

## Опросник повседневных стрессоров для подростков

**Головей Л.А.**

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет» (ФГБОУ ВО СПбГУ), г. Санкт-Петербург, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9252-0980>, e-mail: [lgolovey@yandex.ru](mailto:lgolovey@yandex.ru)

**Галашева О.С.**

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет» (ФГБОУ ВО СПбГУ), г. Санкт-Петербург, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3163-0569>, e-mail: [oly.g.996@gmail.com](mailto:oly.g.996@gmail.com)

В статье представлены результаты разработки и апробации психодиагностического инструментария, предназначенного для изучения восприятия повседневного стресса подростками. Повседневный стресс выступает неотъемлемой частью жизни в современном мире, а подростки могут быть особенно уязвимы к стрессорам повседневной жизни. Несмотря на растущее число исследований, отсутствует необходимый инструментарий, позволяющий выявить стрессовую напряженность сфер повседневной жизни подростков. В статье представлены материалы исследования, полученные на выборке 555 подростков, 339 девушек и 216 юношей в возрасте от 13 до 17 лет. Валидизация включала предварительный опрос подростков, составление перечня стрессоров повседневной жизни подростков, факторизацию стрессоров и выделение сфер стрессовой напряженности, интерпретацию полученных данных, оценку сфер повседневного стресса и конвергентной валидности. В результате разработан и валидизирован Опросник повседневных стрессоров для подростков, выявлены сферы повседневного стресса, включающие как сферы внешней среды, так и внутренней жизни: «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», «Отвержение», «Страхи, беспокойство», «Школа, учеба», «Общение со старшими», «Дела, планирование», «Финансы», «Мистические страхи». Выявлены половые отличия. Результаты проведенного анализа показали внутреннюю согласованность и конвергентную валидность факторов Опросника.

**Ключевые слова:** повседневный стресс; подростки; опросник.

**Финансирование.** Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда (РНФ), грант № 23-28-00999.

**Для цитаты:** Головей Л.А., Галашева О.С. Опросник повседневных стрессоров для подростков [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2024. Том 16. № 2. С. 77–97. DOI: [10.17759/psyedu.2024160205](https://doi.org/10.17759/psyedu.2024160205)

## Daily Stressors Questionnaire for Adolescents

**Larisa A. Golovey**

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9252-0980>, e-mail: [lgolovey@yandex.ru](mailto:lgolovey@yandex.ru)

**Olga S. Galasheva**

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3163-0569>, e-mail: [oly.g.996@gmail.com](mailto:oly.g.996@gmail.com)

The article describes the development and testing of psychodiagnostic tools designed to study the perception of everyday stress by adolescents. Everyday stress is a crucial part of life. In today's world, teenagers can be especially vulnerable to stressors in everyday life. Despite the growing number of studies, there is a lack of selected tools to make stressful situations a reality in the daily lives of adolescents. The article presents research materials obtained from a sample of 555 adolescents, 339 girls and 216 boys aged 13 to 17 years. Validation of the component of a preliminary survey of adolescents, compilation of a list of stress in the everyday life of adolescents, factorization of stress and identification of the duration of a stressful situation, interpretation of the data obtained, assessment of the daily stress schedule and convergent validity. As a result, the Questionnaire of Everyday Stressors for Adolescents was developed and validated; areas of everyday stress were identified, including both the sphere of external and internal life: “Loneliness, well-being”, “Self-attitude”, “Rejection”, “Fears, anxiety”, “School, study”, “Communication with elder”, “Affairs, planning”, “Finance”, “Mystical fears”. Sex differences were revealed. The results of the analysis of internal consistency and convergent validity of the Questionnaire factors.

**Keywords:** everyday stress; adolescents; questionnaire.

**Funding.** The study was supported by the Russian Science Foundation, grant No. 23-28-00999.

**For citation:** Golovey L.A., Galasheva O.S. Daily Stressors Questionnaire for Adolescents. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya = Psychological-Educational Studies*, 2024. Vol. 16, no. 2, pp. 77–97. DOI:10.17759/psyedu.2024160205 (In Russ.).

### Введение

Современная жизнь наполнена ситуациями, вызывающими стресс. Как единичные негативные жизненные события, так и хроническое напряжение (в связи с бедностью, физическим и психологическим насилием, конфликтами внутри семьи и пр.), чрезмерная увлеченность компьютерными технологиями могут способствовать возникновению эмоциональных проблем [3; 11; 25; 26; 27; 34; 37]. Среди наиболее распространенных последствий стресса выделяют неврологические расстройства, нарушения ментального здоровья, проблемы с сердечно-сосудистой и дыхательной системами [35], проявления признаков эмоционального выгорания [33], негативных эмоциональных реакций и комплекса когнитивных, коммуникативных и поведенческих нарушений [21], а также депрессивных симптомов, связанных с суицидальным риском [18; 24; 27; 38; 40; 41].

В последние годы усиливается стрессогенное воздействие среды в связи с повышением требований к личности подростка, усложнением программ обучения, кризисными явлениями в семейной сфере, активным внедрением гаджетов в жизнь современного человека, расширением количества стрессоров в профессиональной, семейной, социальной сферах и пр. [1; 4; 21].

В научной литературе активно дискутируется проблема повседневного стресса, его отличий от травматического [20; 30]. Ситуации повседневной жизни, вызывающие напряжение, Лазарус и Фолкман описывали термином «повседневный стресс\неприятности» («daily hassles») [32]. В сравнении с критическими событиями жизни повседневные стрессоры обладают меньшей силой, но могут носить накопительный характер и в долгосрочной перспективе оказывать негативное влияние на здоровье, истощать физиологические и психологические ресурсы [36; 37]. Повседневные стрессоры являются индивидуальными событиями в жизни человека, и их восприятие может зависеть от разных факторов: возраста, сферы стресса, используемых стратегий совладания [21], что усложняет процесс их изучения [13].

При восприятии повседневных стрессоров важна их субъективная оценка – то, насколько угрожающей сам человек считает данную ситуацию [2; 32]. Имеются сведения о том, что чувствительность к повседневным стрессорам имеет связь с иррациональными установками личности, склонностью к «катастрофизации», приписыванием глобального субъективного значения повседневным неприятностям [7]. При этом убежденность человека в собственной способности управлять событиями своей жизни (самоэффективность) выступает в качестве ресурса, снижающего последствия повседневного стресса [24; 26].

Установлено, что длительное влияние повседневных стрессоров проявляется в повышении уровня психоэмоционального напряжения и снижении удовлетворенности жизнью [29]. В качестве предикторов, снижающих уровень повседневного стресса, ученые выделяют эмоциональную стабильность, копинг-стратегии подавления и переоценки [10; 12]. В исследованиях показано, что личностные особенности реагирования на повседневный стресс являются предикторами будущих хронических заболеваний [35; 36]. Немаловажно и то, что последствия стресса нивелируются при насыщенности повседневной жизни положительными эмоциями и усугубляются при частом беспокойстве [35]. Таким образом, важным является вопрос в отношении индивидуальной восприимчивости к стрессорам повседневной жизни и личностным характеристикам, способным предотвратить последствия длительно действующего повседневного стресса.

В исследовании Н.Е. Харламенковой, Д.А. Никитиной и Е.Н. Дымовой отмечено, что дети, вступая в подростковый возраст (8-12 лет), уже способны дифференцировать собственные оценки стресса, то есть оценивать стрессовые ситуации как с негативной, так и с положительной стороны. При этом позитивная оценка стресса ребенком может выступать показателем успешного совладания со стрессом, свидетельствовать о работе психологических защит [22]. Определенный уровень стресса в жизни подростка может способствовать развитию адаптивных механизмов, копинг-стратегий и, как следствие, повышать устойчивость к негативным воздействиям [31; 37]. Таким образом, стресс в подростковом возрасте может оказывать как отрицательное, так и положительное влияние на формирование личности подростков. Ситуации стресса дают подростку возможность преодолевать трудности, развивать стратегии совладания со стрессом. Однако чрезмерный уровень стресса может негативно воздействовать на подростка, его психическое и психологическое здоровье, влияя на межличностное взаимодействие и академическую успеваемость.

Как правило, в литературе в качестве основных жизненных сфер подростков, наиболее насыщенных стрессорами, выделяют учебную, взаимодействие с семьей и сверстниками.

Можно предположить, что это далеко не все жизненные сферы, в которых присутствуют стрессоры. Наряду с указанными, внешними сферами, стресс затрагивает и сферы внутренней жизни – переживания, связанные с самопринятием, принятием другими, страхами и прочие. Затрудняет решение проблемы изучения повседневного стресса недостаток психодиагностического инструментария, адекватного подростковому возрасту. Необходимо отметить, что проблема повседневного стресса изучалась преимущественно на взрослых выборках. Репрезентативных исследований на подростковых выборках недостаточно. Учитывая все вышесказанное, задачами работы явились создание Опросника повседневного стресса для подростков, его апробация и валидизация, а также анализ повседневного стрессового напряжения подростков и связанных со стрессом сфер жизнедеятельности.

### Метод

С целью определения конвергентной валидности применялись методики, направленные на диагностику переменных, которые должны обнаружить теоретически предсказуемые связи с показателями стрессоров повседневной жизни: Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-10, В.А. Абабков и др., адаптация Н.Е. Харламенкова) [23], Тест на устойчивость к стрессу (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) [15], Многомерная шкала удовлетворенности жизнью Е.С. Хюбнера (О.А. Сычев и др.) [19], Шкала психологического благополучия К. Рифф (Л.В. Жуковская) [5; 39], Шкала личностной тревожности учащихся (А.М. Прихожан) [14], методика диагностики социально-психологической адаптации личности (К. Роджерс, Р. Даймонд, адаптация Снегиревой) [17], тест жизнестойкости С. Мадди (Д.А. Леонтьев) [10], методика «Школьная ситуация» (В.К. Зарецкий, А.Б. Холмогорова) [6].

Для статистической обработки применялась программа SPSS-20, использовался факторный (эксплораторный, альфа-факторизация, конфирматорный факторный анализ), корреляционный ( $r$ -Пирсона) и сравнительный анализ ( $T$ -критерий Стьюдента,  $d$  Коэна).

### Результаты

#### Процедура создания методики

Общая численность выборки на разных этапах исследования составила 555 девушек и юношей подросткового возраста. Выборка первичной апробации (2021-2022 год) включала 299 подростков в возрасте от 13 до 17 лет (155 девушек и 144 юноши). Для увеличения выборки и уточнения результатов дополнительное исследование было проведено на выборке 256 подростков (72 юноши, 184 девушки, 13-17 лет, средний возраст – 15,5 лет) в 2023-2024 годах.

Опросник повседневных стрессоров прошел процедуру апробации [2] на выборке 299 подростков в 2021-2022 годах. Эксплораторный факторный анализ методом главных компонент с вращением факторных структур по принципу Varimax позволил выделить 9 факторов, которые объясняют 63,31% общей дисперсии. Альфа-факторизация позволила выделить аналогичные факторы с тем же составом пунктов Опросника, с 58,31% общей дисперсии. Конфирматорный факторный анализ подтвердил девятифакторную структуру Опросника ( $\chi^2=3515,920$ ;  $df=2309$ ;  $RMSEA=0,042$ ;  $P_{close}=1,000$ ). Коэффициент пригодности для итогового варианта опросника из 65 пунктов является высоким:  $\alpha$ -

Кронбаха=0,93. При рассмотрении силы переживания и количества стрессовых ситуаций в каждой из 9 сфер стресса  $\alpha$ -Кронбаха находится в пределах от 0,82 до 0,85. Таким образом, факторный анализ, проведенный для выявления внутренней согласованности опросника, выявил его конструктивную валидность и структуру.

Было выделено 9 сфер стрессовой напряженности подростков: «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», «Отвержение», «Страхи, беспокойство», «Мистические страхи» (события внутренней жизни подростка) и «Финансы», «Школа, учеба», «Общение со старшими», «Дела, планирование» (события внешней среды). Методика включает в себя подсчет показателей количества стрессовых событий в каждой из сфер, а также силу переживания стрессовых событий.

В последующем на выборке 256 подростков (2023-2024 год) проводилась **повторная оценка внутренней согласованности** Опросника. Были обнаружены взаимосвязи количества стрессовых событий и силы переживания событий всех сфер между собой (90 связей при  $p \leq 0,01$ ). Полученные тесные прямые взаимосвязи силы переживания в разных сферах жизнедеятельности могут свидетельствовать о том, что сила реагирования на стрессоры характеризуется индивидуальным постоянством и определяется устойчивыми индивидуально-психологическими особенностями личности. Помимо этого, наличие взаимосвязей подтверждает высокую интегрированность системы и внутреннюю согласованность Опросника.

**Конвергентная валидность** определялась при помощи методик, направленных на диагностику переменных, которые должны обнаружить теоретически предсказуемые связи со стрессорами повседневной жизни. Были изучены корреляционные взаимосвязи с уровнем воспринимаемого стресса, стрессоустойчивостью, тревожностью.

Рассмотрение взаимосвязей показателей Опросника повседневного стресса с показателями Шкалы воспринимаемого стресса выявило, что все параметры повседневного стресса (количество стрессоров и сила переживания) имеют прямые взаимосвязи с перенапряжением, уровнем воспринимаемого стресса и противодействием стрессу (54 связи при  $p \leq 0,01$ , 3 связи при  $p \leq 0,05$ ). Эти связи свидетельствуют о том, что с увеличением количества стрессоров увеличивается перенапряжение, уровень воспринимаемого стресса и сила противодействия. Исключение составляют показатель «Противодействие стрессу» и сила переживания стрессовых событий в сферах «Мистические страхи», «Финансы», «Отвержение», между которыми связи отсутствуют. Возможно, отсутствие связей между указанными показателями свидетельствует о невозможности управлять стрессом в этих сферах.

Обнаружены отрицательные взаимосвязи показателей повседневного стресса со стрессоустойчивостью (18 связей при  $p \leq 0,01$ , 1 связь при  $p \leq 0,05$ ), свидетельствующие о том, что снижению стрессоустойчивости сопутствует повышение количества стрессоров и силы их переживания. Исключение составляет количество событий в сфере «Общение со старшими».

Выявлены положительные взаимосвязи количества стрессовых событий и силы их переживания со Шкалой личностной тревожности учащихся (69 связей при  $p \leq 0,01$ , 8 связей при  $p \leq 0,05$ ). Полученные результаты означают, что повышенная тревожность является предрасполагающим фактором повышения восприимчивости к стрессорам. Исключение составляет отсутствие связей между количеством стрессоров в сфере «Школа, учеба» с межличностной и магической тревожностью.

Таким образом, выявленные взаимосвязи указывают на стрессовый характер событий, наполняющих факторы Опросника, и подтверждают его назначение.

### Сравнительный анализ восприятия повседневного стресса подростками

Рассмотрение результатов опросника на выборках, проходивших диагностику в 2021-2022 и 2023-2024 годах, обнаружило, что в выборке 2023-2024 года количество стрессоров и сила переживания стрессового события возросла (табл. 1).

Таблица 1

Восприятие повседневного стресса подростками

Фактор	2021-2022 (N=299)		2023-2024 (N=256)		t	p	d
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$			
Одиночество, самочувствие (количество событий)	2,11	3,176	5,06	3,064	11,097	0,955	-0,945
Дела, планирование (количество событий)	3,76	2,389	4,91	1,959	6,086	0,000	-0,526
Страхи, беспокойство (количество событий)	2,7	2,645	4,58	2,688	8,215	0,418	-0,705
Мистические страхи (количество событий)	0,53	1,066	1,03	1,171	5,223	0,003	-0,446
Самоотношение (количество событий)	1,62	2,422	3,74	2,283	10,522	0,948	-0,900
Финансы (количество событий)	0,9	1,266	2,01	1,673	8,876	0,000	-0,748
Отвержение (количество событий)	2,8	3,122	3,64	2,697	3,316	0,000	-0,287
Школа, учеба (количество событий)	4,44	3,059	5,85	2,525	5,878	0,000	-0,502
Общение со старшими (количество событий)	3,04	2,333	3,37	2,589	1,552	0,069	-0,134
Всего (количество событий)	21,98	11,911	34,22	16,650	10,060	0,000	-0,845
Одиночество, самочувствие (средняя сила переживания)	2,3	2,614	3,81	2,429	10,695	0,951	-0,598
Дела, планирование (средняя сила переживания)	4,45	2,230	4,71	2,291	10,519	0,293	-0,115
Страхи, беспокойство (средняя сила переживания)	3,2	1,870	4,16	2,321	14,880	0,000	-0,455
Мистические страхи (средняя сила переживания)	1,25	2,248	2,32	2,953	5,881	0,000	-0,407
Самоотношение (средняя сила переживания)	2,2	2,403	3,88	2,623	11,678	0,011	-0,667
Финансы (средняя сила переживания)	2,05	1,654	3,25	2,819	12,250	0,000	-0,519

Отвержение (средняя сила переживания)	3,11	2,768	3,6	2,746	6,296	0,600	-0,177
Школа, учеба (средняя сила переживания)	5,2	2,540	5,11	2,420	9,844	0,061	0,036
Общение со старшими (средняя сила переживания)	4,4	2,212	3,4	2,514	5,924	0,034	0,422
Всего (средняя сила переживания)	3,13	1,241	3,8	1,742	15,633	0,000	-0,443

Как видно из табл. 1, по большинству показателей стресса коэффициент d-Коэна находится в рамках средних и высоких значений, что подтверждает отличие выборок. Параметры стресса выше в выборке 2023-2024 года. Более низкие значения в выборке 2021-2022 годов могут быть обусловлены ситуацией пандемии и дистанционного обучения, сокращением числа социальных контактов. В 2023-2024 году полностью вернулся очный формат обучения в школах, расширились социальные контакты с ровесниками и учителями, наряду с этим произошли изменения в социально-политической ситуации, связанные с СВО, ограничительными мерами по отношению к России, что могло способствовать усилению стрессового напряжения в разных сферах жизни и росту общего числа стрессоров. Это согласуется с результатами исследования Ю.В. Быховец [1] о воздействии информационных угроз на молодежь, а также об особенностях стресса в период пандемии [34].

Рассмотрим половые различия в восприятии повседневного стресса на выборках, проходивших диагностику в 2021-2022 (табл. 2) и 2023-2024 (табл. 3) годах.

Таблица 2

**Восприятие повседневного стресса девушками и юношами (2021-2022 годы)**

Показатели	Девушки (N=155)		Юноши (N=144)		t	p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
Стрессоустойчивость	33,709	5,906	31,791	5,884	2,811	0,005
«Одиночество, самочувствие» (количество стрессоров)	3,045	3,344	1,118	2,650	5,515	0,000
«Одиночество, самочувствие» (средняя сила переживания)	2,06	2,765	0,91	2,306	3,889	0,000
«Дела, планирование» (средняя сила переживания)	3,08	2,616	2,27	1,628	3,171	0,002
«Мистические страхи» (количество стрессоров)	0,419	0,917	0,659	1,195	-1,958	0,051
«Мистические страхи» (средняя сила переживания)	0,75	1,984	1,30	2,478	-2,101	0,036
«Самоотношение»	1,922	2,450	1,312	2,358	2,190	0,029

(количество стрессоров)						
«Самоотношение» (средняя сила переживания)	1,70	2,677	1,05	2,025	2,337	0,020

У девушек обнаружено большее напряжение в сферах «Одиночество, самочувствие» (среднее количество стрессоров и средняя сила переживания при  $p \leq 0,000$ ), «Самоотношение» (количество  $p \leq 0,029$ , сила  $p \leq 0,020$ ), «Дела, планирование» (сила  $p \leq 0,002$ ). У юношей более высокие показатели в сфере «Мистические страхи» (количество  $p \leq 0,051$ , сила  $p \leq 0,036$ ). При этом у юношей обнаружены более высокие показатели стрессоустойчивости ( $p \leq 0,005$ ). По другим сферам жизнедеятельности, воспринимаемому стрессу и по общему уровню повседневного стресса достоверных различий не выявлено.

Таблица 3

**Восприятие повседневного стресса девушками и юношами (2022-2023 годы)**

Показатели	Девушки (N=184)		Юноши (N=72)		t	p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
Воспринимаемый стресс (ШВС-10)	27,53	7,03	25,16	5,01	-2,610	0,001
Стрессоустойчивость	34,45	5,2	32,72	7,15	-2,138	0,009
Количество стрессоров	35,21	20,8 4	33,84	14,7 4	0,589	0,000
Средняя сила переживания	3,97	1,8	3,36	1,48	-2,559	0,027
Одиночество, самочувствие (количество)	5,37	2,77	4,27	3,59	-2,605	0,000
Дела, планирование (количество)	5,10	1,73	4,43	2,40	-2,474	0,000
Страхи, беспокойство (количество)	4,50	2,44	4,82	3,25	0,855	0,000
Мистические страхи (количество)	0,93	1,11	1,28	1,28	2,121	0,004
Мистические страхи (Сила)	2,40	3,07	2,10	2,65	-0,738	0,025
Самоотношение (количество)	3,68	2,08	3,90	2,75	0,703	0,000
Финансы (количество)	1,98	1,51	2,10	2,05	0,487	0,000
Отвержение (количество)	3,35	2,47	4,37	3,08	2,745	0,000
Школа, учеба (количество)	5,92	2,30	5,68	3,03	-0,693	0,000
Общение со старшими (количество)	2,98	2,34	4,34	2,93	3,875	0,000

У девушек обнаружены более высокие показатели воспринимаемого стресса ( $p \leq 0,001$ ), средней силы переживания стрессового события ( $p \leq 0,027$ ), количества стрессоров ( $p \leq 0,000$ ) напряжения в сферах «Одиночество, самочувствие» (среднее количество стрессоров  $p \leq 0,000$ ), «Дела, планирование» (количество  $p \leq 0,000$ ), «Мистические страхи» (сила  $p \leq 0,025$ ), «Школа, учеба» (количество  $p \leq 0,000$ ).

У юношей более высокие показатели количества стрессоров в сферах «Мистические страхи» ( $p \leq 0,004$ ), «Отвержение» ( $p \leq 0,000$ ), «Общение со старшими» ( $p \leq 0,000$ ), «Самоотношение» ( $p \leq 0,000$ ), «Финансы» ( $p \leq 0,000$ ), «Страхи, беспокойство» ( $p \leq 0,000$ ). У них

выше стрессоустойчивость ( $p \leq 0,009$ ). По другим сферам жизнедеятельности, воспринимаемому стрессу и по общему уровню повседневного стресса достоверных половых различий не получено.

Таким образом, в выборке 2021-2022 годов стрессовая напряженность девушек наиболее выражена в следующих сферах жизни: «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», «Дела, планирование», у юношей – «Мистические страхи».

В выборке 2023-2024 годов ситуация схожая: у девушек выше воспринимаемый стресс, количество стрессоров и средняя сила переживания, а также стрессовая напряженность в сферах: «Одиночество, самочувствие», «Дела, планирование», «Школа, учеба», у юношей – «Отвержение», «Общение со старшими», «Страхи, беспокойство», «Самоотношение», «Финансы».

У юношей из обеих групп выше уровень стрессоустойчивости.

### **Внешняя валидность опросника повседневного стресса**

Для оценки внешней валидности проводилось сопоставление показателей Опросника с различными проявлениями психологических особенностей подростка, его адаптированностью, оценкой им школьной ситуации, удовлетворенностью разными сферами жизни, психологическим благополучием. Анализ взаимосвязей Опросника повседневного стресса с показателями Методики диагностики социально-психологической адаптации (СПА) выявил 115 отрицательных связей при  $p \leq 0,01$  и 8 – при  $p \leq 0,05$ . Наибольшее количество взаимосвязей наблюдается между шкалами Опросника повседневного стресса и показателями «Адаптация», «Самопринятие», «Принятие других» методики СПА, общей оценкой социально-психологической адаптации, означающие, что снижение показателей СПА сопровождается увеличением стрессовой нагрузки.

При рассмотрении взаимосвязей Опросника с показателями методики «Школьная ситуация» выявлена 51 связь при  $p \leq 0,01$ ; 27 связей при  $p \leq 0,05$ . Так, параметры повседневного стресса взаимосвязаны с показателями «Трудности в учебе» (17 связей,  $p \leq 0,01$ ; 3 связи,  $p \leq 0,05$ ); «Отношение родителей к учебе и школе» (9 связей,  $p \leq 0,01$ ; 5 связей,  $p \leq 0,05$ ); «Друзья» (5 связей,  $p \leq 0,01$ ; 6 связей,  $p \leq 0,05$ ); «Досуг» (5 связей,  $p \leq 0,01$ ; 5 связей,  $p \leq 0,05$ ); «Отношение к учебе и учебным предметам» (8 связей  $p \leq 0,01$ ; 2 связи,  $p \leq 0,05$ ); «Учителя» (6 связей  $p \leq 0,01$ ; 1 связь,  $p \leq 0,05$ ); «Прогулы» (1 связь  $p \leq 0,01$ ; 5 связей,  $p \leq 0,05$ ). Характер связей указывает, что возрастание школьных трудностей сопровождается увеличением стресса.

Анализ взаимосвязей повседневного стресса с показателями Многомерной шкалы удовлетворенности жизнью Е.С. Хьюбнера обнаружил 75 связей при  $p \leq 0,01$  и 16 связей при  $p \leq 0,05$ . Наибольшее количество взаимосвязей удовлетворенности жизнью выявлено со стрессами в сферах «Одиночество, самочувствие» (12 связей), «Отвержение» (12 связей), «Самоотношение» (11 связей), «Страхи, беспокойство» (10 связей), «Мистические страхи» (11 связей). Стрессы в сферах «Самоотношение», «Страхи, беспокойство» и «Мистические страхи» оказались не связанными с удовлетворенностью отношениями с учителями, но связаны с общей удовлетворенностью жизнью таким образом, что увеличение стрессовой напряженности сопутствует снижению удовлетворенности жизнью и ее аспектами.

При рассмотрении взаимосвязей стресса с показателями жизнестойкости выявлено 65

связей при  $p \leq 0,01$ ; 8 связей при  $p \leq 0,05$ . Общая жизнестойкость имеет отрицательные связи со всеми параметрами стресса, свидетельствующие о том, что ее повышение способствует снижению уровня стресса. Не наблюдается связей между уровнем контроля и стрессом в сферах «Финансы», «Школа, учеба», «Дела, планирование». Возможно, эти сферы подростку не удается контролировать.

Анализ взаимосвязей стрессовой напряженности с психологическим благополучием выявил 99 связей при  $p \leq 0,01$  и 18 – при  $p \leq 0,05$ . Наибольшее количество взаимосвязей со стрессом в сферах «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», «Отвержение», «Страхи, беспокойство», «Мистические страхи» (с каждой из сфер обнаружено по 14 связей). Наименьшее количество связей обнаружено со сферой «Финансы» (4 связи из 14 возможных). Эти связи указывают на высокую значимость сфер внутренней жизни подростка для его благополучия, в первую очередь позитивного самоотношения, ощущения принятия окружением.

### Обсуждение

Проведенное исследование показало, что практически все основные сферы повседневной жизни подростков содержат события и ситуации, вызывающие у них напряжение. Показано, что сферами стресса могут быть не только события внешней жизни, внутренняя жизнь подростков тоже насыщена переживаниями, вызывающими напряжение. Отчасти это согласуется с результатами исследования академического стресса на выборке студентов колледжа, в котором выделены такие факторы академического стресса, как отношения в семье, общение со сверстниками, школьные стрессы и стрессы самоотношения [28]. Наши результаты согласуются также с исследованиями, проведенными на взрослых, однако стрессы внутриличностной сферы подростков более разнообразны и выражены в большей степени. Так, у взрослых выявлена лишь одна внутренняя сфера, насыщенная переживаниями, исследователи назвали ее сферой личных переживаний, но она не занимает ведущего места среди остальных сфер [4], у подростков стресс выражен в сферах самоотношения, отвержения, страхов и магических страхов, чего не наблюдалось у взрослых. Такая распространенность стресса и проникновение его во внутреннюю жизнь подростка, возможно, обусловлены тем, что этот период является кризисным в развитии, а также тем, что вступление во взрослую жизнь изменяет ситуацию развития, предъявляет новые требования к личности. Подросток стремится к сепарации от семьи, в связи с чем усиливается «сепарационная тревога» [9], которая усиливает проявления стресса в отношениях со взрослыми, учителями и родителями. Ученые в числе причин социальной дезадаптации указывают повышенный уровень социальной тревожности, который характерен для периода вступления во взрослую жизнь [8]. Согласно данным настоящего исследования, более выражен стресс у подростков с высокой интернальностью, которые имеют свою точку зрения и стремятся сами управлять событиями своей жизни. Показано, что повседневный стресс ниже у подростков с более высоким уровнем социально-психологической адаптации.

Проведена валидизация Опросника повседневных стрессоров с использованием различных статистических процедур, доказана внутренняя согласованность шкал Опросника. Путем сопоставления показателей Опросника с традиционно используемыми и доказавшими свою валидность Шкалами воспринимаемого стресса, Опросником стрессоустойчивости

подтверждена направленность Опросника на диагностику стрессового напряжения. При этом в отличие от имеющихся методов диагностики стресса Опросник позволяет определить не только уровень стресса, но и сферу наибольшего стрессового напряжения подростков, что позволит направить усилия педагогов, психологов и родителей на гуманизацию, позитивное преобразование социальной среды [16]. Внешняя валидность Опросника подтверждена при сопоставлении показателей повседневного стресса с различными проявлениями индивидуально-психологических характеристик подростка, его жизнестойкостью, социальной адаптированностью, со школьными трудностями, психологическим благополучием и удовлетворенностью различными сферами жизни. Опросник также показал чувствительность к проявлениям повседневного стресса при изменении внешней социально-политической ситуации и введении ограничительных мер при сопоставлении результатов измерений, проведенных на выборках в разные годы (пандемийный и постпандемийный периоды).

### Выводы

Проведенное с помощью разработанного Опросника исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Проведена валидизация Опросника повседневных стрессоров, установлена его внутренняя согласованность.

2. Выявлены сферы повседневного стресса подростков: «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», «Отвержение», «Страхи», «Школа, учеба», «Общение со старшими», «Дела, планирование», «Финансы», «Мистические страхи».

3. Наибольшая стрессовая нагруженность обнаружена в значимых для подростков сферах жизнедеятельности: «Школа, учеба», «Дела, планирование», «Общение со старшими», «Страхи, беспокойство», «Отвержение».

4. Описаны взаимосвязи повседневного стресса с уровнем воспринимаемого стресса, стрессоустойчивостью, тревогой, жизнестойкостью, а также с уровнем социально-психологической адаптации, удовлетворенностью различными аспектами жизни, учебными трудностями, уровнем и структурой психологического благополучия, что подтверждает конвергентную валидность предлагаемого инструмента.

5. Выявлены и описаны половые особенности восприятия повседневных стрессоров в подростковом возрасте.

### Литература

1. Быховец Ю.В. Стресс от невидимых информационных угроз и его последствия // Консультативная психология и психотерапия. 2023. Т. 31. № 3(121). С. 132–167. DOI:10.17759/cpp.2023310307
2. Галашева О.С., Головей Л.А. Повседневный стресс и психологическое благополучие мальчиков и девочек подросткового возраста // Психология человека в образовании. 2023. Т. 5. № 4. С. 500–511. DOI:10.33910/2686-9527-2023-5-4-500-511
3. Глинкина Л.С., Василенко В.Е. Психологические предикторы разных типов вовлеченности в компьютерные игры в период ранней взрослости // Консультативная психология и психотерапия. 2023. Т. 31. № 191. С. 107–127. DOI:10.17759/cpp.2023310105

4. 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
5. Жуковская Л.В. Психологическое благополучие и родительские установки женщин. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 2011.
6. Зарецкий В.К., Смирнова Н.С., Зарецкий Ю.В., Евлашкина Н.М., Холмогорова А.Б. Три главные проблемы подростка с девиантным поведением. М., 2011. С. 182–185.
7. Коновалов И.А., Кошелева Е.С. Позитивная педагогика и психология: системный подход к улучшению школьной среды / Под ред. академика РАО А.А. Реана. М.: МПГУ, 2022.
8. Краснова В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2011. Т. 3. № 1.
9. Коренная А.В., Ральникова И.А. Психологическая сепарация от родителей в юношеском возрасте в контексте ценностных и смысловых ориентаций // Консультативная психология и психотерапия. 2024. Т. 32. № 1. С. 122–138. DOI:10.17759/cpp.2024320106
10. Леонтьев Е.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Изд-во Смысл, 2011.
11. Павлова Н.В., Филиппова Е.В. Феномен селфи и его психологический смысл для современного подростка // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Т. 30. № 1. С. 109–131. DOI:10.17759/cpp.2022300107
12. 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.
13. Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Головей Л.А., Савеньшева С.С. Опросник повседневных стрессоров // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 57. С. 5. DOI:10.54359/ps.v11i57.326
14. Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. СПб.: Изд-во Речь, 2001. С. 316–323.
15. Психология личности. Тесты, опросники, методики. Сост. Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова. М.: Геликон, 1995.
16. Реан А.А., Ставцев А.А., Коновалов И.А., Кошелева Е.С. Позитивная педагогика и психология: системный подход к к улучшению школьной среды / Под ред. академика РАО А.А. Реана. М.: МПГУ, 2022.
17. Снегирёва Т.В. Методика изучения особенностей личностной саморегуляции // Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. М.: сборник трудов АПН СССР, 1987. С. 92–96.
18. Суботич М.И. Клинико-психологические и социодемографические факторы суицидального поведения и риска его хронификации: обзор исследований // Консультативная психология и психотерапия. 2023. Т. 31. № 1. С. 9–25. DOI:10.17759/cpp.2023310101
19. Сычев О.А., Гордеева Т.О., Лункина М.В., Осин Е.Н., Сиднева А.Н. Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников // Психологическая наука и образование. 2018. № 6. С. 5–15. DOI:10.17759/pse.2018230601
20. Тарабрина Н.В., Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А., Харламенкова Н.Е. Повседневный и травматический стресс: современные направления исследований // Фундаментальные и

прикладные исследования современной психологии. 2017. С. 1468–1475.

21. 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.

22. Харламенкова Н.Е., Никитина Д.А., Дымова Е.Н. Самооценка и косвенная оценка стресса и стрессовой ситуации детьми 8-12 лет // Психология. Журнал ВШЭ. 2023. Т. 20. № 1. DOI:10.17323/1813-8918-2023-1-151-167

23. Харламенкова Н.Е., Дан М.В., Казымова Н.Н., Шаталова Н.Е. Динамика уровня стресса и изменение представлений о болезни у подростков с опухолями опорно-двигательного аппарата и их матерей // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7. № 4.

24. Adam E.K., Doane L.D., Zinbarg R.E., Mineka S., Craske M.G., Griffith J.W. Prospective prediction of major depressive disorder from cortisol awakening responses in adolescence // Psychoneuroendocrinology. 2010. Vol. 35. № 6. P. 921–931. DOI:10.1016/j.psyneuen.2009.12.007

25. Aneshensel C.S. Social stress: theory and research // Annual Review of Sociology. 1992. Vol. 18. P. 15–38.

26. Aneshensel C.S., Rutter C.M., Lachenbruch P.A. Social structure, stress, and mental health: competing conceptual and analytic models // American Sociological Review. 1991. Vol. 56. № 2. P. 166–178. DOI:10.2307/2095777

27. Dohrenwend B.P. Socioeconomic status (SES) and psychiatric disorders. Are the issues still compelling? // Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. 1990. Vol. 25. № 1. P. 41–47. DOI:10.1007/BF00789069

28. Yashpal A., Harbani K. Academic Stress and Psychological Wellbeing Among Boys And Girls College Students // International Journal of Research and Analytical Reviews. 2024. Vol. 11. № 1. P. 510–522. DOI:10.13140/RG.2.2.27571.81447/1

29. Hussenoeder F.S., Conrad I., Pabst A., Lupp A., Stein J., Engel C., Zachariae S., Zeynalova S., Yahiaoui-Doktor M., Glaesmer H., Hinz A., Witte V., Wichmann G., Kirsten T., Löffler M., Villringer A., Riedel-Heller S.G. Different Areas of Chronic Stress and Their Associations with Depression // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19. № 14. DOI:10.3390/ijerph19148773

30. Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazarus R.S. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events // Journal of Behavioral Medicine. 1981. Vol. 4. P. 1–39. DOI:10.1007/BF00844845

31. 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. 1994. P. 162.

32. Lazarus R.S., Folkman S. Coping and adaptation // The handbook of behavioral medicine / W.D. Gentry (ed.). New York: Guilford, 1984. P. 282–325.

33. Masten A., Monn A., Supkoff L. Resilience in children and adolescents. In S. Southwick, B. Litz, D. Charney, M. Friedman (Eds.). Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan Cambridge: Cambridge University Press, 2011. P. 103–119.

34. Nelson N.A., Bergeman C.S. Daily Stress Processes in a Pandemic: The Effects of Worry, Age, and Affect // Gerontologist. 2021. Vol. 61. № 2. P. 196–204. DOI:10.1093/geront/gnaa187

35. Piazza J.R., Charles S.T., Sliwinski M.J., Mogle J., Almeida D.M. Affective reactivity to daily stressors and long-term risk of reporting a chronic physical health condition // Annuals of Behavioral Medicine. 2013. Vol. 45. № 1. P. 110–120. DOI:10.1007/s12160-012-9423-0

36. Rasheed N. Prolonged Stress Leads to Serious Health Problems: Preventive Approaches //

International Journal of Health Science (Qassim). 2016. Vol. 10. № 1.

37. Roberts B.L., Karatsoreos I.N. Brain-body responses to chronic stress: a brief review // Faculty Reviews. 2021. DOI:10.12703/r/10-83

38. Ross C.E. Neighborhood disadvantage and adult depression // Journal of Health and Social Behavior. 2000. Vol. 41. № 2. P. 77–187. DOI:10.2307/2676304

39. 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

40. Schönfeld P., Brailovskaia J., Bieda A., Zhang X.C., Margraf J. The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy // International Journal of Clinical and Health Psychology. 2016. Vol. 16. № 1. P. 1–10. DOI:10.1016/j.ijchp.2015.08.005

41. Turner R.J., Lloyd D.A. The stress process and the social distribution of depression // Journal of Health and Social Behaviour. 1999. Vol. 40. № 4. P. 374–404. DOI:10.2307/2676332

### References

1. Bykhovec Yu.V. Stress ot nevidimyykh informacionnykh ugroz i ego posledstviya [Stress from invisible information threats and its consequences]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling psychology and psychotherapy*, 2023. Vol. 31, no. 3(121), pp. 132–167. DOI:10.17759/cpp.2023310307 (In Russ.).

2. Galasheva O.S., Golovey L.A. Povsednevnyi stress i psikhologicheskoe blagopoluchie mal'chikov i devochek podrostkovogo vozrasta [Everyday stress and psychological well-being of adolescent boys and girls]. *Psikhologiya cheloveka v obrazovanii [Human Psychology in Education]*, 2023. Vol. 5, no. 4, pp. 500–511. DOI:10.33910/2686-9527-2023-5-4-500-511 (In Russ.).

3. Glinkina L.S., Vasilenko V.E. Psikhologicheskie prediktory raznykh tipov vovlechenosti v komp'yuternye igry v period rannei vzroslosti [Psychological predictors of different types of involvement in computer games during early adulthood]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Consultative psychology and psychotherapy*, 2023. Vol. 31, no. 191, pp. 107–127. DOI:10.17759/cpp.2023310105 (In Russ.).

4. Golovey L.A., Petrash M.D., Strizhickaya O.Yu., Savenysheva S.S., Murtazina I.R. Rol' psikhologicheskogo blagopoluchiya i udovletvorennosti zhizn'yu v vospriyatii povsednevnykh stressorov [The role of psychological well-being and life satisfaction in the perception of everyday stressors]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling psychology and psychotherapy*, 2018. Vol. 26, no. 4, pp. 8–26. DOI:10.17759/cpp.2018260402 (In Russ.).

5. Zhukovskaya L.V. Psikhologicheskoe blagopoluchie i roditel'skie ustanovki zhenshchin. Avtoref. diss. kand. ... psikhol. nauk [Psychological well-being and parental attitudes of women. Abstract. diss. PhD psychol. sciences], St. Petersburg, 2011. (In Russ.).

6. Zareckii V.K., Smirnova N.S., Zareckii YU.V., Evlashkina N.M., Kholmogorova A.B. Tri glavnye problemy podrostanta s deviantnym povedeniem [Three main problems of a teenager with deviant behavior]. Moscow, 2011, pp. 182–185. (In Russ.).

7. Konovalov I.A., Kosheleva E.S. Pozitivnaya pedagogika i psikhologiya: sistemnyi podkhod k uluchsheniyu shkol'noi sredy [Positive pedagogy and psychology: a systematic approach to improving the school environment]. Pod red. akademika RAO A.A. Reana. Moscow: MPGU, 2022. (In Russ.).

8. Krasnova V.V., Kholmogorova A.B. Social'naya trevozhnost' i studencheskaya dezadaptatsiya

[Social anxiety and student maladjustment]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie psyedu.ru = Psychological science and education psyedu.ru*, 2011. Vol. 3, no. 1. (In Russ.).

9. Korennaya A.V., Ral'nikova I.A. Psikhologicheskaya separatsiya ot roditeli v yunosheskom vozraste v kontekste cennostnykh i smyslovykh orientatsii [Psychological separation from parents in adolescence in the context of value and semantic orientations]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Consultative psychology and psychotherapy*, 2024. Vol. 32, no. 1, pp. 122–138. DOI:10.17759/cpp.2024320106 (In Russ.).

10. Leont'ev E.A., Rasskazova E.I. Test zhiznesteikosti [Vitality test]. Moscow: Smysl Publishing House, 2011. (In Russ.).

11. Pavlova N.V., Filippova E.V. Fenomen selfi i ego psikhologicheskii smysl dlya sovremennogo podrostka [The selfie phenomenon and its psychological meaning for a modern teenager]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Consultative psychology and psychotherapy*, 2022. Vol. 30, no. 1, pp. 109–131. DOI:10.17759/cpp.2022300107 (In Russ.).

12. Padun M.A., Psyadlo I.A. Regulyatsiya 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 Zhuravlev A.L. (eds.), *Psikhologiya povsednevnogo i travmaticheskogo stressa: ugrozy, posledstviya, sovladanie [Psychology of everyday and traumatic stress: threats, consequences, coping]*. Moscow: Publishing house "Institute of Psychology RAS", 2016, pp. 124–139. (In Russ.).

13. Petrash M.D., Strizhickaya O.Yu., Golovey L.A., Savenysheva S.S. Oprosnik povsednevnykh stressorov [Everyday Stressors Questionnaire]. *Psikhologicheskie issledovaniya [Psychological Research]*, 2018. Vol. 11, no. 57, pp. 5. DOI:10.54359/ps.v11i57.326 (In Russ.).

14. Praktikum po vozrastnoi psikhologii [Workshop on developmental psychology]. Pod redakciei L.A. Golovei, E.F. Rybalko. St. Petersburg: Rech Publishing House, 2001, pp. 316–323. (In Russ.).

15. Psikhologiya lichnosti. Testy, oprosniki, metodiki [Psychology of Personality. Tests, questionnaires, methods.]. Kirsheva N.V. (eds.). Moscow: Gelikon, 1995. (In Russ.).

16. Rean A.A., Stavcev A.A., Konovalov I.A., Kosheleva E.S. Pozitivnaya pedagogika i psikhologiya: sistemnyi podkhod k k uluchsheniyu shkol'noi sredy [Positive pedagogy and psychology: a systematic approach to improving the school environment]. Moscow: MPGU, 2022. (In Russ.).

17. Snegiryova T.V. Metodika izucheniya osobennosti lichnostnoi samoregulyatsii [Methodology for studying the characteristics of personal self-regulation]. In Dubrovina I.V. (ed.), *Diagnosticheskaya i korrekcionnaya rabota shkol'nogo psikhologa [Diagnostic and correctional work of a school psychologist]*. Sbornik trudov APN SSSR [Collection of works of the Academy of Pedagogical Sciences of the USSR]. Moscow, 1987, pp. 92–96. (In Russ.).

18. Subotich M.I. Kliniko-psikhologicheskie i sociodemograficheskie faktory suicidal'nogo povedeniya i riska ego khronifikatsii: obzor issledovaniy [Clinical, psychological and sociodemographic factors of suicidal behavior and the risk of its chronicity: a review of studies]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Consultative psychology and psychotherapy*, 2023. Vol. 31, no. 1, pp. 9–25. DOI:10.17759/cpp.2023310101 (In Russ.).

19. Sychev O.A., Gordeeva T.O., Lunkina M.V., Osin E.N., Sidneva A.N. Mnogomernaya shkala udovletvorennosti zhizn'yu shkol'nikov [Multidimensional scale of life satisfaction among schoolchildren]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2018, no. 6, pp. 5–15. DOI:10.17759/pse.2018230601 (In Russ.).

20. Tarabrina N.V., Zhuravlev A.L., Sergienko E.A., Kharlamenkova N.E. Povsednevnyi i

travmaticheskii stress: sovremennye napravleniya issledovaniy [Everyday and traumatic stress: modern directions of research]. *Fundamental'nye i prikladnye issledovaniya sovremennoi psikhologii* [Fundamental and applied research in modern psychology], 2017, pp. 1468–1475. (In Russ.).

21. Tarabrina N.V., Kharlamenkova N.E., Padun M.A., Khazhuev I.S., Kazymova N.N., Bykhovec Yu.V., Dan M.V. Intensivnyi stress v kontekste psikhologicheskoi bezopasnosti [Intense stress in the context of psychological safety]. Moscow: Publ. «Institut psikhologii RAN», 2017. 343 p. (In Russ.).

22. Kharlamenkova N.E., Dan M.V., Kazymova N.N., Shatalova N.E. Dinamika urovnya stressa i izmenenie predstavlenii o bolezni u podrostkov s opukholyami oporno-dvigatel'nogo apparata i ikh materei [Dynamics of stress levels and changes in ideas about the disease in adolescents with tumors of the musculoskeletal system and their mothers]. *Psikhologiya. Zhurnal VSHE* [Psychology. HSE Journal], 2023. Vol. 20, no. 1. DOI:10.17323/1813-8918-2023-1-151-167 (In Russ.).

23. Kharlamenkova N.E., Dan M.V., Kazymova N.N., Shatalova N.E. Dynamics of stress level and changing of representation of the disease in adolescents with tumors of the musculoskeletal system and their mothers. *World of Science. Pedagogy and Psychology*, 2019. Vol. 7, no. 4. (In Russ.)

24. Adam E.K., Doane L.D., Zinbarg R.E., Mineka S., Craske M.G. Psikhologiya cheloveka v obrazovanii Griffith J.W. Prospective prediction of major depressive disorder from cortisol awakening responses in adolescence. *Psychoneuroendocrinology*, 2010. Vol. 35, no. 6, pp. 921–931. DOI:10.1016/j.psyneuen.2009.12.007

25. Aneshensel C.S. Social stress: theory and research. *Annual Review of Sociology*, 1992. Vol. 18, pp. 15–38.

26. Aneshensel C.S., Rutter C.M., Lachenbruch P.A. Social structure, stress, and mental health: competing conceptual and analytic models. *American Sociological Review*, 1991. Vol. 56, no. 2, pp. 166–178. DOI:10.2307/2095777

27. Dohrenwend B.P. Socioeconomic status (SES) and psychiatric disorders. Are the issues still compelling? *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 1990. Vol. 25, no. 1, pp. 41–47. DOI:10.1007/BF00789069

28. Yashpal A., Harbani K. Academic Stress and Psychological Wellbeing Among Boys And Girls College Students. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 2024. Vol. 11, no. 1, pp. 510–522. DOI:10.13140/RG.2.2.27571.81447/1

29. Hussenoeder F.S., Conrad I., Pabst A., Lupp M., Stein J., Engel C., Zachariae S., Zeynalova S., Yahiaoui-Doktor M., Glaesmer H., Hinz A., Witte V., Wichmann G., Kirsten T., Löffler M., Villringer A., Riedel-Heller S.G. Different Areas of Chronic Stress and Their Associations with Depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022. Vol. 19, no. 14. DOI:10.3390/ijerph19148773

30. Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazarus R.S. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 1981. Vol. 4, pp. 1–39. DOI:10.1007/BF00844845

31. 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*, 1994. P. 162.

32. Lazarus R.S., Folkman S. Coping and adaptation. *The handbook of behavioral medicine*. W.D. Gentry (ed.). New York: Guilford, 1984, pp. 282–325.

33. Masten A., Monn A., Supkoff L. Resilience in children and adolescents. In S. Southwick, B.

- Litz, D. Charney, M. Friedman (Eds.). Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan Cambridge: Cambridge University Press, 2011, pp. 103–119.
34. Nelson N.A., Bergeman C.S. Daily Stress Processes in a Pandemic: The Effects of Worry, Age, and Affect. *Gerontologist*, 2021. Vol. 61, no. 2, pp. 196–204. DOI:10.1093/geront/gnaa187
35. Piazza J.R., Charles S.T., Sliwinski M.J., Mogle J., Almeida D.M. Affective reactivity to daily stressors and long-term risk of reporting a chronic physical health condition. *Annals of Behavioral Medicine*, 2013. Vol. 45, no. 1, pp. 110–120. DOI:10.1007/s12160-012-9423-0
36. Rasheed N. Prolonged Stress Leads to Serious Health Problems: Preventive Approaches. *International Journal of Health Science (Qassim)*, 2016. Vol. 10, no. 1.
37. Roberts B.L., Karatsoreos I.N. Brain-body responses to chronic stress: a brief review. *Faculty Reviews*, 2021. DOI:10.12703/r/10-83
38. Ross C.E. Neighborhood disadvantage and adult depression. *Journal of Health and Social Behavior*, 2000. Vol. 41, no. 2, pp. 77–187. DOI:10.2307/2676304
39. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. Vol. 69, no. 4, pp. 719–727. DOI:10.1037/0022-3514.69.4.719
40. Schönfeld P., Brailovskaia J., Bieda A., Zhang X.C., Margraf J. The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2016. Vol. 16, no. 1, pp. 1–10. DOI:10.1016/j.ijchp.2015.08.005
41. Turner R.J., Lloyd D.A. The stress process and the social distribution of depression. *Journal of Health and Social Behaviour*, 1999. Vol. 40, no. 4, pp. 374–404. DOI:10.2307/2676332

## Приложение

### Опросник повседневных стрессоров для подростков

Инструкция:

1) Отметьте, пожалуйста, те события, которые произошли с Вами в течение последних двух недель. Для этого обведите номер вопроса в поле. Если событие (переживание) отсутствовало, то пропускайте его и переходите к следующему.

2) Далее отметьте у выбранных событий силу (выраженность) его переживания, используя шкалу от 1 до 10, где 1 – минимальная выраженность переживания, 10 – максимальная выраженность, сильно переживали во время этого события.

#### Опросник

№	Минимальная выраженность переживания										Максимальная выраженность переживания
1. Чувствовал(-а) себя ненужным(-ой)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. Чувствовал(-а) себя одиноко	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. На меня не обращали внимания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. Чувствовал(-а) себя лишним(-ей) в кампании людей	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. Слышал(-а) за своей спиной смех	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. Внезапно стал(-а) плохо себя чувствовать	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. Чувствовал(-а) себя заболевшим(-ей), испытывал(-а) недомогание,	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

физический дискомфорт, боль											
8. Общался(-ась) с незнакомыми, малознакомыми людьми	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9. Я был(-а) смущен(-а), чувствовал(-а) себя неловко	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10. Думал(-а) о своем будущем	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11. Пришлось долго ждать чего-то (транспорт, окончание учебного дня, очередь и пр.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
12. Очень много думал(-а) о своих делах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
13. Не мог(-ла) справиться с домашним заданием	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
14. Не было времени заняться интересным делом	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
15. Пришлось слушать, как кто-то говорит что-то неинтересное	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
16. Потратил(-а) на учебу больше времени, чем ожидал(-а)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
17. Отвечал(-а) у доски, выступал(-а) перед одноклассниками	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
18. Испытывал(-а) волнение, когда учитель смотрел по журналу, кого бы спросить	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
19. Проиграл(-а) в споре	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
20. На уроке учитель неожиданно задал мне вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
21. Окружающие замолчали, когда я подошел(-ла)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
22. Требовалось обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
23. Был(-а) осмеян(-а), надо мной подшучивали окружающие	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
24. Получил(-а) плохие новости	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
25. Были тяжелые дни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
26. Казалось, что нечто необъяснимое могло помешать добиться желаемого	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
27. Оказался(-ась) в темноте, видел(-а) неясные силуэты, слышал(-а) непонятные шорохи	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
28. Слышал(-а) предсказания о катастрофах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
29. Хотел(-а) быть лучше кого-то	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
30. После контрольной учитель вслух зачитывал отметки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
31. Думал(-а) о своей привлекательности для других людей	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
32. Сравнивал(-а) себя с другими	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
33. Был(-а) недоволен(-на) собой	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

внешностью											
34. Не смог(-ла) ответить у доски	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
35. Не смог(-ла) выступить так хорошо, как хотелось бы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
36. Потратил(-а) больше денег, чем планировал(-а)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
37. Пришлось брать деньги в долг	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
38. Не хватило денег на покупку чего-либо; не смог (-ла) купить то, что хотел(-а)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
39. Ел(-а) невкусную, пресную, сухую пищу	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
40. Пришлось сильно экономить	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
41. Меня критиковали, в чем-то обвиняли	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
42. Пришлось находиться рядом с неприятным человеком	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
43. Меня обзывали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
44. Осуждали мой внешний вид	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
45. Общался(-ась) с людьми, которые мне не интересны	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
46. Чувствовал(-а) осуждение со стороны одноклассников, друзей	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
47. Меня перебивали, не слушали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
48. Было неприятное знакомство, неприятная встреча	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
49. Писал(-а) контрольную работу	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
50. Думал(-а) об экзаменах, контрольной работе, важном задании	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
51. Учитель делал мне замечание, ругал меня	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
52. Не понимал(-а) объяснений учителя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
53. Получил(-а) не ту оценку, которую ожидал(-а)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
54. Оценивалась моя работа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
55. Чувствовал(-а) сильную усталость после занятий, работы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
56. Не хватило времени на отдых, сон	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
57. Оценивали мои способности	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
58. Разговаривал(-а) с классным руководителем, директором, учителем	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
59. Был серьезный разговор со взрослыми	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
60. Меня ругал кто-то из взрослых	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
61. Родители непустили гулять	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
62. Были конфликты, скандалы с родными	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

63. Был получен запрет на использование гаджетов, компьютера	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
64. Меня ругали за оценки в школе	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
65. Не соглашался(-лась) с родителями	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
66. Если Вы встретились с другими неприятными событиями, которых нет в списке, укажите их										

### Ключ к Опроснику повседневных стрессоров для подростков

Подсчитываются 2 показателя по каждой из сфер повседневного стресса подростков: «Количество событий» и «Сила переживания».

1) Количество стрессовых событий – специалистом подсчитывается количество событий в каждой из сфер повседневного стресса, отмеченных подростком в бланке.

2) Сила переживания стрессового события – далее среди отмеченных в бланке событий оценивается выраженность переживания события согласно шкале от 1 до 10.

Сфера повседневного стресса	События		Баллы (количество событий)		Баллы (сила переживания)	
	Номера	Количество	Мин.	Макс.	Мин.	Макс.
1. Одиночество, самочувствие	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	9	0	9	0	90
2. Дела, планирование	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	7	0	7	0	70
3. Страхи, беспокойство	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	9	0	9	0	90
4. Мистические страхи	26, 27, 28	3	0	3	0	30
5. Самоотношение	29, 30, 31, 32, 33, 34, 35	7	0	7	0	70
6. Финансы	36, 37, 38, 39, 40	5	0	5	0	50
7. Отвержение	41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48	8	0	8	0	80
8. Школа, учеба	49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57	9	0	9	0	90
9. Общение со старшими	58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65	8	0	8	0	80

### Информация об авторах

Головей Лариса Арсеньевна, доктор психологических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет» (ФГБОУ ВО СПбГУ), г. Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9252-0980>, e-mail: [lgolovey@yandex.ru](mailto:lgolovey@yandex.ru)

Галашева Ольга Сергеевна, инженер-исследователь, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет» (ФГБОУ ВО СПбГУ), г. Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3163-0569>, e-mail: [oly.g.996@gmail.com](mailto:oly.g.996@gmail.com)

Головей Л.А., Галашева О.С.  
Опросник повседневных стрессоров для подростков  
Психолого-педагогические исследования. 2024.  
Том 16. № 2. С. 77–97.

*Golovey L.A., Galasheva O.S.*  
Daily Stressors Questionnaire for Adolescents  
Psychological-Educational Studies. 2024.  
Vol. 16, no. 2, pp. 77–97.

***Information about the authors***

*Larisa A. Golovey*, PhD in Psychology, Professor, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9252-0980>, e-mail: [lgolovey@yandex.ru](mailto:lgolovey@yandex.ru)  
*Olga S. Galasheva*, research engineer, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3163-0569>, e-mail: [oly.g.996@gmail.com](mailto:oly.g.996@gmail.com)

Получена 11.05.2024  
Принята в печать 21.06.2024

Received 11.05.2024  
Accepted 21.06.2024