

Научная статья
УДК 159.922.736.4
<https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-4-124-132>

Роль психологического благополучия и социальной поддержки в совладании с негативными стрессами у старших школьников

Марина Викторовна Данилова

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия, dan_m@mail.ru

Аннотация

Проведен анализ исследования психологического благополучия обучающихся и воспринимаемой ими социальной поддержки как ресурсов совладающего поведения в ситуациях стресса. Выборку составили 107 учащихся старших классов школы в возрасте 16–17 лет (52 юноши и 55 девушек). Методики: Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-10), «Юношеская копинг-шкала» (ACS); Шкалы психологического благополучия К. Рифф; Опросник воспринимаемой социальной поддержки Г. Зоммера и Т. Фюдрика. Сделан анализ описательных статистик в группах, разделенных по признаку пола, корреляционный и регрессионный анализ. Показаны общие факторы воспринимаемого стресса, совладающего поведения, психологического благополучия и социальной поддержки, а также гендерные особенности и различия. Юноши чаще демонстрируют автономность, компетентность и более высокий уровень самопринятия. При этом все старшеклассники отмечают наличие социальной поддержки. Девушки более напряженно переживают стрессы, и им приходится прилагать больше усилий для совладания с ними по сравнению с их сверстниками юношами. Девушки чаще прибегают к эмоционально напряженным стратегиям совладания, тогда как юноши чаще используют проблемно-ориентированные и внешние социальные ресурсы. Представлена позитивная роль психологического благополучия и социальной поддержки для возможности продуктивного совладания со стрессами, а также обнаружены мишени психологического воздействия и коррекции при выборе старшеклассниками непродуктивных стратегий копинга. Инструментальная поддержка, проявляющаяся в советах, действенной или материальной помощи, как предоставление готового решения, не требующего усилий самого учащегося, может приводить к укреплению использования непродуктивных способов совладания.

Ключевые слова: *старшие школьники, воспринимаемый стресс, совладающее поведение, психологическое благополучие, социальная поддержка*

Благодарности: исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ № 23-28-00999.

Для цитирования: Данилова М. В. Роль психологического благополучия и социальной поддержки в совладании с негативными стрессами у старших школьников // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2024. Вып. 4 (56). С. 124–132. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-4-124-132>

Original article

The role of psychological well-being and social support in coping with negative stresses with high school students

Marina V. Danilova

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation, dan_m@mail.ru

Abstract

The article analyzes the study of high school students' psychological well-being and their perceived social support as resources of coping behavior in situations of stress. The sample consisted of 107 high

school students 16-17 years old (52 boys and 55 girls). Methods: Scale of Perceived Stress-10, Adolescent Coping Scale (ACS), Ryffs Scales of Psychological Well-being, Questionnaire of social support of G. Sommer and T. Fydrich. Descriptive statistics in groups divided by gender, correlation and regression analysis were analyzed. Results: Common factors of perceived stress, coping behavior, psychological well-being and social support, as well as gender characteristics and differences are demonstrated. Young males were more likely to demonstrate autonomy, competence and higher levels of self-acceptance. At the same time, all adolescents note the availability of social support. Girls are more stressed compared to their male peers, and they have to make more efforts to cope with it. Girls are more likely to use emotionally stressful coping strategies, whereas males are more likely to use problem-oriented and external social resources. The positive role of psychological well-being and social support for the possibility of efficient coping with stresses, as well as the targets of psychological influence and correction have been found. Instrumental support, manifested in an advice, effective or material assistance, as the provision of a ready-made solutions that do not require the teenager's own efforts, can lead to the strengthening of the use of unproductive coping strategies.

Keywords: *high school students, perceived stress, coping behavior, psychological well-being; social support*

For citation: Danilova M. V. Rol' psikhologicheskogo blagopoluchiya i sotsial'noy podderzhki v sovladanii s negativnymi stressami u starshikh shkol'nikov [The role of psychological well-being and social support in coping with negative stresses with high school students]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2024, vol. 4 (56), pp. 124–132. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-4-124-132>

В старшем школьном возрасте происходят существенные личностные изменения, осваиваются разные социальные роли. Это вносит новизну в жизнедеятельность молодого человека, но вместе с тем повышает риск столкновения с трудностями и стрессами, негативно отражающимися на личности и поведении [1, 2]. При этом, наряду с хорошо изученными стрессовыми факторами (семейные и школьные ситуации, переезд, экзамены, жизненные потери и т. д.), современная реальность выявляет в жизнедеятельности старших школьников дополнительные стрессоры (учебные перегрузки, вовлеченность в цифровые технологии и сетевое взаимодействие, одиночество, пандемии, военные конфликты и т. д.) [3–5]. Так, в ситуации пандемии COVID-19 у молодых людей, в сравнении с респондентами зрелого и пожилого возраста, обнаружен более высокий уровень психологического стресса [6]. Цифровые технологии, открывая возможности для самовыражения и самореализации взрослого человека, тем не менее могут провоцировать проявление таких стрессогенных факторов, как кибербуллинг, секстинг, нарушение коммуникаций, одиночество [7–9]. Современную социальную ситуацию отличает и наличие военных конфликтов, в которых молодые люди испытывают серьезный психоэмоциональный стресс [10, 11]. Учебная загруженность старших школьников, с одной стороны, не новое явление, но, с другой, ее содержание постоянно усложняется, повышая стрессогенность, в том числе за счет расширения дополнительных видов учебных занятий [12].

Мы нашли значительное число исследований личностных и социальных факторов и ресурсов совладания со стрессами. В качестве факторов преодоления стрессов и трудных жизненных ситуаций в подростково-юношеском возрасте особая роль отводится психологическому благополучию и социальной поддержке [13, 14]. Такие личностные характеристики, как самопринятие, позитивное отношение к жизни, удовлетворенность жизнью, позитивные межличностные отношения [15, 16], способствуют конструктивному проживанию и разрешению стрессов и, в свою очередь, включены в конструкт модели психологического благополучия К. Рифф [17]. В качестве ресурсов совладания со стрессами отмечается также оказываемая социальная поддержка, опирающаяся на чувство доверия, понимания социального окружения (семьи, сверстников, педагогов и т. д.) [18, 19].

В ряде исследований отмечаются гендерные особенности восприятия стрессов, совладания и противодействия им [20, 21]. Так, исследователи отмечают более высокую интенсивность стрессовых переживаний девушек в разных сферах жизни, в том числе в школе, для юношей довольно

остро стоят проблемы романтических отношений и свободного времени. Что касается совладающего поведения, то юноши чаще используют стратегии ухода от проблемы, отвлечения своего внимания от травмирующих событий и фактов. Девушки чаще прибегают к эмоциональному реагированию и поиску социальной поддержки.

Таким образом, исследования стрессов, роли психологического благополучия и поддержки социального окружения в совладании с ними достаточно представлены в психологической науке и практике. Однако продолжение таких исследований диктуется высокой динамичностью, событийной насыщенностью и нестабильностью современной реальности.

Целью данного исследования стало изучение роли психологического благополучия и социальной поддержки в совладании со стрессами у старших школьников. Гипотезы исследования: мы полагаем, что как в восприятии стрессов, так и в копинг-поведении старших школьников проявляется гендерная специфика, выражающаяся в более эмоционально напряженном отношении и реагировании у девушек. Мы также считаем, что в целом в старшем школьном возрасте психологическое благополучие и воспринимаемая социальная поддержка играют важную роль в выборе продуктивных способов совладания со стрессом.

Задачи исследования:

1. Изучить характеристики восприятия стресса и копинг-поведения юношей и девушек.
2. Исследовать гендерные особенности психологического благополучия и воспринимаемой социальной поддержки.
3. Выявить роль психологического благополучия старших школьников и воспринимаемой социальной поддержки в совладании со стрессами.

В исследовании использованы диагностические методики: Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-10) В. А. Абабкова с соавторами [22]; методика «Юношеская копинг-шкала» (ACS) Э. Фрайденберга и Р. Льюиса в адаптации Т. Л. Крюковой [23]; Шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Л. В. Жуковской, Е. Г. Трошихиной [24], Опросник воспринимаемой социальной поддержки Г. Зоммера и Т. Фюдрика в адаптации А. Б. Холмогоровой, Г. А. Петровой [25].

Участниками исследования стали 107 учащихся 10–11 классов средних школ Санкт-Петербурга (52 юноши и 55 девушек в возрасте 16–17 лет).

Данные обработаны в программе математической статистики SPSS с использованием описательных статистик, сравнительного анализа по t-критерию Стьюдента и регрессионного анализа.

Диагностика воспринимаемого стресса показала, что уровень показателей соответствует среднестатистическим значениям, но достоверно различается в группах юношей и девушек (табл. 1). Девушки показали более высокие результаты по всем показателям воспринимаемого стресса, все различия выявлены на уровне значимости $p \leq 0,001$. Девушки более подвержены воздействию стрессов, чем их сверстники юноши.

Таблица 1

Средние значения параметров воспринимаемого стресса и данные достоверности различий в группах юношей и девушек

Параметры	Юноши		Девушки		t	p
	M	SD	M	SD		
Перенапряжение	14,15	4,33	19,00	4,27	-5,80	0,00
Противодействие стрессу	8,50	2,05	10,64	2,42	-4,93	0,00
Воспринимаемый стресс	22,65	5,20	29,64	6,03	-6,42	0,00

Сравнительный анализ копинг-поведения респондентов показал различия между группами, разделенными по признаку пола, по 6 из 18 выделенных в методике ACS способов совладания (рис. 1).

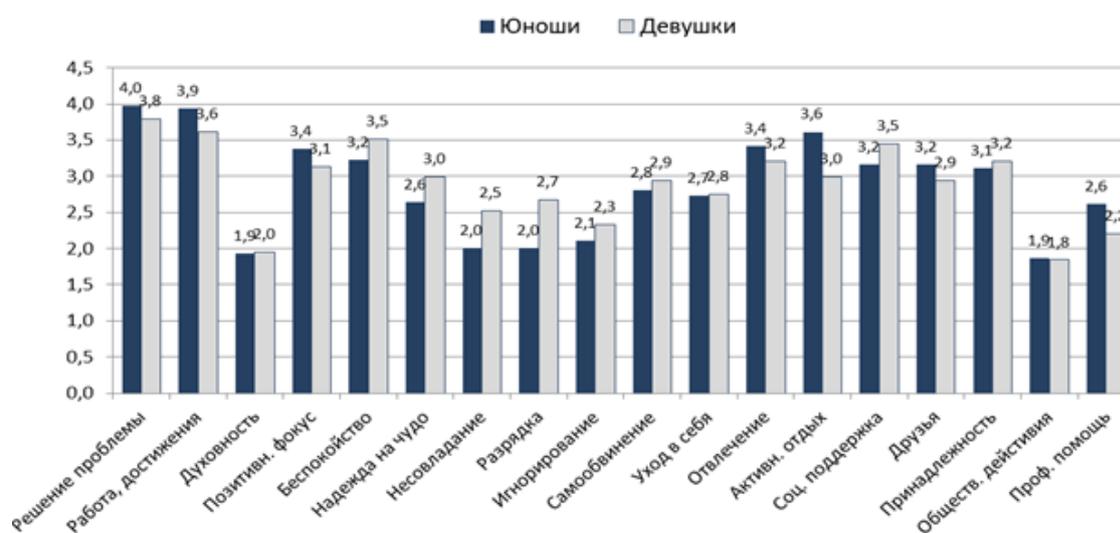


Рис. 1. Показатели копинг-стратегий, применяемых юношами и девушками

Так, девушки чаще прибегают к эмоционально напряженным, но непродуктивным стратегиям, таким как «надежда на чудо» ($t = -2,2$; $p = 0,033$), «несовладание» ($t = -3,9$; $p = 0,0001$) и «разрядка» ($t = -3,8$; $p = 0,0002$). Для юношей более характерно обращение за «профессиональной помощью» ($t = 2,3$; $p = 0,024$) (социальный копинг) и направленность усилий на «работу и достижения» ($t = 2,7$; $p = 0,009$) (продуктивный копинг). Они также чаще используют такой способ, как «активный отдых» ($t = 3,3$; $p = 0,001$), который авторы методики определяют как непродуктивную копинг-стратегию. Однако содержательно она предполагает занятия спортом, внимание к здоровому образу жизни, поэтому мы предполагаем ее условно непродуктивной, вероятно, отвлекающей от решения трудных жизненных ситуаций. Таким образом, можно говорить о подтверждении первой гипотезы исследования.

В качестве социально-психологических факторов, имеющих значение в выборе способов совладания со стрессами, мы рассматривали психологическое благополучие и социальную поддержку.

Параметры психологического благополучия, кроме направленности на личностный рост, в рассматриваемых группах выражены на уровне средней возрастной нормы. Параметры шкалы личностного роста диагностируются на уровне ниже среднестатистических значений ($M = 8,67$; $\sigma = 2,60$ у юношей и $M = 9,11$; $\sigma = 2,29$ у девушек), свидетельствуя, что все респонденты испытывают затруднения в приобретении нового опыта и понимании направлений дальнейшего роста и развития. Сравнительный анализ выявил различия по шкалам «автономность» ($p = 0,006$), «компетентность» ($p = 0,011$), «самопринятие» ($p = 0,038$), то есть юноши проявляют стремление к самостоятельности, независимости чаще, чем девушки, они более позитивно принимают разные стороны своей личности и проявляют уверенность в своих возможностях управления событиями и жизненными ситуациями. И в целом юноши ощущают себя более благополучными, чем их сверстницы (табл. 2).

Таблица 2

Данные достоверности различий по показателям психологического благополучия в группах юношей и девушек

Параметры	Юноши		Девушки		t	p
	M	SD	M	SD		
Психологическое благополучие						
Автономность	11,62	1,81	10,64	1,82	2,793**	,006
Компетентность	10,75	1,64	9,85	1,91	2,604**	,011
Самопринятие	11,37	2,07	10,51	2,14	2,104*	,038
Общее психологическое благополучие	65,71	7,21	62,55	7,43	2,236*	,027

Примечание: t – значение критерия Стьюдента; p – уровень значимости различий; * различия при $p \leq 0,05$; ** различия при $p \leq 0,01$.

Что касается воспринимаемой респондентами социальной поддержки, то мы не получили различий между юношами и девушками ни по одному из параметров. Все старшеклассники получают необходимую помощь и чувствуют опору в социальном окружении.

Учитывая, что показатели психологического благополучия и социальной поддержки в обеих исследовательских группах в целом соответствуют среднестатистическим значениям, для проверки второй гипотезы мы сочли возможным провести регрессионный анализ по данным всей выборки. Полученные модели описывают роль психологического благополучия и социальной поддержки в копинг-поведении респондентов (табл. 3).

Таблица 3

Результаты регрессионного анализа в общей выборке

Параметры	R-квадрат	Предикторы	β	P
<i>Продуктивный копинг</i>	0,32	Жизненные цели	0,544	0,000
		Самопринятие	0,464	0,001
<i>Непродуктивный копинг</i>	0,21	Компетентность	-0,303	0,002
		Удовлетворенность социальной поддержкой	-0,278	0,003
		Инструментальная поддержка	0,213	0,022
<i>Социальный копинг</i>	0,29	Жизненные цели	0,292	0,002
		Социальная интеграция	0,300	0,001
		Автономность	-0,266	0,003
		Личностный рост	0,223	0,01

Для показателя «продуктивный копинг» получена регрессионная модель, объясняющая 32 % общей дисперсии. Продуктивный копинг связан (с положительным знаком) только с блоком характеристик психологического благополучия («жизненные цели» и «самопринятие»). То есть наличие жизненных целей и позитивное самопринятие как компоненты психологического благополучия способствуют применению стратегий продуктивного копинга.

Предикторами непродуктивного копинга (21 % объясненной дисперсии) являются как характеристики психологического благополучия («компетентность» с отрицательным знаком), так и параметры социальной поддержки: «удовлетворенность социальной поддержкой» (с отрицательным знаком) и «инструментальная поддержка» (с положительным знаком). Компетентность как личностный фактор и удовлетворенность социальной поддержкой как наличие эффективной внешней помощи препятствует обращению респондентов к стратегиям непродуктивного копинга. При этом инструментальная поддержка как предоставление помощи конкретным советом, действием или материальными средствами может приводить к укреплению использования непродуктивных способов совладания.

Для показателя социального копинга получена регрессионная модель, объясняющая 29 % дисперсии. Предикторами выступили в большей степени показатели психологического благополучия («жизненные цели», «автономность» и «личностный рост»), а также одна из характеристик воспринимаемой социальной поддержки («социальная интеграция»). Важно отметить, что все параметры, кроме автономности, вошли в модель с положительным знаком. Так, наличие жизненных целей, направленность на личностный рост и поддержка референтной группы, разделяющей интересы и взгляды обучающегося (социальная интеграция), помогают противостоять стрессам, тогда как активное стремление к самостоятельности и независимости не способствует обращению за поддержкой к другим людям.

Учитывая, что способы реагирования на трудные и стрессовые ситуации зависят от многих личностных и ситуационных факторов, полученные результаты по вкладу рассматриваемых характеристик в проявление копинг-поведения старших школьников можно рассматривать как значимые.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

Девушки более остро и эмоционально переживают стрессы, показатели перенапряжения у них находятся на высоком уровне, тогда как у юношей они соответствуют средней норме. Также девушкам приходится прилагать больше усилий для преодоления стрессовых ситуаций.

В целом старшие школьники в совладании со стрессами применяют широкий спектр копинг-стратегий. Гендерная специфика проявляется в том, что девушки чаще прибегают к непродуктивным и при этом эмоционально напряженным стратегиям. Проблемно ориентированные продуктивные стратегии и внешние социальные ресурсы чаще используют юноши.

Психологическое благополучие респондентов диагностируется в пределах среднестатистических значений, то есть в целом они чувствуют себя достаточно комфортно, однако определение перспектив личностного роста вызывает у них некоторые затруднения. Исследование показало также гендерную специфику психологического благополучия, которое чаще отмечают юноши, проявляя большую, чем у девушек, автономность, компетентность и более высокий уровень самопринятия. При этом все старшеклассники отмечают наличие социальной поддержки и готовы ее принимать.

Как в самостоятельном продуктивном совладании со стрессовыми ситуациями, так и при обращении за помощью к другим (социальный копинг), ведущую роль играют личностные особенности, проявляющиеся в параметрах психологического благополучия. Для психологической работы по снижению использования непродуктивных способов копинг-поведения стоит обратить внимание на форму и характер оказываемой социальной поддержки.

Исследование показало неоднозначный характер воспринимаемой социальной поддержки. Разные формы такой поддержки могут вносить как конструктивный, так и неконструктивный компонент в копинг-поведение. Так, социальная интеграция, которая проявляется в наличии круга друзей и референтной группы, способствует обращению к стратегиям социального характера, необходимым и полезным для взрослеющего человека. Удовлетворенность социальной поддержкой (оценка ее эффективности, своевременности, эмоциональной глубины и т. д.) препятствует обращению к непродуктивным стратегиям совладания. При этом инструментальная поддержка (совет, действенная или материальная помощь) может быть неконструктивным способом поддержки в подростково-юношеском возрасте. Такая поддержка, видимо, воспринимается как предоставление готового решения, не требующего самостоятельных усилий и провоцирующего использование непродуктивных способов совладания.

Результаты исследования могут быть использованы прежде всего в практической деятельности школьных и семейных психологов при оказании помощи и поддержки подросткам и юношеству в разрешении стрессовых ситуаций, обучении конструктивным способам поведения, способствующим снижению последствий стрессов с учетом индивидуально-психологических особенностей и социальной ситуации их жизни и развития.

Список источников

1. Sigfusdottir I. D., Kristjansson A. L., Thorlindsson T., Allegrante J. P. Stress and adolescent well-being: The need for an interdisciplinary framework // *Health Promotion International*. 2017. № 32 (6). P. 1081–1090. URL: <https://doi.org/10.1093/heapro/daw038> (дата обращения: 11.11.2023).
2. Головей Л. А., Галашева О. С. Повседневный стресс и удовлетворенность жизнью девушек подросткового возраста // *Вестник Санкт-Петербургского ун-та. Серия: Психология*. 2022. Т. 12, вып. 4. С. 431–448. URL: <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.403> (дата обращения: 25.11.2023).
3. Уханова А. И., Розанов В. А. Смена места жительства в структуре социально-экономических детерминант психического здоровья старших школьников // *Медицинская психология в России*. 2017. Т. 9, № 3 (44). С. 10. URL: http://mprj.ru/archiv_global/2017_3_44/nomer06.php (дата обращения: 05.08.2023).
4. Жарова Д. В., Терех Е. Ю. Психологические особенности подросткового буллинга // *Научно-педагогическое обозрение – Pedagogical Review*. 2018. Вып. 1 (19). С. 79–84. doi: 10.23951/2307-6127-2018-1-79-84
5. Núñez-Regueiro F., Núñez-Regueiro S. Identifying Salient Stressors of Adolescence: A Systematic Review and Content Analysis // *Journal of youth and adolescence*. 2021. № 50 (12). P. 2533–2556. doi: 10.1007/s10964-021-01492-2

6. Черемискина И. И., Люкшина Д. С. Личностные ресурсы преодоления стресса у людей разных возрастов в период пандемии // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2021. Т. 10, № 4 (37). С. 375–378. doi: 10.26140/anip-2021-1004-0086
7. Бочавер А. А., Докука С. В., Сивак Е. В., Смирнов И. Б. Использование социальных сетей в интернете и депрессивная симптоматика у подростков // Клиническая и специальная психология. 2019. Т. 8, № 3. С. 1–18. doi: 10.17759/psyclin.2019080301
8. Lim M. C., Parsons S., Goglio A., Fox E. Anxiety, stress, and binge eating tendencies in adolescence: a prospective approach // Journal of Eating Disorders. 2021. № 9 (1). P. 94. doi: 10.1186/s40337-021-00444-2
9. Дедов Н. П., Комиссарова О. А. Социально-психологические особенности одиночества у современных подростков // Вестник университета. 2020. № 1. С. 177–181. doi: 10.26425/1816-4277-2020-1-177-181
10. 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
11. Farnsworth M. L., O’Neal C. W. Military Stressors, Parent-Adolescent Relationship Quality, and Adolescent Adjustment // Journal of Child and Family Studies. 2021. № 30 (2). P. 2718–2731. doi: 10.1007/s10826-021-02106-y
12. Аршинская Е. Л., Корытова Г. С., Корытова А. И. Психологические предикторы и факторы риска учебных перегрузок у обучающихся основной общеобразовательной школы // Научно-педагогическое обозрение – Pedagogical Review. 2019. Вып. 3 (25). С. 82–93. doi: 10.23951/2307-6127-2019-3-82-93
13. Буравлева Н. А., Каракулова О. В., Атаманова И. В., Богомаз С. А. Психологические ресурсы личностной готовности к деятельности студентов в ситуации изменений // Научно-педагогическое обозрение – Pedagogical Review. 2022. Вып. 2 (62). С. 146–155. doi: 10.23951/2307-6127-2022-2-146-155
14. Seok D., Doom J. R. Adolescents’ social support networks and long-term psychosocial outcomes // Journal of Social and Personal Relationships. 2022. № 39 (12). P. 3775–3798. doi: 10.1177/02654075221109021
15. Saleh D., Camart N., Romo L. Predictors of Stress in College Students // Frontiers in psychology. 2017. № 8. P. 19. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00019
16. Чеховская М. В., Рожней Д. А. Особенности самоотношения и жизнестойкости у старших подростков с девиантным поведением // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского гос. ун-та экономики и сервиса. 2018. Т. 10, № 2. С. 159–166. doi: 10.24866/VVSU/2073-3984/2018-2/159-166
17. Ryff C. D., Boylan J. M., Kirsch J. A. Eudaimonic and Hedonic Well-Being: An Integrative Perspective with Linkages to Sociodemographic Factors and Health’ // Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities (New York, 2021; online edn, Oxford Academic, 22 Apr. 2021). 2021. P. 92–135. doi: 10.1093/oso/9780197512531.003.0005
18. Казанцева О. А., Гурьянова Т. А. Роль социальной поддержки и произвольной регуляции в психологическом благополучии подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации // Российский социально-гуманитарный журнал. 2023. № 3. URL: <https://www.evestnik-mgou.ru/jour/article/view/1321/1198> (дата обращения: 18.12.2023).
19. Haugstvedt H. ‘With a little social support...’: assessing the moderating effect of social support on risk factors and mental well-being among youth // European Journal of Social Work. 2022. P. 1–13. doi: 10.1080/13691457.2022.2152188
20. Петросянц В. Р. Гендерные особенности проблемных переживаний старшеклассников // Молодой ученый. 2018. № 50 (236). С. 469–472.
21. Naviya A. K., Shahin S. A. Stress, Depression and Gender Differences among Adolescents // International Journal of Asia Pacific School Psychology. 2021. № 2 (1). P. 68–76. URL: Naviya, A.K., Shahin, S.A. Stress, Depression and Gender Differences among Adolescents. – Search (bing.com) (дата обращения: 09.06.2024).
22. Абабков В. А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О. В., Горбунов И. А., Капранова С. В., Пологаева Е. А., Стуклов К. А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник СПбГУ. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2016. Вып. 2. С. 6–15. doi: 10.21638/11701/spbu16.2016.202
23. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. 64 с.
24. Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психол. журнал. 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93.
25. Холмогорова А. Б., Петрова Г. А. Методы диагностики социальной поддержки при расстройствах аффективного спектра // Медицинская технология. МНИИ психиатрии Росздрава. М., 2007. 24 с.

References

1. Sigfusdottir I. D., Kristjansson A. L., Thorlindsson T., Allegrante J. P. Stress and adolescent well-being: The need for an interdisciplinary framework. *Health Promotion International*, 2017, no. 32(6), pp. 1081–1090. URL: <https://doi.org/10.1093/heapro/daw038> (accessed 11 November 2023).
2. Golovey L. A., Galasheva O. S. Povsednevnyy stress i udovletvorennost' zhizn'yu devushek podrostkovoogo vozrasta [Daily stress and life satisfaction of teenage girls]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya – Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2022, vol. 12, no. 4, pp. 431–448 (in Russian). URL: <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.403>
3. Ukhanova A. I., Rozanov V. A. Smena mesta zhitel'stva v strukture sotsial'no-ekonomicheskikh determinant psikhicheskogo zdorov'ya starshikh shkol'nikov [The change of residence in the structure of socio-economic determinants of mental health of senior pupils]. *Meditinskaya psikhologiya v Rossii – Medical Psychology in Russia*, 2017, vol. 9, no. 3(44), p. 10 (in Russian). URL: http://mprj.ru/archiv_global/2017_3_44/nomer06.php
4. Zharova D. V., Terekh E. Y. Psikhologicheskiye osobennosti podrostkovoogo bullinga [Psychological Peculiarities of Teenage Bullying]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2018, vol. 1 (19), pp. 79–84 (in Russian). doi: 10.23951/2307-6127-2018-1-79-84
5. Núñez-Regueiro F., Núñez-Regueiro S. Identifying Salient Stressors of Adolescence: A Systematic Review and Content Analysis. *Journal of youth and adolescence*, 2021, no. 50(12), pp. 2533–2556. doi: 10.1007/s10964-021-01492-2
6. Cheremiskina I. I., Lyukshina D. S. Lichnostnye resursy preodoleniya stressa u lyudey raznykh vozrastov v period pandemii [Personal resources for coping with stress in people of different ages during the pandemic]. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya – Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, 2021, vol. 10, no. 4(37), pp. 375–378 (in Russian). doi: 10.26140/anip-2021-1004-0086
7. Bochaver A. A., Dokuka S. V., Sivak E. V., Smirnov I. B. Ispol'zovaniye sotsial'nykh setey v internete i depressivnaya simptomatika u podrostkov [Internet Use and Depressive Symptoms in Adolescents: a Review]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya – Clinical Psychology and Special Education*, 2019, vol. 8, no. 3, pp. 1–18 (in Russian). doi: 10.17759/psycljn.2019080301
8. Lim M. C., Parsons S., Goglio A., Fox E. Anxiety, stress, and binge eating tendencies in adolescence: a prospective approach. *Journal of Eating Disorders*, 2021, no. 9(1), p. 94. doi: 10.1186/s40337-021-00444-2
9. Dedov N. P., Komissarova O. A. Sotsial'no-psikhologicheskiye osobennosti odinochestva u sovremennykh podrostkov [Socio-psychological features of loneliness in modern teenagers]. *Vestnik universiteta*, 2020, no. 1, pp. 177–181 (in Russian). doi: 10.26425/1816-4277-2020-1-177-181
10. Zakharova I. N., Ershova I. B., Tvorogova T. M., Glushko Yu. V. Stress u detey i podrostkov – problema segodnyashnego dnya [Stress in children and adolescent is a burning issue of today]. *Meditinskiy sovet – Medical Council*, 2021, no. 1, pp. 237–246 (in Russian). doi: 10.21518/2079-701X-2021-1-237-246
11. Farnsworth M. L., O'Neal C. W. Military Stressors, Parent-Adolescent Relationship Quality, and Adolescent Adjustment. *Journal of Child and Family Studies*, 2021, no. 30 (2), pp. 2718–2731. doi: 10.1007/s10826-021-02106-y
12. Arshinskaya E. L., Korytova G. S., Korytova A. I. Psikhologicheskiye prediktory i faktory riska uchebnykh peregruzok u obuchayushchikhsya osnovnoy obshcheobrazovatel'noy shkoly [Psychological Predictors and Risk Factors of Educational Overloads Among the Students of General Secondary School]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2019, vol. 3 (25), pp. 82–93 (in Russian). doi: 10.23951/2307-6127-2019-3-82-93
13. Buravleva N. A., Karakulova O. V., Atamanova I. V., Bogomaz S. A. Psikhologicheskiye resursy lichnostnoy gotovnosti k deyatel'nosti studentov v situatsii izmeneniy [Psychological resources of personal readiness for students' activities in a situation of change]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2022, vol. 2 (62), pp. 146–155 (in Russian). doi: 10.23951/2307-6127-2022-2-146-155
14. Seok D., Doom J. R. Adolescents' social support networks and long-term psychosocial outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2022, no. 39(12), pp. 3775–3798. doi: 10.1177/02654075221109021
15. Saleh D., Camart N., Romo L. Predictors of Stress in College Students. *Frontiers in psychology*, 2017, no. 8, p. 19. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00019
16. Chekhovskaya M. V., Rozhney D. A. Osobennosti samootnosheniya i zhiznestoykosti u starshikh podrostkov s deviantnym povedeniem [Features of self-relationship and viability in older teens with deviant behaviour].

- Territoriya novykh vozmozhnostey. Vestnik Vladivostokskogo gosudarstvennogo universiteta ekonomiki i servisa – The Territory of New Opportunities. The Herald of Vladivostok State University*, 2018, vol. 10, no. 2, pp. 159–166 (in Russian). doi: 10.24866/VVSU/2073-3984/2018-2/159-166
17. Ryff C. D., Boylan J. M., Kirsch J. A. Eudaimonic and Hedonic Well-Being: An Integrative Perspective with Linkages to Sociodemographic Factors and Health'. In: Matthew T. Lee, L. D. Kubzansky, T. J. VanderWeele (eds), *Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities* (New York, 2021; online edn, Oxford Academic, 22 Apr. 2021). 2021. Pp. 92–135. URL: <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005> (accessed 15 December 2023).
 18. Kazantseva O. A., Guryanova T. A. Rol' sotsial'noy podderzhki i proizvol'noy regulyatsii v psikhologicheskom blagopoluchii podrostkov, nakhodyashchikhsya v trudnoy zhiznennoy situatsii [The role of social support and effortful control in the psychological well-being of adolescents in difficult life situations]. *Rossiyskiy sotsial'no-gumanitarnyy zhurnal – Russian Social and Humanitarian Journal*, 2023, no. 3 (in Russian). URL: <https://www.evestnik-mgou.ru/jour/article/view/1321/1198> (accessed 18 December 2023).
 19. Haugstvedt H. 'With a little social support ...': assessing the moderating effect of social support on risk factors and mental well-being among youth. *European Journal of Social Work*, 2022. Pp. 1–13. doi: 10.1080/13691457.2022.2152188
 20. Petrosyants V. P. Gendernye osobennosti problemnykh perezhivaniy starsheklassnikov [Gender peculiarities of problematic experiences of high school students]. *Molodoy uchenyy*, 2018, 50 (236), pp. 469–472 (in Russian).
 21. Naviya A. K., Shahin S. A. Stress, Depression and Gender Differences among Adolescents. *International Journal of Asia Pacific School Psychology*, 2021, vol. 2(1), pp. 68–76. URL: Naviya, A.K., Shahin, S.A. Stress, Depression and Gender Differences among Adolescents. – Search (bing.com) (accessed 09 June 2024).
 22. Ababkov V. A., Barisnikov K., Vorontzova-Wenger O. V., Gorbunov I. A., Kapranova S. V., Pologaeva E. A., Stuklov K. A. Validizatsiya russkoyazychnoy versii oprosnika «Shkala vosprinimaemogo stressa-10» [Validation of the Russian version of the questionnaire “Scale of perceived stress-10”]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 16. Psikhologiya. Pedagogika – Vestnik of Saint Petersburg University. Series 16. Psychology. Pedagogy*, 2016, no. 2, pp. 6–15 (in Russian). doi: 10.21638/11701/spbu16.2016.202
 23. Kryukova T. L. *Metody izucheniya sovladayushchego povedeniya: tri koping-shkaly* [Methods of studying coping behavior: three coping scales]. Kostroma, KGU Publ., 2010. 64 p. (in Russian).
 24. Zhukovskaya L. V., Troshikhina E. G. Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiya K. Riff [C. Ryff's scale of Psychological Well-being]. *Psikhologicheskyy zhurnal – Psychological Journal*, 2011, vol. 32, no. 2, pp. 82–93 (in Russian).
 25. Kholmogorova A. B., Petrova G. A. *Metody diagnostiki sotsial'noy podderzhki pri rasstroystvakh affektivnogo spektra* [Methods of diagnostics of social support at frustration of an affective range]. *Meditinskaya tekhnologiya. MNII psikhiiatrii Roszdrava* [Medical technology. Moscow Research Institute of Psychiatry of Roszdrav]. Moscow, 2007. 24 p. (in Russian).

Информация об авторе

Данилова М. В., кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет (Университетская наб., 7/9, Санкт-Петербург, Россия, 199034).

Information about the author

Danilova M. V., Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Saint Petersburg State University (Universitetskaya nab., 7/9, Saint Petersburg, Russian Federation, 199034).

Статья поступила в редакцию 18.12.2023; принята к публикации 01.07.2024

The article was submitted 18.12.2023; accepted for publication 01.07.2024