



УДК 159.9

EDN ADWZBK

<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2023-5-4-500-511>

Научная статья

## Повседневный стресс и психологическое благополучие мальчиков и девочек подросткового возраста

О. С. Галашева <sup>✉1</sup>, Л. А. Головей <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Санкт-Петербургский государственный университет,  
199034, Россия, г. Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7–9

### Сведения об авторах

Ольга Сергеевна Галашева, SPIN-код: 3438-0360, e-mail: [oly.g.996@gmail.com](mailto:oly.g.996@gmail.com)

Лариса Арсеньевна Головей, SPIN-код: 4989-5010, Scopus AuthorID: 22950486300, ResearcherID: H-2700-2015, ORCID: 0000-0002-9252-0980, e-mail: [lgolovey@yandex.ru](mailto:lgolovey@yandex.ru)

**Для цитирования:** Галашева, О. С., Головей, Л. А. (2023) Повседневный стресс и психологическое благополучие мальчиков и девочек подросткового возраста. *Психология человека в образовании*, т. 5, № 4, с. 500–511. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2023-5-4-500-511> EDN ADWZBK

**Получена** 24 апреля 2023; прошла рецензирование 25 мая 2023; принята 25 мая 2023.

**Финансирование:** Исследование выполнено при поддержке РНФ, грант РНФ № 23-28-00999.

**Права:** © О. С. Галашева, Л. А. Головей (2023). Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях лицензии CC BY-NC 4.0.

### Аннотация

**Введение.** Стресс является одним из факторов, негативно влияющих на физическое и психологическое здоровье. Условия современного уклада жизни предъявляют повышенные требования к человеку. Знание особенностей воздействия стрессоров необходимо для правильной оценки стрессогенности среды, выбора методов помощи, поиска ресурсов для преодоления трудностей. В статье представлены результаты исследования восприятия повседневных стрессоров в связи с психологическим благополучием девушек и юношей подросткового возраста. Гипотезой послужило предположение о наличии половых различий в особенностях восприятия стресса и показателях психологического благополучия и о наличии взаимосвязей повседневного стресса с уровнем психологического благополучия.

**Материалы и методы.** Авторский опросник повседневных стрессоров для подростков, шкала воспринимаемого стресса (В. А. Абабков и др.), методика изучения стрессоустойчивости личности Ю. В. Щербатых, шкала психологического благополучия (К. Рифф). В исследовании приняли участие 299 подростков 13–17 лет (155 девушек и 144 юношей).

**Результаты исследования.** Результаты показали наибольшую выраженность стресса в сферах: «Школа, учеба», «Общение со старшими», «Отвержение», «Страхи». Девушки более восприимчивы к таким сферам повседневного стресса, как «Одиночество», «Самоотношение». У юношей выявлены более высокие показатели по стрессоустойчивости, достоверно большая стрессовая нагрузка, чем у девушек, обнаружилась в сфере «Мистические страхи». Выявлены различия в уровне и структуре психологического благополучия: у девушек более высокий уровень компетентности, личностного роста; у юношей более выражены автономность, направленность на позитивные отношения, самопринятие, выше общий уровень психологического благополучия. Обнаруженные взаимосвязи показателей стрессовой нагруженности и психологического благополучия свидетельствуют о том, что понижение уровня психологического благополучия сопровождается увеличением количества воспринимаемых стрессоров и силы переживания. **Заключение.** Таким образом, апробирован опросник восприятия повседневных стрессоров для подростков, выявлены сферы повседневного стресса, обнаружены половые различия в уровне и структуре психологического благополучия, взаимосвязи показателей повседневного стресса и стрессоустойчивости с общим уровнем психологического благополучия и его отдельными характеристиками, свидетельствующие о негативном влиянии повседневного стресса на психологическое благополучие подростков.

**Ключевые слова:** подростки, повседневный стресс, стрессоустойчивость, психологическое благополучие, половые различия

## Research article

# Everyday stress and psychological well-being of male and female adolescents

O. S. Galasheva <sup>1</sup>, L. A. Golovey<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Saint Petersburg State University, 7–9 Universitetskaya Emb., Saint Petersburg 199034, Russia

## Authors

Olga S. Galasheva, SPIN: 3438-0360, e-mail: [oly.g.996@gmail.com](mailto:oly.g.996@gmail.com)

Larisa A. Golovey, SPIN: 4989-5010, Scopus AuthorID: 22950486300, ResearcherID: [H-2700-2015](https://orcid.org/H-2700-2015), ORCID: [0000-0002-9252-0980](https://orcid.org/0000-0002-9252-0980), e-mail: [lgolovey@yandex.ru](mailto:lgolovey@yandex.ru)

**For citation:** Galasheva, O. S., Golovey, L. A. (2023) Everyday stress and psychological well-being of male and female adolescents. *Psychology in Education*, vol. 5, no. 4, pp. 500–511. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2023-5-4-500-511> EDN ADWZBK

**Received** 24 April 2023; reviewed 25 May 2023; accepted 25 May 2023.

**Funding:** The study was supported by a grant from the Russian Science Foundation (RSF), grant No. 23-28-00999.

**Copyright:** © O. S. Galasheva, L. A. Golovey (2023). Published by Herzen State Pedagogical University of Russia. Open access under CC BY-NC License 4.0.

## Abstract

**Introduction.** Stress has a negative impact on physical and psychological health. A study of stressors provides insights into the assessment of stressfulness of the environment, the choice of assistance and resources to overcome stress. The article presents the results of a study of everyday stress in connection with well-being of male and female adolescents. The hypothesis was based on the assumptions about gender-related perception of stress, gender-related indicators of psychological well-being and a relationship between them.

**Materials and Methods.** A self-designed questionnaire of everyday stressors in adolescents, the scale of perceived stress (V. A. Ababkov), the method of studying personal stress resistance (Y. V. Shcherbatykh), the Ryff Scale. The study involved 299 adolescents aged 13–17 (155 girls and 144 boys).

**Research Results.** The results showed the greatest severity of stress in the following spheres: ‘School, studies’, ‘Communication with adults’, ‘Rejection’, and ‘Fears’. Girls are more subject to stress in the spheres of ‘Loneliness’ and ‘Self-attitude’. Boys, having a higher overall level of stress resistance, tend to have more stress in ‘Mystical fears’ sphere. The study found certain gender-related differences: girls have a higher level of competence and personal development, while boys show more autonomy, positive relationships, self-acceptance and psychological well-being. The identified correlations indicate that a decrease in the level of psychological well-being is accompanied by an increase in the number of perceived stressors and the strength of experience.

**Conclusion.** The study tested a questionnaire on the perception of everyday stressors by adolescents. It identified the spheres of everyday stress and gender-related differences in the level and structure of psychological well-being. It also analyzed the relationship between the indicators of everyday stress and stress tolerance with psychological well-being and its individual characteristics, indicating a negative impact of everyday stress on psychological well-being.

**Keywords:** adolescents, everyday stress, stress resistance, psychological well-being, sex differences

## Введение

Условия современной жизни с ее высоким уровнем транзитивности предъявляют повышенные требования к стрессоустойчивости человека и оказывают существенное влияние на психологическое здоровье. Психологическое здоровье подростка теснейшим образом связано с его успешностью во всех сферах жизни, с возможностями самореализации и развития. Стресс является одним из факторов, негативно влияющих на физическое и психологическое

здоровье (Селье 1982; Савенышева и др. 2019). Стрессовое напряжение может провоцировать различные проявления отклоняющегося поведения (Идобаева 2013; Шевеленкова, Фесенко 2005).

Показано, что параметры повседневного стресса взрослых различаются в зависимости от пола (Бартош, Бартош 2012; Исаева 2009; Савенышева и др. 2019). Знание особенностей воздействия стрессоров необходимо для правильной оценки стрессогенности среды, выбора методов помощи, поиска ресурсов для

преодоления трудностей. Все это указывает на актуальность изучения повседневного стресса. Вместе с тем основные исследования стресса проведены на взрослых выборках. Данных о количестве повседневных стрессоров, уровне вызываемого ими напряжения, о наиболее стрессогенных сферах жизнедеятельности подростков недостаточно.

### **Анализ состояния проблемы**

Вступление в подростковый возраст характеризуется выраженными изменениями самосознания, абстрактного мышления, способности оценивать альтернативные варианты решения задач, планирования будущего, уровня автономии личности. Изменяется социальная ситуация развития: возникают новые условия и требования со стороны общества, семьи и сверстников (Newman, Newman 2020). Эти изменения вызывают напряжение, с которым подростку не всегда легко справиться, что оказывает влияние на психологическое здоровье (Hussenpoeder et al. 2022). Именно в подростковом возрасте могут впервые обнаружиться психологические проблемы (Алехин 2018; Nicolson, Ayers 2004), которые могут осложнить дальнейшее развитие. Предъявление к личности чрезмерных требований, отсутствие социального признания, социальная изоляция и хроническое напряжение создают предпосылки для появления депрессивных симптомов, что, в свою очередь, оказывает негативное влияние на качество выполнения поставленных задач (Hussenpoeder et al. 2022).

Подходы к психологическому здоровью и благополучию существенно изменились за последние годы. Психологическое благополучие может быть описано с позиций гедонистического подхода, который концентрируется на субъективном благополучии, понимаемом как удовлетворенность жизнью, связанная с высоким уровнем положительных эмоций (Deci, Ryan 2008). Концепция, опирающаяся на эвдемонический подход, рассматривает психологическое благополучие как позитивное функционирование личности, проявляющееся в таких ее свойствах, как принятие себя, позитивные отношения с другими, автономия, компетентность, жизненные цели, направленность на личностный рост (Ryff 1995). Авторы интегральной ресурсной концепции здоровья рассматривают его как четырехуровневый феномен, включающий физический, психический, личностный и социальный уровни (Коржова и др. 2017). В ряде исследований выявлены взаимосвязи субъективного

благополучия с удовлетворенностью жизненных потребностей и с социальной активностью подростков (Головей, Данилова 2019). Установлено, что на психологическое благополучие влияет жизненная ситуация (Головей и др. 2021), ситуация в мире (Галашева 2021; Yousefi Afrashteh, Hasani 2022). Психологическое неблагополучие выражается в низкой интегрированности элементов личности, нарушении Я-концепции, неспособности разрешать жизненные трудности, в дезадаптации (Андронникова, Ветерок 2016). Выявлены взаимосвязи неудовлетворенности учебной с депрессивными состояниями, тревогой, стрессом и психологическим неблагополучием (Franzen et al. 2021), а также взаимосвязи удовлетворенности жизнью с уровнем стресса (Lee, Jang 2015).

Установлено, что девушки, как правило, сообщают о более высоком уровне стресса и тревоги, чем юноши (Бартош, Бартош 2012; Головей, Галашева 2022; Исаева 2009; Bayram, Bilgel 2008). Взрослые женщины демонстрируют более высокие показатели психологических признаков соматических расстройств, что выражается в соматизации, тревожности, враждебности и общем индексе соматического дистресса (Московская, Булыгина 2018).

### **Организация и методы исследования**

Цель исследования: изучить восприятие повседневных стрессоров в связи с показателями психологического благополучия девушек и юношей.

Гипотезами исследования выступили предположения о том, что:

1) Существуют половые различия в количестве воспринимаемых повседневных стрессоров, силе их переживания и стрессоустойчивости. Полагаем, что стрессовым переживаниям в большей мере подвержены девушки, а стрессоустойчивость может быть более высокой у юношей.

2) Психологическое благополучие может быть взаимосвязано с показателями повседневного стресса таким образом, что более высоким его значениям может соответствовать более низкий уровень воспринимаемого стресса, меньшее количество стрессоров и сила их переживания, а также более высокий уровень стрессоустойчивости.

Задачи исследования:

- 1) провести анализ проблемы повседневного стресса;
- 2) апробировать опросник повседневных стрессоров для подростков;

3) изучить особенности восприятия повседневных стрессоров и психологического благополучия в группах девушек и юношей;

4) выявить взаимосвязи восприятия повседневных стрессоров и психологического благополучия подростков.

*Методы исследования.* Для сбора эмпирической информации: авторский опросник повседневных стрессоров для подростков (Головей, Галашева 2022), шкала воспринимаемого стресса ШВС-10 (В. А. Абабков и др.), методика изучения стрессоустойчивости личности (Ю. В. Щербатых), шкала психологического благополучия (Рифф 1995).

Статистические критерии, используемые в обработке данных: первичные статистики, Т-критерий Стьюдента, факторный, корреляционный анализ, контент-анализ.

Выборка: 299 подростков (155 девушек и 144 юноши) в возрасте от 13 до 17 лет.

## Результаты

### Факторная структура опросника повседневных стрессоров

На первом этапе исследования был проведен опрос для выявления жизненных ситуаций, которые подростки субъективно оценивают как стрессовые. В опросе приняли участие 24 подростка

(12 девушек и 12 юношей). Подросткам предлагалось вспомнить ситуации, произошедшие с ними за последние две недели, которые можно назвать «стрессовыми», вызывающими напряжение.

Всего было получено 64 утверждения. На основе контент-анализа была проведена группировка ситуаций по категориям. Выделено 13 категорий-стрессоров. Стрессоры, упоминаемые наиболее часто, относились к сферам: «семья», «коммуникация». На следующем этапе с помощью экспертов-психологов перечень был расширен до 93-х пунктов.

Список из 93-х пунктов был предъявлен 299 подросткам (155 девушкам и 144 юношам) в возрасте от 13 до 17 лет. Подросткам предлагалось прочитать утверждения, отметить ситуации, которые с ними происходили в течение последних двух недель, и оценить степень выраженности переживания, используя шкалу от 1 до 10, где 1 — минимальная, 10 — максимальная оценка.

Результаты подверглись факторному анализу методом главных компонент, позволившему сгруппировать события в отдельные факторы. Анализ графика собственных значений показывает, что на девятом факторе происходит излом, после которого значения медленно изменяются по модулю (рис. 1), что позволяет выдвинуть предположение о 9-факторной структуре опросника, которая объясняет 63,31% общей дисперсии.

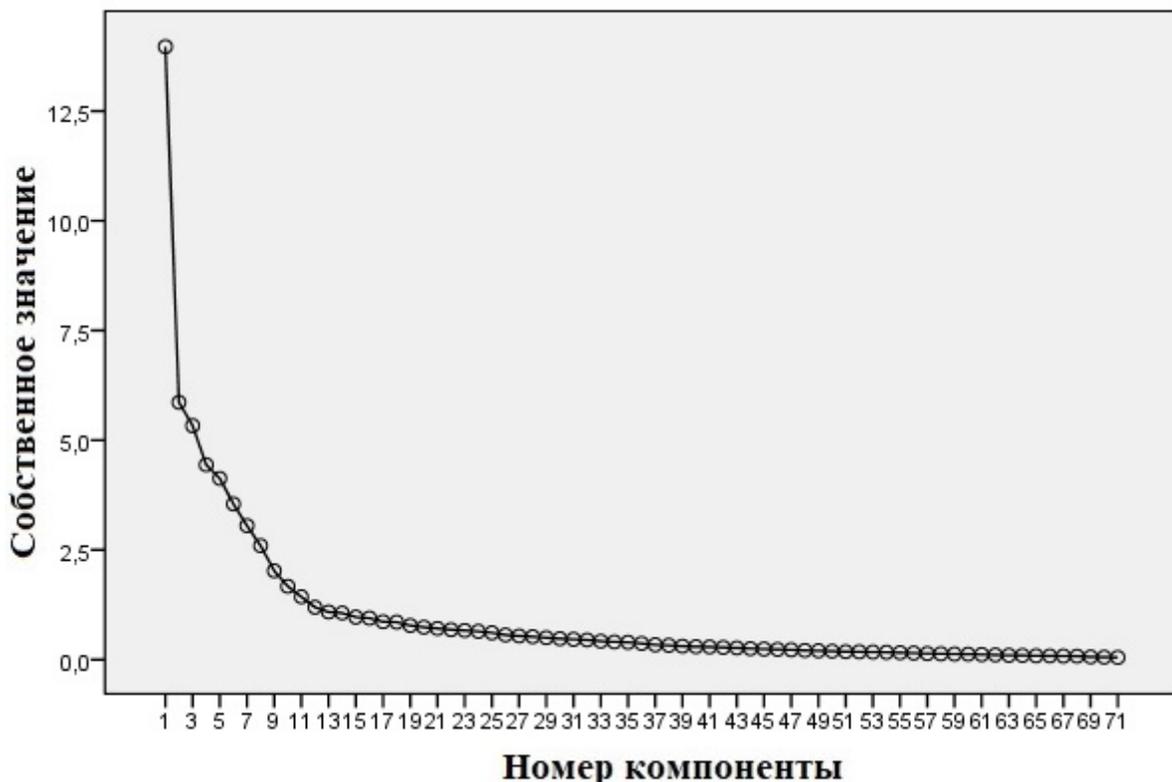


Рис. 1. График собственных значений компонент опросника повседневных стрессоров для подростков

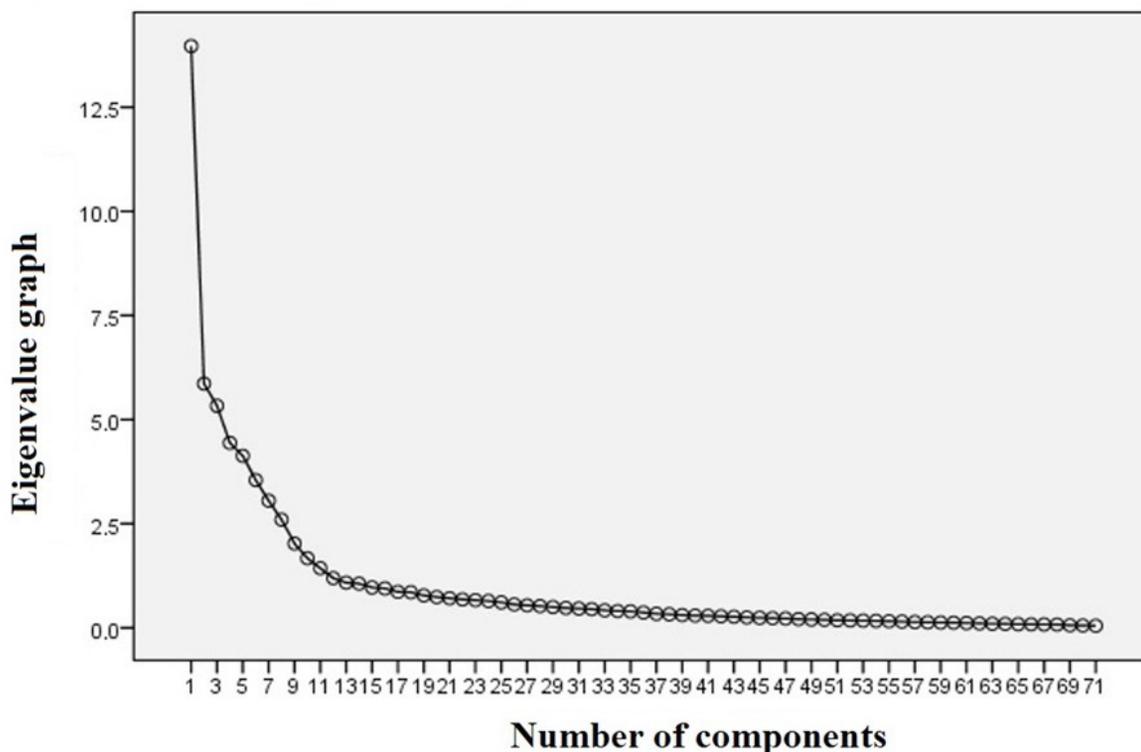


Fig. 1. The questionnaire of everyday stressors in adolescents: Eigenvalues of questionnaire items

Всего 27 пунктов опросника остались без факторной нагрузки и были исключены из дальнейшей работы (табл. 1). Таким образом, в перечне сохранилось 66 вопросов, с одним добавочным: «Если Вы встретились с другими неприятными событиями, которых нет в списке, назовите их».

Качественный анализ пунктов опросника позволил определить события, входящие в них и относящиеся к различным жизненным сферам.

В первый фактор (Ф1) «Одиночество, самочувствие» вошли события, связанные с переживанием одиночества. Второй фактор (Ф2) «Самоотношение» представлен следующими событиями: размышления о своей привлекательности, стремление быть лучше кого-то, недовольство своим внешним видом. Третий фактор (Ф3) «Отвержение» наполнен ситуациями, связанными с осуждением, критикой, неудачами, осуждением со стороны одноклассников, ситуациями, когда подростка перебивали и не слушали. Четвертый фактор (Ф4) «Страхи» включает события, вызывающие страх: публичное выступление, неожиданный вопрос от учителя, получение плохих новостей, подшучивание со стороны окружающих, необходимость обратиться с вопросом к незнакомцу и др. Пятый фактор (Ф5) «Школа, учеба» связан с учебной деятельностью (выполнение учебных заданий, неудовлетворенность полученной оценкой)

и ситуациями из школьной жизни (замечания со стороны учителя, усталость после учебы). Шестой фактор (Ф6) «Общение со старшими» (учителя, родители): ожидание родителей с родительского собрания, ссоры с родными на почве школьной успеваемости и др. В седьмой фактор (Ф7) «Дела, планирование» вошли события, связанные с планированием (потратил больше денег, чем наметил) и делами (обдумывание своих дел, не было времени заняться интересным делом, не доволен частотой встреч с другом). Фактор восьмой (Ф8) «Финансы» наполнен ситуациями, связанными с финансовой составляющей, материальной неудовлетворенностью и неопределенностью, разочарованием в получении денежных средств, запретом на использование гаджетов и проведение времени в свое удовольствие. Девятый фактор (Ф9) «Мистические страхи» представлен следующими событиями: «Казалось, что нечто необъяснимое могло помешать добиться желаемого», «Оказался(-ась) в темноте, видел(-а) неясные силуэты, слышал(-а) непонятные шорохи», «Слышал(-а) предсказания о катастрофах».

### *Восприятие повседневного стресса*

Анализ результатов исследования выявил довольно высокий уровень стрессовой нагрузки у подростков. Так, среднее количество стрессовых ситуаций, по выборке в целом —

Табл. 1. Результаты факторного анализа пунктов Опросника (Объясненная совокупная дисперсия 63,31 %)

Фактор	Суммы квадратов загрузок вращения		
	Всего	% дисперсии	Суммарный %
Ф1 «Одиночество, самочувствие»	6,860	9,662	9,662
Ф2 «Самоотношение»	6,858	9,659	19,321
Ф3 «Отвержение»	5,798	8,166	27,487
Ф4 «Страхи»	5,026	7,079	34,567
Ф5 «Школа, учеба»	4,900	6,901	41,468
Ф6 «Общение со старшими»	4,590	6,465	47,933
Ф7 «Дела, планирование»	4,528	6,378	54,311
Ф8 «Финансы»	3,492	4,919	59,230
Ф9 «Мистические страхи»	2,898	4,082	63,311

Table 1. Results of factor analysis of questionnaire items (explained total variance 63.31 %)

Factor	Rotation sums of squared loadings		
	Total	% dispersion	General %
F1 'Loneliness, health'	6.860	9.662	9.662
F2 'Self-attitude'	6.858	9.659	19.321
F3 'Rejection'	5.798	8.166	27.487
F4 'Fears'	5.026	7.079	34.567
F5 'School, study'	4.900	6.901	41.468
F6 'Communication with adults'	4.590	6.465	47.933
F7 'Business, planning'	4.528	6.378	54.311
F8 'Finance'	3.492	4.919	59.230
F9 'Mystical fears'	2.898	4.082	63.311

21,98 (у девушек — 22,9, у юношей — 20,9), средняя сила переживания стрессового события — 3,13 (у девушек — 3,18, у юношей — 3,077).

Стресс наиболее выражен в сферах: «Школа, учеба» (среднее количество стрессоров — 4,44, сила переживания — 5,22), «Дела, планирование» (количество стрессоров — 3,769, сила переживания — 4,45), «Общение со старшими» (количество стрессоров — 3,04, сила переживания — 4,408), «Отвержение» (количество стрессоров — 2,81, сила переживания — 3,11), «Страхи» (количество стрессоров — 2,72, сила переживания — 3,24).

Для выявления особенностей повседневного стресса и психологического благополучия показатели анализировались в группах, разделенных по полу.

Согласно полученным данным, у девушек обнаружено большее напряжение в сферах «Одиночество» (количество стрессоров и средняя сила переживания при  $p \leq 0,000$ ), «Самоотношение» (количество стрессоров  $p \leq 0,029$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,020$ ). У юношей

более высокие показатели в сфере «Мистические страхи» (количество стрессоров  $p \leq 0,051$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,036$ ). При этом у юношей обнаружены более высокие показатели стрессоустойчивости ( $p \leq 0,005$ ). В других сферах жизнедеятельности и по общему уровню повседневного стресса достоверных различий по половому признаку не получено.

### *Психологическое благополучие подростков*

Анализ психологического благополучия выявил, что девушки имеют более высокие показатели компетентности ( $p \leq 0,000$ ), личностного роста ( $p \leq 0,000$ ). У юношей обнаружены более высокие показатели по шкалам автономность ( $p \leq 0,000$ ), позитивные отношения ( $p \leq 0,000$ ), самопринятие ( $p \leq 0,000$ ) и общему уровню психологического благополучия ( $p \leq 0,000$ ) (табл. 2).

Таким образом, у девушек и юношей обнаружены различия в уровне показателей и в структуре психологического благополучия.

Табл. 2. Показатели психологического благополучия в группах девушек и юношей

Показатели	Девушки (N = 155)		Юноши (N = 144)		t-критерий Стьюдента	Доверительная вероятность p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
Автономность	10,419	2,079	12,402	1,926	-8,538	≤ 0,000
Компетентность	10,038	2,365	9,000	2,353	3,803	≤ 0,000
Личностный рост	11,380	2,172	10,354	2,169	4,086	≤ 0,000
Позитивные отношения	11,503	2,291	13,118	1,984	-6,492	≤ 0,000
Жизненные цели	11,219	2,355	11,215	2,323	0,015	≤ 0,988
Самопринятие	10,851	2,357	14,006	1,571	-13,514	≤ 0,000
Психологическое благополучие	65,432	9,874	70,097	8,491	-4,365	≤ 0,000

Table 2. Indicators of psychological well-being in adolescent male and female samples

Indicators	Girls (N = 155)		Boys (N = 144)		Student's t-test	Confidence probability p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
Autonomy	10.419	2.079	12.402	1.926	-8.538	≤ 0.000
Competence	10.038	2.365	9.000	2.353	3.803	≤ 0.000
Personal development	11.380	2.172	10.354	2.169	4.086	≤ 0.000
Positive relationship	11.503	2.291	13.118	1.984	-6.492	≤ 0.000
Life goals	11.219	2.355	11.215	2.323	0.015	≤ 0.988
Self-acceptance	10.851	2.357	14.006	1.571	-13.514	≤ 0.000
Psychological well-being	65.432	9.874	70.097	8.491	-4.365	≤ 0.000

Девушки более компетентны, проявляют стремление к личностному росту. Юноши же демонстрируют автономность, проявляющуюся в большей независимости от мнения и воли окружающих, более позитивно оценивают отношения с окружающими, у них более высокие показатели самопринятия, что отражается и в более высоком уровне психологического благополучия в целом.

### Корреляционный анализ

Для выявления взаимосвязей показателей стрессовой нагруженности с уровнем психологического благополучия был проведен корреляционный анализ, в результате которого обнаружилось значительное количество отрицательных связей между показателями стресса и психологического благополучия (70 связей при  $p = 0,01$ , 6 связей при  $p = 0,05$ ).

Так, воспринимаемый стресс, количество стрессовых событий, средняя сила переживания стрессового события и показатели стресса в сферах «Страхи», «Самоотношение», «Отвержение», «Школа, учеба» имеют отрицательные связи со всеми показателями психологического благополучия. То есть более высоким значениям психологического благополучия соответствует более низкий уровень воспринимаемого стресса,

меньшее количество стрессоров и сила их переживания.

Стресс в сфере «Финансы» имеет отрицательные связи с общим уровнем психологического благополучия и компетентностью (обе связи при  $p = 0,05$ ). «Мистические страхи» имеют отрицательные связи с психологическим благополучием ( $r = -0,234$ ,  $p = 0,01$ ), компетентностью ( $r = -0,284$ ,  $p = 0,01$ ), личностным ростом ( $r = -0,195$ ,  $p = 0,01$ ), позитивными отношениями ( $r = -0,163$ ,  $p = 0,01$ ), жизненными целями ( $r = -0,152$ ,  $p = 0,01$ ) и самопринятием ( $r = -0,118$ ,  $p = 0,05$ ).

Параметры стресса в сфере «Общение со старшими» отрицательно взаимосвязаны с психологическим благополучием ( $r = -0,389$ ,  $p = 0,01$ ), компетентностью ( $r = -0,421$ ,  $p = 0,01$ ), личностным ростом ( $r = -0,216$ ,  $p = 0,01$ ), позитивными отношениями ( $r = -0,255$ ,  $p = 0,01$ ), жизненными целями ( $r = -0,301$ ,  $p = 0,01$ ) и самопринятием ( $r = -0,262$ ,  $p = 0,01$ ).

Стрессоустойчивость имеет отрицательные связи с психологическим благополучием ( $r = -0,303$ ,  $p = 0,01$ ), автономностью ( $r = -0,138$ ,  $p = 0,05$ ), компетентностью ( $r = -0,266$ ,  $p = 0,01$ ), позитивными отношениями ( $r = -0,298$ ,  $p = 0,01$ ), жизненными целями ( $r = -0,169$ ,  $p = 0,01$ ) и самопринятием ( $r = -0,305$ ,  $p = 0,01$ ).

Количество стрессоров в сфере «Одиночество, самочувствие» имеют отрицательные связи с психологическим благополучием ( $r = -0,339$ ,  $p = 0,01$ ), автономностью ( $r = -0,191$ ,  $p = 0,05$ ), компетентностью ( $r = -0,188$ ,  $p = 0,01$ ), позитивными отношениями ( $r = -0,333$ ,  $p = 0,01$ ), жизненными целями ( $r = -0,250$ ,  $p = 0,01$ ) и самопринятием ( $r = -0,304$ ,  $p = 0,01$ ).

Примечательно, что обнаружена положительная взаимосвязь между показателем психологического благополучия «Личностный рост» и количеством стрессоров в сфере «Дела, планирование» ( $r = 0,210$ ,  $p = 0,01$ ). Это может свидетельствовать о том, что подростки, направленные на личностный рост, проявляют более высокую деловую активность, что сопряжено с большим количеством проблем и возможных неудач, которые сопровождаются стрессом. В свою очередь, количество стрессоров в сфере «Дела, планирование» отрицательно взаимосвязано с самопринятием ( $r = -0,116$ ,  $p = 0,05$ ), т. е. снижение уровня самопринятия может провоцировать снижение деловой активности.

## Обсуждение результатов

Как показали результаты исследования, повседневный стресс захватывает практически все сферы жизнедеятельности подростков. Наиболее насыщенными стрессами оказались сферы «Школа, учеба», «Дела, планирование», «Общение со старшими», «Страхи» и «Отвержение», стрессы в этих сферах обнаружили и наибольшее количество отрицательных связей с психологическим благополучием.

Эти сферы являются наиболее значимыми для подростков, поскольку учебная деятельность является для них ведущей. Учебный стресс оказывает негативное влияние на психологическое и физическое здоровье школьников, провоцируя тревогу, дистресс и симптомы депрессии (Руженкова 2019; Franzen et al. 2021). Высокий уровень стресса в общении со старшими, включая учителей и родителей, может, по-видимому, объясняться, с одной стороны, стремлением к эмансипации от родительской семьи и влияния старших, на которую указывают исследователи подросткового возраста (Головей, Галашева 2022; Baum, Bilgel 2008 и др.), что связано с нарастанием конфликтов в диаде «ребенок — родитель», и, с другой стороны, особенностями взаимодействия со взрослыми, как внутри семьи, так и в учебном заведении. Взрослые часто взаимодействуют с подростком с позиции старшинства, не признавая в нем равноценного

партнера, не проявляя уважения к личности, что особенно характерно для авторитарного стиля воспитания. Следует отметить при этом, что семья сохраняет высокую значимость для подростка. Ряд авторов отмечают значимую роль и влияние семьи, ее микроклимата на формирование стрессоустойчивости подростков (Лукьяненко 2022). Высокий уровень стресса в сфере «Отвержение» может объясняться выраженным стремлением к аффилиации, включенности в группу сверстников, и, как следствие, страхом быть отвергнутым группой. Наличие стресса и переживаний в сфере «Страхи» может объясняться высокой эмоциональностью и неуравновешенностью эмоциональной сферы подростков.

Полученные результаты свидетельствуют о наличии различий в восприятии стресса у лиц разного пола и об относительно большей подверженности влиянию повседневного стресса девушек. Эти данные согласуются с результатами исследований, проведенных на взрослых выборках (Бартош, Бартош 2012; Исаева 2009; Савенышева и др. 2019).

Обращает на себя внимание более высокий уровень стрессоустойчивости юношей, что возможно объясняется более высоким уровнем их психологического благополучия, особенно по шкалам автономности и принятия себя. При этом у них отмечен более высокий уровень силы переживания в сфере «Страхи» и большее количество «Мистических страхов». Мистические страхи могут отражать чувство неопределенности, неуверенности в будущем. Можно также предположить, что наличие мистических страхов у юношей связано с их большей, по сравнению с девушками, вовлеченностью в компьютерные игры с фантастическими сюжетами, а также тем, что увлечение компьютерными играми сопряжено со стрессовыми и кризисными переживаниями (Глинкина, Василенко 2021).

Девушки испытывают наибольшую стрессовую напряженность в сферах «Одиночество» и «Самоотношение». Реакция девушек подросткового возраста на стрессовые ситуации характеризуется отрицательной самооценкой, склонностью к размышлениям и «уходом в себя» (Daughters et al. 2013; Gjerde et al. 1988). Авторы отмечают и то, что девушки с высокоразвитой рефлексией подвержены конфликтам в сфере самоотношения и что для них особую значимость играют ценности физической привлекательности (Леонова 2022). Выявленные различия в уровне и структуре психологического благополучия у лиц разного пола частично согласуются с результатами исследований, в которых

отмечается, что юношам свойственна более позитивная оценка социальных отношений и положительная оценка своих возможностей (Маленова и др. 2019). Проведенное исследование со всей очевидностью показало необходимость целенаправленной работы по созданию благоприятного климата в семье и образовательном учреждении, о чем пишут и другие авторы (Баева и др. 2020; Богдановская и др. 2021).

## Выводы

Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие выводы:

1) Апробирован опросник восприятия повседневных стрессоров для подростков. Выявлены сферы повседневного стресса: «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», «Отвержение», «Страхи», «Школа, учеба», «Общение со старшими», «Дела, планирование», «Финансы», «Мистические страхи».

2) Наибольшая стрессовая нагруженность выявлена в значимых для подростков сферах жизнедеятельности: «Школа, учеба», «Дела, планирование», «Общение со старшими», «Страхи» и «Отвержение».

3) Половые различия проявились в том, что:

а) у девушек более высокий уровень повседневного стресса в сферах «Одиночество», «Самоотношение»;

б) у юношей более выражен стресс в сфере «Мистические страхи». При этом у них более высокий уровень стрессоустойчивости.

4) Анализ психологического благополучия выявил его средний и выше среднего общий уровень. Обнаружены различия в уровне и структуре психологического благополучия у лиц разной половой принадлежности.

5) Обнаружены отрицательные взаимосвязи показателей повседневного стресса и стрессоустойчивости с общим уровнем психологического благополучия и его отдельными характеристиками, свидетельствующие о том, что снижению стрессоустойчивости и повышению уровня повседневного стресса (количества стрессоров и силе переживания) соответствует более низкий уровень психологического благополучия.

Перспективами дальнейшего исследования может стать продолжение работы над валидизацией Опросника повседневных стрессоров, выявление микровозрастных особенностей повседневного стресса на выборках старших и младших подростков, а также выявление предикторов стрессового напряжения с помощью регрессионного анализа.

## Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

## Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest, either existing or potential.

## Соответствие принципам этики

Авторы сообщают, что при проведении исследования соблюдены этические принципы, предусмотренные для исследований с участием людей и животных.

## Ethics Approval

The authors declare that the study complies with all ethical principles applicable to human and animal research.

## Вклад авторов

Л. А. Головей: теоретико-методологическое обоснование концепции, редактирование.

О. С. Галашева: сбор и обработка эмпирического материала, подготовка текста.

## Author Contributions

L. A. Golovey — theoretical and methodological substantiation of the concept, editing.

O. S. Galasheva — collection and processing of empirical material, preparation of the text.

## Литература

- Алехин, А. Н. (2018) Клинико-психологические феномены психической адаптации человека в меняющейся социокультурной среде. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*, № 187, с. 50–58. EDN: [YPNBGH](#)
- Андронникова, О. О., Ветерок, Е. В. (2016) Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации. *Вестник Кемеровского государственного университета*, № 1, с. 72–76. EDN: [VQSVPD](#)

- Баева, И. А., Гаязова, Л. А., Кондакова, И. В., Лактионова, Е. Б. (2020) Психологическая безопасность личности и ценности подростков и молодежи. *Психологическая наука и образование*, т. 25, № 6, с. 5–18. <https://doi.org/10.17759/pse.2020250601>
- Бартош, О. П., Бартош, Т. П. (2012) Возрастные и гендерные особенности копинг-поведения подростков. *Вестник ЮУрГУ. Серия Психология*, т. 1, № 6 (265), с. 42–46.
- Богдановская, И. М., Гутник, И. Ю., Королева, Н. Н. и др. (ред.). (2021) *Поддержка ученика в образовании. Современное состояние психолого-педагогической поддержки ученика в условиях цифровизации образовательной среды*. Кн. 2. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 189 с.
- Галашева, О. С. (2021) Тревожность и адаптация подростков на период пандемии. В кн.: *Сборник материалов XV Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов*. Вып. 15. Казань: Изд-во Казанского университета, с. 160–164. EDN: НКҮІҮМ
- Глинкина, Л. С., Василенко, В. Е. (2021) Взаимосвязь предпочтений типов компьютерных игр с выраженностью кризисных и стрессовых переживаний в период ранней взрослости. *Мир науки. Педагогика и психология*, т. 9, № 5. [Электронный ресурс]. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/05PSMN521.pdf> (дата обращения 20.04.2023).
- Головей, Л. А., Веселова, Е. К., Галашева, О. С. (2021) Субъектность и адаптация подростков в ситуации развода родителей. *Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование»*, № 1, с. 65–80. <https://doi.org/10.28995/2073-6398-2021-1-65-80>
- Головей, Л. А., Галашева, О. С. (2022) Повседневный стресс и удовлетворенность жизнью девушек подросткового возраста. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, т. 12, № 4, с. 431–448. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.403>
- Головей, Л. А., Данилова, М. В. (2019) Структура субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью в подростковом возрасте. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития*, т. 8, № 1, с. 38–45. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2019-8-1-38-45>
- Идобаева, О. А. (2013) *Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности. Диссертация на соискание степени доктора психологических наук*. М., МГЛУ, 389 с.
- Исаева, Е. Р. (2009) Копинг-поведение: анализ возрастных и гендерных различий на примере российской популяции. *Вестник Томского государственного педагогического университета*, № 11 (89), с. 144–147. EDN: LANZQZ
- Коржова, Е. Ю., Веселова, Е. К., Анисимова, Т. В., Залевский, Г. В. (2017) Интегральная ресурсная концепция здоровья в контексте отечественных подходов. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*, № 184, с. 31–44. EDN: UQVWVH
- Леонова, Т. И. (2022) Особенности самоотношения девушек. *Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение»*, № 1, с. 297–304. <https://doi.org/10.28995/2073-6401-2022-1-297-304>
- Лукьяненко, Е. С. (2022) Стрессоустойчивость подростков из семей с разным стилем родительского воспитания в условиях пандемии. *Вестник Вятского государственного университета*, № 1 (143), с. 129–139. <https://doi.org/10.25730/VSU.7606.22.014>
- Маленова, А. Ю., Маленов, А. А., Федотова, Е. Е. (2019) Структура субъективного благополучия и ее гендерные особенности у студенческой молодежи. *Вестник Омского университета. Серия Психология*, № 3, с. 22–33. EDN: UJOPLL
- Московская, М. С., Булыгина, В. Г. (2018) Гендерные различия в восприятии стресса у работников следственных органов. *Психология и право*, т. 8, № 3, с. 97–110. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2018080307>
- Руженкова, В. В. (2019) Учебный стресс и состояние психического здоровья выпускников общеобразовательной школы. *Социальная и клиническая психиатрия*, т. 29, № 4, с. 42–49.
- Савеньшева, С. С., Головей, Л. А., Петраш, М. Д., Стрижицкая, О. Ю. (2019) Самоактуализация, психологическое благополучие и повседневный стресс в период взрослости. *Вестник Кемеровского государственного университета*, т. 21, № 1, с. 130–140. <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2019-21-1-130-140>
- Селье, Г. (1982) *Стресс без дистресса*. М.: Прогресс, 125 с.
- Шевеленкова, Т. Д., Фесенко, П. П. (2005) Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования). *Психологическая диагностика*, № 3, с. 95–129.
- Bayram, N., Bilgel, N. (2008) The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, vol. 43, no. 8, pp. 667–672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- 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 of Abnormal Child Psychology*, vol. 41, no. 5, pp. 749–758. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9713-4>
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2008) Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, vol. 9, no. 1, pp. 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Franzen, J., Jermann, F., Ghisletta, P. et al. (2021) Psychological distress and well-being among students of health disciplines: The importance of academic satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, no. 4, article 2151. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042151>

- 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*, vol. 97, no. 4, pp. 475–486. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.97.4.475>
- Hussenoeder, F. S., Conrad, I., Pabst, A. et al. (2022) Different areas of chronic stress and their associations with depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 19, no. 14, article 8773. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148773>
- Lee, J., Jang, S. (2015) An exploration of stress and satisfaction in college students. *Services Marketing Quality*, vol. 36, no. 3, pp. 245–260. <https://doi.org/10.1080/15332969.2015.1046774>
- Newman, B. M., Newman, P. R. (2020) *Theories of adolescent development*. London: Academic Press, 444 p.
- Nicolson, N., Ayers, H. (2004) *Adolescent problems*. London: David Fulton Publ., 168 p.
- Ryff, C. D. (1995) Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, vol. 4, no. 4, pp. 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Yousefi Afrashteh, M., Hasani, F. (2022) Mindfulness and psychological well-being in adolescents: The mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, vol. 9, no. 1, article 22. <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00192-y>

## References

- Alekhin, A. N. (2018) Kliniko-psikhologicheskie fenomeny psikhicheskoy adaptatsii cheloveka v menyayushchejsya sotsiokul'turnoj srede [Clinico-psychological phenomena of mental adaptation in the changing sociocultural environment]. *Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena — Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, no. 187, pp. 50–58. EDN: [YPNBGH](https://doi.org/10.1186/s40479-022-00192-y) (In Russian)
- Andronnikova, O. O., Veterok, E. V. (2016) Psikhologicheskoe blagopoluchie i zdorov'e kak aktual'naya potrebnost' sovremenno go cheloveka v ramkakh deviktimizatsii [Psychological well-being and health as the actual needs of modern people in the context of reduction of victimization]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta — The Bulletin of Kemerovo State University*, no. 1, pp. 72–76. EDN: [VQSVPD](https://doi.org/10.1186/s40479-022-00192-y) (In Russian)
- Baeva, I. A., Gayazova, L. A., Kondakova, I. V., Laktionova, E. B. (2020) Psikhologicheskaya bezopasnost' lichnosti i tsennosti podrostkov i molodezhi [Psychological security and values in adolescents and young people]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie — Psychological Science and Education*, vol. 25, no. 6, pp. 5–18. <https://doi.org/10.17759/pse.2020250601> (In Russian)
- Bartosh, O. P., Bartosh, T. P. (2012) Vozrastnye i gendernye osobennosti koping-povedeniya podrostkov [Age- and sex-related profiles of coping-behavior typical of the adolescents]. *Vestnik YuUrGU. Seriya Psikhologiya — Bulletin of the South Ural State University. Series Psychology*, vol. 1, no. 6 (265), pp. 42–46. (In Russian)
- Bayram, N., Bilgel, N. (2008) The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, vol. 43, no. 8, pp. 667–672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x> (In English)
- Bogdanovskaya, I. M., Gutnik, I. Yu., Koroleva, N. N. et al. (eds.).(2021) *Podderzhka uchenika v obrazovanii. Sovremennoe sostoyanie psikhologo-pedagogicheskoy podderzhki uchenika v usloviyakh tsifrovizatsii obrazovatel'noj sredy. Kn. 2 [Student support in education. The current state of psychological and pedagogical support of the student in the context of digitalization of the educational environment. Pt. 2]*. Saint Petersburg: Herzen State Pedagogical University of Russia Publ., 189 p. (In Russian)
- 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 of Abnormal Child Psychology*, vol. 41, no. 5, pp. 749–758. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9713-4> (In English)
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2008) Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, vol. 9, no. 1, pp. 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1> (In English)
- Franzen, J., Jermann, F., Ghisletta, P. et al. (2021) Psychological distress and well-being among students of health disciplines: The importance of academic satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, no. 4, article 2151. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042151> (In English)
- Galasheva, O. S. (2021) Trevozhnost' i adaptatsiya podrostkov na period pandemii [Anxiety and adaptation of adolescents during a pandemic]. In: *Sbornik materialov XV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii dlya studentov, magistrantov, aspirantov, molodykh uchenykh i prepodavatelej vuzov [Proceedings of the 15<sup>th</sup> International scientific and practical conference for students, undergraduates, graduate students, young scientists and university teachers]*. Iss. 15. Kazan: Kazan University Publ., pp. 160–164. EDN: [HKYIYM](https://doi.org/10.1186/s40479-022-00192-y) (In Russian)
- 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*, vol. 97 (4), pp. 475–486. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.97.4.475> (In English)
- Glinkina, L. S., Vasilenko, V. E. (2021) Vzaimosvyaz' predpochtenij tipov komp'yuternykh igr s vyrazhennost'yu krizisnykh i stressovykh perezhivaniy v period rannej vzroslosti [Interrelation of preferences of computer games types with crisis experience and daily stress in early adulthood]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya — World of Science. Pedagogy and Psychology*, vol. 9, no. 5. [Online]. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/05PSMN521.pdf> (accessed 20.04.2023). (In Russian)

- Golovey, L. A., Danilova, M. V. (2019) Struktura sub'ektivnogo blagopoluchiya i udovletvorennosti zhizn'yu v podrostkovom vozraste [The structure of subjective well-being and satisfaction with life in adolescence]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya — Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, vol. 8, no. 1, pp. 38–45. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2019-8-1-38-45> (In Russian)
- Golovey, L. A., Galasheva, O. S. (2022) Povsednevnyj stress i udovletvorennost' zhizn'yu devushek podrostkovogo vozrasta [Daily stress and life satisfaction of teenage girls]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya — Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, vol. 12, no. 4, pp. 431–448. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.403> (In Russian)
- Golovey, L. A., Veselova, E. K., Galasheva, O. S. (2021) Sub'ektnost' i adaptatsiya podrostkov v situatsii razvoda roditel'ev [Manifestations of subjectivity and adaptation of adolescents in different periods after the divorce of parents]. *Vestnik RGGU. Seriya "Psikhologiya. Pedagogika. Obrazovanie" — RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" Series*, no. 1, pp. 65–80. <https://doi.org/10.28995/2073-6398-2021-1-65-80> (In Russian)
- Hussenoeder, F. S., Conrad, L., Pabst, A. et al. (2022) Different areas of chronic stress and their associations with depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 19, no. 14, article 8773. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148773> (In English)
- Idobaeva, O. A. (2013) *Psikhologo-pedagogicheskaya model' formirovaniya psikhologicheskogo blagopoluchiya lichnosti [Psycho-pedagogical model of psychological well-being of the person]*. PhD dissertation (Psychology). Moscow, Moscow State Linguistic University Publ., 389 p. (In Russian)
- Isaeva, E. R. (2009) Koping-povedenie: analiz vozrastnykh i gendernykh razlichij na primere rossijskoj populyatsii [Coping behavior: Analysis of age and gender differences in the example Russia's population]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta — Tomsk State Pedagogical University Bulletin*, no. 11 (89), pp. 144–147. EDN: LAHZQZ (In Russian)
- Korzhova, E. Yu., Veselova, E. K., Anisimova, T. V., Zalevskij, G. V. (2017) Integral'naya resursnaya kontseptsiya zdorov'ya v kontekste otechestvennykh podkhodov [The integral resource conception of health in the context of domestic approaches]. *Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena — Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, no. 184, pp. 31–44. EDN: UQVWVH (In Russian)
- Lee, J., Jang, S. (2015) An exploration of stress and satisfaction in college students. *Services Marketing Quality*, vol. 36, no. 3, pp. 245–260. <https://doi.org/10.1080/15332969.2015.1046774> (In English)
- Leonova, T. I. (2022) Osobennosti samootnosheniya devushek [Features of self-attitude of girls]. *Vestnik RGGU. Seriya "Filosofiya. Sotsiologiya. Iskusstvovedenie" — RSUH/RGGU Bulletin. "Philosophy. Sociology. Art Studies" Series*, no. 1, pp. 297–304. <https://doi.org/10.28995/2073-6401-2022-1-297-304> (In Russian)
- Lukyanenko, E. S. (2022) Stressoustojchivost' podrostkov iz semej s raznym stilem roditelskogo vospitaniya v usloviyakh pandemii [Stress tolerance of adolescents from families with different styles in a pandemic]. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo universiteta — Herald of Vyatka State University*, no. 1 (143), pp. 129–139. <https://doi.org/10.25730/VSU.7606.22.014> (In Russian)
- Malenova, A. Yu., Malenov, A. A., Fedotova, E. E. (2019) Struktura sub'ektivnogo blagopoluchiya i ee gendernye osobennosti u studencheskoj molodezhi [Structure of subjective well-being and its gender peculiarities in student youth]. *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya Psikhologiya — Herald of Omsk University. Series "Psychology"*, no. 3, pp. 22–33. EDN: UJOPLL (In Russian)
- Moskovskaya, M. S., Bulygina, V. G. (2018) Gendernye razlichiya v vospriyatii stressa u rabotnikov sledstvennykh organov [Gender differences in perception of stress among interrogators]. *Psikhologiya i pravo — Psychology and Law*, vol. 8, no. 3, pp. 97–110. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2018080307> (In Russian)
- Newman, B. M., Newman, P. R. (2020) *Theories of adolescent development*. London: Academic Press, 444 p. (In English)
- Nicolson, N., Ayers, H. (2004) *Adolescent problems*. London: David Fulton Publ., 168 p. (In English)
- Ruzhenkova, V. V. (2019) Uchebnyj stress i sostoyanie psikhicheskogo zdorov'ya vypusknikov obshcheobrazovatel'noj shkoly [Educational stress and mental health of high school students]. *Sotsial'naya i klinicheskaya psixiatriya*, vol. 29, no. 4, pp. 42–49. (In Russian)
- Ryff, C. D. (1995) Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, vol. 4, no. 4, pp. 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395> (In English)
- Savenysheva, S. S., Golovey, L. A., Petrash, M. D., Strizhitskaya, O. Yu. (2019) Samoaktualizatsiya, psikhologicheskoe blagopoluchie i povsednevnyj stress v period vzroslosti [Self-actualization, psychological well-being and daily hassles during adulthood]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta — The Bulletin of Kemerovo State University*, vol. 21, no. 1, pp. 130–140. <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2019-21-1-130-140> (In Russian)
- Selye, H. (1982) *Stress bez distressa [Stress without distress]*. Moscow: Progress Publ., 125 p. (In Russian)
- Shevelenkova, T. D., Fesenko, P. P. (2005) Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnykh kontseptsij i metodik issledovaniya) [Psychological well-being of personality (review of basic concepts and research methodologies)]. *Psikhologicheskaya diagnostika*, no. 3, pp. 95–129. (In Russian)
- Yousefi Afrashteh, M., Hasani, F. (2022) Mindfulness and psychological well-being in adolescents: The mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, vol. 9, no. 1, article 22. <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00192-y> (In English)