

A RÖVID STRESSZ KÉRDŐÍV KIFEJLESZTÉSE ÉS PSZICHOMETRIAI JELLEMZŐINEK ELŐZETES ADATAI

PUREBL GYÖRGY^{1*} – RÓZSA SÁNDOR² – KOPP MÁRIA¹

¹ Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Budapest

² ELTE PPK, Pszichológiai Intézet, Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék,
Budapest

(Beérkezett: 2006. július 18.; elfogadva: 2006. július 25.)

A tanulmány célja, hogy bemutassa a Rövid Stressz Kérdőív kifejlesztésének első lépéseit, valamint a kérdőívvel kapcsolatos előzetes eredményeket. A kérdőív fejlesztésének célja az volt, hogy gyors, néhány perc alatt kitölthető, a hétköznapi stressz mértékének szűrővizsgálati jelleggel való becslésére alkalmas mérőeszközt hozzunk létre. A kérdéseket részben a Rahe-féle Stressz és Megküzdés Kérdőív rövidített változata egyes kérdéseinek felhasználásával, részben 156, stresszkezelő tréningen vagy egyéni tanácsadáson részt vett személlyel készült félig-strukturált interjú alapján állítottuk össze. *Előzetes eredmények:* A kérdőívvel kapcsolatos előzetes tapasztalataink biztatóak, a kérdőív belső konzisztenciája magas (Cronbach-alfa 0,82), a depressziós és szorongásos tünetekkel mért korrelációja a diszkriminációs érvényesség mellett szól, amely alapján feltételezhető, hogy a kérdőív nem pusztán a szorongásos és depressziós tüneteket, vagy azok következményeit méri, hanem önálló konstruktum. *Következtetések:* a Rövid Stressz Kérdőív ígéretes eszköz lehet a jövőben a hétköznapi stressz szűrésére, pontos használhatóságát azonban a jelenleg folyamatban lévő, nagyobb elemszámú további vizsgálatok hivatottak igazolni.

Kulcsszavak: stressz-szűrőprogramok, Rövid Stressz Kérdőív, előzetes adatok

A mentálhigiénés prevenció szerepe és jelentősége a 21. század elején egyre nagyobb, hiszen számos pszichiátriai betegség népegészségügyi jelentősége folyamatosan nő. Ezek elsősorban a major depresszió és egyes stresszhez társuló zavarok, melyek háttérben az elhúzódó, krónikus stressz fontos háttértényező. A stressz ma kiemelt jelentőségű a közössé-

* Levelező szerző: Dr. Purebl György, Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, 1089 Budapest, Nagyvárad tér 4. E-mail: purgyor@net.sote.hu

gi prevenciós programokban és a foglalkozás-egészségügyben is. Mind-ezek miatt fontossá vált olyan mérőeszközök létrehozása, melyekkel a pszichés állapotot – és ezen belül a stresszt is – nagy biztonsággal, egyszerűen és gyorsan fel lehet mérni, valamint az esetleges változásokat monitorozni lehet. A pszichés állapot, egyes pszichológiai zavarok és stressztünetek mérésére számos kérdőívet fejlesztettek ki, melyek nagy biztonsággal és specifikusan alkalmasak a stressz mérésére. Ezek a kérdőívek rendkívül pontosan mérnek, és segítségükkel jól feltérképezhetőek a vizsgált személy stresszforrásai és megküzdési mechanizmusai. Ugyanakkor kitöltésük több időt és – egyes esetekben – segítséget igényelhet. Nagyon nagy az igény tehát olyan kérdőívre is, mellyel sok személy egyszerre, gyorsan felmérhető, mert kitöltése és értékelése egyszerű, néhány percet vesz igénybe, ugyanakkor megfelelő pszichometriai tulajdonságokkal rendelkezik. Gyors, esetleg rövid idő alatt több embert érintő szűrésre csak nagyon rövid, és a lehető legegyszerűbb szerkezetet és instrukciókat tartalmazó kérdőívek alkalmasak. A depressziós tünetek mérésére rendelkezésre áll ilyen kérdőív, a Beck Depresszió Kérdőív rövidített változata, ugyanakkor a jelenleg használt stressz kérdőívek több skálából állnak, többféle instrukciót tartalmaznak, és a válaszadásnak is többféle módja lehetséges. Mindezek miatt kitöltésük bizonyos helyzetekben nehézkes, és sok hibalehetőséget hordoz. Ezért került sor a Rövid Stressz Kérdőív kifejlesztésére, melyben egyetlen instrukció, valamint csak igen-nem típusú válaszok szerepelnek, és az értékelés az igen válaszok egyszerű összeadásával történik.

A KÉRDŐÍV CÉLJA ÉS FELHASZNÁLÁSI TERÜLETEI

A skála alkalmazható a hétköznapi stresszre adott érzelmi, kognitív, fiziológiai és magatartásbeli reakciók mértékének és formáinak feltérképezésére, önkitöltős formában, szűrővizsgálati jelleggel. A teszt felhasználható stresszkezelő tréningeken, pszichés állapot felmérésében, házi- és egyéb orvosi praxisban, foglalkozás-egészségügyi szűréseken stb.

A KÉRDŐÍV KIALAKÍTÁSA

A skálával szembeni fontos követelmény, hogy a stresszreakció elemeit mérje, és ne a stresszel sokszor szorosan kapcsolódó érzelmi állapotokat (pl. szorongás, depresszió). A Rahe-féle Stressz és Megbirkózás Kérdőívet (Rahe és mtsai 2000) a szerzők több, korábban már használt skálából és saját fejlesztésű kérdésekből állították össze. Segítségével a szakembe-

rek plasztikus képet kaphattak a vizsgált személlyel történt életeseményekről, az őt érő stresszorokról, és az ezekkel kapcsolatos megbirkózási stratégiákról, ráadásul a kérdőív kulturálisan eltérő környezetben is használható (Fukunishi és mtsai 1995; Rahe és mtsai 2000). Kitöltése azonban rendkívül időigényes, ráadásul fejlesztésének célja nem elsősorban a pszichológiai problémákkal kapcsolatos diagnosztika támogatása volt.

A Rahe-féle Stressz és Megbirkózás Kérdőív rövidített változatát (Rahe és mtsai 2002) a szerzők abból a célból fejlesztették ki, hogy az eredeti 40–60 perces átlagos kitöltési idővel jellemezhető teljes Rahe-féle kérdőív kitöltési ideje jelentősen lerövidüljön, így a kérdőív gyakorlati használhatósága növekedjen. Az így lerövidített változat az eredeti kérdőív tételének kb. 25%-át tartalmazza, 10 skálára redukálódott, ráadásul a pontszámok rendszere is egyszerűsödött, így a vizsgált személyek maguk is képesek a kérdőív kiértékelésére. A kérdőívnek már magyar változata is létezik (Rózsa és mtsai 2005). A rövidített változat a továbbiakban alkalmassá vált tréningprogramok és pszichoterápiás (vagy pszichoterápiás jellegű) beavatkozások eredményességének mérésére, ugyanakkor a továbbiakban is nehézkesen alkalmazható szűrővizsgálatokra, vagy viszonylag nagyszámú személy gyors felmérésére (pl. foglalkozás-egészségügyi szűrővizsgálatokon, vagy családorvosi praxis keretében).

A kérdőív további egyszerűsítése céljából a skálák rendszerét megszüntettük, és a kérdőívben kiemeltük azt a 21 kérdést, melyek a legkönnyebben érthetőek és informatívak (elsősorban a stresszforrásokkal kapcsolatos kogníciók és viselkedés szempontjából). Ezt a korábban tartott stresszkezelő tréningek kapcsán felvett, félig strukturált interjúk empirikus adatai alapján egy szakértői csoport még öt kérdéssel egészítette ki. Ezek célja az, hogy segítségükkel a stresszre adott leggyakoribb – és a stresszkezelő tréningek résztvevői által leggyakrabban megfogalmazott – reakciók (pl. szorongás, alvászavar, ingerlékenység) jobban azonosíthatóak legyenek. Ezek a kérdések a tréningeken vagy egyéni stresszkezelési tanácsadásban részt vevő 156 személy leggyakoribb, stresszhelyzetben tapasztalt szubjektív érzéseit fejezik ki (az öt kérdés a mellékletben található kérdőívben dőlt betűvel szedve látható). Az így kapott 26 kérdésből álló skálát Rövid Stressz Kérdőívnek neveztük el.

VIZSGÁLATI MINTA

A Rövid Stressz Kérdőívet 152 egészséges egyetemi hallgatóval, valamint 26, stressz-probléma miatt segítséget kérő személlyel vettük fel, utóbbiak esetében a Hospital Anxiety Scale (HAS) és a Rövidített Beck Depresszió Kérdőívek is felvételre kerültek.

A STRESSZ-SKÁLA PONTSZÁMÖVEZETEI

Az előzetesen feldolgozott, 152 felvett kérdőív összpontszámának leíró statisztikája alapján (1. táblázat) a javasolt pontszámövezet:

- 0–6 pont: elhanyagolható stressz
- 7–9 pont: alacsony stressz
- 10–12 pont: nagyfokú stressz
- 13–26 pont: igen jelentős stressz

A nemek között nem találtunk számottevő különbséget ($t=0,13$; $p=0,89$).

VALIDITÁS: A STRESSZ-SKÁLA ÉS EGYES, STRESSZBEN GYAKRAN ÉSZLELHETŐ ÉRZELMI ÁLLAPOTOK KAPCSOLATA

A stresszel kapcsolatos érzelmi állapotok közül a szorongást (HAS kérdőív) és a depresszív tüneteket (Rövidített Beck Depresszió Kérdőív) (Rózsa és mtsai 2001) vizsgáltuk. A 2. táblázatból látható, hogy a kérdőívek

1. táblázat. A stressz-skála összpontszámának leíró statisztikája a felvett előzetes mintában

Átlag	10,42
Szórás	4,05
Percentilisek	
25	7,58
50	9,75
75	12,72

közötti együttjárások mértéke a diszkriminációs érvényesség mellett szól, tehát a Rövid Stressz Kérdőív különböző konstruktumot mér.

2. táblázat. A Rövid Stressz Kérdőív, a HAS és a Rövidített Beck Depresszió Kérdőív pontszámainak korrelációi

	HAS	Stressz Kérdőív
Rövidített Beck Depresszió Kérdőív	0,37	0,57**
HAS		0,65**

** A korreláció 0,01 szinten szignifikáns.

A SKÁLA MEGBÍZHATÓSÁGA

A skála belső konzisztenciáját mutató Cronbach-alfa a 26 fős minta alapján: 0,82. A kis elemszám miatt ezek az értékek előzetes adatoknak tekinthetők.

A tételvizsgálat alapján (3. táblázat) a 7-es, 10-es és 18-as tételek tűnnek bizonytalanoknak, de feltehető, hogy ennek háttérében a kis elemszámú minta áll, mivel a nagy elemszámú normatív mintán ezek a tételek jól működtek. A jelenlegi, előzetes adatok alapján ezért ezen tételek használatát egyelőre nem vetjük el, hanem az adatgyűjtést a jelenlegi, 26 kér-

3. táblázat. A Rövid Stressz Kérdőív tételvizsgálásának eredménye

Tételek	Az igen válaszok aránya (%)	Item-maradék korrelációk
1. Sokat túlórázom	53,8	0,22
2. Erősen koncentrálok	88,5	0,60
3. Képtelen vagyok másoknak átadni a feladataimból	30,8	0,31
4. Úgy érzem, feladataimat mindig tökéletesen kell megoldanom	76,9	0,15
5. Gyorsan beszélek, járok és (vagy) vezetek	46,2	0,34
6. Gyakran szorít az idő	73,1	0,42
7. Erős bennem a versenyszellem	50,0	-0,03
8. Ritkán vagyok boldog és elégedett	26,9	0,32
9. Úgy érzem, nem én irányítom az életemet	34,6	0,36
10. Gyakran kockáztatok	15,4	-0,12
11. Gyakran érzem úgy, hogy nincs, aki segítsen	42,3	0,46
12. Nehezemre esik, hogy kiálljak magamért	46,2	0,29
13. Úgy érzem, mások kihasználnak	42,3	0,51
14. Általában magamba fojtom a dühömet	53,8	0,28
15. Ha boldogtalan vagyok, ritkán mondom el másoknak	38,5	0,42
16. Ha dühös leszek, később büntudatom támad miattam	57,7	0,54
17. Általában elrejttem az érzéseimet	57,7	0,66
18. Igyekszem elkerülni a másokkal való konfliktust	76,9	0,00
19. Nehezemre esik másoktól szívességet kérni	61,5	0,73
20. Többnyire halogatom a nehéz döntések meghozatalát	53,8	0,45
21. Nehézségeim vannak az életritmusom irányításával	61,5	0,50
22. Úgy érzem, nincs elegendő tartalékom	57,7	0,45
23. Mostanában gyakran szorongok	42,3	0,24
24. Előfordul, hogy úgy érzem, a stressz az idegeimre megy	57,7	0,48
25. Könnyebben felháborodok, mint általában	57,7	0,39
26. Gondjaim vannak az alvással	42,3	0,29

déses változattal folytatjuk. Örvendetes, hogy a nem Rahe kérdőívbe beillesztett öt kérdés kielégítően simul a kérdőívbe, és kiegészíti annak mérestartományát.

ÖSSZEFOGLALÁS

Összefoglalásképpen elmondhatjuk, hogy a Rövid Stressz Kérdőív pszichometriai szempontból már kis elemszám mellett is megfelelő megbízhatósági és érvényességi adatokat mutatott, így az előzetes adatok alapján ígéretes, jól használható eszköz lehet a hétköznapi stressz felmérésére. A kérdőívvel kapcsolatos adatgyűjtés tovább folyik, így hamarosan nagyobb elemszámú értékelés közzé is kerül, így hamarosan nagyobb elemszámú értékelés közzé is kerül. Fontos megjegyeznünk, hogy gyakorlati szempontból jól kombinálható a Beck Kérdőív Rövidített változatával. A két kérdőív együttesen 6-7 perc alatt kitölthető, és együttesen nagyon jól megmutatják, hogy a vizsgált személy stresszterhelése mellett mennyire képes megőrizni hangulati egyensúlyát, vagy mennyire állnak már fenn hangulati tünetek, esetleg depresszív állapot. Ily módon együttesen vizsgálható a két leggyakoribb, életminőséget rontó pszichológiai tünetcsoport, a depressziós tünetek és a krónikus stressz. Fontos azonban hangsúlyoznunk, hogy jelen rövid beszámolóinkban a kérdőív első változatának első, előzetes adatait mutattuk be, a jelenleg folyamatban lévő, nagyobb elemszámú vizsgálat eredményei befolyásolhatják a kérdőív egyes jellemzőit.

MELLÉKLET

A Rövid Stressz Kérdőív
(A Rahe-kérdőíven kívüli, hozzáadott 5 tételt
dólt betűkkel jelöltük)

Jellemzők-e az alábbi állítások életvitelére, gondolkodására?
Kérjük, jelölje a megfelelő válaszokat: igen: 1, nem: 0.

KÉRDÉS	VÁLASZ
01. Sokat túlórázom	
02. Erősen koncentrálok	
03. Képtelen vagyok másoknak átadni a feladataimból	
04. Úgy érzem, feladataimat mindig tökéletesen kell megoldanom	
05. Gyorsan beszélek, járok és (vagy) vezetek	
06. Gyakran szorít az idő	
07. Erős bennem a versenyszellem	
08. Ritkán vagyok boldog és elégedett	
09. Úgy érzem, nem én irányítom az életemet	
10. Gyakran kockáztatok	
11. <i>Gyakran érzem úgy, hogy nincs aki segítsen</i>	
12. Nehezemre esik, hogy kiálljak magamért	
13. Úgy érzem, mások kihasználnak	
14. Általában magamba fojtom a dühömet	
15. Ha boldogtalan vagyok, ritkán mondom el másoknak	
16. Ha dühös leszek, később büntudatom támad miattam	
17. Általában elrejttem az érzéseimet	
18. Igyekszem elkerülni a másokkal való konfliktust	
19. Nehezemre esik másoktól szívességet kérni	
20. Többnyire halogatom a nehéz döntések meghozatalát	
21. Nehézségeim vannak az életritmusom irányításával	
22. Úgy érzem, nincs elegendő tartalékomban	
23. <i>Mostanában gyakran szorongok</i>	
24. <i>Előfordul, hogy úgy érzem, a stressz az idegeimre megy</i>	
25. <i>Könnyebben felháborodok, mint általában</i>	
26. <i>Gondjaim vannak az alvással</i>	

IRODALOM

- Fukunishi, I., Nakagawa, T., Nakagawa, H., Sone, Y., Kaji, N., Hosaka, T., Rahe, R. H. (1995): Validity and reliability of the Japanese version of the stress and coping inventory. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 49 (4): 195–199.
- Rahe, R. H., Tolles, R. L. (2002): Brief Stress and Coping Inventory: a useful stress management instrument. *International Journal of Stress Management*, 9 (2): 61–70.
- Rahe, R. H., Veach, T. L., Tolles, R. L., Murakami, K. (2000): The stress and coping inventory: an educational and research instrument. *Stress Medicine*, 16 (4): 199–208.
- Rózsa S., Kó N., Csoboth Cs., Purebl Gy., Beöthy-Molnár A., Szebik I., Berghammer R., Réthelyi J., Skrabski Á., Kopp M. (2005): Stressz és megküzdés. A Rahe-féle Rövidített Stressz és Megküzdés Kérdőívvel szerzett hazai eredmények ismertetése. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 6 (4): 275–294.
- Rózsa, S. Szádóczky E., Füredi J. (2001): A Beck Depresszió Kérdőív rövidített változatának jellemzői hazai mintán. *Psychiatria Hungarica*, 16 (4): 379–397.

A tanulmány elkészítését segítő támogatások. A tanulmány az OTKA TS-40889 (2002), a TS-049785 (2004), valamint az NKFP 1/002/2001 és az NKFP 1b/020/2004 pályázatok támogatásával készült.

PUREBL, GYÖRGY – RÓZSA, SÁNDOR – KOPP, MÁRIA

THE DEVELOPMENT AND PRELIMINARY PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF SHORT STRESS SCALE

The aim of this study was to demonstrate the preliminary psychometric data of Short Stress Scale. Our purpose was the development of a rapid, easy-to-use scale for screening the cognitive, emotional and behavioural stress reactions and the level of daily stress. Items were derived from the Hungarian version of Brief Stress and Coping Inventory and five items were added based upon semi-structured interviews with stress training participants. *Preliminary results:* The internal consistency of the scale was satisfactory (Cronbach-alpha 0.82). The modest correlation with depressive and anxiety symptoms supports the discriminative validity of the scale. *Conclusions:* Short Stress Scale could be a promising device in the rapid screening of stress. Nevertheless future studies with larger sample sizes are essentially needed to determine the psychometric properties and practical value of Short Stress Scale.

Keywords: rapid screening of stress, Short Stress Scale, preliminary results