Участники исследования заполняли русскоязычную версию SMM-G; Шкалу воспринимаемого стресса-10; Шкалу реактивной и личностной тревожности Спилберга—Ханина; Тест жизнестойкости в модификации Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой; Тест диспозиционного оптимизма; Опросник толерантности-интолерантности к неопределенности С. Баднера в адаптации Т.В. Корниловой и М.А. Чумаковой; Краткую версию опросника метакогнитивных убеждений. **Результаты.** Адаптированный опросник имеет хорошие показатели внутренней надежности ($\alpha = 0,81$ — для опросника в целом, $0,81$ и $0,80$ — для двух шкал соответственно), а также тест-ретестовой надежности ($\alpha = 0,73$ — для опросника в целом, $0,62$ и $0,60$ — для двух шкал соответственно) и конструктивной дискриминантной валидности. Факторная структура русскоязычной версии опросника соответствует двумерной модели, выделяющей два фактора: стресс активизирует и стресс дезорганизует. В Приложении приведены нормы по шкале станайнов

для каждого из факторов. **Вывод.** Конструкт имеет объяснительную ценность и опосредует реакцию на стресс. Русскоязычная версия опросника «Общая установка по отношению к стрессу» (SMM-G) валидна, надежна и может быть рекомендована для оценки установок по отношению к стрессу как конструкта, опосредующего реакцию на стресс. Основным ограничением в работе с опросником SMM-G является однородная по возрасту студенческая выборка, что определяет дальнейшую необходимость в расширении выборки с целью применения и получения данных на клинических группах. Также перспективной исследования является получение данных о внешней валидности методики и построение структурных моделей связей с другими конструктами.

Ключевые слова: установка, стресс, психометрические свойства, опросник

Дополнительные данные. База данных исследования представлена в репозитории RusPsyDATA по ссылке: <https://ruspsydata.mgppu.ru/items/630675da-95cb-41fa-ae8e-fcda69d91ff7>

Для цитирования: Лебедева, Н.А., Соленова, Е.Н., Соленов, И.В. (2026). Опросник «Общая установка по отношению к стрессу»: русскоязычная адаптация. *Консультативная психология и психотерапия*, 34(1), 68—90. <https://doi.org/10.17759/cpp.2026340104>

Russian adaptation of the Stress Mindset Measure-General (SMM-G)

N.A. Lebedeva ✉, E.N. Solenova, I.V. Solenov

¹ Independent Researcher, Moscow, Russia

✉ nattalea@mail.ru

Abstract

Objective. The purpose of this study was to adapt and validate the Russian-language version of the Stress Mindset Measure-General (SMM-G) questionnaire. **Method.** The study involved 565 participants: 336 men and 229 women; 387 cadets and 178 students. 315 participants completed the provided questionnaires and were included in the discriminant validity analysis of the SMM-G. The retesting sample consisted of 189 individuals who completed the SMM-G questionnaire one month after the initial testing. The study participants completed the Russian-language versions of the following questionnaires: SMM-G, The Perceived Stress Scale-10 by V.A. Ababkov et al., the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory adapted by Yu.L. Khanin, Hardiness Survey modified by E.N. Osin and E.I. Rasskazova, The Scheier and Carver Life Orientation Test adapted by T.O. Gordeeva et al., The Badner Tolerance of Ambiguity Scale adapted by T.V. Kornilova and M.A. Chumakova, and the short form of The Wells and

Cartwright-Hatton Metacognitive Beliefs Questionnaire adapted by N.A. Sirota et al. **Results.** The adapted questionnaire has good internal reliability ($\alpha = 0,81$ for the questionnaire as a whole, 0,81 and 0,80 —for the two scales, respectively), test-retest reliability ($\alpha = 0,73$ for the questionnaire as a whole, 0,62 and 0,60 — for the two scales, respectively) and construct discriminant validity. The factor structure of the adapted SMM-G uncovers two factors characterized as stress activates and stress disorganizes. The study provides normative data for both factors. **Conclusion.** The “stress mindset” construct is shown to be a significant factor mediating reactions to stress. The Russian-language version of the SMM-G is valid, reliable, and can be recommended for assessing this construct. As SMM-G was developed using an age-homogeneous sample, care should be taken when using this questionnaire on different population.

Keywords: mindset, stress, psychometric properties, questionnaire

Supplemental data. The study database in the RusPsyDATA repository is available at the link: <https://ruspsydata.mgppu.ru/items/630675da-95cb-41fa-ae8e-fcda69d91ff7>.

For citation: Lebedeva, N.A., Solenova, E.N., Soleniv, I.V. (2026). Russian adaptation of the Stress Mindset Measure-General (SMM-G). *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 34(1), 68–90. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2026340104>

Введение

Еще в классической работе Р. Лазаруса (Lazarus, Speisman, Mordkoff, 1963) обосновывалась идея о том, что влияние психологического стресса на организм и психику человека опосредовано с помощью когнитивного оценивания угрожающих ситуаций. Когнитивная оценка определяет различия в реакции на определенную стрессовую ситуацию и осуществляется человеком с опорой на привычный для него образ мыслей и оценку последствий, знание собственных возможностей и ресурсов для разрешения стрессовой ситуации. Когнитивная оценка определяет различия в реакции на определенную стрессовую ситуацию (Lazarus, 1963).

Развивая эту идею, А. Крам (Crum, Salovey, Achor, 2013) предлагает более сложные модели опосредования стрессоров, включая в них метакогнитивные параметры, в частности установку по отношению к стрессу.

Стресс в работах А. Крам понимается как ожидание (предвосхищение) или опыт столкновения с требованиями ситуации (например, опасностью, конфликтом, неопределенностью или давлением) в контексте достижения какой-либо значимой цели (Crum, Jamieson, Akinola, 2020). В условиях высоких информационных нагрузок люди часто полагаются

на упрощающие системы, с помощью которых они могут организовать и осмыслить мир. Частью такой системы может выступить установка, или субъективное отношение (mindset) — «ментальная структура, или линза, которая выборочно организует и кодирует информацию, таким образом ориентируя человека на уникальный способ понимания опыта и направляя его к соответствующим действиям и реакциям» (Stum, Salovey, Achor, 2013). Термин mindset, получивший наибольшее развитие в концепции К. Двек и относящийся к проблемным областям имплицитных теорий и целевых ориентаций личности, в работах А. Крам и ее коллег специфицируется в контексте стресса (Dweck, 2008; Dweck, Chiu, Hong, 1995). Интегрируя концепцию установок К. Двек и биопсихосоциальную модель вызова и угрозы Дж. Бласковича (Blascovich, Tomaka, 1996; Seery, 2013), А. Крам с коллегами создала собственную интегративную модель реакции на стресс (Jamieson et al, 2018).

Установка по отношению к стрессу (stress mindset) в этой модели рассматривается как конструкт на уровне глобальных убеждений, которые являются более общими и широкими, чем процессы оценки ситуации. Авторы считают, что установка по отношению к стрессу может определять копинг-стратегии, особым образом настраивая восприятие, мышление, направляя поведение, т. е. создавая общий контекст, в котором выбираются и применяются действия по преодолению стресса. Здесь установка по отношению к стрессу предлагается в качестве дополнительной переменной, влияющей на стрессовую реакцию (помимо таких переменных, как интенсивность и вид стресса или копинг-стратегии). При этом модель оптимизации стресса предполагает, что люди могут быть активными субъектами формирования своих аффективных реакций на стрессовые воздействия (Stum, Salovey, Achor, 2013).

А. Крам и коллеги считают, что существует два вида установки к стрессу: стресс активизирует (stress-is-enhancing mindset) и стресс дезорганизует (stress-is-debilitating mindset). В разных адаптациях иногда авторы также переводят это как позитивное и негативное отношение к стрессу или убеждения о пользе/вреде стресса.

Так, человек, имеющий установку «стресс активизирует», верит, что переживание стресса окажется полезным для него, поможет ему и приведет к улучшению результатов деятельности. Такой человек будет склонен к принятию происходящего и активному использованию последствий стресса для достижения лучших результатов в различных областях.

Человек, имеющий установку «стресс дезорганизует», убежден, что стресс представляет угрозу для него, поскольку он ослабит здоровье,

снизит возможности и ухудшит его производительность. Он, скорее, будет стремиться избежать стресса, чтобы не допустить наступления негативных последствий (Crum, Salovey, Achor, 2013).

Также А. Крам и коллеги предполагают, что установки по отношению к стрессу определяют уровень возбуждения в ситуации стресса. Так, уровень возбуждения человека с установкой «стресс активизирует» с большей вероятностью придет к оптимальному уровню, который необходим для достижения целей и преодоления стрессовой ситуации, но не настолько высокому, чтобы препятствовать достижению этих целей или ослаблять физическое здоровье в долгосрочной перспективе. При наличии установки «стресс дезорганизует» уровень возбуждения в стрессовой ситуации будет значительно понижен или значительно повышен, из-за чего снижается эффективность деятельности, а также игнорируются возможные позитивные последствия стресса.

Эмпирическая проверка положений А. Крам проводилась с помощью разработанного ею и коллегами опросника из восьми пунктов «Stress Mindset Measure-General» (далее — SMM-G) для оценки общих установок к стрессу. Для оценки установок к специфическим стрессорам также был разработан опросник «Stress Mindset Measure-Specific». Так, профессионалы, имеющие установку «стресс активизирует», демонстрировали меньше проявлений тревоги, депрессии и сообщали о большей энергичности, эффективности в работе и общей удовлетворенности жизнью по сравнению с сотрудниками, имеющими установку «стресс дезорганизует» (Crum, Salovey, Achor, 2013).

Другое исследование показало, что установка «стресс активизирует» приводит к поведению, которое помогает достижению цели несмотря на возможное столкновение со стрессом (социальной оценкой), то есть стресс активно используется, а не избегается. Также эмпирическую поддержку получили гипотезы о модулировании оптимального уровня возбуждения установкой по отношению к стрессу (Crum, Jamieson, Akinola, 2020; Crum, Salovey, Achor, 2013; Crum et al, 2017; Jamieson et al, 2018). При этом изменение установки по отношению к стрессу может иметь положительные последствия, такие как улучшение здоровья и работоспособности. Как указывают авторы, это не означает, что люди должны стремиться к большему стрессу, но предполагает, что людям нет необходимости сосредоточиваться только на снижении и избегании стресса (Crum, Salovey, Achor, 2013; Jamieson et al, 2018).

Ценность конструкта установки по отношению к стрессу и его роль в регуляции самочувствия и деятельности человека продемонстрирована

также в исследованиях ряда зарубежных авторов (Huebschmann, Sheets, 2020; Jenkins, Weeks, Hard, 2021; Keech et al., 2020; Keech et al., 2018). Авторы японской адаптации SMM-G на материале трех исследований с участием 92 родителей, 349 студентов и 800 взрослых работающих людей продемонстрировали прогностическую валидность методики. Используя множественный регрессионный анализ, они показали, что установка по отношению к стрессу позволяла в большой степени предсказать субъективное плохое самочувствие независимо от различий в величине стрессоров и используемых копинг-стратегий (Iwamoto (Okubo), Takehashi, Taka, 2020).

Также заметим, что в исследованиях отечественных авторов, таких как А.Г. Асмолов (Асмолов, 2002), А.Б. Леонова (Леонова, 2016), Д.А. Леонтьев (Леонтьев, 2007), Е.В. Битюцкая (Битюцкая, 2013), разработаны теоретические конструкты, смежные с конструктом установки по отношению к стрессу, и описаны разные аспекты их регуляторных и опосредующих функций.

Метод

Процедура. Исследование проводилось в 2020—2022 гг. Формат исследования предполагал дистанционное (заполнение Google-формы) и очное (заполнение бумажных бланков) участие респондентов. Первый этап тестирования включал опросники, использующиеся для оценки валидности русскоязычной версии SMM-G, второй этап содержал только адаптируемый опросник. К участию приглашались студенты высших учебных заведений. Участниками исследования стали студенты 18 образовательных учреждений различных направлений подготовки и курсанты Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России. Все они заполнили добровольное информированное согласие, содержащее описание цели исследования, гарантии анонимности данных и упоминание о возможности отказаться от участия в исследовании в любой момент.

Перевод опросника. На официальном сайте исследовательской группы Стэнфордского университета под руководством А. Крам представлено разрешение на использование опросника исследователями и студентами. Этап перевода опросника SMM-G на русский язык проведен в 2018 г. в рамках пилотного исследования (Лебедева, Борисова, 2021).

Переведенный опросник SMM-G, как и оригинальная версия, состоит из восьми пунктов. Для ответов участнику предлагалась шкала Ликер-

та с пятью вариантами ответа: от «полностью не согласен» до «полностью согласен».

Для удобства сравнения с данными оригинального исследования определение общего балла производилось путем расчета среднего значения, но поскольку факторный анализ подтвердил двухфакторную структуру опросника, в дальнейшем используются баллы отдельных шкал по каждой из установок — «стресс активизирует» и «стресс дезорганизует».

Методики. Кроме русскоязычной версии SMM-G использовались следующие опросники: Шкала воспринимаемого стресса-10 Ш. Коэна и др. в адаптации В.А. Абабкова и др. (Perceived Stress Scale, PSS-10) (Абабков и др., 2016); Шкала реактивной и личностной тревожности Ч. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина (Практикум по психологии состояний, 2006, с. 121—122); Тест жизнестойкости С. Мадди в модификации Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой (Осин, Рассказова, 2013); Тест диспозиционного оптимизма М. Шейера и Ч. Карвера в адаптации Т.О. Гордеевой и др. (Гордеева, Сычев, Осин, 2010); Опросник толерантности-интолерантности к неопределенности С. Баднера в адаптации Т.В. Корниловой и М.А. Чумаковой (Корнилова, Чумакова, 2014); Краткая версия опросника метакогнитивных убеждений А. Уэллса и С. Картрайт-Хаттон в адаптации Н.А. Сироты и др. (Сирота и др., 2018).

Выборка. Итоговую выборку составили 565 участников: 336 мужчин и 229 женщин (387 курсантов и 178 студентов). Средний возраст участников — 19,9 лет (от 17 до 38 лет, при этом 94,0% участников — в возрасте от 18 до 22 лет). Эти данные были использованы для расчета надежности и факторной структуры опросника.

Выборка ретестирования составила 189 человек, заполнивших опросник SMM-G через месяц после первоначального тестирования: 80 мужчин и 109 женщин (91 курсант и 98 студентов).

315 участников (146 мужчин и 169 женщин; 151 курсант и 164 студента) заполнили все методики полностью и были включены в анализ дискриминативной валидности методики.

Анализ данных. Проводился расчет описательной статистики; оценка нормальности распределения (с использованием одновыборочного критерия Колмогорова—Смирнова), внутренней надежности опросника (с использованием коэффициента Кронбаха), тест-ретестовой надежности (с использованием ранговой корреляции Спирмена); проверка и подтверждение факторной структуры опросника (с использованием эксплораторного и конфирматорного факторного анализа); оценка конструктивной дискриминативной валидности опросника (с использованием

ранговой корреляции Спирмена). Для определения значимых различий между группами участников исследования (параметры: пол, возраст, учебные заведения) использовался U-критерий Манна—Уитни и H-критерий Краскала—Уоллиса.

Анализ и обработка данных проводились с использованием методов математической статистики с помощью пакета IBM SPSS Statistics 23, IBM SPSS Amos 23, Microsoft Office Excel 2016.

Результаты

Нормальность. Асимптотическая значимость пунктов и шкал опросника оказалась равна 0,000 ($p \leq 0,05$), что говорит о ненормальности распределения значений и предполагает применение непараметрических критериев.

Надежность. Коэффициент Кронбаха для общего балла по опроснику SMM-G составил 0,81. При исключении любого из пунктов надежность опросника заметно снижается, это означает, что все пункты опросника вносят существенный вклад в общую надежность (табл. 1). Для шкалы «Стресс активизирует» — 0,81, для шкалы «Стресс дезорганизует» — 0,80.

Таблица 1 / Table 1

**Описательная статистика и коэффициент α Кронбаха
при исключении пунктов SMM-G (n = 565)
Descriptive statistics and α -Cronbach coefficient with items excluded
SMM-G (n = 565)**

Номер пункта опросника / Questionnaire item number	α Кронбаха / α Cronbach	М	SD
1	0,79	1,25	1,20
2	0,79	1,17	1,07
3	0,79	1,40	1,34
4	0,78	1,04	1,11
5	0,78	1,54	1,37
6	0,79	0,60	0,89
7	0,76	1,36	1,35
8	0,79	1,00	1,14

Примечание: М — среднее значение; SD — стандартное отклонение.

Note: M — mean value; SD — standard deviation.

Тест-ретестовая надежность для общего балла (по методу ранговой корреляции Спирмена) составила 0,73 на уровне значимости 0,01. Для шкалы «Стресс активизирует» — 0,62 на уровне значимости 0,01, для шкалы «Стресс дезорганизует» — 0,60 на уровне значимости 0,01.

Факторная структура. Определение и подтверждение факторной структуры опросника проводились с помощью эксплораторного факторного анализа (метод максимального правдоподобия (Maximum likelihood), факторы подвергались вращению варимакс) и конфирматорного факторного анализа (вращение, свободное от распределения). Согласно полученным данным, два компонента имели собственные значения больше 1 (3,43 и 1,65 соответственно). Повернутая матрица компонентов показала, что в первый фактор входят пункты 2, 4, 6, 8, а во второй — 1, 3, 5, 7. Процент объясненной дисперсии первого фактора — 43,2, второго — 20,4. Полученные факторы совпадают со структурой пунктов опросника: первый фактор может быть проинтерпретирован как описывающий установку «стресс активизирует», второй — как описывающий установку «стресс дезорганизует».

Для подтверждения выбранной структуры опросника был проведен конфирматорный факторный анализ, который осуществлялся в несколько этапов. На первом этапе проводилась оценка однофакторной модели, совпадающей с оригинальным опросником. На втором — оценка двухфакторной модели, полученной в результате эксплораторного факторного анализа. На третьем — оценка уточненной двухфакторной модели.

Возникло предположение, что некоторые пункты могут иметь дополнительную взаимосвязь. Например, близкими по смыслу, но разными по направленности измеряемого качества являются пункты 1 и 8: «Последствия стресса негативны, поэтому его нужно избегать» и «Последствия стресса позитивны, и стресс нужно использовать себе на пользу». Были отобраны пункты со схожим смыслом: 1 и 8, 2 и 5, 3 и 6, 4 и 7, — и в модель были добавлены корреляции ошибок отдельных пунктов для четырех пар.

Для признания модели, соответствующей данным, применялись индексы согласия, приведенные в табл. 2.

Двухфакторная модель и двухфакторная модель с корреляциями ошибок отдельных пунктов оказались похожи по полученным значениям, при этом критерий CFI все еще не достиг выбранной отметки, что мы сочли достаточно приемлемым результатом при условии достижения остальных параметров качества. Применяв предложенный К. Болленом (Bollen, 2014) критерий отражения прогресса в моделях, мы выбрали

Таблица 2 / Table 2

**Сравнение полученных и допустимых значений по индексам согласия
для всех полученных моделей**
**Comparison of the obtained and acceptable values for the goodness-of-fit
indices for all obtained models**

Индексы согласия / Goodness-of-fit indices	Допустимые значения / Acceptable values	Однофакторная модель / Single factor model	Двухфакторная модель / Two factor model	Двухфакторная модель с корреляциями ошибок отдельных пунктов / Two-factor model with item-error correlations
CMIN/DF	≤ 5	7,516	4,153	4,298
GFI	$\geq 0,9$	0,895	0,950	0,959
FI	$\geq 0,9$	0,828	0,905	0,902
CFI	$\geq 0,9$	0,680	0,866	0,890
RMSEA	$\leq 0,08$	0,107	0,075	0,076

уточненную двухфакторную модель (см. рисунок) как отражающую более точное соответствие эмпирическим данным.

При этом корреляционный анализ по методу ранговой корреляции Спирмена показывает, что шкалы опросника коррелируют между собой ($r = 0,51$ на уровне значимости 0,01).

Оценка конструктивной дискриминантной валидности. Анализ проводился на выборке 315 участников (146 мужчин и 169 женщин; 151 курсант и 164 студента), заполнивших все опросники.

Результаты корреляционного анализа по методу ранговой корреляции Спирмена с поправкой на множественную проверку гипотез методом Беньямини—Хохберга шкал опросника SMM-G со шкалами других опросников представлены в табл. 3. Для подтверждения дискриминантной валидности мы ожидали, что значение корреляций будет не более умеренного (меньше $|0,50|$).

Из табл. 3 видно, что, хотя шкалы опросника SMM-G оказываются значимо связаны со смежными конструктами (как и в оригинальной версии опросника), большинство этих корреляций определяются на уровне слабых. При этом умеренная связь, тем не менее не превышающая обозначенную границу, наблюдается только со шкалами Краткой версии опросника метакогнитивных убеждений.

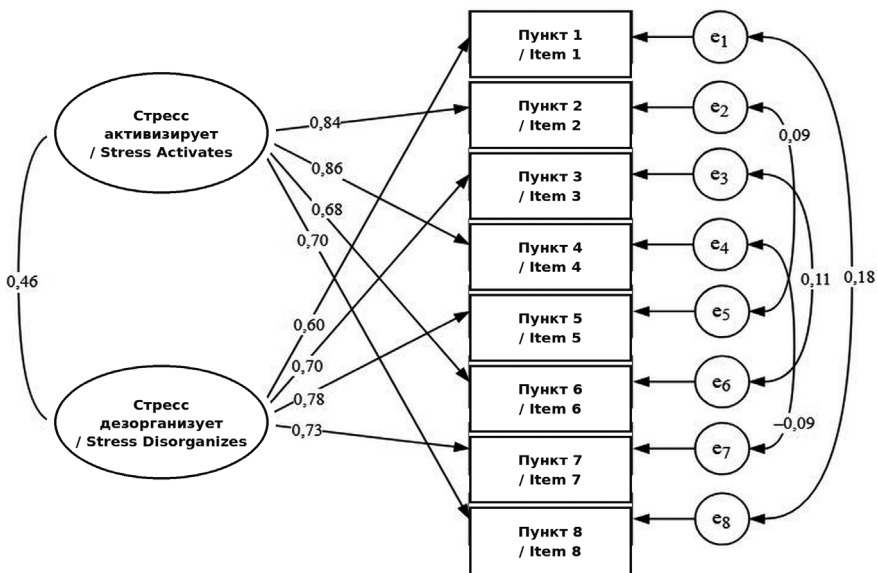


Рис. Итоговая факторная модель русскоязычной версии SMM-G
 Fig. Final factor model of the Russian version of SMM-G

Таблица 3 / Table 3

Значимые связи между шкалами опросника SMM-G и шкалами опросников, используемых для валидации
Significant relationships between the scales of the SMM-G questionnaire and the scales of the questionnaires used for validation

Параметры измерения / Measurement parameters	Шкала «Стресс активизирует» / Stress activates scale	Шкала «Стресс дезорганизует» / Stress disorganizes scale
Опросники / Questionnaires		
Шкала воспринимаемого стресса-10 / The Perceived Stress Scale-10	-	Перенапряжение / Overstress (-0,269**)
Шкала реактивной и личностной тревожности Спилберга—Ханина / The Spielberger State-Trait Anxiety Inventory	-	Личностная тревожность / Trait anxiety (-0,236**)

Параметры измерения / Measurement parameters Опросники / Questionnaires	Шкала «Стресс активизирует» / Stress activates scale	Шкала «Стресс дезорганизует» / Stress disorganizes scale
Тест жизнестойкости / Hardiness Survey	-	Вовлеченность / Commitment (0,166**). Контроль / Control (0,185**). Принятие риска / Challenge (0,255**)
Тест диспозиционного оптимизма / Life Orientation Test	-	-
Опросник толерантности-интолерантности к неопределенности С. Баднера / The Budner Intolerance of Ambiguity Scale	Интолерантность к неопределенности / Intolerance of Ambiguity (-0,161**)	-
Краткая версия опросника метакогнитивных убеждений / Metacognitive Beliefs Questionnaire (Short form)	Позитивные убеждения, касающиеся беспокойства / Positive beliefs about worry (0,371**)	Позитивные убеждения, касающиеся беспокойства / Positive beliefs about worry (0,350**). Негативные убеждения, связанные с неуправляемостью и опасностью беспокойства / Negative beliefs about uncontrollability and danger of worry (-0,301**)

Примечание: «*» — коэффициент корреляции значим на уровне 0,05; «**» — коэффициент корреляции значим на уровне 0,01.

Note: «*» — correlation coefficient is significant at the 0,05 level; «**» — correlation coefficient is significant at the 0,01 level.

Стоит отметить концептуальную близость шкал адаптируемого опросника и шкалы «Позитивные убеждения, касающихся беспокойства» (Краткая версия опросника метакогнитивных убеждений).

Пункты опросника шкалы «Позитивные убеждения, касающиеся беспокойства» («Волнение помогает мне избежать проблем в будущем», «Волнение помогает мне справляться с трудными жизненными ситуациями», «Волнение помогает мне решать проблемы» и др.) имеет сходство с пунктами шкалы «Стресс активизирует» («Испытывая стресс, я

более активно учусь и развиваюсь», «Последствия стресса позитивны, и стресс нужно использовать себе на пользу») и отличие от пунктов шкалы «Стресс дезорганизует» («Последствия стресса негативны, поэтому его нужно избегать», «Стресс отрицательно влияет на качество и производительность моего труда»).

Имеются и различия в оцениваемых ими конструктах. Шкала «Позитивные убеждения, касающиеся беспокойства» направлена, скорее, на оценку ситуативного отношения к волнению, например, «Мне нужно беспокоиться, чтобы справляться с трудностями», в то время как шкалы SMM-G направлены на определение установок человека в отношении природы стресса. Таким образом, представление о том, что волнение может быть полезно для человека, может сопровождаться как позитивным представлением о природе стресса, так и негативным.

Полученный результат говорит в пользу того, что изучаемый нами конструкт является независимым и избыточным. Установка по отношению к стрессу действительно может иметь дополнительную объяснительную силу при изучении различий в условиях стрессового воздействия.

Различия по полу, возрасту, специализации обучения. Проверка наличия значимых различий между группами мужчин и женщин показала отсутствие значимых различий по шкале «Стресс активизирует». По шкале «Стресс дезорганизует» были обнаружены значимые различия, но маленький размер эффекта ($d = 0,27$, $r = 0,13$). Проверка наличия значимых различий между группами курсантов вуза МЧС России и студентов показала отсутствие значимых различий по шкале «Стресс дезорганизует». По шкале «Стресс активизирует» были обнаружены значимые различия, но маленький размер эффекта ($d = -0,20$, $r = -0,10$).

Обсуждение результатов и выводы

На этапе оценки конструктивной дискриминантной валидности опросника осуществлялась проверка отсутствия связи опросника SMM-G с методиками, имеющими другое теоретическое основание. Хотя шкалы опросника SMM-G оказываются значимо связаны со смежными конструктами, большинство этих корреляций находится на уровне слабых или нижних границ умеренных связей. Результат говорит о том, что конструкт установки по отношению к стрессу является независимым и избыточным, может иметь объяснительную силу при изучении различий в условиях стрессового воздействия.

Было проведено сопоставление данных русскоязычной версии SMM-G с оригинальной версией опросника, а также с иноязычными версиями адаптаций.

В международных рецензируемых научных изданиях удалось обнаружить три адаптации опросника SMM-G: на японский (Iwamoto (Okubo), Takehashi, Taka, 2020), греческий (Karampas K. et al., 2020) и польский (Mierzejewska-Floreani, Banaszekiewicz, Gruszczynska, 2022) языки.

Полное сравнение психометрических характеристик оригинальной версии опросника и других адаптаций представлено в табл. 4.

Поддерживая теоретические представления авторов оригинального опросника о наличии двух установок по отношению к стрессу, мы считаем релевантным использование двух факторов — «Стресс активизирует» и «Стресс дезорганизует». Сходным образом поступили и авторы грекоязычной и японоязычной адаптаций, которые использовали названия факторов «positive stress mindset / negative stress mindset» и «usefulness of stress / harmfulness of stress» соответственно. Принятое нами решение об изменении норм для шкалы «Стресс дезорганизует» помогает поддержать соответствие идее авторов оригинального исследования. Таким образом, высокому уровню воспринимаемой дезорганизации вследствие действия стресса соответствует результат 8—16 баллов, а низкому — 0—1 балл.

Сопоставление данных с оригинальной версией опросника и доступными адаптациями на другие языки позволило убедиться, что психометрические характеристики русскоязычной адаптации сопоставимы по качеству и удовлетворяют психометрическим требованиям к стандартизованной методике. Результат анализа позволяет говорить о русской версии опросника SMM-G как о качественном психологическом инструменте оценки соответствующего конструкта на выборке обучающихся в высших учебных заведениях.

На этапе стандартизации была проведена оценка наличия значимых различий между группами участников исследования. Несмотря на имеющиеся различия во внутренней структуре представлений мужчин и женщин, курсантов МЧС России и студентов, не было обнаружено значимых различий по общему баллу опросника SMM-G.

Поскольку факторный анализ подтвердил наличие двух факторов, было принято решение выделить нормы для шкалы «Стресс активизирует» и шкалы «Стресс дезорганизует». Нормализация осуществлялась путем перевода процентилей в станайны. Верхняя граница станайнов соответствует 4, 11, 23, 40, 60, 77, 89 и 96-му процентилем (Анастаси, Урбина, 2009). Полученная конверсионная таблица значений норм представлена в Приложении.

Таблица 4 / Table 4
 Сравнение психометрических характеристик оригинальной версии опросника SMM-G
 и адаптаций на другие языки
 Comparison of psychometric characteristics of the original version of the SMM-G questionnaire
 and adaptations into other languages

Версия опросника / Versions of the questionnaire	Оригинальный опросник, 2013 / Original version, 2013	Русскоязычная адаптация / Russian language adaptation	Японская адаптация, 2020 / Japanese adaptation, 2020	Греческая адаптация, 2020 / Greek adaptation, 2020	Польская адаптация, 2022 / Polish adaptation, 2022
Психометрические характеристики / Psychometric characteristics					
Среднее значение общего балла / Average of the overall score	1,62 ± 0,67	1,17 ± 0,78	1,32 ± 0,71	-	1,50 ± 0,72
Участники / Participants	335 сотрудников финансовой ор- ганизации США. Ретест — 61 чел. / 335 employees of a US financial in- stitution. Retest — 61 people	565 учащихся высших учеб- ных заведений. Ретест — 189 чел. / 565 students of universities and col- leges. Retest — 189 people	338 работаю- щих взрослых / 338 working adults	748 взрослых / 748 adults	1651 взрослый Ретест — 344 чел. / 1651 adults. Retest — 344 people
Внутренняя надеж- ность (α Кронбаха) / Internal reliability (α Cronbach)	0,86	0,81	0,85	0,71	0,88

<p>Версии опросника / Versions of the questionnaire</p> <p>Психомет- рические ха- рактеристики / Psychometric characteristics</p>	<p>Тест-ретестовая на- дежность / Test-retest reliability</p>	<p>Оригинальный опросник, 2013 / Original version, 2013</p>	<p>Ретест через 2 месяца. 0,66 для общей шкалы / Retest after 2 months. 0.66 for the overall scale</p>	<p>Русскоязычная адаптация / Russian language adaptation</p>	<p>Ретест через 1 месяц. 0,73 для общей шкалы; 0,62 для шкалы «Стресс активи- зирует»; 0,60 для шкалы «Стресс дезорганизует» / Retest after month. 0,73 for the overall scale; 0,62 for the Stress activates scale; 0,60 for the Stress disorganizes scale</p>	<p>Японская адаптация, 2020 / Japanese adaptation, 2020</p>	<p>-</p>	<p>Греческая адаптация, 2020 / Greek adaptation, 2020</p>	<p>-</p>	<p>Польская адаптация, 2022 / Polish adaptation, 2022</p>	<p>Ретест через 10 месяцев. 0,62 для общей шкалы; 0,46—0,52 для первичных шкал опросника / Retest after 10 months. 0,62 for the overall scale; 0,46—0,52 for primary scales of the questionnaire</p>	<p>4 фактора / 4 factors</p>	<p>2 фактора / 2 factors</p>	<p>2 фактора / 2 factors</p>	<p>2 фактора / 2 factors</p>	<p>1 фактор / 1 factor</p>	<p>Факторная структура / Factor structure</p> <p>Нормы / Norms</p>	<p>-</p>	<p>Процентиль- ные нормы / Percentile norms</p>	<p>-</p>	<p>Шкала станайнов / Stanine scale</p>	<p>-</p>	<p>-</p>
---	--	--	---	---	--	--	----------	--	----------	--	--	---	---	---	---	---	--	----------	---	----------	---	----------	----------

Заключение

Психометрическая состоятельность русскоязычной версии SMM-G обоснована с помощью показателей внутренней и тест-ретестовой надежности, конструктивной дискриминантной валидности, проведения эксплораторного и конфирматорного факторного анализа.

Основными ограничениями в работе с опросником SMM-G является однородная по возрасту студенческая выборка, что определяет дальнейшую необходимость в расширении выборки применения и получении данных на клинических группах. Также перспективой исследования является получение данных о внешней валидности русскоязычной версии методики.

Приложение / Appendix

Опросник «Общая установка по отношению к стрессу» (Stress Mindset Measure-General)

Инструкция. Следующие утверждения описывают отношение к стрессу. Среди предложенных вариантов выберите тот, который наиболее соответствует Вашему отношению. Предлагаемые утверждения не содержат правильных или неправильных ответов, а лишь описывают определенные различия в представлениях людей о влиянии стресса.

Пункты опросника	Полностью не согласен	Скорее не согласен	Верно нечто среднее	Скорее согласен	Полностью согласен
1. Последствия стресса негативны, поэтому его нужно избегать	0	1	2	3	4
2. Испытывая стресс, я более активно учусь и развиваюсь	0	1	2	3	4
3. Стресс истощает мои жизненные силы и ресурс здоровья	0	1	2	3	4
4. Стресс улучшает качество и производительность моего труда	0	1	2	3	4
5. Когда я испытываю стресс, мне трудно продуктивно учиться и развиваться	0	1	2	3	4
6. Стресс укрепляет мое здоровье и жизненные силы	0	1	2	3	4

Пункты опросника	Полностью не согласен	Скорее не согласен	Верно нечто среднее	Скорее согласен	Полностью согласен
7. Стресс отрицательно влияет на качество и производительность моего труда	0	1	2	3	4
8. Последствия стресса позитивны, и стресс нужно использовать себе на пользу	0	1	2	3	4

Ключ для подсчета баллов.

Пункты шкалы «Стресс активизирует»: 2, 4, 6, 8. Каждый пункт оценивается от 0 до 4 баллов. Баллы суммируются.

Пункты шкалы «Стресс дезорганизует»: 1, 3, 5, 7. Каждый пункт оценивается от 0 до 4 баллов. Затем баллы инвертируются (0 = 4; 1 = 3; 2 = 2; 3 = 1; 4 = 0) и суммируются.

Нормы (представлены в сырых баллах)

Уровни \ Шкалы	Шкала «Стресс активизирует»	Шкала «Стресс дезорганизует»
Низкий	0	8–16
Средний	1–5	2–7
Высокий	6–16	0–1

Расчет норм шкалы «Стресс активизирует»

Сырой балл	Частота	Процент	Процентиль	Станайн	Вербальная интерпретация
0	118	20,9	20,9	3	Низкий уровень
1	56	9,9	30,8	4	Средний уровень
2	56	9,9	40,7	5	Средний уровень
3	63	11,2	51,9	5	Средний уровень
4	77	13,6	65,5	6	Средний уровень
5	44	7,8	73,3	6	Средний уровень
6	31	5,5	78,8	7	Высокий уровень
7	26	4,6	83,4	7	Высокий уровень
8	42	7,4	90,8	8	Высокий уровень
9	15	2,7	93,5	8	Высокий уровень

Сырой балл	Частота	Процент	Процентиль	Станайн	Вербальная интерпретация
10	14	2,5	95,9	8	Высокий уровень
11	10	1,8	97,7	9	Высокий уровень
12	6	1,1	98,8	9	Высокий уровень
13	1	0,2	98,9	9	Высокий уровень
14	3	0,5	99,5	9	Высокий уровень
16	3	0,5	100,0	9	Высокий уровень
<i>Всего</i>	565	100,0			

Расчет норм шкалы «Стресс дезорганизует»

Сырой балл	Частота	Процент	Процентиль	Станайн	Вербальная интерпретация
16	11	1,9	100,0	9	Низкий уровень
15	10	1,8	98,1	9	Низкий уровень
14	10	1,8	96,3	9	Низкий уровень
13	10	1,8	94,5	8	Низкий уровень
12	22	3,9	92,7	8	Низкий уровень
11	16	2,8	88,8	7	Низкий уровень
10	32	5,7	86,0	7	Низкий уровень
9	18	3,2	80,4	7	Низкий уровень
8	42	7,4	77,2	7	Низкий уровень
7	38	6,7	69,7	6	Средний уровень
6	33	5,8	63,0	6	Средний уровень
5	53	9,4	57,2	5	Средний уровень
4	76	13,5	47,8	5	Средний уровень
3	39	6,9	34,3	4	Средний уровень
2	48	8,5	27,4	4	Средний уровень
1	40	7,1	18,9	3	Высокий уровень
0	67	11,9	11,9	3	Высокий уровень
<i>Всего</i>	565	100,0			

Список источников / References

1. Абабков, В.А. и др. (2016). Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10». *Вестник Санкт-Петербургского университета, Психология*, 2, 6—15. <https://psyjournal.spbu.ru/article/view/3773>

- Ababkov, V.A. et al. (2016). Validation of the Russian version of the questionnaire «Scale of perceived stress—10». *Bulletin of Saint Petersburg University, Psychology*, 2, 6—15. (In Russ.). <https://psyjournal.spbu.ru/article/view/3773>
- Анастаси, А., Урбина, С. (2009). *Психологическое тестирование*. (7-е изд.). СПб: Питер
 - Anastasi, A., Urbina, S. (2009). *Psychological testing*. (7th ed.). Spb: Piter. (In Russ.)
 - Асмолов, А.Г. (2002). *По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии*. М.: Смысл
Asmolov, A.G. (2002). *Beyond Consciousness: Methodological Problems of Non-Classical Psychology*. Moscow: Smysl. (In Russ.)
 - Битюцкая, Е.В. (2013). Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева. *Вестник Московского университета, серия 14, Психология*, 2, 40—56. URL: https://msupsyj.ru/articles/article/3285/?sphrase_id=60164 (дата обращения: 10.10.2024).
Bityuckaya, E.V. (2013). Cognitive appraisal of the difficult life situation in A.N. Leontiev's activity approach. *Bulletin of Moscow University, Series 14, Psychology*, 2, 40—56. (In Russ.). URL: https://msupsyj.ru/articles/article/3285/?sphrase_id=60164 (viewed: 10.10.2024).
 - Гордеева, Т.О., Сычев, О.А., Осин, Е.Н. (2010). Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (ЛОТ). *Психологическая диагностика*, 2, 36—64. URL: <https://publications.hse.ru/articles/67229673> (дата обращения: 10.10.2024).
Gordeeva, T.O., Sychev, O.A., Osin, E.N. (2010). Development of the Russian-language version of the Life Orientation Test (LOT). *Psychological Diagnostics*, 2, 36—64. (In Russ.). URL: <https://publications.hse.ru/articles/67229673> (viewed: 10.10.2024).
 - Корнилова, Т.В., Чумакова, М.А. (2014). Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера. *Экспериментальная психология*, 7(1), 92—110. URL: https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2014_n1/68181 (дата обращения: 10.10.2024).
Kornilova, T.V., Chumakova, M.A. (2014). Tolerance and intolerance of ambiguity in the modification of Budner's questionnaire. *Experimental Psychology (Russia)*, 7(1), 92—110. (In Russ.). URL: https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2014_n1/68181 (viewed: 10.10.2024).
 - Лебедева, Н.А., Борисова, Е.Н. (2021). Взаимосвязь отношения к стрессу и результатов академических испытаний (на выборке абитуриентов МГУ им. Ломоносова). В: *VII Международный съезд Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии СВТFORUM: сборник научных статей*, Санкт-Петербург, 21 мая 2021 года (с. 155—163). Санкт-Петербург: СИНЭЛ, EDN: QMFFNP.
Lebedeva, N.A., Borisova, E.N. (2021). The relationship between stress mindsets and academic test results (based on a sample of applicants to

- Lomonosov Moscow State University)]. In: *VII International Congress of the Association of Cognitive-Behavioural Psychotherapy CBTFORUM: collection of scientific articles* (pp. 155—163). Sankt-Peterburg: SINEL, EDN: QMFFNP. (In Russ.).
8. Леонова, А.Б. (2016). Комплексные психологические технологии управления стрессом и оценка индивидуальной стресс-резистентности: опыт интеграции различных исследовательских парадигм. *Вестник Московского университета, серия 14, Психология, 3*, 63—72. <https://doi.org/10.11621/vsp.2016.03.63>
Leonova, A.B. (2016). Complex psychological stress management techniques and assessment of individual stress-resistance: the experience of integrating different research paradigms. *Bulletin of Moscow University, Series 14, Psychology, 3*, 63—72. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/vsp.2016.03.63>
 9. Леонтьев, Д.А. (2007). *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности*. М.: Смысл.
Leontiev, D.A. (2007). *Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality*. Moscow: Smysl, (In Russ.).
 10. Осин, Е.Н., Рассказова, Е.И. (2013). Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте. *Вестник Московского университета, серия 14, Психология, 2*, 147—165. EDN: QCTPYN. http://msupsyj.ru/pdf/vestnik_2013_2/vestnik_2013-2_147-165.Pdf
Osin, E.N., Rasskazova, E.I. (2013). Short version of the Hardiness Survey: psychometric characteristics and application in an organizational context. *Bulletin of Moscow University, Series 14, Psychology, 2*, 147—165. EDN: QCTPYN (In Russ.). http://msupsyj.ru/pdf/vestnik_2013_2/vestnik_2013-2_147-165.Pdf
 11. Прохоров, А.О. (Ред.). (2004). *Практикум по психологии состояний: Учебное пособие*. СПб: Речь.
Prokhorov A.O. (Ed.). (2004). *A workshop on the psychology of states: textbook*. St. Petersburg: Speech. (In Russ.)
 12. Сирота, Н.А. и др. (2018). Апробация краткой версии опросника метакогнитивных убеждений на русскоязычной выборке. *Психология. Журнал Высшей школы экономики, 15(2)*, 307—325. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2018-2-307-325>
Sirota, N.A. et al. (2018). Approbation of the Short Version Questionnaire Metacognitive Belief in Russian-Speaking Population. *The Psychology Journal of Higher School of Economics, 15(2)*, 307—325. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2018-2-307-325>
 13. Blascovich, J., Tomaka, J. (1996). The biopsychosocial model of arousal regulation. *Advances in experimental social psychology. Academic Press, 28*, 1—51. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60235-X](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60235-X)
 14. Bollen K.A. (2014). *Structural Equations with Latent Variables*. New York: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118619179>

15. Crum, A.J., Jamieson, J.P., Akinola, M. (2020). Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses. *Emotion*, 20(1), 120—125. <https://doi.org/10.1037/emo0000670>
16. Crum, A.J., Salovey, P., Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of personality and social psychology*, 104(4), 716—733. <https://doi.org/10.1037/a0031201>
17. Crum, A. J. et al. (2017). The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and physiological responses to challenging and threatening stress. *Anxiety, stress, & coping*, 30(4), 379—395. <https://doi.org/10.1080/10615806.2016.1275585>
18. Dweck, C.S. (2008). Can personality be changed? The role of beliefs in personality and change. *Current directions in psychological science*, 17(6), 391—394. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00612.x>
19. Dweck, C.S., Chiu C., Hong Y. (1995). Implicit theories and their role in judgments and reactions: A word from two perspectives. *Psychological inquiry*, 6(4), 267—285. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0604_1
20. Huebschmann, N.A., Sheets, E.S. (2020). The right mindset: stress mindset moderates the association between perceived stress and depressive symptoms. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(3), 248—255. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1736900>
21. Iwamoto (Okubo), K., Takehashi, H., Taka, F. (2020). Reliability and validity of a Japanese translation of the Stress Mindset Measure (SMM-J). *The Japanese Journal of Psychology*, 90(6), 592—602. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.90.18229>
22. Jamieson, J. P. et al. (2018). Optimizing stress responses with reappraisal and mindset interventions: An integrated model. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(3), 245—261. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1442615>
23. Jenkins, A., Weeks, M.S., Hard, B.M. (2021). General and specific stress mindsets: Links with college student health and academic performance. *PloS ONE*, 16(9), e0256351. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256351>
24. Karampas, K. et al. (2020). Psychometric properties of the Stress Mindset Measure (SMM) in a Greek sample. *Psychology*, 11(8), 1185—1199. <https://doi.org/10.4236/psych.2020.118079>
25. Keech, J.J. et al. (2020). The association between stress mindset and physical and psychological wellbeing: Testing a stress beliefs model in police officers. *Psychology & Health*, 35(11), 1306—1325. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1743841>
26. Keech, J.J. et al. (2018). The influence of university students' stress mindsets on health and performance outcomes. *Annals of Behavioral Medicine*, 52(12), 1046—1059. <https://doi.org/10.1093/abm/kay008>
27. Lazarus, R.S., Speisman, J.C., Mordkoff, A.M. (1963). The relationship between autonomic indicators of psychological stress: Heart rate and skin conductance. *Psychosomatic medicine*, 25(1), 19—30. <https://doi.org/10.1097/00006842-196301000-00004>

28. Mierzejewska-Floreni, D., Banaszkiwicz, M., Gruszczynska, E. (2022). Psychometric properties of the Stress Mindset Measure in the Polish population. *Plos ONE*, 17(3): e0264853. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264853>
29. Seery, M.D. (2013). The biopsychosocial model of challenge and threat: Using the heart to measure the mind. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(9), 637–653. <https://doi.org/10.1111/spc3.12052>

Информация об авторах

Наталья Александровна Лебедева, независимый исследователь, Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8727-8774>, e-mail: nattalea@mail.ru

Екатерина Николаевна Соленова, независимый исследователь, Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5187-7937>, e-mail: ek.solenova@yandex.ru

Игорь Владимирович Соленив, независимый исследователь, Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-6966-9104>, e-mail: thesouldoctor@mail.ru

Information about the authors

Natalia A. Lebedeva, independent researcher, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8727-8774>, E-mail: nattalea@mail.ru

Ekaterina N. Solenova, independent researcher, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5187-7937>, E-mail: ek.solenova@yandex.ru

Igor V. Solenov, independent researcher, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-6966-9104>, E-mail: thesouldoctor@mail.ru

Поступила в редакцию 06.08.2025

Received 2025.08.06

Поступила после рецензирования 13.08.2025

Revised 2025.08.13

Принята к публикации 20.08.2025

Accepted 2025.08.20