

УДК 159.9.07

Головей Л.А.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

**Повседневный стресс в контексте социально-психологической
адаптации, удовлетворенности жизнью
и психологического благополучия подростков¹**

Everyday Stress in the Context of Social Psychological Adaptation,
Life Satisfaction and Psychological Well-Being of Adolescents

Аннотация

Теоретический обзор посвящен проблеме повседневного стресса подростков. Дан анализ исследований повседневных стрессоров, сфер их распространенности, силы переживания, влияния на человека. Повседневные стрессоры, по сравнению с травматическими событиями, обладают меньшей силой, но могут носить кумулятивный характер и оказывать негативное влияние на соматическое здоровье, истощать физиологические и психологические ресурсы. Среди наиболее насыщенных повседневным стрессом сфер у подростков ученые называют школу, отношения с учителями и одноклассниками. Стрессоустойчивость рассматривается как многоуровневая структура, включающая физиологические, психофизиологические, когнитивные, эмоциональные, регуляторные, мотивационные механизмы, способствующие успешному выполнению деятельности в эмоциогенной ситуации. Отмечается недостаточная изученность повседневного стресса и его взаимосвязей с психологическим благополучием, удовлетворенностью жизнью и социально-психологической адаптацией подростков. Представлен анализ современных взглядов на феномены социально-психологической адаптации, адаптивности, способностей к адаптации. Высказывается точка зрения о том, что ресурсы адаптации, также как и ресурсы стрессоустойчивости, могут быть как внешними, включающими поддержку социального окружения подростка, так и внутренними ресурсами самой личности, включающими нейропсихическую устойчивость, стрессоустойчивость, самопринятие, наличие целей, копинг-стратегии, психологические защиты и другие свойства личности.

Ключевые слова: повседневный стресс, социально-психологическая адаптация, удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие, подростки

Abstract

The theoretical review examines the problem of everyday stress of adolescents. It presents the analysis of everyday stressors research, including studies of the spheres of their prevalence, the intensity of experience, and the impact on a person. Everyday stressors are less powerful than traumatic events, but they can be cumulative and have a negative impact on somatic health, deplete physiological and psychological resources. Among the spheres of the most intense everyday stress in adolescents, researchers admit school, relationships with teachers and classmates. Stress tolerance is considered as a multi-level structure, including physiological, psycho-physiological, cognitive, emotional, regulatory, motivational mechanisms that contribute to the successful performance of activities in an emotional situation. There is insufficient knowledge considering interrelations of everyday stress and psychological well-being, life satisfaction and social psychological adaptation in adolescents. The analysis of modern views on the phenomena of social psychological adaptation, adaptability, adaptation abilities is presented. It is pointed that adaptation resources, as well as stress resistance resources, can be both external, including support of an adolescent social environment, and internal resources of the personality, including neuropsychological stability, stress resistance, self-acceptance, goal setting, coping strategies, psychological defense mechanisms and other personality characteristics.

Keywords: everyday stress, social psychological adaptation, life satisfaction, psychological well-being, adolescents

¹ Исследование поддержано Грантом РФ № 23-28-00999.

Введение

Современная жизнь насыщена разнообразными стрессорами, как травматическими, связанными с тяжелыми жизненными ситуациями, потерей близких, так и повседневными. Повседневные стрессы вызываются, казалось бы, незначительными, постоянно встречающимися в жизни событиями, такими как недостаток времени на выполнение дел, приготовление уроков, неприятный разговор, негативная оценка и другие. Если травматический стресс и посттравматическое стрессовое расстройство описаны разносторонне на взрослых и детских выборках, выявлена и исследована их симптоматика, факторы их вызывающие и условия, смягчающие воздействие стресса (напр., Тарабрина с соавт., 2007; Баканова, 2023), то исследований повседневного стресса, особенно на подростковых выборках, крайне мало. Вместе с тем, исследователи наблюдают и описывают увеличение частоты проявлений психологического стресса в подростковом возрасте (Comras, Wagner, 1991; Larson, Ham, 1993; Захарова с соавт., 2021). Среди наиболее насыщенных повседневным стрессом сфер называют школу, отношения с учителями и одноклассниками. В ряде исследований показано, что школьный стресс выступает значимым предиктором нарушений саморегуляции и проблем с поведением. Доказано, что высокий уровень стресса вызывает нарушения сна, способствует возникновению дистресса (Faber, 2016). Постоянное и повторяющееся стрессовое напряжение может выступать в качестве одного из факторов риска суицидального поведения подростков (Рахимкулова, Розанов, 2020). В качестве источника стрессового напряжения подростка может выступать и семья. Ряд авторов среди факторов, смягчающих воздействие повседневного стресса, подчеркивают значимость позитивных отношений с родителями (Lippold et al., 2016), а в качестве негативного предиктора стресса называют агрессивность матери (Скоробогатых, 2016; Мыскина, 2018).

Таким образом, повседневные стрессоры, являясь неотъемлемой частью жизни, влияют на ее качество; чрезмерные стрессовые нагрузки могут угрожать соматическому и психическому здоровью, психологическому благополучию подрастающего поколения и могут способствовать дезадаптивному поведению. 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. Также недостаточно изучены особенности восприятия и реагирования на стрессоры повседневной жизни в зависимости от пола.

Целью статьи является анализ и обобщение результатов исследований повседневного стресса подростков и его взаимосвязей с психологическим благополучием и социально-психологической адаптацией.

Задачами статьи стали: анализ исследований, посвященных проблеме повседневного стресса, в том числе, у подростков; анализ проблем удовлетворенности жизнью и психологического благополучия; выявление взаимосвязей показателей повседневного стресса с удовлетворенностью жизнью и психологическим благополучием; анализ исследований социально-психологической адаптации подростков и соотношения социально-психологической адаптации с повседневной стрессовой нагрузкой.

Основным методом явился теоретический анализ и обобщение психологической, социологической литературы по изучаемой проблематике.

Повседневный стресс

Современная жизнь наполнена повседневными ситуациями, вызывающими волнение, тревогу, напряжение. К теме повседневного стресса зарубежные авторы стали обращаться, начиная с конца 80-х годов XX века (Bolger, DeLongis, Kessler, Schilling, 1989). Первые исследования повседневных стрессоров были проведены, в основном, с помощью списков стрессовых событий, наличие которых должны были отмечать респонденты. В дальнейшем, наряду с этим, стали применяться методы телефонного интервью, дневниковые методы.

Повседневные стрессоры, по сравнению с травматическими событиями, обладают меньшей силой, но могут носить кумулятивный характер и оказывать негативное влияние на здоровье, истощать физиологические и психологические ресурсы (Kanner, Coyne, Schaefer, Lazarus, 1981; Ryff, Keyes, 1995; Krapić et al., 2015). Выявлено, что травматические события могут оказывать влияние, как на психологическое благополучие, соматическое здоровье (Харламенкова, 2016), так и на изменения функционирования личности в обществе, в целом, и на отношение к семье (Totenhagen, 2012), работе, друзьям, снижать удовлетворенность жизнью (Холмогорова, Горчакова, 2013). При восприятии повседневных стрессоров важна субъективная оценка ситуации личностью – то, насколько стрессовой и угрожающей сам человек считает данную ситуацию (Головей с соавт., 2018). В связи с этим закономерно встает вопрос об устойчивости к воздействию стрессоров.

Стрессоустойчивость традиционно рассматривают, как систему свойств личности, способствующую снижению уровня реагирования на стрессоры. Ее описывают в связи с нервно-психической устойчивостью и другими характеристиками человека, которые способны снижать уровень стрессового напряжения, например, копинг-стратегиями, локусом-контроля. Показан вклад в повышение стрессоустойчивости общительности,

оптимизма, дипломатичности, а также выносливости, контроля, обязательности (Малышев, 2012). Другое направление изучения стрессоустойчивости анализирует ее во взаимосвязи с деятельностью, обращая при этом внимание на способность человека не снижать продуктивности деятельности в затрудненных, эмоциогенных ситуациях, например, во время экзамена, контрольной работы и пр. Комплексные измерения стрессоустойчивости студентов в ситуации экзамена и интеллектуального тестирования по показателям гемодинамики, вегетативного реагирования, динамики терморегуляции, эмоциональности, психомоторных и когнитивных функций проводились в СПбГУ в 1960-70-е годы под руководством Б.Г. Ананьева. В этих исследованиях были выявлены половые особенности реагирования на стрессовые ситуации, впервые был выявлен и описан «терморегуляционный эффект интеллектуального напряжения», введено понятие цены интеллектуального и эмоционального напряжения. В наши дни Ю.Н. Щербатых (2006) также предлагает определять стрессоустойчивость по показателям сдвигов гемодинамических и вегетативных характеристик при выполнении работы в условиях изменения эмоциогенных характеристик ситуации. С идеями перечисленных выше авторов перекликаются идеи С.С. Лутар с коллегами (2006), которые предлагают определять стрессоустойчивость как способность переносить «давление», не впадая в негативизм по отношению к себе или другим людям. Авторы объясняют эту способность жизнестойкостью. А.А. Баранов и А.О. Жученко (2015) изучая стрессоустойчивость старшеклассников к экзаменационному стрессу пришли к выводу о том, что низкая стрессоустойчивость проявляется в высокой чувствительности к неудачам в предметной и социальной сфере, в склонности к напряженности, тревожности, беспокойству и связывают ее с неадекватностью прогноза исхода экзаменационной ситуации. Ряд современных авторов рассматривают стрессоустойчивость как интегральное качество личности (В.А. Бодров,

А.А. Обознов, Б.Х. Варданян и др.). Так, Б.Х. Варданян (2008) определяет стрессоустойчивость как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации, способствующее ее успешному выполнению, и включает в ее состав психофизиологические, мотивационные, эмоциональные, волевые, интеллектуальные свойства с обязательным включением информационного компонента (Варданян, 2008). Н.Л. Кубашичева (2014) также рассматривает стрессоустойчивость как интегральное свойство, сочетающее интеллектуальные, волевые, эмоциональные и мотивационные компоненты, которые обеспечивают оптимальное достижение целей в сложной эмоциональной обстановке. Таким образом, большинство авторов пишут о том, что стрессоустойчивость как интегральное качество личности проявляется в сложной эмоциогенной ситуации и способствует сохранению работоспособности в неблагоприятных условиях.

Данные исследований, направленных на описание переживаемого подростками стресса, свидетельствуют о том, что существуют гендерные различия в реакциях на стресс (Daughters, Gorka, Matusiewicz, Anderson, 2013). Реакция девочек-подростков на стресс характеризуется негативной самооценкой, размышлениями и уходом в себя, в то время как реакция мальчиков-подростков на стресс чаще принимает формы отклоняющегося поведения, такие как употребление психоактивных веществ, правонарушения, агрессивные реакции (Daughters, Gorka, Matusiewicz, Anderson, 2013). Другими словами, девочки-подростки больше интернализуются, уходят в себя, когда испытывают стресс, тогда как мальчики-подростки становятся «расторможенными», проявляют напряжение во внешнем поведении.

В лонгитюдном исследовании было показано, что девушки гораздо чаще, чем юноши, сообщают о взволновавших их ситуациях, депрессивных

симптомах и стрессорах в межличностном взаимодействии. При этом они значительно сильнее реагируют на стрессоры (Hankin, Mermelstein, Roesch, 2007).

Все вышесказанное свидетельствует о роли стрессоустойчивости как фактора, смягчающего негативное воздействие повседневных стрессоров.

Установлено, что влияние повседневных стрессоров проявляется в повышении уровня психоэмоционального напряжения и снижении удовлетворенности жизнью вследствие неудовлетворения повседневных жизненных потребностей (Korina, 1994; Захарова с соавт., 2021). В качестве предикторов, снижающих уровень повседневного стресса, выделяют эмоциональную стабильность, копинг-стратегии подавления и переоценки (Падун, Псядло, 2016; Pendergast, 2017). Имеются данные о том, что чувствительность к повседневным стрессорам связана с иррациональными установками, склонностью к «катастрофизации», приписыванием глобального субъективного значения повседневным неприятностям (Краснова, Холмогорова, 2011). Описанные факты получены, преимущественно, в исследованиях, проведенных на взрослых выборках. Исследований повседневного стресса, проведенных на подростках крайне мало, в частности, неизученными остаются содержание стрессоров, жизненные сферы стрессового напряжения, характер реагирования подростков на повседневные стрессоры.

В то же время подростковый возраст является сложным переломным периодом развития, связанным с 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, 2008; Василенко, Манукян, 2006). Это связано как с физиологическими изменениями, гормональной перестройкой, так и с изменением социальной позиции личности – предъявлением подростку новых требований, появлением чувства взрослости

(Клочко, 2003). В подростковом возрасте происходят и внутриличностные трансформации в виде изменения «Я-концепции» (Сирота, 2014), которые нередко сопровождаются нестабильностью самооценки (Божович, 2000), что, в свою очередь, может привести к снижению субъективного благополучия (Azpiazu, Fernández, Palacios, 2021).

Субъективное благополучие. Психологическое благополучие

Ученые отмечают, что на субъективное благополучие или удовлетворенность жизнью косвенно влияет социальная поддержка (Azpiazu, Fernández, Palacios, 2021). Так, установлено, что подростки, находящиеся в разных социальных условиях, характеризуются различным уровнем удовлетворенности жизнью (Головей, Данилова М., Данилова Ю., 2017). Влияние условий семейной и школьной среды на удовлетворенность жизнью подростков опосредуется связями с самооценкой в учебной, семейной и социальной сферах (Povedano-Diaz, Muñiz-Rivas, Vera-Perea, 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, что позитивное самоотношение является одним из важнейших предикторов удовлетворенности жизнью (Головей, Данилова М., Данилова Ю., 2017). Психологическое благополучие представляет собой более целостный, чем удовлетворенность жизнью, конструкт, поскольку включает восприятие и оценку своего функционирования с позиций вершины потенциальных возможностей человека. С.Д. Ryff разработала шестифакторную модель психологического благополучия, включающую «самопринятие», «позитивные отношения с окружающими», «автономию», «компетентность», «наличие цели жизни», «направленность на личностный рост». Она связывает благополучие с позитивным функционированием личности (Ryff, 1996). При этом допускается, что достижению психологического

благополучия могут способствовать и жизненные трудности, переживание негативного опыта, который способствует осмыслению жизни, осознанию собственных возможностей, целей, установлению конструктивных отношений с окружающими, развитию эмпатии. В последние годы ученые все больше говорят о сочетании генетических и средовых влияний на уровень психологического благополучия. Был выделен, так называемый h-фактор, или фактор счастья, генеральный общий фактор благополучия, выраженность которого может влиять на проявление психопатологических симптомов и нарушение психического здоровья (Nes, Espen, 2018). Л.В. Куликов определяет психологическое благополучие как согласованность психических функций и процессов, ощущение внутреннего равновесия и восприятия целостности собственной личности, автор обращает внимание на значимость благополучия для внутреннего мира личности (Куликов, 2000).

В современной психологии благополучие рассматривается как один из аспектов психологического здоровья (И.В. Дубровина, М.И. Воловикова, М.Е. Зеленова, Е.А. Сергиенко и др.). Авторы указывают на его многоуровневую структуру. Так, А.В. Воронина рассматривает четырехуровневую структуру, включающую психосоматическое здоровье, социальную адаптированность, психическое и психологическое здоровье (Воронина, 2005). На схожей позиции стоит И.О. Идобаева, также рассматривающая благополучие как многоуровневый конструкт (Идобаева, 2013). В своем популяционном исследовании она выявила значительный процент подростков, характеризующихся низким уровнем психологического благополучия. Особенности уровня и структуры психологического благополучия зависят от возрастного этапа развития. Оно определяется психологическими новообразованиями, соответствующими возрасту, ведущей деятельностью и ее успешностью, спецификой социальной ситуации развития, а также индивидуально-психологическими

особенностями, эмоциональным состоянием, сформированностью механизмов психологической защиты. Психологическое благополучие в юношеском возрасте, по мнению О.А. Идобаевой, должно определяться сформированностью ведущих новообразований возраста, способностью к самопониманию, умением строить жизненные планы (Идобаева, 2013). Ряд исследователей рассматривают психологическое благополучие с позиций психологической зрелости личности и указывают на его динамический характер (Манукян, Трошихина, 2016). Согласно результатам исследования С.К. Летягиной, особенности формирования благополучия личности в период молодости взаимосвязаны с процессом поиска идентичности (Летягина, 2014). В свою очередь Р.М. Шамионов полагает, что основной функцией психологического благополучия является поддержание динамического равновесия между личностью и окружающим миром (Шамионов, 2014). Эту точку зрения поддерживает Л.В. Миллер, который пишет о том, что психологическое благополучие может выступать в качестве предпосылки согласованности между личностью и средой, в связи с чем оно может являться, также, одним из критериев социально-психологической адаптации (Миллер, 2014).

Взаимосвязи повседневного стресса и психологического благополучия неоднозначны. В психологии стресса и совладающего поведения рассматривается влияние стресса на снижение социальной активности, мотивации общения, нарушение межличностных коммуникаций, которые являются составной частью психологического благополучия (Григорова, Крюкова, 2016). Имеются исследования, направленные на выявление роли психологического благополучия взрослого субъекта в восприятии повседневного стресса, которые показали, что эта роль может изменяться в зависимости от особенностей жизненной ситуации субъекта. При этом психологическое благополучие может выступать как в качестве предиктора, модератора стрессового напряжения, так и само подвергаться влиянию

повседневных стрессов (Головей, Петраш с соавт., 2018). Перечисленные выше исследования о взаимосвязях удовлетворенности жизнью и психологического благополучия с повседневным стрессом носят несистематизированный характер и не отражают этих соотношений в полной мере.

Социально-психологическая адаптация, ее структура и факторы влияния

Социально-психологическая адаптация определяется как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды, позволяющий удовлетворять актуальные потребности и реализовывать значимые цели при сохранении физического и психологического здоровья (Соснина, 2013). Рассматривая адаптацию, исследователи выделяют, с одной стороны, статус социально-психологической адаптации, который характеризует личность в конкретный момент времени, с другой стороны, адаптационную готовность или адаптационный потенциал как комплекс многоуровневых свойств личности, способствующий успешной адаптации в среде (Личностное самоопределение и адаптационная готовность..., 2022). В показатели статуса социально-психологической адаптации включаются как интегральные показатели адаптированности и дезадаптированности, так и отдельные ее проявления, такие как принятие себя, принятие других, ожидание внутреннего контроля, эмоциональный комфорт, доминирование, уход от проблем. Именно эти показатели выделили Роджерс и Даймонд при создании модели и методики диагностики социально-психологической адаптации. В исследовании проблем подростков с девиантным поведением социально-психологическая адаптация рассматривается через призму отношений подростков с учителями, друзьями, их отношения к учебе и учебным предметам, отношения родителей к учебе подростка, трудностей в учебе, наличия увлечений и интересов, проведения досуга, то есть включает

все основные сферы жизни подростка (Зарецкий с соавт., 2011). Ряд ученых в структуру адаптационного потенциала, или способности к адаптации, включают уровень поведенческой регуляции, коммуникативный потенциал и уровень моральной нормативности, то есть свойства, которые можно назвать внутренними ресурсами личности (Маклаков, 2005). Более широко к определению структуры способностей к адаптации подходит Т.Л. Крюкова. Говоря о способности к адаптации, она выделяет в ней нервно-психическую устойчивость, самооценку; степень социальной поддержки, уровень конфликтности, опыт социального общения, таким образом, апеллируя как к собственным внутренним ресурсам личности, так и к ресурсам социальной среды (Крюкова, 2010). Многие авторы исследовали показатели социально-психологической адаптации в комплексе с механизмами психологической защиты и стратегиями совладания. Ряд авторов указывают на значимую роль в борьбе с повседневным стрессом и обеспечении социально-психологической адаптации стратегий совладания и механизмов психологических защит (Дерманова, 2015; Faber, 2016). Так, например, показано, что для подростков характерно как обращение к стратегиям решения проблем, социальной поддержки (обращение к друзьям), так и надежда на чудо. Можно предположить, что стратегии совладания можно скорее рассматривать как стили адаптации, поскольку среди исследователей преобладает взгляд, свидетельствующий о том, что непродуктивных стратегий не существует. Указывается на роль в социально-психологической адаптации подростков социального интеллекта, притязаний и тревожности (Соснина, 2013). На значение эмоционального интеллекта для социальной адаптации и предупреждения девиантного поведения указывает в своем исследовании А.В. Дегтярев (Дегтярев, 2014). В сравнительном исследовании социально-психологической адаптации школьников подросткового возраста и студентов показано, что структура нарушений социально-психологической адаптации у подростков включает низкую степень адаптивности, притяия

себя, принятия других, эмоционального комфорта и внутреннего контроля; выявлены также низкие оценки интегральных характеристик адаптации: самопринятия, принятия других, эмоциональной комфортности и интернальности (Эверт с соавт., 2018). Ученые указывают на связь эмоционального комфорта, как компонента социально-психологической адаптации, со стрессоустойчивостью (Малышев, 2012). Таким образом, можно говорить о том, что социально-психологическая адаптация – сложный процесс, который задействует многосторонние ресурсы личности, во многом определяется условиями окружающей подростка социальной среды, ее насыщенности стрессорами и стрессоустойчивостью самого подростка, и она взаимосвязана со стрессоустойчивостью. При этом взаимосвязи социально-психологической адаптации с особенностями восприятия повседневных стрессоров, роль и влияние стрессоров на адаптацию практически не исследованы.

Выводы

Проведенный анализ публикаций по изучаемой проблеме:

- 1) выявил широкую распространенность повседневного стресса в подростковом возрасте;
- 2) выявил охват стрессовыми переживаниями основных сфер социальной жизни подростка: школьной, семейной, сферы отношений с друзьями;
- 3) показал негативное влияние повседневной стрессовой нагрузки на психологическое здоровье подростка;
- 4) обнаружил неоднозначность взаимосвязей повседневного стресса с психологическим благополучием и удовлетворенностью жизнью;
- 5) выявил особенности структуры социально-психологической адаптации и дезадаптации подростков, заключающиеся в нарушении гармоничного соотношения между основными составляющими структуры,

проявляющиеся в снижении эмоционального комфорта, нарушении отношений с окружающими, снижении уровня самопринятия;

б) установил наличие взаимосвязей стрессоустойчивости и социально-психологической адаптации, но при этом показал, что изучение взаимосвязей повседневного стресса с социально-психологической адаптацией осталось вне поля зрения ученых.

Заключение

В заключение необходимо отметить, что, несмотря на актуальность проблемы повседневного стресса в современном мире, изучены далеко не все аспекты его переживания и источники повседневного стресса. Традиционно в качестве источника стрессоров рассматривают неблагоприятные обстоятельства внешней среды. В то же время даже не ставится вопрос о том, что источником стресса могут быть внутренние переживания человека. В частности, не изучены такие повседневные стрессоры внутренней сферы личности подростка, которые могут включать переживания самооотношения, отвержения, страхи, имеющие высокую значимость в этом возрасте. В имеющихся исследованиях не проанализировано содержание стрессоров, указаны лишь предполагаемые сферы жизни, в которых представлен повседневный стресс, однако перечень стрессовых сфер в упомянутых исследованиях ограничен школьной, семейной сферами и сферой взаимоотношений с друзьями. Он не включает другие возможные источники повседневного стресса, например, отношения с родителями, сиблингами, сферу финансов и другие. Необходимо отметить, что в современных исследованиях повседневного стресса не представлены данные о силе переживания воздействия повседневных стрессоров и вызываемого ими напряжения. При этом изначально предполагается, что сила переживания незначительна, но ведь ее никто не измерял. Зачастую не учитывается кумулятивный характер воздействия повседневных стрессоров.

Недостаточно изучены внешние и внутренние ресурсы личности, которые могут противостоять стрессовому напряжению. Имеются лишь немногочисленные исследования, показывающие роль социальной поддержки в преодолении стресса, как травматического, так и повседневного. Роль ресурсов самой личности в регуляции стресса изучена, прежде всего, в отношении копинг-механизмов и механизмов психологических защит. В настоящее время отсутствует адекватный психодиагностический инструментарий для выявления повседневных стрессоров и определения силы стрессового напряжения, пригодный для работы с подростками. Требуется также уточнить и описать характер взаимосвязей повседневного стресса с психологическим благополучием, удовлетворенностью жизнью, которые, как показали исследования на взрослых выборках, являются неоднозначными. Значимыми задачами для исследователей может стать изучение структуры социально-психологической адаптации, уточнение и разграничение понятий адаптации, адаптированности и ресурсов адаптации, а также выявление взаимосвязей и, возможно, взаимовлияния повседневного стресса и социально-психологической адаптации.

Список использованных источников

- Баканова А.А. Детское горе: теоретическая концептуализация проблемы // Консультативная психология и психотерапия, 2023. Т. 31 (121). № 3. С. 28-47.
- Баранов А.А., Жученко О.А. Стрессоустойчивость и самооценка академических достижений // Психологический журнал, 2015. Т. 36. № 4. С.16-22.
- Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб., Питер, 2008.
- Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости. М., Наука, 2008.
- Василенко В.Е., Манукян В.Р. Возрастные кризисы жизненного цикла: Учебное пособие. СПб., 2006.
- Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал, 2005. № 21. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-psihicheskogo-zdorovya-i-blagopoluchiya-cheloveca>

- 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. doi:10.17759/sps.2017080107.
- Головей Л.А., Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Савеньшева С.С., Муртазина И.Р. Роль психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в восприятии повседневных стрессоров // Консультативная психология и психотерапия, 2018. Т. 26. № 4. С. 8-26. doi:10.17759/cpp.2018260402.
- Григорова Т.П., Крюкова Т.Л. Особенности отношений привязанности между детьми и родителями в замещающих семьях и их совладающее поведение // Вестник Костромского университета: Педагогика. Психология. Социокинетика, 2016. Т. 22 (3). С. 121-127.
- Дегтярев А.В. Эмоциональный интеллект и особенности социально-психологической адаптации подростков с девиантным поведением // Психологическая наука и образование, 2014. № 3.
- Дерманова И.Б. Показатели и характеристики функционирования защитно-совладающих механизмов / Психологическая зрелость личности / Под общей редакцией Л.А. Головей. СПб., 2014.
- Зарецкий В.К., Смирнова Н.С., Зарецкий Ю.В., Евлашкина Н.М., Холмогорова А.Б. Три главные проблемы подростка с девиантным поведением. Почему возникают? Как помочь? М., Форум, 2011.
- Захарова И.Н., Ершова И.Б., Творогова Т.М., Глушко Ю.Г. Стресс у детей и подростков – проблема сегодняшнего дня // Медицинский совет, 2021. № 1. С. 237-246. doi:10.21518/2079-701X-2021-1-237-246.
- Идобаева О.А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности: автореф. дис. ... доктора психологических наук. Москва, 2013. 24 с.
- Краснова В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация // Психологическая наука и образование, 2011. Т. 3. № 1. URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2011_n1/39944 (Дата обращения: 30.10.2023)
- Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома, 2010.
- Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. СПб., Изд-во СПбГУ, 2000. С. 476-510.
- Личностное самоопределение и адаптационная готовность студентов с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования. М., Перо, 2022.
- Летягина С.К. Половозрастные особенности взаимосвязей эмоционального благополучия и механизмов психологической защиты личности (на примере специалистов гуманитарной и технической направленности) // Современные проблемы науки и образования, 2014. № 1. С. 414.
- Маклаков А.Г. Общая психология. СПб., Питер, 2005.
- Малышев И.В. Особенности стрессоустойчивости и адаптационных характеристик личности учащихся старших классов // Известия Саратовского университета. Сер. Акмеология образования. Психология развития, 2012. Т. 1. Вып. 1. С.34-37.

- Манукян В.Р., Трошихина Е.Г. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различий // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология, 2016. Вып. 2(26). С. 77-85. doi:10.17072/2078-7898/2016-2-77-85.
- Миллер Л.В. Взаимосвязь психологического благополучия и адаптации к вузу студентов с опытом психотравмирующего события // Психологическая наука и образование, 2014. Т. 6. № 1. С. 155-168.
- Мыскина К.И. Эмоциональный стресс и семейная ситуация в подростковом возрасте // Успехи современной науки: теоретические и прикладные аспекты, 2018. № 23. С. 120-122.
- 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.
- 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.
- 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. Т. 4. № 6. С. 93-94.
- Соснина И.Г. Психологическая адаптация младших подростков в новом социуме // Ярославский педагогический вестник. Психолого-педагогические науки, 2013. Т. 11. № 4. С. 228-231.
- Тарабрина Н.В., Агарков В.А., Быховец Ю.В., Калмыкова Е.С., Макарчук А.В. Психология посттравматического стресса. М., Когито-Центр, 2007.
- 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.
- Шамионов Р.М. Групповые ценности и установки как предикторы психологического благополучия русских и казахов // Психологические исследования, 2014. Т. 7. № 35. URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2014v7n35/999-shamionov35.html>
- Щербатых Ю.Н. Психология стресса. М., 2006.
- Эверт Л.С., Потупчик Т.В., Гришкевич Н.Ю., Ахмельдинова Ю.Р. Показатели социально-психологической адаптации и эмоционального статуса лиц подросткового и юношеского возраста // Обозрение психиатрии и медицинской психологии, 2018. № 4. С. 75-82.
- Юнусова С.Г., Розенталь А.Н., Балтина Т.В. Стресс. Биологический и психологический аспекты // Ученые Записки Казанского университета, 2008. Т. 150. № 3. С. 139-150.

- 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. doi:10.3389/fpsyg.2021.694183/
- 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). Pp. 749-58. doi:10.1007/s10802-013-9713-4.
- Faber J., Schlarb A.A. The Relation of Sleep, Distress, and Coping Strategies – What Male and Female Students Can Learn from Each Other? // *Health*, 2016. Vol. 8. No. 13. Pp. 1356-1367. <http://dx.doi.org/10.4236/health.2016.813136>
- Hankin B.L., Mermelstein R., Roesch L. Sex Differences in Adolescent Depression: Stress Exposure and Reactivity Models // *Child Development*, 2007. Vol. 78 (1). Pp. 279-295. doi: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. Pp. 1-39. doi:10.1007/BF00844845.
- Kopina O.S., Souslova E.A., Zaikin E.V. Stress level in Moscow population in 1986-1992 // *Materials of the 3rd International Congress of Behavioral Medicine*. Amsterdam, 1994. P. 162.
- Krapić N., Hudek-Knežević J., Kardum I. Stress in Adolescence: Effects on Development / *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (2nd edition)* / Wright J.D. (Ed.). Oxford, Elsevier, 2015. Pp. 562-569. doi:10.1016/B978-0-08-097086-8.23031-6.
- 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). Pp. 130-140. doi:10.1037/0012-1649.29.1.130.
- Lippold M., Davis K.D., McHale S.M., Buxton O., Almeida D.M. Daily Stressor Reactivity during Adolescence: The Buffering Role of Parental Warmth // *Health Psychology*, 2016. Vol. 35 (9). Pp. 1027-1035. doi:10.1037/hea0000352.
- Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work // *Child Development*, 2000. Vol. 71. No. 3. Pp. 543-562.
- Nes B.R., Espen R. The structure of wellbeing a single underlying factor with genetic and environmental influences // *Quality of Life Research*, 2023. Vol. 32. Pp. 2805-2816. <https://doi.org/10.1007/s11136-023-03437-7>.
- Pendergast K. The Role of Resiliens, Emotion Regulation, and Perseived Stress on College Academic Performance / *The University of Tennessee at Chattanooga*, May, 2017.
- 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). No. 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010019>
- Ryff C.D. Psychological Well-Being // *Encyclopedia of Gerontology*, 1996. Vol. 2. Pp. 365-369.
- Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. Vol. 69 (4). Pp. 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719.
- Totenhagen C.J. et al. Daily hassles and uplifts: A diary study on understanding relationship quality // *Journal of Family Psychology*, 2012. Vol. 26 (5). Pp. 719-728. doi:10.1037/a0029628.

References

- Bakanova A.A. Detskoe gore: teoreticheskaia kontseptualizatsiia problemy [Child grief: theoretical conceptualization of the problem] // *Konsul'tativnaia psikhologiiia i psikhoterapiia*, 2023. Vol. 31 (121). No. 3. Pp. 28-47. (In Russian)
- Baranov A.A., Zhuchenko O.A. Stressoustoichivost' i samootsenka akademicheskikh dostizhenii [Stress tolerance and self-assessment of academic achievements] // *Psikhologicheskii zhurnal*, 2015. Vol. 36. No. 4. Pp.16-22. (In Russian)
- Bozhovich L.I. Lichnost' i ee formirovanie v detskom vozraste [Personality and its formation in childhood]. St. Petersburg, Piter Publ., 2008. (In Russian)
- Vardanian B.Kh. Mekhanizmy samoregulatsii emotsional'noi ustoychivosti [Mechanisms of self-regulation of emotional stability]. Moscow, Nauka Publ., 2008. (In Russian)
- Vasilenko V.E., Manukian V.R. Vozrastnye krizisy zhiznennogo tsikla: Uchebnoe posobie [Age crises of the life cycle: A textbook]. St. Petersburg, 2006. (In Russian)
- Voronina A.V. Problema psikhicheskogo zdorov'ia i blagopoluchiiia cheloveka: obzor kontseptsii i opyt strukturno-urovneвого analiza [The problem of mental health and human well-being: a review of concepts and experience of structural-level analysis] // *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal*, 2005. No. 21. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-psikhicheskogo-zdorovya-i-blagopoluchiya-cheloveca>(In Russian)
- Golovei L.A., Danilova M.V., Danilova Iu.Iu. Samootnoshenie i otnosheniia so znachimymi vzroslymi kak faktory udovletvorennosti zhizn'iu u podrostkov [Self-relationships and relationships with significant adults as factors of life satisfaction in adolescents] // *Sotsial'naia psikhologiiia i obshchestvo*, 2017. Vol. 8. No. 1. Pp.108-125. doi:10.17759/sps.2017080107. (In Russian)
- Golovei L.A., Petrash M.D., Strizhitskaia O.Iu., Savenysheva S.S., Murtazina I.R. Rol' psikhologicheskogo blagopoluchiiia i udovletvorennosti zhizn'iu v vospriatii povsednevnykh stressorov [The role of psychological well-being and life satisfaction in the perception of everyday stressors] // *Konsul'tativnaia psikhologiiia i psikhoterapiia*, 2018. Vol. 26. No. 4. Pp. 8-26. doi:10.17759/cpp.2018260402. (In Russian)
- Grigorova T.P., Kriukova T.L. Osobennosti otnoshenii privyazannosti mezhdou det'mi i roditeliami v zameshchaiushchikh sem'iakh i ikh sovladaushchee povedenie [Features of attachment relationships between children and parents in substitute families and their coping behavior] // *Vestnik Kostromskogo universiteta: Pedagogika. Psikhologiiia. Sotsiokinetika*, 2016. Vol. 22 (3). Pp. 121-127. (In Russian)
- Degtiarev A.V. Emotsional'nyi intellekt i osobennosti sotsial'no-psikhologicheskoi adaptatsii podrostkov s deviantnym povedeniem [Emotional intelligence and features of socio-psychological adaptation of adolescents with deviant behavior] // *Psikhologicheskaiia nauka i obrazovanie*, 2014. No. 3. (In Russian)
- Dermanova I.B. Pokazateli i kharakteristiki funktsionirovaniia zashchitno-sovladaushchikh mekhanizmov [Indicators and characteristics of the functioning of protective coping mechanisms] / *Psikhologicheskaiia zrelost' lichnosti* / Pod obshchei redaktsiei L.A. Golovei. St. Petersburg, 2014. (In Russian)
- Zaretskii V.K., Smirnova N.S., Zaretskii Iu.V., Evlashkina N.M., Kholmogorova A.B. Tri glavnye problemy podrostka s deviantnym povedeniem. Pochemu vznikaiut? Kak

- помощь? [Three main problems of a teenager with deviant behavior. Why do they arise? How can I help?] Moscow, Forum Publ., 2011. (In Russian)
- Zakharova I.N., Ershova I.B., Tvorogova T.M., Glushko Iu.G. Stress u detei i podrostkov – problema segodniashnego dnia [Stress in children and adolescents is a problem of today] // Meditsinskii sovet, 2021. No. 1. Pp. 237-246. doi:10.21518/2079-701X-2021-1-237-246. (In Russian)
- Idobaeva O.A. Psikhologo-pedagogicheskaiia model' formirovaniia psikhologicheskogo blagopoluchiia lichnosti: avtoref. dis. ... doktora psikhologicheskikh nauk [Psychological and pedagogical model of the formation of psychological well-being of a personality: abstract of the dissertation of the Doctor of psychological sciences]. Moscow, 2013. 24 p. (In Russian)
- Krasnova V.V., Kholmogorova A.B. Sotsial'naia trevozhnost' i studencheskaia dezadaptatsiia [Social anxiety and student maladaptation] // Psikhologicheskaiia nauka i obrazovanie, 2011. Vol. 3. No. 1. URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2011_n1/39944 (Accessed: 30.10.2023) (In Russian)
- Kriukova T.L. Psikhologiia sovladaiushchego povedeniia v raznye periody zhizni [Psychology of coping behavior in different periods of life]. Kostroma, 2010. (In Russian)
- Kulikov L.V. Determinanty udovletvorennosti zhizn'iu [Determinants of life satisfaction] / Obshchestvo i politika / Red. V.Iu. Bol'shakov. St. Petersburg, SPbSU Publ., 2000. Pp. 476-510. (In Russian)
- Lichnostnoe samoopredelenie i adaptatsionnaia gotovnost' studentov s ogranichennymi vozmozhnostiami zdorov'ia v usloviakh inkluzivnogo obrazovaniia [Personal self-determination and adaptive readiness of students with disabilities in inclusive education]. Moscow, Pero Publ., 2022. (In Russian)
- Letiagina S.K. Polovozrastnye osobennosti vzaimosviazei emotsional'nogo blagopoluchiia i mekhanizmov psikhologicheskoi zashchity lichnosti (na primere spetsialistov gumanitarnoi i tekhnicheskoi napravlenosti) [Gender and age peculiarities of interrelations of emotional well-being and mechanisms of psychological protection of personality (on the example of specialists in humanitarian and technical orientation)] // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniia, 2014. No. 1. P. 414. (In Russian)
- Maklakov A.G. Obshchaia psikhologiia [General psychology]. St. Petersburg, Piter Publ., 2005. (In Russian)
- Malyshev I.V. Osobennosti stressoustoichivosti i adaptatsionnykh kharakteristik lichnosti uchashchikhsia starshikh klassov [Features of stress resistance and adaptive personality characteristics of high school students] // Izvestiia Saratovskogo universiteta. Ser. Akmeologiia obrazovaniia. Psikhologiia razvitiia, 2012. Vol. 1. Is. 1. Pp.34-37. (In Russian)
- Manukian V.R., Troshikhina E.G. Sovremennye psikhologicheskie kontseptsii blagopoluchiia i zrelosti lichnosti: oblasti skhodstva i razlichii [Modern psychological concepts of well-being and maturity of personality: areas of similarities and differences] // Vestnik Permskogo universiteta. Filosofii. Psikhologiia. Sotsiologiia, 2016. Is. 2 (26). Pp. 77-85. doi:10.17072/2078-7898/2016-2-77-85. (In Russian)
- Miller L.V. Vzaimosviaz' psikhologicheskogo blagopoluchiia i adaptatsii k vuzu studentov s opytom psikhotravmiruiushchego sobytiia [Interrelation of psychological well-being and

- adaptation to higher education of students with the experience of a traumatic event] // *Psikhologicheskaja nauka i obrazovanie*, 2014. Vol. 6. No. 1. Pp. 155-168. (In Russian)
- Myskina K.I. Emotsional'nyi stress i semeinaia situatsiia v podrostkovom vozraste [Emotional stress and family situation in adolescence] // *Uspekhi sovremennoi nauki: teoreticheskie i prikladnye aspekty*, 2018. No. 23. Pp. 120-122. (In Russian)
- Padun M.A., Psiadlo I.A. Reguliatsiia emotsii i psikhologicheskii distress u predstavitelei rossiiskoi i ital'ianskoi kul'tur [Regulation of emotions and psychological distress among representatives of Russian and Italian cultures] / *Psikhologija povsednevnogo i travmaticheskogo stressa: ugrozy, posledstviia, sovladanie* / Pod red. A.L. Zhuravleva, E.A. Sergienko, N.V. Tarabrinov, N.E. Kharlamenkovo. Moscow, Institut psikhologii RAN Publ., 2016. Pp. 124-139. (In Russian)
- Rakhimkulova A.S., Rozanov V.A. Sviaz' problem psikhicheskogo zdorov'ia podrostkov s sub"ektivnym perezhivaniem stressa [Relation of adolescent mental health problems with subjective stress] // *Voprosy psikhicheskogo zdorov'ia detei i podrostkov*, 2020. Vol. 20. No. 3. Pp. 18-27. (In Russian)
- Skorobogatykh A.O. Vzaimosviaz' prichin stressovogo sostoianiia pri vzaimodeistvii s ljud'mi iz blizhaishego sotsial'nogo okruzeniia i koping-strategii v podrostkovom vozraste [The relationship between the causes of stress when interacting with people from the immediate social environment and coping strategies in adolescence] // *Uspekhi sovremennoi nauki*, 2016. Vol. 4. No. 6. Pp.93-94. (In Russian)
- Sosnina I.G. Psikhologicheskaja adaptatsiia mladshikh podrostkov v novom sotsiume [Psychological adaptation of younger adolescents in a new society] // *Iaroslavskii pedagogicheskii vestnik. Psikhologo-pedagogicheskie nauki*, 2013. Vol. 11. No. 4. Pp. 228-231. (In Russian)
- Tarabrina N.V., Agarkov V.A., Bykhovets Iu.V., Kalmykova E.S., Makarchuk A.V. Psikhologija posttravmaticheskogo stressa [Psychology of Post-traumatic Stress]. Moscow, Kogito-Tsentr Publ., 2007. (In Russian)
- Kharlamenkova N.E. Emotsional'noe oskorblenie i prenebrezhenie i ego psikhologicheskie posledstviia dlia lichnosti v raznye periody vzroslosti [Emotional abuse and neglect and its psychological consequences for a person in different periods of adulthood] // *Psikhologija povsednevnogo i travmaticheskogo stressa: ugrozy, posledstviia, sovladanie* / Pod red. A.L. Zhuravleva, E.A. Sergienko, N.V. Tarabrinov, N.E. Kharlamenkovo. Moscow, Institut psikhologii RAN Publ., 2016. Pp. 193-215. (In Russian)
- Kholmogorova A.B., Gorchakova V.A. Travmaticheskii stress i ego vliianie na sub"ektivnoe blagopoluchie i psikhologicheskoe zdorov'e: Aprobatsiia Essenskogo oprosnika travmaticheskikh sobytii [Traumatic stress and its impact on subjective well-being and psychological health: Approbation of the Essen questionnaire of traumatic events] // *Konsul'tativnaia psikhologija i psikhoterapiia*, 2013. No. 3. Pp. 120-137. (In Russian)
- Shamionov R.M. Gruppye tsennosti i ustanovki kak prediktory psikhologicheskogo blagopoluchiiia russkikh i kazakhov [Group values and attitudes as predictors of psychological well-being of Russians and Kazakhs] // *Psikhologicheskie issledovaniia*, 2014. Vol. 7. No. 35. URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2014v7n35/999-shamionov35.html> (In Russian)
- Shcherbatykh Iu.N. Psikhologija stressa [Psychology of stress]. Moscow, 2006. (In Russian)

- Evert L.S., Potupchik T.V., Grishkevich N.Iu., Akhmel'dinova Iu.R. Pokazateli sotsial'no-psikhologicheskoi adaptatsii i emotsional'nogo statusa lits podrostkovogo i iunosheskogo vozrasta [Indicators of socio-psychological adaptation and emotional status of adolescents and youths] // *Obozrenie psikiatrii i meditsinskoi psikhologii*, 2018. No. 4. Pp. 75-82. (In Russian)
- Iunusova S.G., Rozental' A.N., Baltina T.V. Stress. Biologicheskii i psikhologicheskii aspekty [Stress. Biological and psychological aspects] // *Uchenye Zapiski Kazanskogo universiteta*, 2008. Vol. 150. No. 3. Pp. 139-150. (In Russian)
- 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. doi:10.3389/fpsyg.2021.694183/
- 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). Pp. 749-58. doi:10.1007/s10802-013-9713-4.
- Faber J., Schlarb A.A. The Relation of Sleep, Distress, and Coping Strategies – What Male and Female Students Can Learn from Each Other? // *Health*, 2016. Vol. 8. No. 13. Pp. 1356-1367. <http://dx.doi.org/10.4236/health.2016.813136>
- Hankin B.L., Mermelstein R., Roesch L. Sex Differences in Adolescent Depression: Stress Exposure and Reactivity Models // *Child Development*, 2007. Vol. 78 (1). Pp. 279-295. doi: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. Pp. 1-39. doi:10.1007/BF00844845.
- Kopina O.S., Souslova E.A., Zaikin E.V. Stress level in Moscow population in 1986-1992 // *Materials of the 3rd International Congress of Behavioral Medicine*. Amsterdam, 1994. P. 162.
- Krapić N., Hudek-Knežević J., Kardum I. Stress in Adolescence: Effects on Development / *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (2nd edition)* / Wright J.D. (Ed.). Oxford, Elsevier, 2015. Pp. 562-569. doi:10.1016/B978-0-08-097086-8.23031-6.
- 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). Pp. 130-140. doi:10.1037/0012-1649.29.1.130.
- Lippold M., Davis K.D., McHale S.M., Buxton O., Almeida D.M. Daily Stressor Reactivity during Adolescence: The Buffering Role of Parental Warmth // *Health Psychology*, 2016. Vol. 35 (9). Pp. 1027-1035. doi:10.1037/hea0000352.
- Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work // *Child Development*, 2000. Vol. 71. No. 3. Pp. 543-562.
- Nes B.R., Espen R. The structure of wellbeing a single underlying factor with genetic and environmental influences // *Quality of Life Research*, 2023. Vol. 32. Pp. 2805-2816. <https://doi.org/10.1007/s11136-023-03437-7>.
- Pendergast K. The Role of Relisiens, Emotion Regulaiton, and Perseived Stress on College Academic Performance / *The University of Tennessee at Chattanooga*, May, 2017.
- 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). No. 19.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17010019>

- Ryff C.D. Psychological Well-Being // Encyclopedia of Gerontology, 1996. Vol. 2. Pp. 365-369.
- Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology, 1995. Vol. 69 (4). Pp. 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719.
- Totenhagen C.J. et al. Daily hassles and uplifts: A diary study on understanding relationship quality // Journal of Family Psychology, 2012. Vol. 26 (5). Pp. 719-728. doi:10.1037/a0029628.