

УДК 159.99

**МНЕНИЕ О СООБЩЕНИИ «ОТКЛИК НА СТАТЬЮ
В.И. МОРОСАНОВОЙ «КРАТКИЙ ОПРОСНИК ОСТРОГО
И ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА: РАЗРАБОТКА
И ВАЛИДИЗАЦИЯ» АВТОРОВ В.В. БАРАБАНЩИКОВОЙ,
А.А. КАЧИНОЙ, А.С. КУЗНЕЦОВОЙ**

В.И. Моросанова¹

¹ *Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (ФГБНУ ФНЦ ПМИ), Россия, 125009, Москва, ул. Моховая, 9, стр. 4*

В прошлом году в Сибирском психологическом журнале была опубликована статья «Краткий опросник острого и хронического стресса: разработка и валидизация» (далее – Статья). Благодарю редакцию журнала за эту публикацию, внимательное отношение и кратчайшие сроки ее опубликования.

С благодарностью отмечу тот факт, что редакция прислала текст отклика заведующей и двух сотрудников кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова В.В. Барabanщиковой, А.А. Качиной, А.С. Кузнецовой на эту статью с просьбой выразить свое отношение. Этот текст вызвал некоторое недоумение. Настораживает, что отклик на статью поступил почти через год после ее публикации. Это странным образом совпало с прискорбным фактом ухода из жизни профессора, доктора психологических наук, моей давней подруги, глубокоуважаемой коллеги и моей однокурсницы Анны Борисовны Леоновой 23 августа нынешнего года. Очевидно, что Анна Борисовна никогда бы не подписала подобный отклик, так как в течение многих лет коллектив ее лаборатории, а затем и кафедры связывали тесные деловые и дружеские отношения с сотрудниками лаборатории психологии саморегуляции Психологического института (ныне Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований). Анна Борисовна Леонова была непременным соорганизатором, руководителем секций и пленарным спикером регулярных международных конференций по психологии саморегуляции, автором коллективных монографий и научных сборников по материалам этих конференций (см., напр.: Леонова, 2007б; 2009, 2011, 2020; Леонова, Кузнецова, Семянищева, 2013; Кузнецова, Титова, Леонова, 2018), а ее ученики и последователи, в том числе и авторы упомянутого выше отклика, успешно выступали на этих конференциях с секционными докладами. С начала 2000-х гг. начались совместные исследования, взаимное рецензирование диссертационных работ, наши совместные поездки за рубеж на международные семинары. В 2004 г. Анна Борисовна лично передала Варваре Ильиничне Моросановой стимульные материалы создаваемых ею шкал для исследования сотрудниками лаборатории саморегуляции взаимосвязей симптоматики острого и хронического стресса с развитием осознанной

саморегуляции в профессиональной деятельности. Результаты этих исследований нашли отражение в публикациях (начиная с 2005 г.) как сотрудников лаборатории саморегуляции (см., напр.: Давыдова, Моросанова, 2005; Моросанова, Кондратюк, 2011; Моросанова, 2012), так и совместных с А.Б. Леоновой и ее учениками (Моросанова, Леонова, Кондратюк, Качина, 2009). В данном контексте важно, что А.А. Качина как соавтор совместных исследований была осведомлена, зачем и когда нам был передан стимульный материал шкал острого и хронического стресса. Этот факт подчеркивает всю некорректность высказанного в отклике утверждения о том, что мы получили стимульные данные не от А.Б. Леоновой, а из других источников без ее согласия, и тем самым нарушили ее авторские права.

Цель изложенного в нашей статье исследования заключалась в создании современного эффективного скринингового опросника, пригодного для оперативных и массовых исследований выраженности стресса у обучающихся. При создании нового опросника в качестве стимулов была модифицирована и за действована некоторая часть утверждений двух шкал, переданных нам Анной Борисовной в 2004 г., по содержанию соответствующих в первую очередь различным вариантам психофизиологической стрессовой симптоматики у респондентов. Утверждения из прежнего опросника мы были вынуждены бережно модифицировать с учетом словоупотребления и фразеологии современного языка русскоязычной молодежи после того, как столкнулись с массовыми отказами студентов при проведении пилотажных замеров отвечать на утверждения шкал, предъявляемых в оригинальной форме. Как хорошо известно специалистам, создание списка утверждений – это, конечно, важный, но лишь первый этап разработки любого нового опросника. В статье подробно описаны различные этапы этого трудоемкого процесса от сбора эмпирических данных до их последующего анализа современными статистическими методами. Валидность нового опросника и его применимость для изучения выраженности стресса была подтверждена на основе проведения многомерных эмпирических исследований с применением целого ряда опросников, часть из которых также пришлось дорабатывать для создания скрининговых кратких форм на массовых выборках студентов, обучающихся в нескольких регионах России.

Ниже мы посчитали необходимым дать ответы на каждое замечание, высказанное в отклике.

1. Авторы отклика указывают на возникающее, по их мнению, нарушение авторского права А.Б. Леоновой:

а) Основная претензия заключается в том, что в названии статьи и аннотации к ней не указано авторство А.Б. Леоновой в отношении оригиналных шкал методики ИДИКС (Интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса) и не дана на нее ссылка. На наш взгляд, формулировка названия проведенного исследования и резюме не предполагает подобных ссылок. В нашем случае все данные об авторе оригинальной методики ИДИКС приведены в тексте статьи, что невозможно не заметить при ее внимательном прочтении, в частности:

– в разделе «Введение» нами отмечено: «Прикладные исследования стресса, в том числе острого и хронического, активно ведутся в отечественной психологии преимущественно в рамках психологии труда и организационной пси-

хологии на различных профессиональных контингентах. Разработка и внедрение в практику комплексной системы “Интегральная диагностика и коррекция стресса” (ИДИКС), предложенной А.Б. Леоновой в 2000-х гг., может служить примером одного из наиболее успешных и используемых психодиагностических инструментов в этой области в нашей стране (Леонова, 2004; Леонова, 2007а)» (Статья, с. 8);

– в разделе «Материалы и методы» указано: «Разработка и валидизация краткого опросника “Острый и хронический стресс” на выборке юношеского возраста включала <...> создание списка утверждений опросника ОХС, соответствующих типичным симптомам острого и хронического стресса. Материалом для создания этого списка стала часть утверждений шкал “Переживание острого стресса” и “Переживание хронического стресса” А.Б. Леоновой (Леонова, 2004; Леонова, 2007а), отобранных на основе анализа их содержания на предмет наилучшей репрезентации острых и хронических симптомов стресса. Также были исключены утверждения, которые в ходе пилотажных исследований были непонятны для молодежи с точки зрения реалий современного языка» (Статья, с. 9);

– в разделе «Результаты» отмечено: «По результатам содержательного анализа, уточнения и обновления утверждений шкал “Переживание острого стресса” и “Переживание хронического стресса” (Леонова, 2004; Леонова, 2007а) в краткий опросник ОХС было включено 12 утверждений для шкалы острого стресса и 18 – для шкалы хронического стресса. Критериям для включения отвечали формулировки, соответствующие типичным симптомам текущих и пролонгированных стрессовых проявлений, а также те, понимание которых не доставляло трудностей респондентам. Так, например, отвергнутое утверждение “У меня сосет под ложечкой” вызвало в ряде случаев трудности понимания у студентов. В заключение была проведена стилистическая редакция утверждений в соответствии с реалиями современного русского языка» (Статья, с. 10).

б) Авторы отклика утверждают, что «основным автором не было получено официального разрешения от проф. А.Б. Леоновой на модификацию методики – изменение стимульного материала и переработку его в краткую версию» (Барабанщикова, Качина, Кузнецова, 2025, с. 185). К сожалению, в 2024 г. получить официальное разрешение на модификацию методики не было возможным в связи с состоянием здоровья проф. А.Б. Леоновой. Тем не менее мы подчеркнули, что стимульный материал методики ИДИКС был передан нам А.Б. Леоновой ранее: «...авторы настоящей статьи имеют успешный опыт использования данных шкал, переданных авторам статьи А.Б. Леоновой еще 15 лет назад, в исследованиях острого и хронического стресса в профессиях высокого риска» (Статья, с. 9). Уточним, что стимульный материал был передан для проведения диссертационных исследований под руководством автора статьи, что отражено в публикациях (Давыдова, Моросанова, 2005; Моросанова, Кондратюк 2011), а также для проведения совместных с автором методики исследований, по результатам которых была опубликована статья: Моросанова В.И., Леонова А.Б., Кондратюк Н.Г., Качина А.А. «Особенности осознанного саморегулирования при развитии острого и хронического стресса у спасателей» (Моросанова и др., 2009). Об этом, конечно, известно одному из авторов отклика – Анастасии Александровне Качиной, которая является соавтором упомянутой выше работы.

Ссылка на данную публикацию также присутствует в нашей статье (Статья, с. 6–22). Кроме того, срок авторского договора «Методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС)» (лицензионный договор № 3/17 от 10 апреля 2017 г.), на который ссылаются авторы отклика, истек 10 апреля 2024 г., а статья «Краткий опросник острого и хронического стресса: разработка и валидизация» была опубликована в конце 2024 г. Все это подтверждает, что авторские права ни проф. А.Б. Леоновой, ни издательства ИМАТОН не были нарушены. Для информации: современная практика заключается в том, что разрешение на использование и / или модификацию методики спрашивается, как правило, лишь в тех случаях, когда предполагается коммерческое использование. Проведение научных исследований не предполагает получения такого разрешения.

в) К вопросу о доступности методики ИДИКС: авторы отклика «подтверждают» доступность ИДИКСа ссылкой на сайт ИМАТОН (<https://imaton.com>), на котором приведена ее версия для коммерческого использования за 18 400 рублей на дату 26.09.2025 (см. Приложение 1). Оригинальная версия ИДИКС до сих пор не опубликована в открытом доступе, что, на наш взгляд, также понижает доступность методических средств, созданных А.Б. Леоновой, и для широкого круга психологов, и для разработки версий для исследовательских целей.

2. Авторы отклика заявляют достаточно голословно о наличии в нашей статье методологических ошибок и небрежности в работе с данными:

а) Например, по их мнению, некорректно использовать шкалы острого и хронического стресса на выборках студентов и школьников в связи с отличиями в ведущей деятельности, частоте и интенсивности действия профессиональных стрессоров и возрастных физиологических особенностей реакций на стрессовые обстоятельства от взрослых работающих людей, для которых были разработаны оригинальные шкалы. При этом авторы отклика справедливо замечают, что в краткую версию опросника «...были отобраны по большей части физиологические маркеры стрессовых реакций» (Барабанщикова и др., 2025, с. 186). Действительно, при отборе утверждений приоритет отдавался тем из них, которые отражают основную психофизиологическую симптоматику стресса. Преимуществом такого подхода к выбору утверждений является независимость их содержания от специфики возраста и особенностей ведущей деятельности, что позволяет оценить выраженность острого и хронического стресса в том числе и на выборке обучающихся. Возможно, нам надо было это специально отметить в тексте статьи.

б) Нас также упрекают в том, что пункты методики ОХС полностью соответствуют пунктам шкал «Переживание острого стресса» и «Переживание хронического стресса» методики ИДИКС. Однако в тексте статьи мы указываем, что утверждения шкал ОХС отбирались «...по результатам *содержательного анализа, уточнения и обновления* утверждений шкал “Переживание острого стресса” и “Переживание хронического стресса”» (Леонова, 2004; Леонова, 2007а) (Статья, с. 10). Подчеркнем, что нашей задачей было не создание принципиально отличающегося инструмента оценки острого и хронического стресса, но надежной и валидной краткой скрининговой методики, пригодной для проведения исследований на масштабных выборках российских студентов и методологически не противоречащей оригинальной концепции проф. А.Б. Лео-

новой (что обосновывает сохранение оригинальной факторной структуры методики). В Приложении 2 мы привели полную версию этих шкал ИДИКС в сравнении со шкалами ОХС, чтобы продемонстрировать обновленный и уточненный состав утверждений в скрининговой методике диагностики острого и хронического стресса.

с) Авторы отклика утверждают, что инструкция к краткому опроснику полностью соответствует оригинальной версии ИДИКС и что нами не указаны ограничения по целевой диагностической группе – обучающиеся средних и высших учебных заведений. Чтобы у читателей была возможность самим провести сравнение, в Приложении 2 мы привели вариант инструкции опросника «Острый и хронический стресс – ОХС» и вариант инструкции для шкал «Переживание острого стресса» и «Переживание хронического стресса» по материалам переданных нам А.Б. Леоновой стимулов. Мы не отрицаем, что в инструкциях есть сходство, что связано с нашим стремлением бережно отнестись к исходному материалу во избежание методологических противоречий. Тем не менее есть и отличия, наличие которых отрицают авторы отклика.

Что касается указания на отсутствие обозначения целевой группы, авторы отклика приводят отдельно взятую последнюю цитату из раздела «Выводы»: «Делается вывод о том, что опросник “рекомендуется для измерения межгрупповых различий в массовых опросах”». Однако раздел «Выводы» непосредственно начинается с указания на целевую аудиторию: «Результаты проведенного исследования дают основания говорить, что предложенный краткий опросник “Острый и хронический стресс – ОХС” является надежным и валидным инструментом диагностики симптоматики острого и хронического стресса у лиц юношеского возраста и может быть использован в прикладных и фундаментальных многомерных исследованиях на массовых выборках» (Статья, с. 16). Заметим, что целевая группа многоократно упоминается в тексте статьи.

Приведенные выше материалы указывают на некорректность высказанных замечаний в отклике на статью по всем пунктам.

Остается открытым вопрос о мотивах написания отклика на нашу статью. Хочется надеяться, что таким не выдерживающим критики способом его авторы старались показать, что они являются верными учениками Анны Борисовны Леоновой, защищающими научную школу. Как известно, ее основу А.Б. Леонова заложила созданием широко известной концепции функциональных состояний работающего человека, обеспечив ее практико-ориентированными диагностическими методиками. Авторы отклика, на наш взгляд, не учли тот факт, что научная школа успешно развивается не только тогда, когда есть эти основания, но и тогда, когда ученики стремятся осуществлять кроме практических проектов масштабные современные научные исследования для развития концептуальных основ и модернизации давно созданных методик. Для этого хочется порекомендовать ИДИКС в открытой печати, что повысит доступность этой методики и привлечет новых последователей. Не менее важно для развития научной школы Анны Борисовны не терять контактов с теми, кто осуществлял тесное и плодотворное сотрудничество с кафедрой во времена, когда Анна Борисовна ею руководила. Сотрудничество лаборатории психологии саморегуляции и кафедры при руководстве А.Б. Леоновой являлось примером плодотворного научного союза. Надеемся и верим, что коллabora-

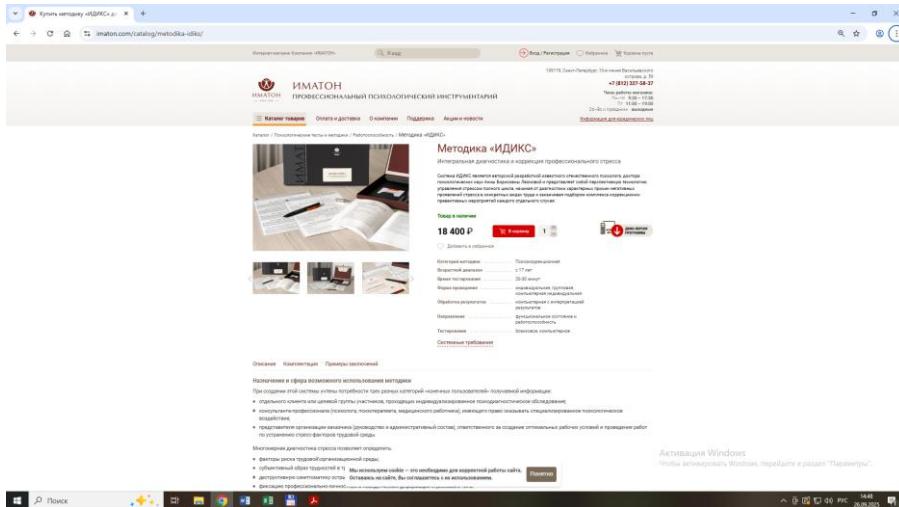
цией и взаимной поддержкой, а не конфронтацией, приводящей к появлению подобных откликов, станет реальность наших профессиональных отношений.

Литература

- Барабанщикова, В. В., Качина, А. А., Кузнецова, А. С. (2025). Отклик на статью В.И. Моросановой «Краткий опросник острого и хронического стресса: разработка и валидизация», опубликованную в Сибирском психологическом журнале, 2024, № 94, с. 6–22. *Сибирский психологический журнал*, 97, 185–190. doi: 10.17223/17267080/97/11
- Давыдова, Н. Г., Моросанова В. И. (2005). Саморегуляция как предиктор развития стрессовых состояний в профессиональной деятельности. В кн.: *Ежегодник Российского психологического общества. Специальный выпуск. Т. 1.* (с. 281–283). М.: Эслан.
- Кузнецова, А. С., Титова, М. А., Леонова А. Б. (2018). Приемы саморегуляции функционального состояния как предикторы профессиональной успешности. В кн.: В. И. Моросанова, Е. А. Фомина, Т. Н. Банщикова (ред.). *Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: материалы V Междунар. науч.-практ. конф.*, Пятигорск, 5–7 октября 2018 г. Ч. I: Симпозиум «Субъект и личность в психологии саморегуляции» (с. 128–134). Иваново: Научный мир. doi: 10.30888/978-5-6041451-4-2.1.17
- Леонова, А. Б. (2004). Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции. *Психологический журнал*, 25(2), 75–85.
- Леонова, А. Б. (2007а). *Методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС): методическое руководство*. СПб.: ИМАТОН. 53 с.
- Леонова, А. Б. (2007б). Психологические механизмы саморегуляции функциональных состояний человека. В кн.: В. И. Моросанова (ред.). *Субъект и личность в психологии саморегуляции: сб. науч. тр.* (с. 345–369). М.; Ставрополь: ПИ РАО, СевКавГТУ.
- Леонова, А. Б. (2009). Индивидуальная устойчивость к стрессу и когнитивно-аффективные механизмы регуляции деятельности. В кн.: Е. Т. Булгакова, О. В. Бондаренко, В. И. Моросанова, Т. А. Индина (ред.). *Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (11–14 ноября 2009 г. Ч. II: Симпозиум «Субъект и личность в психологии саморегуляции»* (с. 194–201). Кисловодск; Ставрополь; М., 2009.
- Леонова, А. Б. (2011). Стресс-резистентность и структурная организация процессов саморегуляции деятельности. В кн.: В. И. Моросанова (ред.). *Психология саморегуляции в XXI веке* (с. 354–374.). Москва; СПб.: Нестор-История.
- Леонова, А. Б., Кузнецова, А. С., Семяницева, П. А. (2013). Психологическая саморегуляция состояния в условиях отраслевого реформирования. В кн.: Е. Т. Булгакова, О. В. Бондаренко, Е. А. Фомина, В. И. Моросанова, О. Г. Власова, Т. Г. Фомина (ред.). *Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: Материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (17–19 октября 2013 г.)*. Ч. II: Симпозиум «Субъект и личность в психологии саморегуляции». (с. 65). Кисловодск; Ставрополь; М.: ТЭСЭРА.
- Леонова, А. Б. (2020). Системная методология анализа механизмов регуляции функциональных состояний работающего человека. В кн.: Ю. П. Зинченко, В. И. Моросанова (ред.). *Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени* (с. 37–65). М.: Психол. ин-т РАО.
- Моросанова, В. И. (2012). Дифференциальный подход к психической саморегуляции: исследование действий профессионала. *Психологический журнал*, 33(3), с. 98–111.
- Моросанова, В. И., Кондратюк, Н. Г. (2011). Надежность действий в чрезвычайных ситуациях: регуляторные и личностные предпосылки. В кн.: В. И. Моросанова (ред.). *Психология саморегуляции в XXI веке* (с. 272–291). СПб.: Нестор-История.
- Моросанова, В. И., Леонова, А. Б., Кондратюк, Н. Г., Качина, А. А. (2009). Особенности осознанного саморегулирования при развитии острого и хронического стресса у спасателей. В кн.: В. А. Бодров, А. Л. Журавлев (ред.) *Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Вып. 1* (с. 290–309). М.: Ин-т психологии РАН.

Приложение 1

**Скрин с сайта ИМАТОН
(<https://imaton.com/catalog/metodika-idiks/>)**



Приложение 2

Сравнение утверждений шкал «Переживание острого стресса» (Леонова, 2004, 2007) и утверждений шкал ОХС «Острый стресс» (2024)

Инструкция из методики ИДИКС шкалы «Переживание острого стресса». Ниже Вам предлагается список утверждений, которыми можно охарактеризовать различные проявления текущего состояния человека. Прочитав каждое из утверждений, отметьте, насколько оно соответствует Вашим переживаниям **в данный момент времени**, используя при этом 4-балльную шкалу:

- 1 – нет, это совсем не так;*
- 2 – пожалуй, верно;*
- 3 – верно;*
- 4 – совершенно верно.*

Инструкция из краткого опросника острого и хронического стресса Шкала «Острый стресс». В зависимости от того, как Вы себя чувствуете в **ДАННЫЙ МОМЕНТ времени**, оцените, насколько выражено у Вас каждое из состояний, описанное в приведенных ниже утверждениях, используя для ответа 4-балльную шкалу:

Нет, это совсем не так – 1 балл; Пожалуй, верно – 2 балла; Верно – 3 балла; Совершенно верно – 4 балла.

| <i>Оригинальная версия «Шкала переживания острого стресса»</i> | <i>Краткая версия «Шкала острый стресс» (нумерация сохранена)</i> |
|--|--|
| 1. У меня хорошее самочувствие | 1. Мне хорошо |
| 2. Я возбужден и мне не по себе | |
| 3. У меня дрожат руки | 6. У меня дрожат руки |
| 4. Окружающие предметы и лица кажутся мне расплывчатыми | |
| 5. Мне вдруг стало трудно говорить | |
| 6. Я никак не могу сосредоточиться на одном деле | 2. Когда много проблем, не могу сосредоточиться на одном деле |
| 7. Я нервничаю | 3. Я нервничаю |
| 8. Я покрываюсь испариной | 9. Я неожиданно вспотел |
| 9. Я с трудом понимаю, что говорят окружающие | |
| 10. Разговоры окружающих раздражают меня | |
| 11. Все валится из рук | |
| 12. Я чувствую себя сильным | |
| 13. Чувство беспокойства нарастает во мне | 5. Чувство тревоги нарастает во мне |
| 14. У меня пересохло во рту | |
| 15. Неожиданно стало трудно вспомнить даже самую простую и нужную информацию | 7. Неожиданно трудно вспомнить необходимую информацию |
| 16. Мне трудно включиться в общий разговор | 8. Затрудняюсь включиться в общий разговор |
| 17. Я начинаю делать «глупые» ошибки | |
| 18. Мне радостно | |
| 19. Я звяинчен и легко могу сорваться | |
| 20. Меня подташивает | |
| 21. Мне трудно сосредоточить внимание на чем-то определенном | |
| 22. Я с трудом подбираю слова, чтобы выразить даже простую мысль | 10. С трудом нахожу слова, чтобы выразить даже простую мысль |
| 23. Выполнение привычных действий требует от меня дополнительного напряжения | 4. Выполнение даже простых действий требует от меня дополнительного напряжения |
| 24. Мне хочется действовать | |
| 25. Внутренняя напряженность сковывает мои мысли и чувства | |
| 26. В голове все шумит и отдает в висках | |
| 27. Все мысли перепутались и так и вертятся в голове | 11. Всё мысли смешались, так и вертятся в голове |
| 28. Смысль слов собеседника с трудом доходит до меня | |
| 29. Мои движения утратили точность и стали хаотичными | |
| 30. Я бодр и уверен в себе | 12. Я бодр и уверен в себе |
| 31. В любой ситуации я смогу полностью контролировать свое поведение | |
| 32. Я бодр и уверен в себе | |

Инструкция из методики ИДИКС шкалы «Переживание хронического стресса»

Ниже Вам предлагается список утверждений, характеризующих различные проявления чувств, эмоций и самочувствия в целом. Прочитав каждое из утверждений, выберите ответ в зависимости от того, как **Вы обычно чувствуете себя в последнее время** (не менее полгода), используя при этом 4-балльную шкалу:

1 – почти никогда;

2 – иногда;

3 – часто;

4 – почти всегда.

Инструкция из краткого опросника острого и хронического стресса

Шкала «Хронический стресс». В зависимости от того, как Вы чувствуете себя на протяжении НЕСКОЛЬКИХ ПОСЛЕДНИХ МЕСЯЦЕВ, дайте оценку того, насколько характеры для Вас состояния, описанные в каждом из приведенных ниже утверждений, используя 4-балльную шкалу:

Почти никогда – 1 балл; Иногда – 2 балла; Часто – 3 балла; Почти всегда – 4 балла.

| <i>Оригинальная версия «Шкала переживание хронического стресса»</i> | <i>Краткая версия «Шкала Хронический стресс» (нумерация сохранена)</i> |
|---|--|
| 1. Что бы ни случилось, я собран и спокоен | |
| 2. Я совершенно равнодушен к колкостям и замечаниям в свой адрес | |
| 3. Во мне нарастает тревога, когда я начинаю думать о своих делаах и заботах | 1. Во мне нарастает тревога, когда я вспоминаю о скопившихся проблемах |
| 4. Я испытываю грусть | 17. Все чаще испытываю грусть |
| 5. Я чувствую себя вялым и плохо отдохнувшим | |
| 6. Меня мучают боли в висках и во лбу | 5. Меня все чаще мучают головные боли |
| 7. Я могу начать злиться на себя и всех окружающих без особого повода | |
| 8. У меня бывает бессонница | 2. Плохо сплю по ночам |
| 9. Я долго переживаю любой свой промах или неудачный поступок | 3. Долго обдумываю каждый свой промах |
| 10. Я прихожу в бешенство, когда мне делают замечания | 8. Прихожу в бешенство, когда мне делают замечания |
| 11. У меня бывает хандра | 6. У меня все чаще бывает хандра |
| 12. Едва начав работать, я чувствую, как наваливается усталость | 9. Едва начав работать, я чувствую, как наваливается усталость |
| 13. У меня бывают приступы тошноты и головокружения | 10. У меня появились приступы тошноты и / или головокружения |
| 14. Если я просыпаюсь ночью, то потом засыпаю с трудом | 11. Когда просыпаюсь ночью, то засыпаю с трудом |
| 15. Я волнуюсь по любому пустячному поводу | 12. Волнуюсь по любому поводу |
| 16. Если работа не клеится, то мне хочется все расшвырять или сделать что-нибудь подобное | 4. Если работа не клеится, то раздражение мешает ее продолжать |

| <i>Оригинальная версия «Шкала переживание хронического стресса»</i> | <i>Краткая версия «Шкала Хронический стресс» (нумерация сохранена)</i> |
|---|---|
| Оригинальная версия «Шкала переживание хронического стресса» | Краткая версия «Шкала Хронический стресс» (нумерация сохранена) |
| 17. Меня подавляют мрачные предчувствия | |
| 18. Даже если меня никто не отвлекает, мне трудно полностью сосредоточиться на работе | 13. Мне трудно полностью сосредоточиться на работе |
| 19. Я чувствую, что у меня «сосет под ложечкой» | |
| 20. Я все время хочу спать днем, даже если выспался ночью | |
| 21. Мне трудно принимать решения из-за неуверенности в себе | |
| 22. Если кто-то пытается на меня надавить, то я начинаю ругаться | 7. Если кто-то пытается на меня надавить, то я начинаю грубить |
| 23. Мне все кажется безнадежным | 14. Все чаще ощущаю безнадежность |
| 24. У меня бывают «провалы памяти», и я забываю сделать что-нибудь важное | 15. У меня появлялись «провалы памяти», могу забыть сделать что-нибудь важное |
| 25. У меня что-то сжимается в горле и трудно вздохнуть | 16. Бывает, сжимается горло и трудно вздохнуть |
| 25. Меня тревожат тяжелые сны и кошмары | |
| 26. Я с уверенностью смотрю в будущее | |
| 27. Я разрешаю спорные вопросы без ссор и раздражения | |
| 28. Жизнь доставляет мне удовольствие | |
| 29. У меня крепкий и здоровый сон | 18. У меня крепкий и здоровый сон |
| 30. Я полон сил и готов к работе | |
| 32. Я чувствую себя совершенно здоровым человеком | |

Моросанова Варвара Ильинична – заведующая лабораторией психологии саморегуляции Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований» (ФГБНУ ФНЦ ПМИ), член-корреспондент Российской академии образования, доктор психологических наук, профессор.

E-mail: morosanova@mail.ru

For citation: Morosanova, V. I. (2025). Opinion on the message "Comments on the article by V.I. Morosanova "Short questionnaire of acute and chronic stress: development and validation"" by V.V. Barabanshchikova, A.A. Kachina, A.S. Kuznetsova. *Siberian journal of psychology*, 94, 6–22. *Sibirski Psichologicheskiy Zhurnal – Siberian journal of psychology*, 97, 191–202. In Russian. doi: 10.17223/17267080/97/12

**Opinion on the message "Comments on the article by V.I. Morosanova
"Short questionnaire of acute and chronic stress: development and validation""
by V.V. Barabanshchikova, A.A. Kachina, A.S. Kuznetsova**

V.I. Morosanova¹

¹ *Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Researches, 9, 4, Mokhovaya Str., Moscow, 125009, Russian Federation*

References

- Barabanshchikova, V. V., Kachina, A. A., & Kuznetsova, A. S. (2025). Comments on the article by V. I. Morosanova (2024) Short questionnaire of acute and chronic stress: development and validation. *Siberian journal of psychology*, 94, 6–22. *Sibirskiy Psichologicheskiy Zhurnal – Siberian journal of psychology*, 97, 185–190. doi: 10.17223/17267080/97/11
- Davydova, N. G., & Morosanova V. I. (2005). Samoregulyatsiya kak prediktor razvitiya stressovykh sostoyanii v professional'noi deyatel'nosti [Self-regulation as a predictor of stress in professional activities.]. In: *Ezhegodnik Rossiiskogo psichologicheskogo obshchestva. Spetsial'nyi vypusk. Tom 1* [Russian Psychological Society Annual Bulletin. Special issue. Vol. 1]. (pp. 281-283). Moscow: Eslan.
- Kuznetsova, A. S., Titova, M. A., & Leonova A. B. (2018). Priemy samoregulyatsii funktsional'nogo sostoyaniya kak prediktory professional'noi uspeshnosti [Methods of self-regulation of the functional state as predictors of professional success.]. In: V.I. Morosanova, E.A. Fomina, T.N. Banshchikova (Eds.). *Lichnostnyi resurs sub"ekta truda v izmenyayushcheisyu Rossii: Materialy V Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Pyatigorsk, 05–07 oktyabrya 2018 goda. Ch. I: Simpozium "Sub"ekt i lichnost' v psichologii samoregulyatsii"* [Personal resource of the subject of labor in a changing Russia: Proceedings of the V International Scientific and Practical Conference, Pyatigorsk, October 5–7, 2018. Part I: Symposium "Subject and personality in the psychology of self-regulation"] (pp. 128-134). Ivanovo: OOO "NAUCHNYI MIR". DOI 10.30888/978-5-6041451-4-2.1.17
- Leonova, A. B. (2004) Kompleksnaya strategiya analiza professional'nogo stressa: ot diagnostiki k profilaktike i korrektseii [A complex strategy of professional stress analysis: from diagnostics towards prophylaxis and correction]. *Psichologicheskiy zhurnal – Psychological journal*, 25(2), 75–85.
- Leonova, A. B. (2007a). *Metodika integral'noy diagnostiki i korrektseii professional'nogo stressa (IDIKS): metodicheskoe rukovodstvo* [Methodology of integrated diagnostics and correction of professional stress (IDICS): methodological guide.]. St. Petersburg: IMATON.
- Leonova, A. B. (2007b). Psichologicheskie mekhanizmy samoregulyatsii funktsional'nykh sostoyanii cheloveka [Psychological mechanisms of self-regulation of human functional states]. In: V.I. Morosanova (Ed.). *Sub"ekt i lichnost' v psichologii samoregulyatsii: Sbornik nauchnykh trudov* [Subject and personality in the psychology of self-regulation: Collection of scientific papers] (pp. 345-369). Moscow; Stavropol': PI RAO, SevKavGTU.
- Leonova, A. B. (2009). Individual'naya ustoichivost' k stressu i kognitivno-affektivnye mekhanizmy regulyatsii deyatel'nosti [Individual resistance to stress and cognitive-affective mechanisms of activity regulation]. In: E.T. Bulgakova, O.V. Bondarenko, V.I. Morosanova, T.A. Indina (Eds.). *Lichnostnyi resurs sub"ekta truda v izmenyayushcheisyu Rossii: materialy II mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii (11-14 noyabrya 2009 goda). Ch. II: Simpozium "Sub"ekt i lichnost' v psichologii samoregulyatsii"* [Personal resource of the subject of labor in the changing Russia: Proceedings of the II international scientific and practical conference (November 11-14, 2009). Part II: Symposium "Subject and personality in the psychology of self-regulation"] (pp. 194-201). Kislovodsk; Stavropol'; M., 2009.
- Leonova, A. B. (2011). Stress-rezistentnost' i strukturnaya organizatsiya protsessov samoregulyatsii deyatel'nosti [Stress resistance and structural organization of self-regulation processes]. In: V. I. Morosanova (Ed.). *Psichologiya samoregulyatsii v XXI veke* [Psychology of self-regulation in the 21st century] (pp. 354-374.). Moscow; St. Petersburg: Nestor-Istorija.
- Leonova, A. B., Kuznetsova, A. S., & Semyanishcheva, P. A. (2013). Psichologicheskaya samoregulyatsiya sostoyaniya v usloviyakh otrazhenniya reformirovaniya [Psychological self-regulation of the state in the context of industry reformation]. In: E.T. Bulgakova,

- O.V. Bondarenko, E.A. Fomina, V.I. Morosanova, O.G. Vlasova, T.G. Fomina (Eds.). *Lichnostnyi resurs sub"ekta truda v izmenyayushcheisya Rossii: Materialy III Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii (17-19 oktyabrya 2013 goda). Ch. II: Simpozium "Sub"ekt i lichnost' v psikhologii samoregulyatsii"* [Personal resource of the subject of labor in a changing Russia: Proceedings of the III International scientific and practical conference (October 17-19, 2013). Part II: Symposium "Subject and personality in the psychology of self-regulation"] (pp. 65). Kislovodsk; Stavropol'; Moscow: TESERA.
- Leonova, A. B. (2020). Sistemnaya metodologiya analiza mekhanizmov regulyatsii funktsional'nykh sostoyanii rabotayushchego cheloveka [Systemic methodology for analyzing the mechanisms regulating the functional states of a working person]. In: Yu.P. Zinchenko, V.I. Morosanova (Eds.). *Psikhologiya samoregulyatsii: evolyutsiya podkhodov i vyzovy vremeni : Kollektivnaya monografiya* [Psychology of self-regulation: evolution of approaches and challenges of the time: Collective monograph] (pp. 37-65). Moscow: Psichologicheskii institut Rossiiskoi akademii obrazovaniya.
- Morosanova, V. I. (2012) Differentsial'nyy podkhod k psikhicheskoy samoregulyatsii: issledovanie deystviy professionala [The differential approach to mental self-regulation: A professionals actions study]. *Psichologicheskiy zhurnal – Psychological journal*, 33(3), 98–110.
- Morosanova, V.I. & Kondratyuk, N.G. (2011). Nadezhnost' deystviy v chrezvychaynykh situatsiyakh: regulatorye i lichnostnye predposylki [Reliability of actions in emergency situations: Regulatory and personal predictions]. In V. I. Morosanova (ed.), *Psikhologiya samoregulyatsii v XXI veke* [Psychology of self-regulation in the 21st century] (pp. 272–291). Moscow; St. Petersburg: Nestor-Istoriya.
- Morosanova, V. I., Leonova, A. B., Kondratyuk, N. G., & Kachina, A. A. (2009) Osobennosti osozannogo samoregulirovaniya pri razvitiu ostrogo i khronicheskogo stressa u spasatelyey [Conscious self-regulation in the development of acute and chronic stress among rescuers]. In V. A. Bodrov, A. L. Zhuravlev (Eds.), *Aktual'nye problemy psikhologii truda, inzhenernoy psikhologii i ergonomiki* [Current Problems of Labor Psychology, Engineering Psychology and Ergonomics] (pp. 290–309.) Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences.

Varvara I. Morosanova – Chief of the Department of Self-regulation Psychology, Federal State Budget Scientific Institution "Federal Scientific Center for Psychological and Multidisciplinary Research". Corresponding Member of the Russian Academy of Education, D. Sci. (Psychol.). Professor.

E-mail: morosanova@mail.ru