

## Повседневный стресс и удовлетворенность жизнью девушек подросткового возраста

Л. А. Головей<sup>а</sup>, О. С. Галашева

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9

**Для цитирования:** Головей Л. А., Галашева О. С. Повседневный стресс и удовлетворенность жизнью девушек подросткового возраста // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2022. Т. 12. Вып. 4. С. 431–448. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.403>

Рассматриваются повседневные стрессоры подростков-девушек. Задачи исследования: разработка и апробация опросника повседневных стрессоров для подростков; определение стрессовой напряженности различных сфер жизни; выявление соотношения стрессовой напряженности и удовлетворенности жизнью. Методы: авторский опросник повседневных стрессоров для подростков, шкала воспринимаемого стресса (В. А. Абабков и др.), шкала удовлетворенности жизнью (Е. Динер и др.). Описана процедура создания и апробации опросника. В списке из 93 событий подростков просили отметить те, которые произошли с ними за последние две недели и указать силу переживания по 10-балльной шкале. Выборка: 122 девушки, возраст: 13–17 лет. Факторизация выделила семь блоков событий, отнесенных к сферам: «Одиночество, страхи»; «Финансы»; «Школа, учеба»; «Отвержение»; «Общение со старшими»; «Дела, планирование»; «Конкуренция, самоотношение». Коэффициент пригодности  $\alpha$  Кронбаха для всего опросника 0,956. Проверка содержательной и конвергентной валидности проводилась с использованием сравнительного, корреляционного, факторного, регрессионного анализа. Обнаружены прямые взаимосвязи количества стрессовых событий и силы переживания с такими параметрами, как «Перенапряжение», «Противодействие стрессу», «Воспринимаемый стресс», содержащимися в методике ШВС-10, что подтвердило конвергентную валидность опросника. Типологический анализ выявил более высокий уровень стрессовой нагрузки у девушек с низкой удовлетворенностью жизнью. При корреляционном анализе обнаружены отрицательные связи удовлетворенности жизнью с количеством стрессоров ( $p \leq 0,05$ ), силой переживания ( $p \leq 0,01$ ) и показателями методики ШВС-10 ( $p \leq 0,01$ ). Регрессионный анализ показал, что удовлетворенность жизнью является предиктором, снижающим уровень воспринимаемого стресса ( $p \leq 0,000$ ), перенапряжения ( $p \leq 0,000$ ), противодействия стрессу ( $p \leq 0,000$ ), количества стрессоров в сферах «Одиночество, страхи» ( $p \leq 0,000$ ); «Финансы» ( $p \leq 0,006$ ); «Школа, учеба» ( $p \leq 0,026$ ); «Отвержение» ( $p \leq 0,003$ ), «Общение со старшими» ( $p \leq 0,001$ ).

*Ключевые слова:* подростковый возраст, повседневные стрессоры, восприятие стрессоров, перенапряжение.

### Введение

Современная жизнь наполнена повседневными ситуациями, вызывающими волнение, тревогу, напряжение. По сравнению с травматическими событиями, повседневные стрессоры обладают меньшей силой, но могут иметь кумулятивный

<sup>а</sup> Автор для корреспонденции.

эффект и оказывать негативное влияние на здоровье, истощать физиологические и психологические ресурсы (Kanner et al., 1981; Ryff, Keyes, 1995). Выявлено, что травматические события могут оказывать влияние как на психологическое благополучие и соматическое здоровье (Харламенкова, 2016), так и на изменения характера функционирования личности в обществе — отношения к семье (Totenhagen et al., 2012), работе, друзьям, снижать удовлетворенность жизнью (Холмогорова, Горчакова, 2013). При восприятии повседневных стрессоров важна субъективная оценка ситуации личностью — то, насколько стрессовой и угрожающей данную ситуацию считает сам человек (Головей и др., 2018).

Установлено, что влияние повседневных стрессоров проявляется в повышении уровня психоэмоционального напряжения и снижении удовлетворенности жизнью вследствие депривации повседневных потребностей (Korina et al., 1994). В качестве предикторов, снижающих уровень повседневного стресса, выделяют эмоциональную стабильность, копинг-стратегии подавления и переоценки (Падун, Псядло, 2016). Имеются данные о том, что чувствительность к повседневным стрессорам связана с иррациональными установками, склонностью к «катастрофизации», приписыванию глобального субъективного значения повседневным неприятностям (Краснова, Холмогорова, 2011).

Все вышеуказанные факты получены в исследованиях, проведенных на взрослых выборках. В то же время подростковый возраст является сложным переломным периодом развития, связанным со вхождением во взрослую жизнь. Он рассматривается как проблемный и кризисный. Подросткам свойственно эмоционально воспринимать происходящие с ними события и ситуации, приписывая им глобальное значение (Божович, 1999). Это связано как с физиологическими изменениями, гормональной перестройкой, так и с изменением социальной позиции личности — предъявлением подростку новых требований, появлением чувства взрослости (Ключко, 2003). В подростковом возрасте происходят и внутриличностные трансформации в виде изменения «Я-концепции» (Сирота, Ялтонский, 2014), которые нередко сопровождаются нестабильностью самооценки (Божович, 1999), что, в свою очередь, может привести к снижению субъективного благополучия (Azpiazu et al., 2021).

Говоря о субъективном благополучии подростков, ученые отмечают, что на удовлетворенность жизнью косвенно влияет социальная поддержка (Azpiazu et al., 2021). Так, установлено, что подростки, находящиеся в разных социальных условиях, характеризуются различным уровнем удовлетворенности жизнью (Головей и др., 2017). Взаимосвязь семейной и школьной среды с удовлетворенностью жизнью опосредуется их корреляцией с самооценкой в учебной, семейной и социальной сферах (Povedano-Díaz et al., 2019). Эти данные подтверждает исследование, в котором было обнаружено, что уровень удовлетворенности жизнью у воспитанников детского дома существенно ниже, чем у подростков из семей. При этом авторы указывают на позитивное самоотношение в качестве одного из важнейших предикторов удовлетворенности жизнью (Головей и др., 2017).

Исследователи наблюдают и описывают увеличение частоты проявлений психологического стресса в подростковом возрасте (Compas, Wagner, 1991; Larson, Ham, 1993). Среди наиболее насыщенных повседневным стрессом сфер называют школу, отношения с учителями и одноклассниками. Для смягчения воздействия повседневного стресса важны позитивные отношения с родителями, а в качестве негативного

предиктора стресса называют агрессивность матери (Скоробогатых, 2016; Мыскина, 2018). В ряде исследований показано, что школьный стресс выступает значимым предиктором нарушений саморегуляции и проблем с поведением. Показано, что высокий уровень повседневного стресса может выступать в качестве одного из факторов суицидального поведения подростков (Рахимкулова, Розанов, 2020).

Данные исследований, направленных на описание переживаемого подростками стресса, свидетельствуют о том, что существуют гендерные различия в реакциях на стресс (Daughters et al., 2013). Реакция девочек-подростков на стресс характеризуется негативной самооценкой, размышлениями и уходом в себя, в то время как реакция мальчиков-подростков чаще принимает форму отклоняющегося поведения, такого как употребление психоактивных веществ, правонарушения, агрессивные реакции (Gjerde et al., 1988; Daughters et al., 2013).

В лонгитюдном исследовании, направленном на рассмотрение влияния психологического стресса на реактивность и отклоняющееся поведение, было показано, что девушки гораздо чаще, чем юноши, сообщают о взволновавших их ситуациях, депрессивных симптомах и стрессорах в определенных контекстах (например, в межличностном взаимодействии). При этом девушки значительно сильнее реагируют на стрессоры (Hankin et al., 2007).

Таким образом, повседневные стрессоры, являясь неотъемлемой частью жизни, влияют на ее качество; чрезмерные стрессовые нагрузки могут угрожать соматическому и психическому здоровью, а также психологическому благополучию подрастающего поколения. В то же время исследователи испытывают недостаток адекватного инструментария для выявления количества и содержания воспринимаемых повседневных стрессоров, силы их воздействия и наиболее стрессовых сфер жизни, пригодного для исследований на подростковых выборках. Используемые в исследованиях на подростках методы направлены преимущественно на определение сфер жизни или отношения подростков к различным сферам, но не дают возможности качественного содержательного анализа стрессоров. Не изучены также особенности восприятия и реагирования на стрессоры повседневной жизни в зависимости от пола. Понимание особенностей психологического здоровья подростков, их реагирования на ситуации повседневного стресса поможет выработать оптимальные стратегии психологической профилактики и поддержки подростков, испытывающих чрезмерные стрессовые нагрузки, что, в свою очередь, поможет предупредить развитие осложнений и нарушений в дальнейших периодах развития.

Исходя из вышеизложенного, целью данной работы является изучение стрессоров повседневной жизни у девушек подросткового возраста.

Задачи: апробировать опросник повседневных стрессовых событий для подростков; выявить стрессовую напряженность разных сфер жизни подростков-девушек (по показателям количества стрессоров и силы переживания стрессовых событий); исследовать роль удовлетворенности жизнью в процессах переработки повседневных стрессоров.

Гипотезой стали следующие предположения:

1) степень стрессовой напряженности разных сфер жизни у девушек-подростков может быть различной;

2) особенности развития в период подросткового возраста позволяют предположить, что наиболее насыщенными стрессовыми переживаниями могут быть

сферы самоотношения и одиночества, школьная и финансовые сферы жизни девушек;

3) удовлетворенность жизнью может играть существенную роль в процессах переработки повседневных стрессоров. Это влияние может быть различно: удовлетворенность жизнью может выступать в качестве модератора в восприятии стрессоров повседневной жизни и стрессовой напряженности, создавая предпосылки для уменьшения количества воспринимаемых стрессоров и уровня напряженности. Возможен также другой тип соотношения, при котором увеличение количества воспринимаемых стрессоров и повышение уровня напряженности может способствовать снижению удовлетворенности жизнью.

## Методы

Методический инструментарий: авторский опросник повседневных стрессоров, в котором представлено 93 события, относящихся к разным сферам жизни подростков. Помимо этого, для измерения выраженности стресса, уровня перенапряжения и противодействия стрессу использовался стандартизованный опросник Шкала воспринимаемого стресса — 10 (ШВС-10, см.: Абабков и др., 2016). Для оценки субъективного благополучия применялась Шкала удовлетворенности жизнью (E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin в адаптации (Осин, Леонтьев, 2008)).

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы SPSS-17 с использованием эксплораторного факторного, корреляционного, регрессионного и сравнительного анализа (*t*-критерий Стьюдента).

Выборка: в исследовании приняли участие 122 девушки в возрасте от 13 до 17 лет, проживающие в Санкт-Петербурге. В составе выборки подростки, находящиеся в разных ситуациях социального развития (полные и неполные семьи, многодетные, опекаемые). Участники исследования имели опыт обучения в разных школах (общеобразовательное учреждение; лицей; гимназия; кадетский корпус полного и неполного дня). На момент исследования девушки проходили обучение в кадетском корпусе с гуманитарной и естественно-научной направленностью.

## Характеристика повседневных стрессоров

На первом этапе исследования для выявления жизненных ситуаций, которые подростки субъективно оценивают как стрессовые и вызывающие напряжение, был проведен опрос.

Опрос проводился в декабре 2020 г. В исследовании приняли участие 24 подростка (12 девушек и 12 юношей) в возрасте от 13 до 15 лет. Подросткам предлагалось вспомнить ситуации, произошедшие за последние две недели, которые можно назвать «стрессовыми», вызывающими напряжение.

Всего было получено 64 утверждения. Количество стрессовых ситуаций, указанных подростками, колеблется от 0 до 8 ( $M=2,4$ ). На основе контент-анализа была проведена группировка стрессовых ситуаций по категориям. Всего выделено 13 категорий стрессоров, а также отдельная группа высказываний, означающих отсутствие стрессовых ситуаций. Категории, упоминаемые наиболее часто: «семья», «коммуникация»; реже всего — «одиночество», «планирование» (табл. 1).

Таблица 1. Категории стрессовых событий (по результатам контент-анализа)

Категория	Количество упоминаний	Примеры высказываний
Семья	13	Вспоминала про смерть мамы; скандалы с родными; ругаюсь с родными; когда орет сестра; узнали, что у бабушки болезнь; ждать родителей с родительского собрания; встретила отца на улице, который лишен родительских прав; ссоры с близкими и родными; ссора с родителями; когда в семье что-то происходит; когда родные «стрессуют»
Коммуникация	11	Общение с людьми, которые меня не интересуют и раздражают; общение с неприятными людьми; ссорюсь с кем-либо; когда надо было выражать мнение на дискуссии; издевательства в школе; начала бояться того, что мои новые одноклассники не примут меня; когда человек не понимает меня и то, что я хочу до него донести; предательство людей; когда выносят мозг по «пустому месту»; говорят на больные темы; встреча с когда-то близкими мне людьми, к которым я до сих пор испытываю чувства
Друзья	6	Когда мои друзья попали в отделение полиции; не хотелось расставаться с классом, у меня там друзья; встреча с когда-то близкими мне людьми, к которым я до сих пор испытываю чувства; когда с друзьями что-то происходит; когда сильно ругаюсь с близкими друзьями
Сон	6	Сны; когда приснился страшный сон; в прошлом мне приснился сон, и я его вспоминаю
Учеба	6	Когда получила двойку; в последнее время единственное, что беспокоит, это учеба, но я постепенно настраиваюсь на нужный лад; вступительные экзамены и подготовка к ним; плохие оценки; у меня вызывает стресс и злость, когда у меня не получается какое-то задание; учить наизусть стих
Окружающая обстановка	5	Громкие звуки; неудачный день; нахождение в темноте; нахождение одной в закрытой комнате; неудача в жизни
Самопринятие	5	Мой внешний вид; вес; я толстая и мне пора худеть; я не уверена, что справлюсь; критика от окружающих в мой адрес
Нет	3	Я научилась отпускать все стрессовые ситуации, извлекая из них урок; не помню таких моментов; не могу вспомнить ничего значительного
Будущее	2	Сомнения, стоит ли поступать туда; нужно было дождаться результатов
Разглашение личной информации	2	Прочитали мои сообщения, которые являлись шуткой, и сказали об этом психологу; когда кто-то показывает мою личную информацию без моего ведома
Конкуренция	2	Мне очень хотелось участвовать в параде, но меня не брали; я боялась, что могла быть хуже других
Хобби	2	Пришлось уйти с танцев, которым я собиралась посвятить жизнь; переживаю о животных, когда занимаюсь волонтерством
Планирование	1	Когда я что-либо не успеваю
Одиночество	1	Одиночество

На основе результатов проведенного опроса был составлен перечень из 93 стрессоров, встречающихся в повседневной жизни подростков.

С целью апробирования опросника и выявления стрессовой напряженности указанный выше перечень из 93 вопросов был предъявлен 122 девушкам в возрасте от 13 до 17 лет по аналогии с опросником повседневных стрессоров для взрослой аудитории (Петраш и др., 2018). Подросткам предлагалось прочитать утверждения и отметить те ситуации, которые с ними происходили в течение последних двух недель. Далее им предлагалось оценить степень выраженности переживания, используя шкалу от 1 до 10, где 1 — минимальная выраженность переживания события, 10 — максимальная.

### Факторная структура повседневных стрессоров

Корреляционный анализ 93 пунктов опросника обнаружил большое количество положительных взаимосвязей между ними (1483 связи при  $p < 0,01$  и 705 при  $p < 0,05$ ), что является косвенным подтверждением внутренней согласованности опросника, а помимо этого, свидетельствует о наличии индивидуальной восприимчивости к повседневным стрессорам.

Эксплораторный факторный анализ по методу главных компонент с последующим вращением Varimax выявил семь факторов, объясняющих в сумме 43,87 % дисперсии (табл. 2), что является свидетельством конструктивной валидности опросника. Без факторной нагрузки остались 17 пунктов. Среди этих пунктов находятся редко происходящие с подростками события (пойти в дом к незнакомым людям; много времени потратила на планирование своего рациона питания; во время занятий стала плохо себя чувствовать; не смогла выступить настолько хорошо, насколько хотелось бы; перестала общаться с близким человеком); мистические переживания (думала о том, что тебя могут «сглазить»; слышишь магические заклинания; мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил); повторяющиеся по смысловой нагрузке ситуации и повседневные события, происходящие постоянно, вариант ежедневной рутины (было необходимо рано проснуться) и ситуации с малой стрессовой напряженностью. Указанные события исключены из дальнейшего анализа.

Таблица 2. Результаты факторного анализа пунктов опросника (объясненная совокупная дисперсия 43,878 %)

Фактор	Суммы квадратов загрузок вращения		
	всего	% дисперсии	суммарный %
Ф1 «Одиночество, страхи»	8,558	9,202	9,202
Ф2 «Финансы»	7,523	8,089	17,291
Ф3 «Школа, учеба»	7,288	7,836	25,127
Ф4 «Отвержение»	6,093	6,552	31,679
Ф5 «Общение со старшими»	3,981	4,281	35,960
Ф6 «Дела, планирование»	3,858	4,148	40,108
Ф7 «Конкуренция, самооотношение»	3,506	3,770	43,878

Результаты факторного анализа позволили выделить семь блоков событий, каждый из которых включает события определенных жизненных сфер.

В первый фактор (Ф1) «Одиночество, страхи» вошли события, связанные с переживанием одиночества, неудовлетворенностью собой (обеспокоенность своим внешним видом, состоянием своего тела), ожиданием неуспеха, критики.

Второй фактор (Ф2) «Финансы» наполнен ситуациями, связанным с финансовой составляющей, материальной неудовлетворенностью и неопределенностью, разочарованием в получении денежных средств, запретом на использование гаджетов и проведение времени в свое удовольствие.

Третий фактор (Ф3) «Школа, учеба» связан с учебной деятельностью (выполнение учебных заданий, неудовлетворенность полученной отметкой) и ситуациями, связанными со школьной жизнью (замечания со стороны учителя, усталость после учебной деятельности).

Четвертый фактор (Ф4) «Отвержение» наполнен событиями, связанными с конфликтами, осуждением, неудачами, такими как: неприятное знакомство, осуждение со стороны одноклассников, отсутствие должной поддержки со стороны друзей, проигрыш в споре.

Пятый фактор (Ф5) «Общение со старшими» (учителя, родители, психолог): ожидание родителей с родительского собрания, ссоры с родными на почве школьной успеваемости и пр.

В шестой фактор (Ф6) «Дела, планирование» вошли события, связанные с планированием (потратила больше денег, чем планировала) и делами (обдумывание своих дел, не было времени заняться интересным делом, недовольна частотой встреч с другом).

Седьмой фактор (Ф7) «Конкуренция, самоотношение» представлен следующими событиями: размышления о своей привлекательности, стремление быть лучше кого-то, завидовать кому-то.

Следует отметить, что некоторые пункты вошли сразу в несколько факторов. Пункты 26 («Окружающие замолчали, когда ты подошла») и 60 («Чувствовала себя одиноко среди одноклассников») вошли в Ф1 («Одиночество») и Ф4 («Отвержение»). В данном случае одиночество может переживаться как ситуация отвержения.

Пункты 10 («После контрольной учитель называет отметки»), 9 («Пишешь контрольную работу») и 16 («Сдаешь экзамены, пишешь контрольную работу») вошли в Ф3 («Школа, учеба») и Ф7 («Конкуренция, самоотношение»). Данные ситуации, являющиеся частью учебной деятельности, могут иметь связь с самоотношением подростка и конкуренцией среди других обучающихся.

Пункты 80 («Завидовала кому-то») и 81 («Хотела быть лучше кого-то из одноклассников») вошли в Ф2 («Финансы») и Ф7 («Конкуренция, самоотношение») и могут отражать стремление быть лучше кого-то, в частности за счет материального положения, и указывают на значение материального положения подростка для позитивного самоотношения.

Пункты 66 («Выполняла задание дольше, чем рассчитывала») и 67 («Потратила на учебу больше времени, чем ожидала») вошли в Ф3 («Школа, учеба») и Ф6 («Дела, планирование») и напрямую отражают ситуации учебной деятельности, в которых акцент делается на дефицит и распределение времени.

Пункт 42 («Думаешь о своей привлекательности для других людей») вошел в Ф1 («Одиночество, страхи») и Ф7 («Конкуренция, самоотношение»), что отражает возможную связь страха одиночества с конкуренцией и самоотношением подростка.

### Соотношение повседневных стрессоров, стрессового напряжения и удовлетворенности жизнью

Количество стрессоров разных сфер жизни и сила их переживания, определенные в результате применения авторского опросника, были сопоставлены со стандартизированной методикой, направленной на диагностику уровня воспринимаемого стресса (ШВС-10, Абаков и др.), таких ее показателей, как перенапряжение, противодействие стрессу, общий уровень воспринимаемого стресса, а также с удовлетворенностью жизнью. Выявлялись взаимосвязи этих показателей с суммарным количеством стрессоров, названных каждым подростком, и средней силой переживания стрессовых событий. Необходимо отметить, что среднее количество стрессоров, переживаемых девушками в течение двух недель, равно 43,7 (при лимитах от 4 до 89). Сила переживания колеблется от 0 до 10 баллов, при средней величине 4,57.

Как показал корреляционный анализ, количество воспринимаемых стрессоров и сила их переживания имеют взаимосвязи с уровнем перенапряжения, уровнем воспринимаемого стресса и уровнем противодействия стрессу по ШВС-10. В частности, как видно из табл. 3, показатель количества стрессоров, воспринятых в течение двух недель, обнаружил две положительные связи с уровнем перенапряжения и уровнем воспринимаемого стресса (обе связи при  $p \leq 0,01$ ). Сила переживания стрессовых событий имеет прямые взаимосвязи со всеми показателями ШВС-10: перенапряжением ( $p \leq 0,01$ ), противодействием стрессу ( $p \leq 0,05$ ) и воспринимаемым стрессом ( $p \leq 0,01$ ). Удовлетворенность жизнью отрицательно взаимосвязана с количеством воспринимаемых стрессоров ( $p \leq 0,05$ ), средней силой переживания ( $p \leq 0,01$ ) и всеми показателями методики ШВС-10.

Для уточнения соотношения стрессовой нагрузки и удовлетворенности жизнью были проанализированы межгрупповые различия в группах с разным уровнем удовлетворенности жизнью, проведен корреляционный и регрессионный анализ.

Для сравнительного анализа с использованием *t*-критерия Стьюдента выборка девушек была разделена на две группы в соответствии с уровнем удовлетворенности жизнью. В целом по выборке показатели удовлетворенности жизнью колеблются от 5 до 35 ( $M = 21,68$ ). В группу с высоким уровнем вошло 65 человек (от 22 до 35,  $M = 25,9$ ), в группу с низкими значениями — 57 (от 5 до 21,  $M = 16,85$ ).

Анализ различий между группами показал, что перенапряжение ( $p \leq 0,000$ ), противодействие стрессу ( $p \leq 0,009$ ) и воспринимаемый стресс ( $p \leq 0,000$ ) достоверно выше у подростков с низким уровнем удовлетворенности жизнью. Это означает, что девушки, имеющие низкий уровень удовлетворенности жизнью, наиболее восприимчивы к стрессу в целом, а также испытывают наибольшее перенапряжение, проявляя при этом и большее противодействие стрессу. Для этой группы девушек характерно большее количество стрессовых событий ( $p \leq 0,013$ ) и более высокий уровень их переживания ( $p \leq 0,009$ ) (табл. 4).

Таблица 3. Взаимосвязи показателей ШВС-10, количества стрессоров, силы их переживания между собой и с удовлетворенностью жизнью

Критерий	Показатель	Удовлетворенность жизнью	Перенапряжение	Противодействие стрессу	Воспринимаемый стресс	Количество стрессоров	Средняя сила переживания
Удовлетворенность жизнью	$r$	1					
	Значимость						
Перенапряжение	$r$	-0,509**	1				
	Значимость	0,000					
Противодействие стрессу	$r$	-0,395**	0,163	1			
	Значимость	0,000	0,074				
Воспринимаемый стресс	$r$	-0,593**	0,868**	0,611**	1		
	Значимость	0,000	0,000	0,000			
Количество стрессоров	$r$	-0,204*	0,361**	-0,073	0,233**	1	
	Значимость	0,025	0,000	0,422	0,010		
Средняя сила переживания	$r$	-0,267**	0,439**	0,179*	0,454**	0,215*	1
	Значимость	0,003	0,000	0,049	0,000	0,017	

Примечание: \*\* — корреляция значимостью 0,01, \* — корреляция значимостью 0,05.

Таблица 4. Показатели восприятия стресса в группах с разным уровнем удовлетворенности жизнью

Показатели	Высокая удовлетворенность жизнью (N=65)		Низкая удовлетворенность жизнью (N=57)		$t$ -критерий Стьюдента	Доверительная вероятность $p$
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
Перенапряжение	15,076	4,385	20,000	4,713	-5,974	$\leq 0,000$
Противодействие стрессу	10,369	3,125	11,842	2,998	-2,647	$\leq 0,009$
Воспринимаемый стресс	25,446	5,238	31,666	6,179	-6,017	$\leq 0,000$
Количество стрессоров	39,984	17,506	47,947	17,460	-2,510	$\leq 0,013$
Средняя сила переживания	4,218	1,604	4,980	1,578	-2,639	$\leq 0,009$
Удовлетворенность жизнью	25,907	3,286	16,859	4,372	13,011	$\leq 0,000$

Таблица 5. Линейная регрессионная модель соотношения удовлетворенности жизнью и стрессовой нагрузки

Факторы стрессовой нагрузки	$\beta$	B (SE)	<i>p</i>
Перенапряжение	-0,371	-0,427 (0,481)	0,376
Противодействие	-0,297	-0,560 (0,499)	0,264
Воспринимаемый стресс	-0,049	-0,045 (0,481)	0,925
Ф1 «Одиночество, страхи»	-0,108	-0,323 (0,360)	0,372
Ф2 «Финансы»	0,015	0,046 (0,305)	0,880
Ф3 «Школа, учеба»	0,117	0,359 (0,308)	0,247
Ф4 «Отвержение»	-0,074	-0,156 (0,205)	0,447
Ф5 «Общение со старшими»	-0,198	-0,464 (0,189)	0,016
Ф6 «Дела, планирование»	0,166	0,429 (0,223)	0,058
Ф7 «Конкуренция, самооотношение»	-0,066	-0,176 (0,236)	0,458

Эти результаты подтвердили данные корреляционного анализа, который выявил отрицательные взаимосвязи удовлетворенности жизнью с показателями стрессовой нагрузки.

В литературе отсутствуют однозначные данные о направленности связи удовлетворенности жизнью и стрессовой нагрузки, при этом есть указания на то, что удовлетворенность жизнью может выступать в качестве предиктора восприятия повседневных стрессоров (Головей и др., 2018). Для уточнения типа соотношения удовлетворенности жизнью и показателей стресса был предпринят регрессионный анализ. Линейный регрессионный анализ не выявил значимых взаимосвязей (табл. 5).

В связи с этим был проведен множественный регрессионный анализ, в котором в качестве независимой переменной выступила удовлетворенность жизнью, в качестве зависимых — показатели стресса. Анализ модели множественной регрессии показал, что удовлетворенность жизнью выступает в качестве предиктора, способствующего уменьшению перенапряжения ( $p \leq 0,000$ ), противодействия стрессу ( $p \leq 0,000$ ), уровня воспринимаемого стресса ( $p \leq 0,000$ ), снижению количества воспринимаемых стрессоров в сферах «Одиночество, страхи» ( $p \leq 0,000$ ); «Финансы» ( $p \leq 0,006$ ); «Школа, учеба» ( $p \leq 0,026$ ); «Отвержение» ( $p \leq 0,003$ ) и «Общение со старшими» ( $p \leq 0,001$ ) (табл. 6).

При использовании метода постепенного включения переменных, при котором предикторами были взяты показатели стресса, а удовлетворенность жизнью выступила в качестве зависимой переменной, было получено три модели. Наибольшее количество показателей включила модель 3. В ней предикторами удовлетворенности жизнью стали «Воспринимаемый стресс» ( $p \leq 0,000$ ), количество стрессоров в сферах «Общение со старшими» (Ф5,  $p \leq 0,007$ ) и «Дела, планирование» (Ф6,  $p \leq 0,037$ ) (табл. 7). Воспринимаемый стресс и стрессовая напряженность в сфере «Общение со старшими» выступают в роли негативных предикторов удовлетворенности жизнью, в то время как количество стрессоров в сфере «Дела,

Таблица 6. Модель множественной регрессии соотношения удовлетворенности жизнью и стрессовой нагрузки

Зависимые переменные	$\beta$	B (SE)	<i>p</i>
Перенапряжение	-0,509	-0,443 (0,068)	0,000
Противодействие стрессу	-0,395	-0,209 (0,044)	0,000
Воспринимаемый стресс	-0,593	-0,648 (0,080)	0,000
Ф1 «Одиночество, страхи»	-0,326	-0,109 (0,029)	0,000
Ф2 «Финансы»	-0,249	-0,082 (0,029)	0,006
Ф3 «Школа, учеба»	-0,201	-0,065 (0,029)	0,026
Ф4 «Отвержение»	-0,270	-0,128 (0,042)	0,003
Ф5 «Общение со старшими»	-0,285	-0,121 (0,037)	0,001
Ф6 «Дела, планирование»	-0,009	-0,004 (0,035)	0,918
Ф7 «Конкуренция, самооотношение»	-0,163	-0,061 (0,034)	0,072

Таблица 7. Модель регрессии с использованием метода постепенного включения переменных (соотношение удовлетворенности жизнью подростков и стрессовой нагрузки)

Предикторы		$\beta$	B (SE)	<i>p</i>
Модель 1	Воспринимаемый стресс	-0,593	-0,543 (0,067)	0,000
Модель 2	Воспринимаемый стресс	-0,558	-0,511 (0,067)	0,000
	Ф5 «Общение со старшими»	-0,172	-0,404 (0,173)	0,021
Модель 3	Воспринимаемый стресс	-0,583	-0,534 (0,067)	0,000
	Ф5 «Общение со старшими»	-0,205	-0,482 (0,175)	0,007
	Ф6 «Дела, планирование»	0,157	0,404 (0,192)	0,037

планирование» выступает в роли позитивного предиктора — то есть чем выше напряженность подростка в деловой сфере, тем выше его удовлетворенность жизнью.

## Обсуждение результатов

Проведенная апробация опросника повседневных стрессоров показала высокую внутреннюю согласованность отдельных пунктов и опросника в целом. Коэффициент пригодности  $\alpha$  Кронбаха для всего опросника составил 0,956, выявилась также высокая внутренняя согласованность всех его пунктов. Проверка конвергентной валидности выявила большое количество высокозначимых корреляционных взаимосвязей со всеми показателями стандартизованной Шкалы воспринимаемого стресса (ШВС-10, Абабков и др., 2016). Исследование позволило выявить основные жизненные сферы, вызывающие у девушек стрессовую напряженность. Эти сферы условно можно разделить на две группы: внутриличностные стрессоры

и стрессоры внешней среды. К внутриличностным относятся переживания одиночества, страхи, проблемы самоотношения. К стрессорам среды или жизни подростков можно отнести школьные стрессоры (школа, учеба), общение со сверстниками и со старшими (с родителями и учителями), отвержение, планирование и дефицит времени, финансовые проблемы.

Это согласуется с рядом исследований, выделивших в качестве самых проблемных для подростков сфер школу, отношения с учителями и одноклассниками, агрессивность родителей (Скоробогатых, 2016; Мыскина, 2018). Следует напомнить, что исследование было проведено до начала пандемии и что стрессоры неразрывно связаны с конкретной социальной ситуацией.

Опросник и результаты факторного анализа показали, какими конкретными стрессовыми событиями насыщена жизнь девушек подростков. Ряд стрессоров вошли одновременно в несколько сфер. Это может указывать на взаимопересечение стрессоров, что может способствовать усилению стрессовых реакций. Это позволяет выдвинуть предположение о существовании индивидуальной чувствительности к восприятию стрессовых событий. Эта чувствительность может определяться особенностями общей сенситивности, повышенной тревожностью, мнительностью девушки-подростка, но может зависеть и от конкретной социальной ситуации, в которой она находится. Так, известно, что подростки, субъективно оценивающие себя как жертв школьной травли, проявляют сниженный уровень психологического благополучия, озабоченность оценками окружающих, неприятие себя, агрессивные стратегии преодоления трудностей, отсутствие самостоятельности (Одинцова, 2015). Возможно, такое сочетание черт личности и ситуация, в которой оказались девушки, предрасполагает к большей чувствительности ко внешним и внутренним стрессорам.

Сферами, в которых выявлено наибольшее количество стрессовых событий, стали «Одиночество» (Ф1), «Финансы» (Ф2), «Школа, учеба» (Ф3), «Отвержение» (Ф4).

Высокие показатели в сфере «Одиночество» характеризуется переживанием неудовлетворенности собой, а также ожиданием неуспеха, критики. Эти данные согласуются с результатами исследования, которые указывают на взаимосвязь между одиночеством и самооценкой подростков, проявляющуюся как на уровне субъективного ощущения одиночества, так и на уровне общения с окружающими и принятия себя (Кошкаров и др., 2013).

Сфера «Финансы» отражает ситуации, связанные с материальной неудовлетворенностью подростков. Согласно данным ученых, материально обеспеченная жизнь является одной из значимых терминальных ценностей подростков (Захарова, 2009).

Третий фактор связан с учебной деятельностью и ситуациями школьной жизни. Его значимость может быть обусловлена тем, что учеба является основной деятельностью в подростковом возрасте.

Фактор «Отвержение» наполнен событиями, связанными с конфликтами, осуждением со стороны окружающих, неудачами. Большое количество стрессоров в этой сфере определяется значимостью общения, признания подростка референтной группой.

Помимо этого, высокие показатели шкал «Одиночество» (Ф1) и «Отвержение» (Ф4) могут быть обусловлены склонностью девушек к интернализации в связи со

стрессовыми событиями в жизни (Kim et al., 2003). При этом переживание ситуации одиночества является для них стрессовым событием.

При сравнительном, корреляционном и регрессионном анализе обнаружены многочисленные отрицательные корреляционные взаимосвязи количества стрессоров и уровня напряжения с удовлетворенностью жизнью. Это согласуется с исследованиями, проведенными на взрослых, в которых показано, что повседневные стрессоры негативно влияют на психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью (Compas, Wagner, 1991; Харламенкова, 2016; Головей и др., 2018; и др.). Следует отметить, что взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и стрессовой нагрузкой носят сложный нелинейный характер. В полученных регрессионных моделях удовлетворенность жизнью выступает в качестве фактора, способствующего снижению количества воспринимаемых стрессоров и уменьшению напряжения, что позволяет определить роль этой характеристики как своеобразного модератора или фильтра, оценивающего значимость стрессора для субъективного благополучия и игнорирующего незначимые события и, возможно, определяющего таким образом избирательную чувствительность. Важно, что наиболее значимым стрессором, снижающим благополучие, является сфера общения со взрослыми. В то же время насыщенная делами жизнь, умение планировать дела и события играет позитивную роль в субъективном благополучии подростков-девушек. Данные результаты позволяют назвать эти сферы наиболее значимыми для их позитивного функционирования и психологического благополучия.

## Выводы

В результате исследования апробирован опросник повседневных стрессовых событий для подростков на выборке девушек, доказана его содержательная и конвергентная валидность. Применение опросника позволило выявить довольно высокий уровень стрессового напряжения девушек в разных сферах жизни (согласно показателям количества стрессоров и силы переживания стрессовых событий), исследована роль удовлетворенности жизнью в процессах переработки повседневных стрессоров у девушек-подростков.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

1. Проведена апробация опросника повседневных стрессоров, установлена внутренняя согласованность и внешняя валидность опросника, выявлена связь показателей шкалы воспринимаемого стресса с количеством выделенных стрессоров и средней силой переживания стрессовых ситуаций.

2. Стрессовая напряженность девушек подросткового возраста наиболее выражена в следующих сферах жизни: «Одиночество», «Финансы», «Школа, учеба», «Отвержение».

3. Выявлены различия между группами подростков с разным уровнем удовлетворенности жизнью: у девушек с низкими показателями удовлетворенности жизнью значительно выше «Перенапряжение», «Противодействие стрессу», «Воспринимаемый стресс», они воспринимают большее количество стрессовых событий, у них выше уровень переживания стрессовых событий.

4. В качестве негативных предикторов удовлетворенности жизнью выступают воспринимаемый подростками стресс, количество стрессоров в сфере «Общение

со старшими», в качестве позитивного предиктора выступает сфера «Дела, планирование».

5. Удовлетворенность жизнью в процессах переработки повседневных стрессоров девушек-подростков выступает в качестве позитивного предиктора, снижая уровень перенапряжения, противодействия стрессу, воспринимаемого стресса, количества воспринимаемых стрессоров в сферах «Одиночество, страхи», «Финансы», «Школа, учеба», «Отвержение» и «Общение со старшими».

## Ограничения

Ограничения исследования обусловлены количественным и половым составом выборки. Необходимо продолжение исследования, сбор данных и валидизация методики на смешанной по половому составу выборке. Следует учесть и возможное косвенное влияние ситуации пандемии на показатели стрессовой напряженности.

## Литература

- Абабков В. А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О. В., Горбунов И. А., Капранова С. В., Пологаева Е. А., Стулков К. А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник СПбГУ. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2016. Вып. 2. С. 6–15. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2016.202>
- Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Психология личности. Самара, 1999. С. 95–113.
- Головей Л. А., Данилова М. В., Данилова Ю. Ю. Самоотношение и отношения со значимыми взрослыми как факторы удовлетворенности жизнью у подростков // Социальная психология и общество. 2017. Т. 8, № 1. С. 108–125. <https://doi.org/10.17759/sps.2017080107>
- Головей Л. А., Петраш М. Д., Стрижицкая О. Ю., Савеньишева 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. <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260402>
- Захарова О. В. Ценностные ориентации учащихся 8–9-х классов // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2009. № 10. С. 65–68.
- Ключко В. Е. (ред.). Возрастная психология: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. М.: Владос-Пресс, 2003.
- Кошкаргов В. И., Бородина В. Н., Кадетова Л. А. Исследование взаимосвязи одиночества и самооценки у подростков // Сибирский педагогический журнал. 2013. № 3. С. 201–205.
- Краснова В. В., Холмогорова А. Б. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация // Психологическая наука и образование psyedu.ru: [электронный ресурс]. 2011. № 1. С. 140–150. URL: [http://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/2011/n1/39944.shtml](http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2011/n1/39944.shtml) (дата обращения: 13.06.2022).
- Мыскина К. И. Эмоциональный стресс и семейная ситуация в подростковом возрасте // Успехи современной науки: теоретические и прикладные аспекты. 2018. № 23. С. 120–122.
- Одинцова М. А. Преодолевающее поведение подростков, субъективно оценивающих себя жертвами школьной травли // Вестник практической психологии образования. 2015. Т. 12. № 2. С. 83–86.
- 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.
- 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.: Институт психологии РАН, 2016. С. 124–139.
- Петраш М. Д., Стрижицкая О. Ю., Головей Л. А., Савеньишева С. С. Опросник повседневных стрессоров // Психологические исследования. 2018. № 11 (57). <https://doi.org/10.54359/ps.v11i57.326>

- Рахимкулова А. С., Розанов В. А. Связь проблем психического здоровья подростков с субъективным переживанием стресса // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2020. Т. 20, № 3. С. 18–27.
- Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Я-концепция в подростковом возрасте и ее роль в формировании механизмов адаптации. М.: МГМСУ, 2014.
- Скоробогатых А. О. Взаимосвязь причин стрессового состояния при взаимодействии с людьми из ближайшего социального окружения и копинг-стратегий в подростковом возрасте // Успехи современной науки. 2016. № 6, т. 4. С. 93–94.
- 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.: Институт психологии РАН, 2016. С. 193–215.
- 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.
- Azpiazu I. L., Fernández A. R., Palacios E. G. Adolescent life satisfaction explained by social support, emotion regulation, and resilience // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. P. 694183. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694183>
- Compas B. E., Wagner B. M. Psychosocial stress during adolescence: Intrapersonal and interpersonal processes // *Adolescence, stress, and coping*. New York: Aldine de Gruyter, 1991. P. 67–85.
- Daughters S. B., Gorka S. M., Matusiewicz A., Anderson K. Gender specific effect of psychological stress and cortisol reactivity on adolescent risk taking // *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2013. Vol. 41 (5). P. 749–758. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9713-4>
- Gjerde P. F., Block J., Block J. H. Depressive symptoms and personality during late adolescence: Gender differences in the externalization–internalization of symptom expression // *Journal of Abnormal Psychology*. 1988. Vol. 97. P. 475–486. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.97.4.475>
- Hankin B. L., Mermelstein R., Roesch L. Sex differences in adolescent depression: Stress exposure and reactivity models // *Child Development*. 2007. Vol. 78 (1). P. 279–295. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00997.x>
- 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. <https://doi.org/10.1007/BF00844845>
- Kim K., Conger R. D., Elder Gr., Lorenz F. O. Reciprocal influences between stressful life events and adolescent internalizing and externalizing problems // *Child Development*. 2003. Vol. 74 (1). P. 127–143. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00525>
- Kopina O. S., Souslova E. A., Zaikin E. V. Stress level in Moscow population in 1986–1992 // *Materials of the 3<sup>rd</sup> International Congress of Behavioral Medicine*. Amsterdam, 1994. P. 162.
- Larson R., Ham M. Stress and 'storm and stress' in early adolescence: The relationship of negative events with dysphoric affect // *Developmental Psychology*. 1993. Vol. 29 (1). P. 130–140. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.1.130>
- Povedano-Diaz A., Muñoz-Rivas M., Vera-Perea M. Adolescents' life satisfaction: The role of classroom, family, self-concept and gender // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 17 (1). P. 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010019>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Totenhagen C. J., Serido J., Curran M. A., Butler E. A. Daily hassles and uplifts: A diary study on understanding relationship quality // *Journal of Family Psychology*. 2012. Vol. 26 (5). P. 719–728. <https://doi.org/10.1037/a0029628>

Статья поступила в редакцию 15 июня 2022 г.;  
рекомендована к печати 18 августа 2022 г.

#### Контактная информация:

Головей Лариса Арсеньевна — д-р психол. наук, проф.; [lgolovey@yandex.ru](mailto:lgolovey@yandex.ru)  
Талашева Ольга Сергеевна — аспирант; [oly.g.996@gmail.com](mailto:oly.g.996@gmail.com)

## Daily stress and life satisfaction of teenage girls

L. A. Golovey<sup>a</sup>, O. S. Galasheva

St Petersburg State University,  
7–9, Universitetskaya nab., St Petersburg, 199034, Russian Federation

**For citation:** Golovey L. A., Galasheva O. S. Daily stress and life satisfaction of teenage girls. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2022, vol. 12, issue 4, pp. 431–448.  
<https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.403> (In Russian)

Everyday stressors of teenage girls are considered. The purpose of the study: development and testing of the questionnaire of everyday stressors for adolescents; determination of the intensity of various spheres of life; revealing the ratio of stress tension and life satisfaction. Methods: the author's questionnaire of everyday stressors for adolescents, the stress perception scale ShVS-10 (V. A. Ababkov et al.), the life satisfaction scale (E. Diener et al.). Factorization made it possible to single out 7 blocks of events related to the areas: "Loneliness, fears"; "Finance"; "School, study"; "Rejection"; "Communication with seniors"; "Case, planning"; "Competition, self-attitude". The  $\alpha$ -Cronbach fitness coefficient for the entire questionnaire was 0.956. Content and convergent validity were checked using comparative, correlation, factorial, regression analysis. Correlation analysis revealed direct links between the number of stressful events and the strength of experience with "Overstrain", "Stress counteraction", "Perceived stress" of the ShVS-10 methodology, which confirmed the convergent validity of the questionnaire. Typological analysis showed a higher level of stress load in girls with low life satisfaction. Correlation analysis revealed negative relationships between life satisfaction and the number of stressors ( $p \leq 0.05$ ), the intensity of the experience ( $p \leq 0.01$ ), and the indicators of the SHVS-10 method ( $p \leq 0.01$ ). Regression analysis showed that life satisfaction is a predictor that reduces the level of perceived stress ( $p \leq 0.000$ ), overexertion ( $p \leq 0.000$ ), resistance to stress ( $p \leq 0.000$ ), the number of stressors in the areas "Loneliness, fears" ( $p \leq 0.000$ ); "Finance" ( $p \leq 0.006$ ); "School, study" ( $p \leq 0.026$ ); "Rejection" ( $p \leq 0.003$ ), "Communication with elders" ( $p \leq 0.001$ ). Thus, a high level of life satisfaction can act as a factor contributing to the reduction of stress load.

**Keywords:** adolescence, everyday stressors, perception of stressors, overstrain, life satisfaction.

## References

- Ababkov, V. A. Barisnikov, K., Vorontzova-Wenger, O. V., Gorbunov, I. A., Kapranova, S. V., Pologaeva, E. A., Stuklov, K. A. (2016). Validation of the Russian version of the questionnaire "Scale of perceived stress — 10". *Vestnik of Saint Petersburg University*, 16 (2), 6–15. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2016.202> (In Russian)
- Azpiazu, I. L., Fernández, A. R., Palacios, E. G. (2021). Adolescent life satisfaction explained by social support, emotion regulation, and resilience. *Frontiers in psychology*, 12, 694183. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694183>
- Bozhovich, L. I. (1999). The phases of formation of the personality in onthogenesis. *Psikhologiiia lichnosti* (pp. 95–113). Samara. (In Russian)
- Compas, B. E., Wagner, B. M. (1991). Psychosocial stress during adolescence: Intrapersonal and interpersonal processes. *Adolescence, stress, and coping* (pp. 67–85). New York, Aldine de Gruyter.
- Daughters, S. B., Gorka, S. M., Matusiewicz, A., Anderson, K. (2013). Gender specific effect of psychological stress and cortisol reactivity on adolescent risk taking. *Journal Abnormal Child Psychology*, 41 (5), 749–758. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9713-4>
- Gjerde, P. F., Block, J., Block, J. H. (1988). Depressive symptoms and personality during late adolescence: Gender differences in the externalization — internalization of symptom expression. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 475–486. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.97.4.475>

<sup>a</sup> Author for correspondence.

- Golovey, L. A., Danilova, M. V., Danilova, Yu. Yu. (2017). Self-relation and relations with significant adults as factors of satisfaction with life in adolescents. *Sotsial'naua psikhologiya i obshchestvo*, 8 (1), 108–125. <https://doi.org/10.17759/sps.2017080107> (In Russian)
- Golovey, L. A., Petrash, M. D., Strizhitskaya, O. Yu., Savenysheva, S. S., Murtazina, I. R. (2018). The role of psychological well-being and life satisfaction in perception of daily stress. *Konsul'tativnaia psikhologiya i psikhoterapiia*, 26 (4), 8–26. <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260402> (In Russian)
- Hankin, B. L., Mermelstein, R., Roesch, L. (2007). Sex differences in adolescent depression: Stress exposure and reactivity models. *Child Development*, 78 (1), 279–295. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00997.x>
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1–39. <https://doi.org/10.1007/BF00844845>
- Kharlamenkova, N. E. (2016). 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, posledstviia, sovladanie* (pp. 193–215). Moscow, Institut psikhologii RAN Press. (In Russian)
- Kholmogorova, A. B., Gorchakova, V. A. (2013). Traumatic stress and its influence on subjective wellbeing and mental health: validation of the Hessen trauma inventory. *Konsul'tativnaia psikhologiya i psikhoterapiia*, 3, 120–137. (In Russian)
- Kim, K., Conger, R. D., Elder, Gr., Lorenz, F. O. (2003). Reciprocal influences between stressful life events and adolescent internalizing and externalizing problems. *Child Development*, 74 (1), 127–143. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00525>
- Klochko, V. E. (ed.) (2003). *Age-related psychology: ucheb. posobie dlia vyssh. ucheb. zavedenii*. Vlados-Press Publ. (In Russian)
- Kopina, O. S., Souslova, E. A., Zaikin, E. V. (1994). Stress level in Moscow population in 1986–1992. *Materials of the 3<sup>rd</sup> International Congress of Behavioral Medicine*. Amsterdam.
- Koshkarov, V. I., Borodina, V. N., Kadetova L. A. (2013) Study the relationship of loneliness and self-esteem on adolescents. *Sibirskii pedagogicheskii zhurnal*, 3, 201–205. (In Russian)
- Krasnova, V. V., Kholmogorova, A. B. (2011). Social anxiety and student disadaptation. *Psikhologicheskaiia nauka i obrazovanie psyedu.ru*: [electronic resource]. 1. 140–150. Available at: [http://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/2011/n1/39944.shtml](http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2011/n1/39944.shtml) (accessed: 13.06.2022). (In Russian)
- Larson, R., Ham, M. (1993). Stress and 'storm and stress' in early adolescence: The relationship of negative events with dysphoric affect. *Developmental Psychology*, 29 (1), 130–140. Available at: <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.1.130>
- Myskina, K. I. (2018). Emotional stress and family situation in adolescence. *Uspekhi sovremennoi nauki: teoreticheskie i prikladnye aspekty*, 23, 120–122. (In Russian)
- Odintsova, M. A. (2015). Overcoming behavior of adolescents subjectively assessing themselves as victims of school bullying. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniia*, 12 (2), 83–86. (In Russian)
- Osin, E. N., Leont'ev, D. A. (2008). Approbation of Russian versions of two rapid assessment scales subjective well-being. *Sbornik Materialov III Vserossiiskogo sotsiologicheskogo kongressa* (p. 17). Moscow, Institut sotsiologii RAN Press; Rossiiskoe obshchestvo sotsiologov Press. (In Russian)
- Padun, M. A., Psyadlo, I. A. (2016). Regulation of emotions and psychological distress in representatives of Russian and Italian cultures. In: A. L. Zhuravlev, A. Sergienko, N. V. Tarabrina, N. E. Kharlamenkova (eds). *Psikhologiya povsednevnogo i travmaticheskogo stressa: ugrozy, posledstviia, sovladanie* (pp. 124–139). Moscow, Institut psikhologii RAN Press. (In Russian)
- Petrash, M. D., Strizhitskaya, O. Yu., Golovey, L. A., Savenysheva, S. S. (2018). Inventory of daily stressors. *Psikhologicheskie issledovaniia*, 11 (57). <https://doi.org/10.54359/ps.v11i57.326> (In Russian)
- Povedano-Diaz, A., Muñiz-Rivas, M., Vera-Perea, M. (2019). Adolescents' Life Satisfaction: The Role of Classroom, Family, Self-Concept and Gender. *International journal of environmental research and public health*, 17 (1), 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010019>
- Rakhimkulova, A. S., Rozanov, V. A. (2020). Association of adolescents' mental health problem with the subjective feeling of stress. *Voprosy psichicheskogo zdorov'ia detei i podrostkov*, 20 (3), 18–27. (In Russian).
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sirota, N. A. (2014). *Self-concept in adolescence and its role in the formation of adaptation mechanisms*. Moscow, RIO MGMSU Press. (In Russian)

- Skorobogatykh, A. O. (2016). The relationship between the causes of stress when interacting with people from the immediate social environment and coping strategies in adolescence. *Uspekhi sovremennoi nauki*, 6 (4), 93–94. (In Russian)
- Totenhagen, C. J., Serido, J., Curran, M. A., Butler, E. A. (2012). Daily hassles and uplifts: A diary study on understanding relationship quality. *Journal of Family Psychology*, 26 (5), 719–728. <https://doi.org/10.1037/a0029628>
- Zaharova, O. V. (2009). Valuable orientations at pupils of 8-9 forms. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 10 (12), 65–68. (In Russian)

Received: June 15, 2022  
Accepted: August 18, 2022

Authors' information:

Larisa A. Golovey — Dr. Sci. in Psychology, Professor; [lgolovey@yandex.ru](mailto:lgolovey@yandex.ru)  
Olga S. Galasheva — Postgraduate Student; [oly.g.996@gmail.com](mailto:oly.g.996@gmail.com)