
ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
EMPIRICAL STUDIES

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ В ВОСПРИЯТИИ ПОВСЕДНЕВНЫХ СТРЕССОРОВ

Л.А. ГОЛОВЕЙ*,
ФГБОУ ВПО СПбГУ, Санкт-Петербург, Россия,
lgolovey@yandex.ru

М.Д. ПЕТРАШ**,
ФГБОУ ВПО СПбГУ, Санкт-Петербург, Россия,
m.petrash@spbu.ru

Для цитаты:

Головей Л.А., Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Савеньшева С.С., Муртазина И.Р. Роль психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в восприятии повседневных стрессоров // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 4. С. 8—26. doi: 10.17759/cpp.2018260402

* *Головей Лариса Арсеньевна*, доктор психологических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Россия, e-mail: lgolovey@yandex.ru

** *Петраш Марина Дмитриевна*, кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Россия, e-mail: m.petrash@spbu.ru

О.Ю. СТРИЖИЦКАЯ***,
ФГБОУ ВПО СПбГУ, Санкт-Петербург, Россия,
o.strizhitskaya@spbu.ru

С.С. САВЕНЫШЕВА****,
ФГБОУ ВПО СПбГУ, Санкт-Петербург, Россия,
s.savenysheva@spbu.ru

И.Р. МУРТАЗИНА*****,
ФГБОУ ВПО СПбГУ, Санкт-Петербург, Россия,
i.r.murtazina@spbu.ru

В статье рассматриваются повседневные стрессоры различных областей жизни, выявляются их связи с уровнем перенапряжения, воспринимаемого стресса; исследуется роль психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в восприятии количества стрессоров и стрессовом напряжении. Методы: опросник повседневных стрессоров (М.Д. Петраш и др.), шкала воспринимаемого стресса (В.А. Абабков и др.), шкала психологического благополучия (К. Рифф), шкала удовлетворенности жизнью (Е. Динер и др.), анкета удовлетворенности различными сферами жизни. Выборка — 334 человека в возрасте от 20 до 60 лет (118 мужчин и 216 женщин). Результаты исследования выявили присутствие стрессоров во всех сферах жизни. У женщин наиболее представлены стрессоры, связанные с самочувствием, одиночеством, конкуренцией, работой; у мужчин — стрессоры работы, финансов, самочувствия, семейные. Восприятие повседневных стрессоров сопряжено с повышением уровня стрессового перенапряжения и воспринимаемого стресса. Количество стрессоров и уровень перенапряжения выше у женщин. Психологическое благополучие, субъективное благополучие и материальная удовлетворенность выступают в качестве непосредственных позитивных предикторов количества воспринимаемых стрессоров и уровня перенапряжения.

Ключевые слова: повседневный стресс, восприятие стрессоров, перенапряжение, психологическое благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность.

*** *Стрижицкая Ольга Юрьевна*, кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Россия, e-mail: o.strizhitskaya@spbu.ru

**** *Савеньшева Светлана Станиславовна*, кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Россия, e-mail: s.savenysheva@spbu.ru

***** *Муртазина Инна Ралифовна*, кандидат психологических наук, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Россия, e-mail: i.r.murtazina@spbu.ru

Каждый человек в повседневной жизни сталкивается с мелкими неприятностями и, казалось бы, незначительными событиями, которые субъективно могут восприниматься и оцениваться как стрессовые. Постоянность воздействия этих стрессоров заставляет рассматривать их в качестве возможного источника психологического неблагополучия и угрозы соматическому здоровью [24]. Р. Лазарус обозначил эти события термином повседневный стресс [26]. Исследователи указывают на существенный вклад повседневных стрессоров в процесс формирования индивидуального стресса в целом [28]. В качестве возможных источников повседневного стресса рассматривают неприятности в профессиональной [5] и семейной сферах [10], макросоциальные проблемы [3], блокирование индивидуально-значимых социальных потребностей [6]. Исследователи отмечают, что события повседневной жизни вызывают нарушения самочувствия и, в ряде случаев, ощущаются как угрожающие. По сравнению с травматическими событиями они обладают меньшей силой, но могут носить кумулятивный характер и оказывать негативное влияние на здоровье, истощать физиологические и психологические ресурсы [29]. Уровень «стрессовости» повседневных событий зависит от их восприятия и оценки человеком [26].

Повседневные стрессы включены в целый ряд классификаций. В.А. Абабков и М. Перре в зависимости от размера негативной валентности и времени, требуемого на реадaptацию, различают: повседневные сложности (микрострессоры), критические жизненные события (макрострессоры), хронические стрессоры и хронические субтравматические стрессоры [1]. Другие авторы классифицируют стрессоры в зависимости от их интенсивности и возможности возникновения отсроченных реакций в виде ПТСР, предлагая подразделять стрессоры на повседневные, интенсивные и травматические [17].

Исследователи сходятся во мнении о негативном влиянии повседневных стрессоров на психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью, однако проблема их соотношения и механизмы влияния остаются малоизученными. В большей степени изучено влияние интенсивного и травматического стресса. Показано, что у людей, переживших травматические события и интенсивный стресс, возникает целый комплекс переживаний, которые могут как появляться, сразу после травмы, так и носить пролонгированный характер. Психологическое благополучие проявляется в виде негативных эмоциональных реакций и комплекса когнитивных, коммуникативных и поведенческих нарушений [17]. Выявлено, что субъективно наиболее тяжелые травматические события могут оказывать влияние на изменения отношения к семье, работе, друзьям, снижать удовлетворенность жизнью [21].

Исследователи рассматривают повседневные стрессоры в контексте психологической безопасности личности, указывая на то, что их хроническое воздействие также может вызвать нарушения психологического благополучия и соматического здоровья [19]. Выявлено повышение уровня психоэмоционального напряжения и снижение удовлетворенности жизнью вследствие неудовлетворения повседневных потребностей [25]. Ряд авторов отмечают снижение удовлетворенности браком [32], интеллекта и памяти [30] в результате воздействия повседневных стрессоров. Высокий уровень повседневного учебного стресса у студентов коррелирует с эмоциональной дезадаптацией, социальной тревожностью и увеличением степени суицидального риска [12]. В качестве предикторов повседневного стресса выделяют эмоциональную стабильность, копинг-стратегии подавления и переоценки [14]. Имеются данные о том, что чувствительность к повседневным стрессорам связана с иррациональными установками, склонностью к катастрофизации [9]. Однако в целом сведения о влиянии повседневных стрессоров на психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью носят несистематизированный характер.

Разработка проблемы их соотношения осложняется разнообразием подходов к психологическому благополучию. Исследования идут по двум направлениям: изучение субъективного (гедонистического) и психологического (эвдемонического) благополучия [16]. Исследователи субъективного благополучия делают акцент на его аффективной составляющей, указывая на то, что оно включает в себя позитивные аспекты восприятия, а его обобщенной характеристикой является удовлетворенность жизнью [4; 23]. Выявлен большой вклад личностных черт в изменение субъективного благополучия; предполагается также существование его гомеостаза, который поддерживается механизмами адаптации, позитивным аффектом, оптимизмом, когнитивными механизмами [22; 23]. Близнецовые исследования выявили высокий уровень генетической детерминации субъективного благополучия [31].

Психологическое благополучие с позиций клинической психологии чаще всего ассоциируется с такими понятиями, как психическое здоровье, психологическое здоровье, внутренняя картина здоровья (болезни), удовлетворенность жизнью, личностное благополучие, эмоциональное благополучие и т. п. С позиций гуманистической, позитивной психологии и психологии развития психологическое благополучие рассматривается с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека [29]. Модель психологического благополучия К. Рифф содержит 6 компонентов: автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие. Ряд авторов включают черты психологического благополучия в структуру личностного потенциала, а его устойчивость связывают с жизнестойкостью и позитивным

мышлением [4; 13]. Имеется точка зрения, включающая черты психологического благополучия в структуру психологической зрелости личности [11].

Исходя из вышесказанного, целью работы является изучение соотношения психологического благополучия и удовлетворенности жизнью с восприятием повседневных стрессоров.

Задачи: исследовать степень присутствия повседневных стрессоров в разных сферах жизни и уровень стрессового напряжения у взрослых мужчин и женщин; выявить роль психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в процессах переработки повседневных стрессоров.

Гипотезы. Мы исходили из предположений о том, что: 1) степень насыщенности стрессорами разных сфер жизни неодинакова и различается в зависимости от пола; 2) психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью могут выступать в качестве модераторов и протекторов, влияющих на чувствительность к повседневным стрессорам и уровень стрессового напряжения.

Метод

Выборка: 334 человека в возрасте от 20 до 60 лет (118 мужчин и 216 женщин). Средний возраст мужчин 34,9, женщин 39,3 лет. Респонденты имеют разный уровень образования (среднее, среднее профессиональное, высшее) и разные профессии (учителя, медицинский персонал, преподаватели вузов, пожарные, пенсионеры и др.).

Методики. *Опросник повседневных стрессоров*, в котором представлено 82 события, относящихся к разным сферам жизни [15]. Респондентам предлагалось отметить те события, которые произошли с ними в течение последних двух недель. Учитывая, что количество стрессоров в разных сферах неодинаково, результат по каждой шкале оценивался в процентах от максимально возможного. Выраженность стресса измерялась при помощи *шкалы воспринимаемого стресса-10* (ШВС-10) [1]. Для измерения психологического благополучия использовалась *шкала К. Рифф* в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной [8]. Для оценки субъективного благополучия применялась *шкала удовлетворенности жизнью* (E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen, S. Griffin в адаптации Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева) [13]. Респондентам предлагалось также заполнить *анкету*, оценив по 10-балльной шкале степень удовлетворенности в основных жизненных сферах: профессиональной, семейной, материальной, сферы взаимоотношений и пр.

Математико-статистический анализ осуществлялся с использованием программы SPSS-20 for Windows методами сравнения двух незави-

симых выборок (Т-критерий Стьюдента), корреляционного анализа по Пирсону, регрессионного анализа.

Результаты

Факторизация опросника повседневных стрессоров выявила 10 жизненных сфер [15]. Сфера «**Работа/дела**» включила такие стрессоры, как большое количество необходимых дел, помехи во время выполнения работы, необходимость соблюдения сроков выполнения заданий, возникновение сверхурочной работы, нехватка времени на отдых и пр. Сфера «**Межличностного общения**» наполнена стрессорами: критика со стороны окружающих, невнимание, ссоры и конфликты, дополняемые переживаниями смущения, дискомфорта, страх возникновения конфликта. Сфера «**Нарушение планов**» включила: срыв запланированных мероприятий, пробки на дорогах, ожидание «дольше, чем рассчитывал», прерывание отдыха и пр. Наполнение «**Финансовой**» сферы составили материальная неопределенность будущего, разочарование в получении денежных доходов, необходимость в непредвиденных расходах и пр. Сферу «**Планирование**» наполнили стрессоры, связанные с хозяйственно-бытовой деятельностью: планирование рациона для семьи, утомление от хозяйственных дел, переживания по поводу невозможности заняться интересным делом, встретиться с друзьями, посвятить время собственному здоровью. Сферу «**Семьи**» представили проблемные ситуации с родственниками, детьми, внуками, беспокойство за здоровье членов семьи, ссоры между супругами и пр. Стрессоры «**Внешней среды**»: ожидание в очередях в поликлинике, банке, магазине; затрата сил на оформление документов; ожидание важных известий; огорчение от телепередач, фильмов, книг и пр. В фактор «**Общее самочувствие—одиночество**» с самым большим весом вошло чувство одиночества — 0,701. Кроме того, он включил общее недомогание, связанное с физическим дискомфортом; озабоченность внешним видом; огорчение по поводу телепередачи, прочитанной книги или просмотренного фильма; тревожное предчувствие конфликта. Фактор «**Общее самочувствие**» включил: неблагоприятные погодные условия, недостаток времени на отдых, беспокойство за другого человека, обеспокоенность своим внешним видом, ощущение недостатка времени на здоровье и на отдых. Фактор «**Конкуренция**» составили ситуации вынужденной соревновательности, необходимости публично отстаивать свою точку зрения, работать на публике и физический дискомфорт.

Анализ количества стрессоров выявил высокий уровень их присутствия во всех жизненных сферах. Среднее количество событий, оценен-

ных как стрессовые составило на одного человека за две недели 91,4 у мужчин, 132 — у женщин; ежедневно мужчины воспринимали как стрессовые 6 событий, женщины — 10. Количество воспринимаемых стрессоров во всех сферах, кроме «нарушения планов» и «внешней среды», у женщин выше (табл. 1).

Таблица 1
Количество и % повседневных стрессоров

Жизненные сферы	Мужчины		Женщины		p
	М	%	М	%	
1. Работа/дела	24,3	24,0	29,9	22,6	0,001
2. Межличностное общение	9,9	11,0	14,8	16,0	0,006
3. Нарушение планов	7,5	15,0	7,7	15,0	0,238
4. Финансы	12,3	20,0	15,5	25,0	0,03
5. Планирование	7,3	12,2	12,2	20,3	0,000
6. Семья	11,4	18,9	17,7	29,4	0,000
7. Внешняя среда	5,5	10,9	7,8	15,0	0,141
8. Самочувствие — одиночество	7,1	14,1	13,35	26,7	0,000
9. Общее самочувствие	10,3	20,0	16,1	32,0	0,000
10. Конкуренция	8,7	17,4	13,8	27,5	0,000
11. Общий показатель	91,4	16,7	132,0	24,0	0,000

Значимое место у женщин занимают стрессоры, связанные с семьей — 29,4% и переживанием одиночества (26,7%). Выражены стрессоры конкуренции — 27,5% и работы — 22,6%. Стрессоры межличностного общения составляют 16%, внешней среды — 15% и события, связанные с нарушением планов — 15%. У мужчин наиболее нагруженными стрессорами являются работа — 24%, финансы — 20%, семейная сфера — 18,9% и конкуренция — 17,4%. Обращает на себя внимание высокая представленность в обеих группах стрессоров, связанных с общим самочувствием (20% у мужчин и 32% у женщин). У женщин этот тип стрессоров стоит на первом месте. Таким образом, у женщин наибольшее количество стрессоров — в сферах самочувствия, семьи, конкуренции, переживания одиночества, работы. У мужчин наиболее насыщенными стрессорами оказались работа, финансы, самочувствие, семейная сфера.

Исследование уровня стрессового напряжения показало, что средние значения перенапряжения, уровня воспринимаемого стресса и сопротивления стрессу находятся в пределах нормативных показателей методики. При этом уровень перенапряжения и воспринимаемого стресса выше у женщин ($p < 0,000$), что согласуется с более высоким количеством

воспринимаемых ими стрессоров. По шкале сопротивления стрессу различий не обнаружено.

Выявленные положительные корреляционные связи (26 связей при $p < 0,001$) между количеством стрессоров различных сфер, общим количеством стрессоров и показателями методики ШВС-10 свидетельствуют о том, что увеличение количества стрессоров ведет к повышению перенапряжения, воспринимаемого стресса и противодействия стрессу.

Обнаруженные положительные связи семейного положения с количеством стрессоров в сфере самочувствия—одиночества и отрицательные — с уровнем перенапряжения и воспринимаемого стресса ($p < 0,05$), показывают, что у людей, не имеющих семьи, больше стрессоров, связанных с одиночеством, и у них более высокий уровень перенапряжения и воспринимаемого стресса в целом. Взаимосвязей с возрастом и образованием не выявлено.

Следующей задачей исследования стало изучение роли удовлетворенности жизнью и психологического благополучия в восприятии повседневных стрессоров. Оказалось, что среди показателей удовлетворенности наиболее взаимосвязаны с количеством стрессоров удовлетворенность материальным положением и профессией, которые образовали по 15 отрицательных связей ($p < 0,05$; $p < 0,01$) со всеми сферами стрессоров, что свидетельствует об увеличении количества стрессоров разных сфер при более низкой удовлетворенности материальным положением и профессией. Перенапряжение, противодействие стрессу и величина воспринимаемого стресса отрицательно связаны с удовлетворенностью различными сферами жизни (16 связей при $p < 0,001$), при ведущей роли удовлетворенности профессией, семейным статусом, взаимодействием с родными, эмоциональной теплотой в семье и материальным положением. Это свидетельствует о том, что более низкой удовлетворенности в этих сферах соответствует повышение стрессового напряжения. Таким образом, если на восприятие стрессоров влияют в основном материальная и профессиональная удовлетворенность, то для снижения уровня напряжения важна также удовлетворенность семейной сферой, взаимодействием с родными и семьей, эмоциональной теплотой в семье.

Субъективная удовлетворенность жизнью оказалась отрицательно связана с финансовыми стрессорами, стрессорами одиночества (по 6 связей), общим количеством стрессоров (5 связей), стрессорами планирования, общего самочувствия (по 4 связи) и взаимодействия с окружающими (2 связи). Смысл полученных связей заключается в том, что снижение субъективного благополучия сопровождается увеличением количества воспринимаемых стрессоров, особенно в сферах самочувствия—одиночества и финансовой, что, по-видимому, отражает гедонистический, прежде всего, характер субъективного благополучия.

Следует отметить, что показатели самооценки удовлетворенности различными сферами жизни и субъективное благополучие представляют единый блок, поскольку взаимосвязаны между собой большим количеством корреляционных связей (34 связи при $p < 0,01$; $p < 0,05$).

Обнаружены отрицательные связи общего уровня психологического благополучия, компетентности, самопринятия со всеми сферами повседневных стрессоров: каждый из показателей имеет по 9 связей ($p < 0,001$). Показатели психологического благополучия также взаимосвязаны отрицательными связями с противодействием стрессу (7 связей, $p < 0,001$), перенапряжением (6 связей, $p < 0,001$), уровнем воспринимаемого стресса (4 связи, $p < 0,001$). Наиболее вовлеченными в связи оказались компетентность, самопринятие, позитивные отношения и общий уровень. Указанные связи свидетельствуют о снижении перенапряжения, воспринимаемого стресса и сопротивления стрессу при более высоком уровне психологического благополучия.

Учитывая, что корреляционный анализ не позволяет однозначно определить направление связей, для определения роли каждого из показателей и выявления предикторов стресса был проведен пошаговый регрессионный анализ. В качестве зависимой переменной выступал суммарный показатель повседневных стрессоров, в качестве независимых — все показатели удовлетворенности, субъективного и психологического благополучия. Результаты регрессионного анализа отражены в эмпирической модели. Как следует из модели (табл. 2; рис. 1), предиктором общего количества повседневных стрессоров является компетентность, снижение уровня которой способствует увеличению количества воспринимаемых стрессоров. Непосредственными негативными предикторами количества стрессоров являются неудовлетворенность материальным положением и общая неудовлетворенность жизнью.

Таблица 2

Данные модели предикторов общего показателя повседневных стрессоров

Предикторы	β	$B(SE)$	p
Компетентность	-0,279	-11,53 (2,24)	0,000
Удовлетворенность материальным положением (УМП)	-0,179	-0,67 (0,268)	0,013
Общая удовлетворенность жизнью (ОУЖ)	-0,143	-1,10 (0,602)	0,048

В свою очередь, предикторами удовлетворенности является ряд показателей психологического благополучия (табл. 3; рис. 1). Компетентность и самопринятие оказались позитивными предикторами удов-

летворенности материальным положением. Самопринятие, помимо этого, выступает в качестве предиктора общей удовлетворенности жизнью. Таким образом, компетентность и самопринятие, повышая удовлетворенность, опосредованно способствуют снижению количества воспринимаемых стрессоров. Самопринятие оказывает влияние также на удовлетворенность другими сферами жизни, являясь позитивным предиктором удовлетворенности профессией, семейным статусом, общением с супругом. Позитивным предиктором удовлетворенности семейным статусом является наличие жизненных целей, а негативным — направленность на личностный рост. Компетентность — позитивный предиктор удовлетворенности общением с родителями. Направленность на позитивные отношения играет положительную роль в оценке удовлетворенности общением с детьми и эмоциональной теплотой в семье.

Таблица 3

Данные модели предикторов удовлетворенности в различных сферах жизнедеятельности

Удовлетворенность	Предикторы	β	B(SE)	p=
Материальным положением (УМП)	Самопринятие	0,206	2,24(0,690)	0,001
	Компетентность	0,146	1,61(0,701)	0,022
Общая удовлетворенность жизнью (ОУЖ)	Самопринятие	0,581	1,64(0,130)	0,000
Профессиональной деятельностью (УПД)	Самопринятие	0,332	3,34(0,745)	0,000
Семейным статусом (УСС)	Самопринятие	0,263	3,69(1,089)	0,001
	Жизненные цели	-0,319	-5,31(1,421)	0,000
	Личностный рост	0,196	3,10(1,373)	0,025
Общением с супругом (УОС)	Самопринятие	0,197	3,03(1,293)	0,021
Общением с родителями (УОР)	Компетентность	0,263	3,31(0,988)	0,001
Общением с детьми (УОД)	Позитивные отношения	0,187	2,46(1,135)	0,032
Эмоциональной теплотой в семье (ЭТС)	Позитивные отношения	0,213	2,28(0,817)	0,006

Таким образом, можно говорить о том, что психологическое благополучие, субъективное благополучие и удовлетворенность различными аспектами жизни выступают в качестве предикторов восприятия повседневных стрессоров, способствуя их уменьшению.

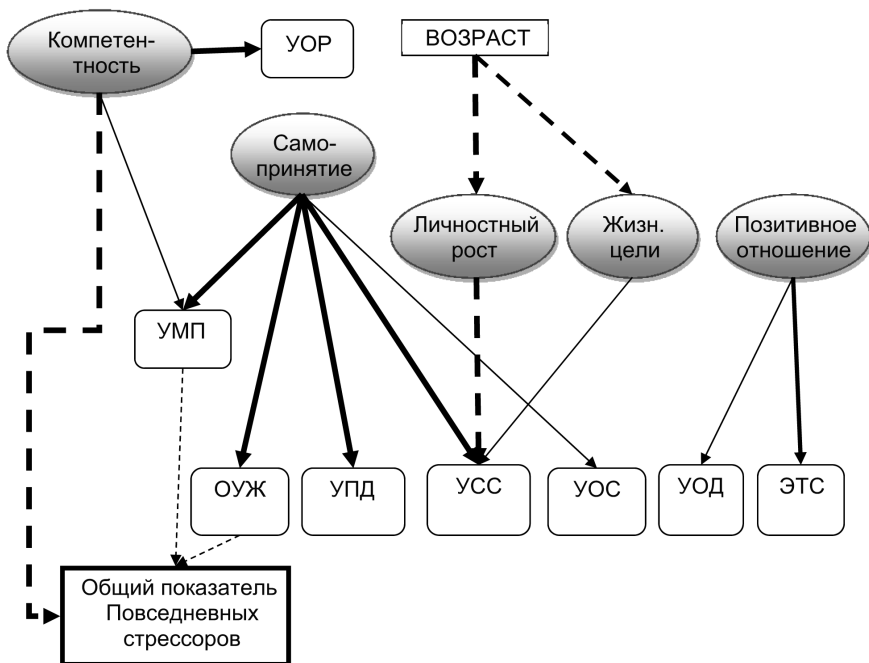


Рис. 1. Схема регрессионного анализа предикторов общего показателя воспринимаемого стресса и удовлетворенности в разных сферах жизнедеятельности: ОУЖ — общая удовлетворенность жизнью, УПД — удовлетворенность профессиональной деятельностью, УСС — удовлетворенность семейным статусом, УОС — удовлетворенность общением с супругом, УОД — удовлетворенность общением с детьми, ЭТС — эмоциональная теплота в семье, УОР — удовлетворенность общением с родителями, УМП — удовлетворенность материальным положением. ——— положительные связи; - - - отрицательные связи

Обсуждение результатов

Проведенное исследование показало, что все сферы жизни насыщены ситуациями и событиями, которые воспринимаются как стрессовые. Это согласуется с результатами американских исследователей [27; 30], которые также выявили присутствие большого количества повседневных стрессоров, при этом наиболее представленными в американской выборке оказались стрессоры общения.

В нашем исследовании проведен анализ большого количества жизненных сфер, который показал, что у женщин наиболее распространены стрессоры, связанные с самочувствием, одиночеством, конкуренцией, работой; в то вре-

мя как у мужчин — стрессоры работы, финансов, самочувствия, семейной сферы. Большая доля стрессоров работы и финансов может объясняться нестабильностью профессиональной и экономической сфер, часто неопределенными и все возрастающими требованиями к работнику, высоким уровнем конкурентности и материальными затруднениями. Следует заметить, что 28% респондентов имеют кредитные обязательства. Восприятие повседневных стрессоров сопряжено с повышением уровня стрессового перенапряжения и воспринимаемого стресса, что является показателем их негативного воздействия на человека. Тесные взаимосвязи между стрессорами всех сфер жизни указывают на то, что стрессоры одной сферы способны вовлекать в стрессовый процесс другие сферы. Факт тесной взаимосвязанности стрессоров разных сфер может свидетельствовать также о наличии индивидуально-личностных факторов, влияющих на чувствительность к повседневным стрессорам. Одним из таких факторов является пол: женщины большее количество повседневных событий воспринимают как стрессовые, при этом уровень перенапряжения и воспринимаемого стресса у них выше. Это согласуется с данными о более высокой эмоциональности женщин, их сенситивности, что создает предпосылки для повышения чувствительности к стрессорам.

В исследовании показано, что психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью выступают в качестве предикторов стрессорных воздействий. Позитивная роль психологического благополучия связана с тем, что оно является устойчивым личностным свойством, обеспечивающим позитивное функционирование человека [29]. Среди компонентов психологического благополучия ведущую роль играет компетентность, снижение которой способствует увеличению общего количества воспринимаемых стрессоров. Это согласуется с исследованиями, которые показали, что снижение общего показателя психологического благополучия и уровня компетентности связано с повышением тревожности и снижением комфортности, эмоционального тонуса и интереса [18]. Можно также предположить, что недостаточный уровень компетентности, опыта, знаний и способов поведения может способствовать как созданию стрессовых ситуаций в повседневной жизни, так и трудностям их разрешения. Самопринятие и наличие жизненных целей играют опосредованную роль, являясь предикторами удовлетворенности различными сферами жизни. Показатели автономности и личностного роста практически не задействованы в восприятии повседневных стрессоров и не оказывают влияния на уровень перенапряжения и воспринимаемого стресса, что согласуется с данными об отсутствии связей этих показателей с устойчивыми эмоциональными состояниями и тревожностью [18].

Непосредственное влияние на количество воспринимаемых стрессоров оказывают удовлетворенность материальным положением и общая удовлетворенность жизнью, т. е. субъективное благополучие. Недостаточ-

ная материальная обеспеченность может препятствовать удовлетворению потребностей, вызывать лишения, которые угрожают экономической безопасности личности, усиливают напряжение и увеличивают количество стрессоров в разных сферах жизни, что согласуется с опубликованными в ряде работ данными [6; 20; 25]. Роль субъективного благополучия определяется присутствием позитивного аффекта, его взаимосвязями с жизнестойкостью и оптимизмом [4; 23; 24]. По-видимому, они выполняют функцию протекторов в восприятии повседневных стрессоров и способствуют уменьшению количества воспринимаемых стрессоров и перенапряжения. Необходимо подчеркнуть также позитивную роль удовлетворенности профессией в снижении количества стрессоров. Выявлено позитивное влияние наличия семьи, уменьшающего стрессы одиночества и уровень перенапряжения и воспринимаемого стресса в отношении всех стрессоров. Позитивная роль наличия семьи сопоставима с результатами исследований воздействия травматических стрессоров [17].

Сравнительный анализ функции психологического благополучия и удовлетворенности жизнью при восприятии повседневных стрессоров и воздействии травматических событий и интенсивных стрессоров позволяет говорить об их различной роли. Переживание психотравмирующих событий сопровождается коренными перестройками личности, нарушающими ее благополучие и угрожающими ее безопасности, зачастую подрывающими устои личности [7], снижает удовлетворенность жизнью, сопровождается негативным аффектом [21]. В этих случаях нарушение психологического благополучия выступает в качестве последствий травмы, зачастую отсроченных. Подобное действие наблюдается и при хроническом повседневном стрессе за счет кумуляции стрессовых воздействий [19]. При воздействии же повседневных стрессоров психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью играют роль модератора и протектора стрессовых воздействий, способствуют организации поведения, смягчению или игнорированию стрессоров. Это позволяет рассматривать психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью в качестве ресурсов личности, противодействующих повседневному стрессу.

Выводы

Исходя из вышесказанного, для повышения устойчивости к повседневному стрессу психологическая помощь может быть направлена на повышение компетентности, обучение способам и моделям поведения, которые бы способствовали снижению вероятности возникновения повседневных стрессовых ситуаций и стратегиям поведения при их возникновении. Важна работа в направлении повышения самопринятия,

нацеленности на позитивные отношения как ресурсов повышения удовлетворенности жизнью в целом и различными ее аспектами. Необходимо также учитывать роль материальной обеспеченности человека, наличие семьи и удовлетворенности отношениями с близкими.

Благодарности

Работа выполнена при поддержке гранта РНФ № 16-18-100-88.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абабков В.А., Перре М.* Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 165 с.
2. *Абабков В.А., Барышникова К., Воронцова-Венгер И.А., Горбунов И.А., Капранова С.В., Пологаева Е.А., Стуклов К.А.* Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. 2016. № 1. С. 6—15.
3. *Александровский Ю.А.* Пограничные психические расстройства. М.: Медицина, 1999. 400 с.
4. *Аргайл М.* Психология счастья: пер. с англ. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 623 с.
5. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
6. *Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А.* Совладание со стрессом. СПб.: Речь, 2010. 192 с.
7. *Дымова Е.Н., Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е.* Параметры психологического благополучия/неблагополучия при разном уровне психической травматизации // Вестник МГУ. Серия 14: Психологические науки. 2015. № 2. С. 37—50.
8. *Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г.* Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 82—93.
9. *Краснова В.В., Холмогорова А.Б.* Социальная тревожность и студенческая дезадаптация [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2011. № 1. URL:http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2011/n1/39944.shtml (дата обращения: 18.11.2015).
10. *Куфтяк Е.В.* Психология семьи: регуляция и защита. Кострома: КГУ имени Н.А. Некрасова, 2011. 328 с.
11. *Манукян В.Р., Трошихина Е.Г.* Современные психологические концепции психологического благополучия и зрелости личности: области сходства и различий // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. Вып. 2 (26). С. 77—84. doi:10.17072/2078-7898/2016-2-77-85
12. *Матюшкина Е.Я.* Учебный стресс у студентов при разных формах обучения // Консультативная психология и психотерапия. 2016. № 2. С. 47—63. doi:10.17759/cpp.2016240204
13. *Осин Е.Н., Леонтьев Д.А.* Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Сборник Материалов III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. С. 17.

14. Падун М.А., Псядло И.А. Регуляция эмоций и психологический дистресс у представителей российской и итальянской культур // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия, совладание / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабриной, Н.Е. Харламенковой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 124—139.
15. Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Головей Л.А., Савенышева С.С. Опросник повседневных стрессоров // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 57. С. 5. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 01.07.2018).
16. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 105—114.
17. Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е., Падун М.А., Хажуев И.С., Казымова Н.Н., Быховец Ю.В., Дан М.В. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. 343 с.
18. Трошихина Е.Г., Манукян В.Р. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия // Вестник СПбГУ. Психология и Педагогика. 2017. Т. 7. № 3. С. 210—221.
19. Харламенкова Н.Е. Эмоциональное оскорбление и пренебрежение и его психологические последствия для личности в разные периоды взрослости // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия, совладание / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабриной, Н.Е. Харламенковой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 193—215.
20. Хащенко В.А. Психология экономического благополучия. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. 426 с.
21. Холмогорова А.Б., Горчакова В.А. Травматический стресс и его влияние на субъективное благополучие и психологическое здоровье: Апробация Эссенского опросника травматических событий // Консультативная психология и психотерапия. 2013. № 3. С. 120—137.
22. Cummins R.A., Nistico H. Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias // Journal of Happiness Studies. 2002. Vol. 3 (1). P. 37—69. doi:10.1023/A:1015678915305
23. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. Vol. 95 (3). P. 542—575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
24. Kanner A.D. et al. Comparison of two modes of stress measurements: Daily hassles and uplifts versus major life events // Journal of Behavioral Medicine. 1981. Vol. 4 (1). P. 1—39. doi:10.1007/BF00844845
25. Kopina O.S., Souslova E.A., Zaikin E.V. Stress level in Moscow population in 1986—1992 // Materials of the 3rd International Congress of Behavioral Medicine. Amsterdam, 1994. P. 162.
26. Lazarus R., Folkman S. Coping and adaptation // The handbook of behavioral medicine / W.D. Gentry (ed.). New York: Guilford, 1984. P. 282—325.
27. Neupert S.D. et al. Daily stressors and memory failures in a naturalistic setting: findings from the va normative aging study // Psychology and Aging. 2006. Vol. 21 (2). P. 424—429. doi:10.1037/0882-7974.21.2.424
28. O'Connor D.B. et al. Effects of daily hassles and eating style on eating behavior // Health Psychology. 2008. Vol. 27 (1S). P. 20—31. doi:10.1037/0278-6133.27.1.S20

29. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69 (4). P. 719—727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
30. Stawski R.S. et al. Fluid cognitive ability is associated with greater exposure and smaller reactions to daily stressors // Psychology and Aging. 2010. Vol. 25 (2). P. 330—342. doi:10.1037/a0018246
31. Tellegen A. et al. Personality similarity in twins reared apart and together // Journal of Personality and Social Psychology. 1998. Vol. 54. P. 1031—1039. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1031
32. Totenhagen C.J. et al. Daily hassles and uplifts: A diary study on understanding relationship quality // Journal of Family Psychology. 2012. Vol. 26 (5). P. 719—728. doi:10.1037/a0029628

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND LIFE SATISFACTION IN PERCEPTION OF DAILY STRESS

L.A. GOLOVEY*,

St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia,
lgolovey@yandex.ru

M.D. PETRASH**,

St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia,
m.petrash@spbu.ru

O. YU. STRIZHITSKAYA***,

St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia,
o.strizhitskaya@spbu.ru

S.S. SAVENYSHEVA****,

St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia,
s.savenysheva@spbu.ru

For citation:

Golovey L.A., Petrash M.D., Strizhitskaya O. Yu., Savenysheva S.S., Murtazina I.R. The Role of Psychological Well-Being and Life Satisfaction in Perception of Daily Stress. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2018. Vol. 26, no. 4, pp. 8—26. doi: 10.17759/cpp.2018260402. (In Russ., abstr. in Engl.).

* Golovey Larisa Arsen'evna, Doctor in Psychology, Professor, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia, e-mail: lgolovey@yandex.ru

** Petrash Marina Dmitrievna, Ph.D., Associate Professor, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia, e-mail: m.petrash@spbu.ru

*** Strizhitskaya Olga Yur'evna, Ph.D., Associate Professor, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia, e-mail: o.strizhitskaya@spbu.ru

**** Savenysheva Svetlana Stanislavovna, Ph.D., Associate Professor, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia, e-mail: s.savenysheva@spbu.ru

I.R. MURTAZINA*****,
St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia,
i.r.myrtazina@spbu.ru

The present paper considers daily hassles in different life domains, reveals their connections to the level of strain and perceived stress, investigates the role of psychological well-being and life satisfaction in the perception of the number of stressors and strain caused by stress. Methods: Inventory of daily stressors (Petrash et al.), Scale of perceived stress (Ababkov et al.), Psychological well-being scale (C. Ryff), Life satisfaction scale (E. Diener), a survey on satisfaction with different life domains. Sample: 334 adults aged 20–60 (118 males, 216 females). Results revealed hassles in all the life domains. Most pronounced hassles in women were those related to health, loneliness, competitiveness, job; most pronounced hassles in men were job-related, financial, health and family stressors. Perception of daily hassles was associated with an increase in the levels of stress overstrain and perceived stress. The number of stressors and the level of overstrain was higher in women. Psychological well-being, subjective well-being, and financial satisfaction were shown to be direct positive predictors of the number of perceived hassles and the level of overstrain.

Keywords: daily stress, perception of stressors, overstrain, psychological well-being, subjective well-being, satisfaction.

Acknowledgements

The study was supported by Russian Science Foundation, project 16-18-100-88.

REFERENCES

1. Ababkov V.A., Perre M. Adaptatsiya k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii [Adaptation to stress. Foundations of theory, diagnostics and therapy]. Saint Petersburg: Rech', 2004. 165 p.
2. Ababkov V.A., Baryshnikova K., Vorontsova-Venger I.A., Gorbunov I.A., Kapranova S.V., Pologaeva E.A., Stuklov K.A. Validizatsiya russkoyazychnoi versii oprosnika "Shkala vosprinimaemogo stressa-10" [Validation of the Russian version of the questionnaire "Scale of perceived stress-10"] // *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 16* [Saint-Petersburg University Bulletin. Series 16], 2016, no. 1, pp. 6–15.
3. Aleksandrovskii Yu.A. Pogranchnye psikhicheskie rasstroistva [Borderline mental disorders]. Moscow: Meditsina, 1999. 400 p.
4. Argyle M. Psikhologiya schast'ya. 2-e izd [The Psychology of Happiness. 2nd ed.]. Saint Petersburg: Piter, 2003. 623 p. (In Russ.).
5. Bodrov V.A. Psikhologicheskii stress: razvitie i preodolenie [Psychological stress: development and coping]. Moscow: PER SE, 2006. 528p.
6. Vasserman L.L., Ababkov V.A., Trifonova E.A. Sovladanie so stressom [Coping with stress]. Saint Petersburg: Rech', 2010. 192 p.
7. Dymova E.N., Tarabrina N.V., Kharlamenkova N.E. Parametry psikhologicheskogo blagopoluchiya/neblagopoluchiya pri raznom urovne psikhicheskoi travmatizatsii

***** *Murtazina Inna Ralifovna*, Ph.D., Senior Lecturer, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia, e-mail: i.r.myrtazina@spbu.ru

- [Parameters of psychological well-being or troubles at different levels psychological traumatization]. *Vestnik MGU. Seriya 14: Psikhologicheskie nauki [Moscow University Psychology Bulletin]*, 2015, no. 2, pp. 37—50.
8. Zhukovskaya L.V., Troshikhina E.G. Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiya K. Riff [K. Ryff's Scale of Psychological Well-being]. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 2011. Vol. 32 (2), pp. 82—93.
 9. Krasnova V.V., Kholmogorova A.B. Sotsial'naya trevozhnost' i studenteskaya dezadaptatsiya [Social Anxiety and Student Disadaptation] [Elektronnyi resurs]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie psyedu.ru. [Psychological Science and Education]*, 2011, no. 1. Available at: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2011/n1/39944.shtml (Accessed : 18.11.2015). (In Russ., abstr. in Engl.).
 10. Kuftyak E.V. Psikhologiya sem'i: regulatsiya i zashchita [Psychology of family: regulation and protection]. Kostroma: KGU im. N.A. Nekrasova, 2011. 328 p.
 11. Manukyan V.R., Troshikhina E.G. Sovremennye psikhologicheskie kontseptsii psikhologicheskogo blagopoluchiya i zrelosti lichnosti: oblasti skhodstva i razlichii [Contemporary psychological conceptions of well-being and maturity: identifying similarities and differences]. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psikhologiya. Sotsiologiya [Perm University Herald. Series "Philosophy. Psychology. Sociology"]*, 2016, no. 2 (26), pp. 77—84. doi:10.17072/2078-7898/2016-2-77-85
 12. Matyushkina E.Ya. Uchebnyi stress u studentov pri raznykh formakh obucheniya [Academic stress of students with different forms of learning]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2016. Vol. 24 (2), pp. 47—63. doi:10.17759/cpp.2016240204. (In Russ., abstr. in Engl.).
 13. Osin E.N., Leont'ev D.A. Aprobatsiya russkoyazychnykh versii dvukh shkal ekspresotsenki sub"ektivnogo blagopoluchiya [Approbation of Russian versions of two rapid assessment scales subjective well-being]. *Sbornik Materialov III Vserossiiskogo sotsiologicheskogo kongressa [Proceedings of the III Russian Sociological Congress]*. Moscow: Institut sotsiologii RAN, Rossiiskoe obshchestvo sotsiologov, 2008, p. 17.
 14. Padun M.A., Psyadlo I.A. Regulatsiya emotsii i psikhologicheskii distress u predstavitelei rossiiskoi i ital'yanskoi kul'tur [Regulation of emotions and psychological distress in representatives of Russian and Italian cultures]. In A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko, N.V. Tarabrina, N.E. Kharlamenkova (eds.). *Psikhologiya povsednevnogo i travmaticheskogo stressa: ugrozy, posledstviya, sovladanie [Psychology of everyday and traumatic stress: threats, consequences, coping]*. Moscow: Publ. "Institut psikhologii RAN", 2016, pp. 124—139.
 15. Petrash M.D., Strizhitskaya O.Yu., Golovey L.A., Savenysheva S.S. Oprosnik povsednevnykh stressorov [Inventory of daily stressors]. *Psikhologicheskie issledovaniya [Psychological Studies]*, 2018. Vol. 11 (57), p. 5. Available at: <http://psystudy.ru> (Accessed: 01.07.2018). (In Russ., abstr. in Engl.).
 16. Sozontov A.E. Gedonisticheskii i evdemonisticheskii podkhody k probleme psikhologicheskogo blagopoluchiya Gedonisticheskij i ehvdemonisticheskij podhody k probleme psihologicheskogo blagopoluchiya [Hedonic and eudaimonic approaches to a problem of psychological wellbeing]. *Voprosy Psikhologii*, 2006, no. 4, pp. 105—114.
 17. Tarabrina N.V., Kharlamenkova N.E., Padun M.A., Khazhueva I.S., Kazymova N.N., Bykhovets Yu.V., Dan M.V. Intensivnyi stress v kontekste psikhologicheskoi bezopasnosti [Intensive stress in the context of psychological safety]. Moscow: Publ. "Institut psikhologii RAN", 2017. 343 p.

18. Troshihina E.G., Manukyan V.R. Trevozhnost' i ustoichivye emotsional'nye sostoyaniya v strukture psikhoeffemotsional'nogo blagopoluchiya [Anxiety and stable emotional states in the structure of psycho-emotional wellbeing]. *Vestnik SPbGU. Psikhologiya i Pedagogika [Saint Petersburg University Bulletin. Psychology and Education]*, 2017. Vol. 7 (3), pp. 210—221.
19. Kharlamenkova N.E. Emotsional'noe oskorblenie i prenebrezhenie i ego psikhologicheskie posledstviya dlya lichnosti v raznye periody vzroslosti [Emotional abuse and neglect and its psychological consequences for personality in different periods of adulthood]. In A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko, N.V. Tarabrina, N.E. Kharlamenkova (eds.). *Psikhologiya povsednevnogo i travmaticheskogo stressa: ugrozy, posledstviya, sovladanie [Psychology of everyday and traumatic stress: threats, consequences, coping]*. Moscow: Publ. "Institut psikhologii RAN", 2016, pp. 193—215.
20. Khashchenko V.A. Psikhologiya ekonomicheskogo blagopoluchiya [Psychology of economic well-being]. Moscow: Publ. "Institut psikhologii RAN", 2012. 426 p.
21. Kholmogorova A.B., Gorchakova V.A. Travmaticheskii stress i ego vliyaniye na sub"ektivnoye blagopoluchie i psikhologicheskoye zdorov'e: Aprobatsiya Essenskogo oprosnika travmaticheskikh sobytii [Traumatic stress and its influence on subjective wellbeing and mental health: validation of the Hessen trauma inventory]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2013, no. 3, pp. 120—137. (In Russ., abstr. in Engl.).
22. Cummins R.A., Nistico H. Maintaining life satisfaction: The role of positive bias. *Journal of Happiness Studies*, 2002. Vol. 3 (1), pp. 37—69. doi:10.1023/A:1015678915305
23. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984. Vol. 95 (3), pp. 542—575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
24. Kanner A.D. et al. Comparison of two modes of stress measurements: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 1981. Vol. 4 (1), pp. 1—39. doi:10.1007/BF00844845
25. Kopina O.S., Souslova E.A., Zaikin E.V. Stress level in Moscow population in 1986—1992. Materials of the 3rd International Congress of Behavioral Medicine. Amsterdam, 1994, p. 162.
26. Lazarus R., Folkman S. Coping and adaptation. In W.D. Gentry (ed.). *The handbook of behavioral medicine*. New York: Guilford, 1984, pp. 282—325.
27. Neupert S.D. et al. Daily stressors and memory failures in a naturalistic setting: findings from the va normative aging study. *Psychology and Aging*, 2006. Vol. 21 (2), pp. 424—429. doi:10.1037/0882-7974.21.2.424
28. O'Connor D.B. et al. Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology*, 2008. Vol. 27 (1S), pp. 20—31. doi:10.1037/0278-6133.27.1.S20
29. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. Vol. 69 (4), pp. 719—727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
30. Stawski R.S. et al. Fluid cognitive ability is associated with greater exposure and smaller reactions to daily stressors. *Psychology and Aging*, 2010. Vol. 25 (2), pp. 330—342. doi:10.1037/a0018246
31. Tellegen A. et al. Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998. Vol. 74, pp. 1031—1039. doi:10.1037/0022-3514.74.6.1031
32. Totenhagen C.J. et al. Daily hassles and uplifts: A diary study on understanding relationship quality. *Journal of Family Psychology*, 2012. Vol. 26 (5), pp. 719—728. doi:10.1037/a0029628