

# Личностные и социальные факторы в восприятии стресса юношами и девушками старшего подросткового возраста\*

*М. В. Данилова*

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

**Для цитирования:** Данилова М. В. Личностные и социальные факторы в восприятии стресса юношами и девушками старшего подросткового возраста // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14. Вып. 1. С. 62–78. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.104>

В связи со стремительным темпом современной жизни и ее высокой стрессогенностью повысился научный интерес к вопросам изучения стресса и факторов, позволяющих его конструктивно преодолевать. Цель статьи: изучение роли личностных и социальных характеристик в воспринимаемом стрессе у юношей и девушек в старшем подростковом возрасте. Гипотезы: у старших подростков проявляется гендерная специфика параметров воспринимаемого стресса: перенапряжение как эмоциональный компонент и противодействие стрессу как компонент инструментальный. У девушек воспринимаемый стресс более тесно связан с их личностными характеристиками, а у юношей — с социальными. При этом как для юношей, так и для девушек характерно, что личностные характеристики играют более значимую роль в управлении напряжением, вызванным стрессом, а социальные помогают в противодействии стрессу. Выборка из 90 старших подростков 15–17 лет разделена на две группы: 45 юношей и 45 девушек. Методы: шкала воспринимаемого стресса (ШВС-10), шкала личностной тревожности А. М. Прихожан, опросник жизнестойкости С. Мадди, шкалы психологического благополучия К. Рифф, опросник воспринимаемой социальной поддержки Г. Зоммера и Т. Фюдрика. Проведен корреляционный и регрессионный анализ. Исследование показало гендерные особенности, различия и общие факторы воспринимаемого стресса, характерные для старших подростков. Так, у девушек наблюдается более напряженное переживание стресса по сравнению с их сверстниками. Общность воспринимаемого стресса у юношей и девушек проявляется в большем вкладе индивидуально-личностных характеристик в его параметры в целом и особенно в такой его компонент, как перенапряжение. Также показано, что как для юношей, так и для девушек в противодействии стрессу существенную роль, наряду с личностными характеристиками, играет фактор социальной поддержки.

*Ключевые слова:* старшие подростки, воспринимаемый стресс, тревожность, жизнестойкость, психологическое благополучие, социальная поддержка.

## Введение

В подростковом возрасте возникают новые психологические образования и качественно перестраиваются все сферы жизнедеятельности: появляется чувство зрелости, расширяется диапазон социальных ролей и возможностей их реализа-

---

\* Исследование выполнено при поддержке гранта РФ № 23-28-00999.

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2024

ции, а также повышаются требования к подростку со стороны социального окружения. Противоречивость социального статуса подростка (стремление к взрослости и самостоятельности, с одной стороны, и реальная зависимость от родителей и отсутствие жизненного опыта — с другой), а также необходимость решения вопросов самоидентификации и самоопределения проявляются в возникновении стрессовых ситуаций. Исследователи отмечают увеличение источников возникновения стрессов, в том числе у детей и подростков, в связи с высоким жизненным темпом и насыщенностью событиями современной действительности. Наряду с достаточно изученными факторами стресса (развод родителей, рождение в семье другого ребенка, насилие или конфликты в семье или среди сверстников, экзамены, спортивные соревнования, смена места жительства, образовательного учреждения, потеря близкого человека или домашнего питомца), появляются и новые, отражающие реалии современной действительности (вовлеченность в цифровые технологии, пресыщение информацией, сетевое взаимодействие и гаджеты, одиночество, дефицит времени, изоляция в связи с пандемическими ограничениями, военные конфликты и т. д.) (Уханова, Розанов, 2017; Горская, 2018; Bester, 2019; Núñez-Regueiro, Núñez-Regueiro, 2021). Например, исследование стресса у людей разного возраста в период пандемии COVID-19 показало, что у молодых, по сравнению с группами респондентов зрелого и пожилого возраста, признаки психологического стресса оказались выражены в большей степени и проявились в таких переживаниях, как беспокойство, тревога, страх будущего (Черемискина, Люкшина, 2021). В старшем подростковом возрасте возникают новые аспекты межличностных отношений, которые становятся причинами стресса. Так, у подростков повышается социальная тревожность в связи с появлением новых для них романтических или межличностных гетеросоциальных отношений (La Greca, Mackey, 2007).

Стоит отметить значение индивидуально-психологических характеристик подростков, которые ярко проявляются и помогают в стрессовых ситуациях (самопринятие, оптимизм, удовлетворенность жизнью) либо провоцируют воспринимать любую трудную или неясную ситуацию как стрессовую (тревожность, эмоциональная неустойчивость) (Saleh et al., 2017; Маслова, Покацкая, 2019). Личностная тревожность в подростковом и юношеском возрасте предсказывает нарушение социального функционирования и возможное развитие депрессии, различных видов зависимостей, а также является предиктором снижения социальной адаптации во взрослости (Essau et al., 2014). Анализ исследований показывает, что показатели тревожности у подростков имеют выраженные гендерные различия. Девушки демонстрируют более высокий уровень личностной и ситуативной тревожности, чем юноши, и в большей степени подвержены влиянию негативных ситуаций (Altemus et al., 2014; Лупенко, 2019). Одним из факторов, позволяющих подростку управлять тревожностью, а также более конструктивно реагировать на стрессы и эффективно их разрешать, является жизнестойкость (Чеховская, Рожней, 2018; Лобза, 2019). Согласно данным ряда психологических исследований, жизнестойкость активно формируется в отрочестве на фоне подросткового кризиса и рассматривается как интегральная характеристика, позволяющая преодолевать стрессы, преобразуя потенциально травматичные события в возможности личностного развития (Maddi, 2005; Šaplavska, Plotka, 2009; Kobasa, 2011; FURYAEVA et al., 2021; Леонтьев, Рассказова, 2011). Проявлению жизнестойкости в подростковом возрасте способствуют

такие личностные характеристики, как коммуникабельность, высокая жизненная активность, мотивация к самореализации, способность к формированию смыслов, позитивной переоценке событий и принятию решений (Гуцунаева, 2015; Калашникова, Никитина, 2017). Анализ гендерных особенностей жизнестойкости показал, что юноши в трудных ситуациях и стрессах чаще проявляют более высокий уровень жизнестойкости по сравнению с девушками (Сыманюк и др., 2019; Кузнецова, Таранова, 2021). Таким образом, жизнестойкость и тревожность проявляются у юношей и девушек по-разному, но при этом играют серьезную роль в восприятии и преодолении стрессовых ситуаций.

Стоит отметить, что значительная часть упомянутых личностных характеристик, в свою очередь, включена в конструкт эвдемонической модели психологического благополучия К. Рифф (Ryff et al., 2021). В подростковом возрасте с уровнем психологического благополучия тесно связаны как личностные характеристики, так и социальные, в частности факторы социальных конфликтов на разных уровнях взаимодействий, характерных для подросткового кризиса (Sigfusdottir et al., 2017; Головей, Галашева, 2022). Во многих исследованиях отмечается особая роль социальной поддержки, снижающей факторы тревоги, депрессии и стресса у подростков (Холмогорова и др., 2014; Haugstvedt, 2022; Van Loon et al., 2022). Исследователи отмечают гендерную специфику в поиске и принятии социальной поддержки в подростковом возрасте. Так, девушки при преодолении стресса более склонны к поиску социальной поддержки, а также чаще сами оказывают ее другим, используя больше эмоциональных стратегий поддержки, чем юноши, для которых более характерно использование такого механизма, как уход, отвлечение внимания от травматических событий (Piko, 2001; Samara et al., 2017). Также значительное количество исследований посвящено поиску личностных и социальных потенциалов и ресурсов подросткового развития, которые призваны помочь в совладании со стрессами (Крюкова, Сапоровская, 2016; Антилогова, Черкевич, 2018; Konaszewski et al., 2021).

В целом можно констатировать достаточную разработанность рассматриваемой проблемы. Однако стоит отметить, что не все аспекты соотношения личностных и социальных факторов восприятия стресса в подростковом возрасте исследованы.

В связи с вышеизложенным целью нашего исследования стало изучение роли личностных и социальных характеристик в воспринимаемом стрессе в старшем подростковом возрасте. Гипотезы исследования: мы полагаем, что в этом возрасте проявляется гендерная специфика параметров воспринимаемого стресса: перенапряжение как эмоциональный компонент и противодействие стрессу как компонент инструментальный. Гендерные особенности могут проявляться в более значимой роли личностных характеристик у девушек и показателей социального взаимодействия — у юношей. Мы также полагаем, что в целом в подростковом возрасте личностные характеристики играют более значимую роль в управлении напряжением, вызванным стрессом, тогда как социальные — помогают в противодействии стрессу.

Задачи исследования:

1. Изучить параметры воспринимаемого юношами и девушками стресса.
2. Исследовать гендерные особенности личностных и социальных характери-

стик старших подростков (тревожности, жизнестойкости, психологического благополучия, восприятия социальной поддержки).

3. Выявить взаимосвязи и роль личностных характеристик и показателей социального взаимодействия в восприятии стресса старшими подростками.

## Методы

Восприятие стрессовых ситуаций и событий оценивалось с помощью Шкалы воспринимаемого стресса (ШВС-10) В. А. Абабкова с соавторами (Абабков и др., 2016). Для исследования личностных характеристик были использованы: Шкала личностной тревожности А. М. Прихожан (Прихожан, 2000), Опросник жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой (Леонтьев, Рассказова, 2006), Шкалы психологического благополучия К. Рифф (параметры «автономность», «компетентность», «личностный рост», «жизненные цели», «самопринятие») в адаптации Л. В. Жуковской и Е. Г. Трошихиной (Жуковская, Трошихина, 2011). Для изучения социальных факторов были применены: Опросник воспринимаемой социальной поддержки Г. Зоммера и Т. Фюдрика в адаптации А. Б. Холмогоровой, Г. А. Петровой (Холмогорова, Петрова, 2007) и субшкала «Позитивные отношения» из Шкалы психологического благополучия К. Рифф.

На разных этапах исследования приняли участие 90 старших подростков 15–17 лет (45 юношей и 45 девушек), учащихся средних школ Санкт-Петербурга.

Данные обработаны с помощью программы математической статистики SPSS с использованием описательных статистик, сравнительного анализа по t-критерию Стьюдента, корреляционного анализа по Спирмену и регрессионного анализа.

## Результаты

Для того чтобы в целом понять, какие события своей жизни старшие подростки воспринимают как стрессовые, а также выяснить, являются ли эти ситуации специфическими, объективно экстремальными или повседневными, мы провели анкетирование и получили следующие данные. Почти 23 % респондентов затруднились с формулировкой ответа на вопрос о том, какие события и ситуации в жизни они могут охарактеризовать как стрессовые, а 17,8 % респондентов констатировали отсутствие в жизни стрессовых ситуаций. Остальные ответы распределились следующим образом: школьную ситуацию (посещение школы, ответы у доски и т. п.) указали 8,9 % подростков, школьные оценки — 3,6 %, ссоры с друзьями — 3,6 %, непонимание себя и своих чувств — 1,7 %, необходимость выбора профессии — 1,7 %, разные ситуативные моменты (ссора с родителями, страх потери близкого человека, расставание с другом, потеря информационных данных и т. д.) — 7,1 %. Предстоящие ЕГЭ отметили 33 % старших подростков, что вполне логично, так как все респонденты на момент исследования являлись учащимися 10–11-х классов школы. Таким образом, можно видеть, что участники исследования, отвечая на вопросы, ориентируются на ситуации своей жизни, возникающие в связи с возрастными задачами развития и повседневными проблемами, которые субъективно воспринимаются ими как стрессовые.

Таблица 1. Средние значения параметров воспринимаемого стресса и данные достоверности различий в группах юношей и девушек

Параметры	Вся выборка		Юноши		Девушки		<i>t</i> (коэф. Стьюдента)	<i>p</i>
	М	SD	М	SD	М	SD		
Перенапряжение	16,12	4,52	13,88	3,64	18,48	4,18	-5,30	0,00001
Противодействие стрессу	9,43	2,25	8,76	2,09	10,13	2,22	-2,86	0,005
Воспринимаемый стресс	25,55	6,04	22,64	4,65	28,60	5,87	-5,08	0,00003

Выявленный уровень воспринимаемого стресса как в общей выборке, так и в группах юношей и девушек соответствует среднестатистическим значениям (табл. 1). При этом у девушек «перенапряжение» превышает средненормативный уровень. Также девушки показали более высокие результаты по всем показателям воспринимаемого стресса по сравнению с юношами ( $p \leq 0,01$ ). Девушки не только более глубоко и эмоционально переживают стрессы, но и прикладывают больше усилий для их преодоления.

Личностные характеристики, которые ярко проявляются и имеют значение для развития в подростковом возрасте, — это тревожность, жизнестойкость и психологическое благополучие. Результаты анализа описательных статистик и сравнительного анализа личностных параметров представлены в табл. 2.

Анализ личностной тревожности проведен по трем шкалам (школьная, межличностная и самооценочная тревожность). Сравнительный анализ показал, что параметры личностной тревожности у девушек, как и в целом по выборке, находятся в рамках средней возрастной нормы, а у юношей — ниже среднего уровня. При этом наиболее выраженной у юношей явилась самооценочная тревожность, а у девушек — межличностная. Девушки чаще проявляют тревожность, связанную с различными школьными ситуациями (экзамены, уроки, зачеты, соревнования и т. п.), с оценкой себя (личностных качеств и внешнего вида), а также с ситуациями общения и взаимодействия с людьми.

Исследование жизнестойкости выявило сформированность показателей на уровне среднестатистической нормы и обнаружило особенности его проявлений у юношей и девушек. Так, девушки демонстрируют показатели вовлеченности ближе к нижней границе нормы, отмеченной Д. А. Леонтьевым и Е. И. Рассказовой (Леонтьев, Рассказова, 2006) для возрастной группы до 35 лет на уровне 38,03 балла. По параметрам вовлеченности и контроля юноши показывают достоверно более высокие баллы, что проявляется и в их более выраженной общей жизнестойкости. То есть можно говорить о большей вовлеченности юношей в события своей жизни по сравнению с девушками, об их убежденности в том, что вовлеченность в происходящие события позволит найти новые интересы и возможности. Также юноши ощущают большую уверенность в сопротивлении и борьбе для изменения происходящих событий.

В блоке личностных характеристик психологического благополучия было выявлено, что все рассматриваемые параметры, кроме направленности на личностный рост, как в общей выборке, так и в выделенных группах, выражены на уровне

Таблица 2. Средние значения личностных характеристик подростков в группах юношей и девушек

Параметры	Вся выборка		Юноши		Девушки		t (коэф. Стьюдента)	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
Личностная тревожность								
Школьная тревожность	10,18	6,29	7,45	4,96	13,05	6,31	-4,45	0,00003
Самооценочная тревожность	11,89	6,65	8,86	4,70	15,08	6,94	-4,73	0,00001
Межличностная тревожность	12,15	7,84	7,71	3,80	16,80	8,31	-6,32	0,00001
Жизнестойкость								
Вовлеченность	35,10	9,60	37,64	8,25	32,56	10,26	2,59	0,01
Контроль	30,52	8,27	32,96	7,53	28,09	8,33	2,91	0,005
Принятие риска	16,88	5,03	17,27	4,85	16,49	5,24	-	-
Общая жизнестойкость	82,50	20,98	87,87	18,37	77,13	22,23	2,49	0,02
Психологическое благополучие								
Автономность	10,90	1,88	11,27	1,78	10,53	1,94	-	-
Компетентность	10,21	1,99	10,49	1,67	9,93	2,24	-	-
Личностный рост	8,24	1,89	7,98	1,76	8,51	1,98	-	-
Жизненные цели	11,27	2,13	11,44	1,87	11,09	2,37	-	-
Самопринятие	10,74	2,25	10,96	2,17	10,53	2,33	-	-
Психологическое благополучие	62,98	7,28	63,73	6,29	62,22	8,15	-	-

средней возрастной нормы. Показатели шкалы личностного роста оказались ниже среднестатистических значений. Сравнительный анализ обнаружил тенденцию к различиям по автономности ( $p = 0,065$ ), которая предполагает, что юноши могут проявлять стремление к самостоятельности и независимости более явно, чем девушки. В целом можно говорить о том, что все респонденты достаточно позитивно принимают себя, ощущают себя вполне самостоятельными и компетентными в своей жизни, но тем не менее испытывают затруднения в приобретении нового опыта и понимании направлений дальнейшего роста и развития.

Напомним, что шкала позитивных отношений была рассмотрена в блоке социальных характеристик. Показатели диагностируются на уровне среднестатистической возрастной нормы (табл. 3) и не обнаруживают достоверных различий между юношами и девушками. В целом старшие подростки имеют теплые, доверительные отношения с людьми, способны к эмпатии, привязанности и близости.

Все подростки чувствуют опору в социальном окружении и получают необходимую помощь. Однако по показателю удовлетворенности социальной поддержкой стоит отметить тенденцию к несколько большей ее выраженности у юношей ( $p = 0,074$ ).

Для проверки гипотезы о различиях личностных и социальных характеристик в восприятии стресса юношами и девушками был проведен корреляционный анализ (табл. 4, 5).

Таблица 3. Средние значения социальных характеристик подростков

Параметры	Вся выборка		Юноши		Девушки	
	М	SD	М	SD	М	SD
Психологическое благополучие						
Позитивные отношения	11,61	1,97	11,60	1,95	11,62	2,01
Воспринимаемая социальная поддержка						
Эмоциональная поддержка	38,62	6,84	38,40	6,72	38,85	7,05
Инструментальная поддержка	16,45	2,96	16,21	3,16	16,70	2,76
Социальная интеграция	28,76	5,02	28,76	4,89	28,75	5,23
Удовлетворенность социальной поддержкой	6,28	2,25	6,71	2,19	5,83	2,25
Общая социальная поддержка	90,11	14,61	90,10	14,28	90,13	15,13

Таблица 4. Корреляционные взаимосвязи воспринимаемого стресса в группе юношей

Параметры	Перенапряжение	Противодействие стрессу	Воспринимаемый стресс
Вовлеченность	-0,462**	-0,391*	-0,536**
Контроль	-0,529**	-0,513**	-0,613**
Принятие риска	-0,399**	-0,372*	-0,498**
Общая жизнестойкость	-0,541**	-0,506**	-0,642**
Самооценочная тревожность	0,411**	0,326*	0,441**
Психологическое благополучие	-0,548**	-0,367*	-0,579**
Компетентность	-0,412**	-0,421**	-0,479**
Самопринятие	-0,442**	-	-0,476**
Позитивные отношения	-0,508**	-	-0,512**
Эмоциональная поддержка	-	-	-0,339*
Инструментальная поддержка	-0,357*	-0,395**	-0,472**
Социальная интеграция	-0,438**	-0,454**	-0,553**
Удовлетворенность социальной поддержкой	-	-0,382*	-
Общая социальная поддержка	-0,384*	-0,463**	-0,535**

Примечание: \* — корреляция значима на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* — корреляция значима на уровне  $p \leq 0,01$  (здесь и далее).

Таблица 5. Корреляционные взаимосвязи воспринимаемого стресса в группе девушек

Параметры	Перенапряжение	Противодействие стрессу	Воспринимаемый стресс
Вовлеченность	-0,484**	-0,584**	-0,575**
Контроль	-0,485**	-0,593**	-0,586**
Принятие риска	-0,447**	-0,562**	-0,542**
Общая жизнестойкость	-0,510**	-0,620**	-0,613**
Школьная тревожность	0,368*	0,458**	0,454**
Самооценочная тревожность	0,495**	0,451**	0,528**
Межличностная тревожность	-	0,379*	-
Психологическое благополучие	-0,416**	-0,430**	-0,466**
Компетентность	-0,476**	-0,418**	-0,516**
Жизненные цели	-	-0,386*	-
Самопринятие	-0,543**	-0,367*	-0,524**
Эмоциональная поддержка	-	-0,315*	-
Социальная интеграция	-	-0,386*	-
Удовлетворенность социальной поддержкой	-0,336*	-0,505**	-0,428**
Общая социальная поддержка	-	-0,389*	-

В группе юношей получено 23 взаимосвязи параметров воспринимаемого стресса с личностными и 13 взаимосвязей с социальными характеристиками. В группе девушек обнаружено 29 взаимосвязей с характеристиками личности и шесть взаимосвязей с показателями социального характера.

В обеих группах показатели жизнестойкости тесно отрицательно взаимосвязаны со всеми параметрами воспринимаемого стресса. Повышение жизнестойкости подростков может способствовать снижению напряжения, вызываемого стрессом, и снижению усилий для противодействия ему.

Гендерные различия, кроме общего количества корреляций, проявились в количестве и силе связей воспринимаемого стресса с показателями психологического благополучия и особенно с параметрами тревожности и социальной поддержки. Так, для юношей в восприятии стресса имеет значение когнитивно-оценочный компонент (положительные связи с самооценочной тревожностью) и обращение к конкретным способам и средствам в ситуации стресса (обратные связи с параметрами позитивных отношений, инструментальной поддержки, социальной интеграции и общей социальной поддержки). В группе девушек комплекс взаимосвязей отражает их большую эмоциональную вовлеченность, эмоциональное переживание стресса и включает с положительным знаком показатели школьной, самооценочной, межличностной тревожности и с отрицательным знаком — пока-



затели самопринятия, эмоциональной поддержки, удовлетворенности социальной поддержкой. А также у девушек, в отличие от юношей, со снижением стрессового перенапряжения тесно взаимосвязано наличие такого параметра психологического благополучия, как жизненные цели.

Для проверки гипотезы о роли личностных и социальных характеристик в восприятии стресса был проведен регрессионный анализ (табл. 6).

Таблица 6. Результаты регрессионного анализа в общей выборке

Параметры	R <sup>2</sup>	Предикторы	$\beta$	<i>p</i>
Перенапряжение	0,491	Самооценочная тревожность	0,342	0,001
		Вовлеченность	-0,299	0,001
Противодействие стрессу	0,409	Общая жизнестойкость	-0,654	0,00003
		Удовлетворенность социальной поддержкой	-0,282	0,003
		Психологическое благополучие	0,285	0,042
Воспринимаемый стресс	0,542	Общая жизнестойкость	-0,397	0,00002
		Самооценочная тревожность	0,297	0,002

Для показателя перенапряжения в стрессе мы получили регрессионную модель, объясняющую 49,1 % общей дисперсии. Перенапряжение наиболее связано с личностным блоком характеристик — самооценочной тревожностью (с положительным знаком) и вовлеченностью (с отрицательным знаком). То есть снижение самооценочной тревожности, повышение интереса к своей и окружающей жизни, расширение вовлеченности в происходящие события способствуют снижению эмоционального накала стрессовых ситуаций.

Предикторами уровня противодействия стрессу (40,9 % объясненной дисперсии) являются как личностные характеристики: общее психологическое благополучие (с положительным знаком) и общий показатель жизнестойкости (с отрицательным знаком), так и социальные: удовлетворенность социальной поддержкой (с отрицательным знаком). Жизнестойкость как личностный фактор устойчивости к неопределенности и удовлетворенность социальной поддержкой как наличием внешней помощи позволяют не тратить лишних усилий для поиска ресурсов противодействия стрессу. При этом общее психологическое благополучие как интегральное образование выступает в качестве комплекса ресурсов и инструментов преодоления стрессовых ситуаций.

Для общего показателя воспринимаемого стресса получена регрессионная модель, объясняющая 54,2 % дисперсии. Предикторами выступили общий показатель жизнестойкости (с отрицательным знаком) и самооценочная тревожность (с положительным знаком).

Полученные результаты свидетельствуют о специфике проявления разных компонентов восприятия стресса, что подтверждает выдвинутые гипотезы. В регуляции стрессового перенапряжения ведущую роль играют личностные особенно-

сти подростков, а для возможности противодействия стрессу, наряду с личностными характеристиками, большое значение имеет социальная поддержка. Но в целом личностные факторы оказались более значимыми.

## Обсуждение результатов

Анализ полученных результатов показал вклад и направленность индивидуально-личностных и социальных характеристик подростков в восприятие ситуаций, определяемых ими как стрессовые. Выраженность стрессовых переживаний в целом и по отдельным параметрам можно охарактеризовать как оптимальную. При этом были выявлены гендерные различия: девушки в целом субъективно подвержены более интенсивным переживаниям и стрессовому перенапряжению по сравнению с юношами. Девушки также прилагают больше усилий для противодействия стрессовым факторам. Были обнаружены различия между юношами и девушками в выраженности личностной тревожности и жизнестойкости. Девушки оказались более тревожными по всем исследуемым видам: школьной, самооценочной и межличностной тревожности, что во многом объясняется половозрастными особенностями и отмечается в ряде других работ (Колесников, Мельник, 2015; Мищенко, 2020). Юноши в целом более вовлечены в события жизни и демонстрируют более выраженный контроль, то есть уверенность в определенной свободе своих действий и собственных способностях повлиять на происходящее. Эти данные не противоречат результатам, ранее полученным другими авторами (Sagone, De Caroli, 2014; Овчарова, Полина, 2020).

Наше исследование не обнаружило достоверных различий между юношами и девушками по параметрам психологического благополучия и воспринимаемой социальной поддержки. Однако по данным В. В. Ильченко и М. Н. Бедоевой, юноши в возрасте 18–22 лет демонстрируют более высокие показатели самопринятия, чем девушки (Ильченко, Бедоева, 2018). А в одном из исследований 2019 г. показано, что в период 14–17 лет более высокие показатели по субшкале «позитивные отношения» отмечаются у девушек (Golovey et al., 2019). Учитывая, что ощущение благополучия всегда субъективно, можно предположить, что данные исследований могут иметь высокую вариативность ответов респондентов. Разные результаты исследований также можно объяснить различием в психодиагностическом инструментарии и некоторой разнице возрастных рамок респондентов. С учетом сказанного можно предположить, что в период перехода от подросткового к юношескому возрасту ощущение психологического благополучия может динамично меняться, отражая актуальные процессы изменения в психическом развитии, жизни и деятельности молодых людей. Полученные нами результаты по взаимосвязям воспринимаемой социальной поддержки в выборке в целом и в группах юношей и девушек нашли подтверждение в исследовании А. В. Микляевой, которое показало (по методике «Многомерная шкала воспринимаемой социальной поддержки MSPSS») что, «несмотря на некоторые различия переменных по параметрам “возраст респондентов” и “пол респондентов”, структура корреляционных взаимосвязей во всех без исключения субвыборках оказалась идентичной общей групповой картине» (Микляева, 2020, с. 375).

Жизнестойкость обнаружила тесные отрицательные взаимосвязи с показателями стресса и выступила как предиктор, способствующий снижению стрессового

напряжения. В этом плане наши результаты перекликаются с похожими данными других исследований (Прихожан, 2000; Львова, 2021).

В целом полученные результаты расширяют понимание того, как проявляются у подростков разные психологические образования в восприятии стрессов и какую роль они играют. А на практике их использование может позволить не только заблаговременно предусмотреть воздействие стрессовых ситуаций, но и помочь подростку эффективно их преодолеть.

## **Выводы**

Показано, что уровень воспринимаемого стресса у старших подростков соответствует среднестатистическим значениям. При этом у девушек перенапряжение, вызываемое стрессовыми ситуациями, значительно превышает оптимальный уровень. Девушки более глубоко и эмоционально переживают стрессы, им требуется больше усилий для их преодоления по сравнению со сверстниками юношами.

В возрасте 15–17 лет у девушек отмечается более высокий уровень личностной тревожности, а жизнестойкость имеет более высокие значения у юношей. Психологическое благополучие подростков диагностируется в рамках средней нормы, кроме шкалы личностного роста. В целом старшие подростки чувствуют себя комфортно в рамках актуального подросткового статуса, однако определение перспектив дальнейшего роста и путей реализации целей вызывает у них серьезные трудности. При этом подростки чувствуют и принимают поддержку со стороны социального окружения.

Анализ взаимосвязей в группах юношей и девушек показал значение жизнестойкости для ослабления напряжения и уменьшения необходимости активировать значительные усилия для противодействия стрессу. Жизнестойкость позволяет воспринимать стрессовые ситуации менее остро. При этом девушки более эмоционально переживают стрессы, а юноши ориентированы на поиск средств и инструментов для снижения остроты стрессовых переживаний.

Исследование показало как гендерную специфику, так и общие моменты в восприятии стрессов старшими подростками. Были выявлены основные мишени психологических вмешательств и возможности для снижения остроты воспринимаемого стресса. Уровень личностной тревожности можно рассматривать в качестве маркера силы и напряжения стресса, а жизнестойкость, психологическое благополучие и социальную поддержку — как ресурс в противодействии стрессу в старшем подростковом возрасте.

## **Ограничения**

Ограничения данного исследования связаны, во-первых, с небольшим объемом выборки. Для ряда методов статистического анализа, которые можно было бы применить в исследовании, количество параметров предполагает больше индивидуальных наблюдений. Во-вторых, социальные факторы не ограничиваются межличностным взаимодействием и поддержкой других людей, поэтому расширение этих факторов может обогатить эмпирический материал и результаты исследования. В дальнейшем предполагается расширить выборку, добавить параметры социальных характеристик и преодолеть эти ограничения.

## Литература

- Абабков В. А., Барышников К., Воронцова-Венгер О. В., Горбунов И. А., Капранова С. В., Пологаева Е. А., Стулков К. А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2016. Вып. 2. С. 6–15. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2016.202>
- Антилогова Л. Н., Черкевич Е. А. Преодоление трудных жизненных ситуаций в подростковом возрасте // Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 25-летию факультета психологии Омского государственного университета им. Ф. М. Достоевского (Омск, 4–5 октября 2018 г.). Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2018. С. 129–132.
- Головей Л. А., Галашева О. С. Повседневный стресс и удовлетворенность жизнью девушек подросткового возраста // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2022. Т. 12. Вып. 4. С. 431–448. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.403>
- Горская Г. Б. Психологические ресурсы устойчивости к хроническому стрессу: динамический анализ // Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 25-летию факультета психологии Омского государственного университета им. Ф. М. Достоевского (Омск, 4–5 октября 2018 г.). Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2018. С. 206–210.
- Гуцунаева С. В. Копинг-стратегии подростков с различным уровнем жизнестойкости // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 3 (ч. 1). С. 92–95.
- Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93.
- Ильченко В. В., Бедоева М. Н. Личностные детерминанты психологического благополучия у юношей и девушек // Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2018» / отв. ред. И. А. Алешковский, А. В. Андриянов, Е. А. Антипов. М.: Макс Пресс, 2018. URL: [https://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov\\_2018/data/13523/70415\\_uid245951\\_report.pdf](https://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2018/data/13523/70415_uid245951_report.pdf) (дата обращения: 15.08.2023).
- Калашикова М. Б., Никитина Е. В. Жизнестойкость как необходимая личностная характеристика современных подростков // Вестник Новгородского гос. ун-та. 2017. № 4 (102). С. 51–55.
- Колесников В. Н., Мельник Ю. И. Особенности психологического благополучия учащихся среднего подросткового возраста // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. 2015. № 5 (4). С. 21–32.
- Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В. Стрессы семейных отношений: тенденции и эффекты совладания // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2016. № 1 (1). С. 174–195.
- Кузнецова С. Б., Таранова В. С. Взаимосвязь уровня агрессивности и жизнестойкости у старших подростков // Психологические исследования. 2021. № 14 (80). <https://doi.org/10.54359/ps.v14i80.110>
- Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
- Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. С. 178–210.
- Лобза О. В. Жизнестойкость как компонент психологической безопасности личности // Вестник Прикамского социального института. 2019. № 2 (83). С. 75–79.
- Лупенко Н. Н. Гендерные различия тревожности личности и социально-психологической адаптивности у подростков // Общество: социология, психология, педагогика. 2019. № 9. С. 55–58. URL: [https://gelsfedu.ru/files/news/2019/05\\_10\\_2019/obwestvo\\_spp\\_9-2019.pdf](https://gelsfedu.ru/files/news/2019/05_10_2019/obwestvo_spp_9-2019.pdf) (дата обращения: 15.08.2023).
- Львова С. В. Жизнестойкость и стрессоустойчивость у старшеклассников и студентов в учебной деятельности // ЦИТИСЭ. 2021. № 1. С. 65–75. <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2021.1.06>
- Маслова Т. М., Показкая А. В. Тревожность личности как фактор развития стрессоустойчивости // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8, № 2 (27). С. 352–355. URL: <https://landrailpip.ru/wp-content/uploads/2023/04/ANI-PIP-2019-2.pdf> (дата обращения: 15.08.2023).
- Микляева А. В. Вклад жизнестойкости и воспринимаемой социальной поддержки в показатели психологического благополучия учащейся молодежи // Азимут научных исследований: пе-

дагогика и психология. 2020. Т.9, № 3 (32). С.373–376. URL: <https://landrailpip.ru/wp-content/uploads/2023/04/ANI-PIp-2020-3.pdf> (дата обращения: 15.08.2023).

- Мищенко В. И. Изучение тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговым экзаменам // Педагогика и психология образования. 2020. № 1. С. 208–218. <https://doi.org/10.31862/2500-297X-2020-1-208-218>
- Овчарова Е. В., Полина А. В. Жизнестойкость и доверие как основа преодоления трудной жизненной ситуации подростками // Сознание: Образовательный вестник. 2020. № 9. С. 8–12. <http://dx.doi.org/10.26787/пудха-2686-6846-2020-22-9-13-18>
- Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2000.
- Сыманюк Э. Э., Оконецникова Л. В., Малова Е. С. Исследование учебного стресса и его связь с успеваемостью у учащихся старших классов // Педагогическое образование в России. 2019. № 8. С. 42–49. <https://doi.org/10.26170/po19-08-06>
- Уханова А. И., Розанов В. А. Смена места жительства в структуре социально-экономических детерминант психического здоровья старших школьников // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. 2017. Т.9, № 3 (44). С.10. URL: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2017\\_3\\_44/pomer06.php](http://mprj.ru/archiv_global/2017_3_44/pomer06.php) (дата обращения: 05.08.2023).
- Холмогорова А. Б., Московская М. С., Шерягина Е. В. Алекситимия и способность к оказанию разных видов социальной поддержки // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Т. 22, № 4. С. 115–129. URL: <https://psyjournals.ru/mprj/2014/n4/74178.shtml> (дата обращения: 04.08.2023).
- Холмогорова А. Б., Петрова Г. А. Методы диагностики социальной поддержки при расстройствах аффективного спектра. М.: Медицинская технология, 2007.
- 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. URL: [https://psychology.vvsu.ru/science/pub/details/material/2149433899/Lichnostnye\\_resursy\\_preodolenija\\_stressa](https://psychology.vvsu.ru/science/pub/details/material/2149433899/Lichnostnye_resursy_preodolenija_stressa) (дата обращения: 05.08.2023).
- Чеховская М. В., Рожней Д. А. Особенности самоотношения и жизнестойкости у старших подростков с девиантным поведением // Территория новых возможностей: Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. 2018. Т. 10, № 2. С. 159–166. <https://dx.doi.org/10.24866/VVSU/2073-3984/2018-2/159-166>
- Altemus M., Sarvaiya N., Epperson C.N. Sex differences in anxiety and depression clinical perspectives // *Frontiers in Neuroendocrinology*. 2014. No. 35 (3). P.320–330. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2014.05.004>
- Bester G. Stress experienced by adolescents in school: the importance of personality and interpersonal relationships // *Journal of child and adolescent mental health*. 2019. No. 31 (1). P.25–37. <https://doi.org/10.2989/17280583.2019.1580586>
- Camara M., Bacigalupe G., Padilla P. The role of social support in adolescents: Are you helping me or stressing me out? // *International Journal of Adolescence and Youth*. 2017. No. 22 (2). P.123–136. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.875480>
- Essau C. A., Lewinsohn P. M., Olaya B., Seeley J.R. Anxiety disorders in adolescents and psychosocial outcomes at age 30 // *Journal of Affective Disorders*. 2014. No. 163. P.125–132. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.12.033>
- Furyaeva T. V., Yakovleva N. F., Fayzullina K. A. Hardiness development in adolescents at social risk group // *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences (EpSBS)*, Krasnoyarsk, 19–21 May 2021. Krasnoyarsk: ISO LONDON LIMITED — European Publisher, 2021. P.1586–1594.
- Golovey L. A., Danilova M. V., Rykman L. V., Anufriyuk K. Y. Psycho-emotional well-being of adolescents: gender aspect // *PSYRGGU 2019 — Psychology of Subculture: Phenomenology and Contemporary Tendencies of Development. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS*. 2019. Vol. LXIV. P.193–200. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.07.25>
- 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. <https://doi.org/10.1080/13691457.2022.2152188>
- Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health — inquiry into hardiness // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. No. 37 (1). P.1–11.

- Konaszewski K., Niesiołowska M., Surzykiewicz J. Resilience and mental health among juveniles: Role of strategies for coping with stress // *Health and Quality of Life Outcomes*. 2021. No. 19 (1). P. 58. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01701-3>
- La Greca A. M., Mackey E. R. Adolescents' anxiety in dating situations: The potential role of friends and romantic partners // *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 2007. No 36 (4). P. 522–533. <https://doi.org/10.1080/15374410701662097>
- Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience // *American Psychology*. 2005. No. 60 (3). P. 261–262. URL: <https://escholarship.org/uc/item/09x6n03h> (дата обращения: 05.08.2023).
- 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). P. 2533–2556. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01492-2>
- Piko B. Gender differences and similarities in adolescents' ways of coping // *Psychological Record*. 2001. No. 51 (2). P. 223–236. <https://doi.org/10.1007/BF03395396>
- 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* / Lee M. T., Kybzansky L. D., VanderWeele T. J. (eds). Oxford: Oxford University Press, 2021. P. 92–135.
- Sagone E., De Caroli M. E. A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students // *American Journal of Educational Research*. 2014. No. 2 (7). P. 463–471.
- Saleh D., Camart N., Romo L. Predictors of stress in college students // *Frontiers in Psychology*. 2017. No. 8. P. 19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Sigfusdottir I. D., Kristjánsson 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). P. 1081–1090. <https://doi.org/10.1093/heapro/daw038>
- Šaplavska J., Plotka I. The investigation of correlations between hardiness, its components and the choice of definite coping behavioral strategies among the students // *Abstract Book International scientific-practical conference "Business, Studies and Me"*. Siauliai, Lithuania. Siauliai, 2009. P. 103–104.
- Van Loon A. W. G., Creemers H. E., Vogelaar S., Saab N., Miers A. C., Westenberg P. M., Asscher J. J. Trajectories of adolescent perceived stress and symptoms of depression and anxiety during the COVID-19 pandemic // *Scientific Reports*. 2022. No. 12 (1). Art. no. 15957. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-20344-y>

Статья поступила в редакцию 4 сентября 2023 г.;  
рекомендована к печати 23 ноября 2023 г.

Контактная информация:

Данилова Марина Викторовна — канд. психол. наук; [m.v.danilova@spbu.ru](mailto:m.v.danilova@spbu.ru)

## Personal and social factors of stress perception by senior adolescent boys and girls\*

*M. V. Danilova*

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

**For citation:** Danilova M. V. Personal and social factors of stress perception by senior adolescent boys and girls. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2024, vol. 14, issue 1, pp. 62–78. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.104> (In Russian)

At present, due to the speed and intensity of modern life and the high stressfulness of events and situations, scientific interest in the study of stress and factors that allow to constructively

\* The study was supported by the Russian Scientific Foundation, grant no. 23-28-00999.

overcome them has seriously increased. Purpose: to study the contribution of personal and social characteristics to the perception of stress in senior adolescence. Hypothesis: boys and girls manifest the parameters of stress perception differently: overstrain as an emotional component and hardiness to stress as an instrumental component. For girls, the perceived stress is more closely related to their personal characteristics, and for boys it's associated with social ones. In general, in the period from 15 to 17 years, personal characteristics contribute more to the ability to reduce or increase intensity of stress, and social characteristics contribute to the activation of efforts to counteract stress. A sample of 90 senior adolescents aged 15–17 was divided into two groups: 45 boys and 45 girls. Methods: the scale of perceived stress (ShVS-10, adaptation by Ababkov et al.); the scale of personal anxiety A. M. Prikhozhan; S. Muddy's hardiness questionnaire (Leon'ev, Rasskazova's adaptation); K. Riff's psychological well-being scales (Troshikhina, adaptation by Zhukovskaya); G. Sommer and T. Fydrich's perceived social support questionnaire (adaptation by Kholmogorova, Petrova). Correlation and regression analysis was carried out. The study showed gender characteristics and differences in the perception of stress, which are manifested in a subjectively more intense and active experience of stress by girls compared to their peers boys. Data have been obtained on the greater contribution of individual-personal characteristics to the perception of stress in general and to such a component as overstrain in particular. It is also shown that in counteracting stress, along with personal characteristics, the factor of social support also plays a significant role.

*Keywords:* older adolescents, perceived stress, anxiety, hardiness, psychological well-being; social support.

## References

- Ababkov, V. A., Barisnikov, K., Vorontzova-Wenger, O. V., Gorbunov, I. A., Kapranova, S. V., Pologaeva, E. A., Stuklov, K. A. (2016). Validation of the Russian version of the questionnaire "Scale of perceived stress — 10". *Vestnik of St. Petersburg University. Ser. 16. Psychology. Pedagogics*, iss. 2, 6–15. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2016.202> (In Russian)
- Altemus, M., Sarvaiya, N., Epperson, C. N. (2014). Sex differences in anxiety and depression clinical perspectives. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 35 (3), 320–330. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2014.05.004>
- Antilogoza, L. N., Cherkevich, E. A. (2018). Overcoming difficult life situations in adolescent age. *Lichnost' v trudnykh zhiznennykh situatsiakh: resursy i preodolenie: materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, posviashchennoi 25-letiiu fakul'teta psikhologii Omskogo gosudarstvennogo universiteta im. F.M. Dostoevskogo (Omsk, 4–5 oktiabria 2018 g.)*. Omsk, Omsk State University Press, 129–132. (In Russian)
- Bester, G. (2019). Stress experienced by adolescents in school: The importance of personality and interpersonal relationships. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 31 (1), 25–37. <https://doi.org/10.2989/17280583.2019.1580586>
- Camara, M., Bacigalupe, G., Padilla, P. (2017) The role of social support in adolescents: Are you helping me or stressing me out? *International Journal of Adolescence and Youth*, 22 (2), 123–136. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.875480>
- Chekhovskaya, M. V., Rozhney, D. A. (2018). Features of self-relationship and viability in older teens with deviant behaviour. *Territoriiia novykh vozmozhnostei. Vestnik Vladivostokskogo gosudarstvennogo universiteta ekonomiki i servisa*, 10, 2, 159–166. <https://dx.doi.org/10.24866/VVSU/2073-3984/2018-2/159-166> (In Russian)
- Cheremiskina, I. I., Lyukshina, D. S. (2021). Personal resources for coping with stress in people of different ages during the pandemic. *Azimut nauchnykh issledovanij: pedagogika i psihologija*, 10, 4 (37), 375–378. Available at: [https://psychology.vvsu.ru/science/pub/details/material/2149433899/Lichnostnye\\_resursy\\_preodolenija\\_stressa](https://psychology.vvsu.ru/science/pub/details/material/2149433899/Lichnostnye_resursy_preodolenija_stressa) (accessed: 04.08.2023). (In Russian)
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A., Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17 (4), 277–307. <https://doi.org/10.1037/a0020476>
- Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Olaya, B., Seeley, J. R. (2014). Anxiety disorders in adolescents and psychosocial outcomes at age 30. *Journal of Affective Disorders*, 163, 125–132. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.12.033>

- Furyaeva, T. V., Yakovleva, N. F., Fayzullina, K. A. (2021). Hardiness development in adolescents at social risk group (pp. 1586–1594). *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS*, Krasnoyarsk, 19–21 May 2021. Krasnoyarsk, ISO LONDON LIMITED — European Publisher.
- Golovey, L. A., Danilova, M. V., Rykman, L. V., Anufriyuk, K. Yu. (2019). Psycho-emotional well-being of adolescents: Gender aspect. *PSYRGGU 2019 — Psychology of subculture: Phenomenology and contemporary tendencies of development. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS*, LXIV, 193–200. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.07.25>
- Golovey, L. A., Galasheva, O. S. (2022). Daily stress and life satisfaction of teenage girls. *Vestnik of St. Petersburg University. Psychology*, 12, 4, 431–448. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.403> (In Russian)
- Gorskaya, G. B. (2018). Psychological resources of resistance to chronic stress: dynamic analysis. *Lichnost' v trudnykh zhiznennykh situatsiiakh: resursy i preodolenie: materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, posviashchennoi 25-letiiu fakul'teta psikhologii Omskogo gosudarstvennogo universiteta im. F. M. Dostoevskogo (Omsk, 4–5 oktiabria 2018 g.)*. Omsk, Omsk State University Press, 206–210. (In Russian)
- Gucunaeva, S. V. (2015). Teenagers' coping strategies with different hardiness level. *Mezhdunarodnyi zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy*, 3-1, 92–95. (In Russian)
- Haugstvedt, H. (2022) “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*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/13691457.2022.2152188>
- Ilchenko, V. V., Bedoeva, M. N. (2018). Personal determinants of psychological well-being in young boys and girls. *Materialy Mezhdunarodnogo molodezhnogo nauchnogo foruma “LOMONOSOV-2018”*. Moscow, MAKS Press Publ., 2018. Available at: [https://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov\\_2018/data/13523/70415\\_uid245951\\_report.pdf](https://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2018/data/13523/70415_uid245951_report.pdf) (accessed: 15.08.2023). (In Russian)
- Kalashnikova, M. B., Nikitina, E. V. (2017). Vitality as a necessary personal characteristics of modern adolescents. *Vestnik Novgorodskogo gosudarstvennogo universiteta*, 4 (102), 51–55. (In Russian)
- Kholmogorova, A. B., Moskovskaya, M. S., Sheryagina, E. V. (2014). Alexithymia and the ability to provide different types of social support. *Konsul'tativnaia psikhologiya i psikhoterapiia*, 22, 4, 115–129. Available at: <https://psyjournals.ru/mpj/2014/n4/74178.shtml> (accessed: 04.08.2023). (In Russian)
- Kholmogorova, A. B., Petrova, G. A. (2007). *Methods of diagnostics of social support at frustration of an affective range*. Moscow, Meditsinskaiia tekhnologiya Publ. (In Russian)
- Kobasa, S. C. (2011). Stressful life events, personality, and health — inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1), 1–11.
- Kolesnikov, V. N., Melnik, Iu. I. (2015). Peculiarities psychological well-being of pupils middle adolescence. *Vestnik LGU im. A. S. Pushkina*, 5 (4), 21–32. (In Russian)
- Konaszewski, K., Niesiołędzka, M., Surzykiewicz, J. (2021). Resilience and mental health among juveniles: role of strategies for coping with stress. *Health and quality of life outcomes*, 19 (1), 58. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01701-3>
- Kryukova, T. L., Saporovskaya, M. V. (2016). Family relationships stresses: Coping tendencies and effects. *Institut psikhologii Rossiiskoy akademii nauk. Sotsial'naiia i ekonomicheskaiia psikhologiya*, 1 (1), 174–195. (In Russian)
- Kuznetsova, S. O., Taranova, V. A. (2021). The relationship between the level of aggressiveness and resilience in older adolescents. *Psychological Studies*, 14 (80). <https://doi.org/10.54359/ps.v14i80.110> (In Russian)
- La Greca, A. M., Mackey, E. R. (2007). Adolescents' anxiety in dating situations: The potential role of friends and romantic partners. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36 (4), 522–533. <https://doi.org/10.1080/15374410701662097>
- Leont'ev, D. A., Rasskazova, E. I. (2006). *Viability test*. Moscow: Smysl Publ. (In Russian)
- Leont'ev, D. A., Rasskazova, E. I. (2011). Resilience as a component of personal potential. In: *Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika* (pp. 178–210). Moscow: Smysl Publ. (In Russian)
- Lobza, O. V. (2019). Viability as a component of psychological security of personality. *Vestnik Prikamskogo Sotsial'nogo Instituta*, 2 (83), 75–79. (In Russian)
- Lvova, S. V. (2021). Resilience and stress tolerance in high school students and students in educational activities. *CITISE*, 1, 65–75. <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2021.1.06> (In Russian)
- Lupenko, N. N. Gender differences in anxiety and socio-psychological adaptation in adolescents. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogics*, 9, 55–58. Available at: [https://gelsfedu.ru/files/news/2019/05\\_10\\_2019/obwestvo\\_spp\\_9-2019.pdf](https://gelsfedu.ru/files/news/2019/05_10_2019/obwestvo_spp_9-2019.pdf) (accessed: 15.08.2023). (In Russian)



- Maddi, S.R. (2005). On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychology*, 60 (3), 261–262. Available at: <https://escholarship.org/uc/item/09x6n03h> (accessed: 15.08.2023).
- Maslova, T.M. (2019). Personality anxiety as a factor of the development of stress resistance. *Azimuth nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya*, 8, 2 (27), 352–355. Available at: <https://landrailpip.ru/wp-content/uploads/2023/04/ANI-PIP-2019-2.pdf> (accessed: 15.08.2023). (In Russian)
- Miklyaeva, A.V. (2020). Contribution of hardiness and perceived social support to indicators of psychological well-being in youth. *Azimuth nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya*, 9, 3 (32), 373–376. Available at: <https://landrailpip.ru/wp-content/uploads/2023/04/ANI-PIP-2020-3.pdf> (accessed: 04.08.2023). (In Russian)
- Mishchenko, V.I. (2020). Studying of anxiety of senior school learners during preparation for final exams. *Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya*, 1, 208–218. <https://doi.org/10.31862/2500-297X-2020-1-208-218> (In Russian)
- Núñez-Regueiro, F., Núñez-Regueiro, S. (2021). Identifying salient stressors of adolescence: A systematic review and content analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 50 (12), 2533–2556. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01492-2>
- Ovcharova, E.V., Polina, A.V. (2020). Resilience and trust as the basis for overcoming a difficult life situation for teenagers. *Soznanie: Obrazovatel'nyi Vestnik*, 9, 8–12. <http://dx.doi.org/10.26787/nydxa-2686-6846-2020-22-9-13-18> (In Russian)
- Piko, B. (2001). Gender differences and similarities in adolescents' ways of coping. *Psychological Record*, 51 (2), 223–236. <https://doi.org/10.1007/BF03395396>
- Prikhozhan, A.M. (2000). *Anxiety in Children and Adolescents: Psychological Nature and Age Dynamics*. Moscow, Moscow Psychological and Social Institute Press, Voronezh, MODEK Publ. (In Russian)
- Ryff, C.D., Boylan, J.M., Kirsch, J.A. (2021). 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*, Lee M. T., Kybzansky L. D., VanderWeele T. J. (eds). Oxford, Oxford University Press.
- Sagone, E., De Caroli, M.E. (2014). A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American Journal of Educational Research*, 2 (7), 463–471.
- Saleh, D., Camart, N., Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in Psychology*, 8, 19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Šaplavska, J., Plotka, I. (2009). The investigation of correlations between hardiness, its components and the choice of definite coping behavioral strategies among the students. In: *Abstract Book International scientific-practical conference "Business, Studies and Me"* (pp. 103–104). Siauliai.
- Sigfusdottir, I.D., Kristjansson, A.L., Thorlindsson, T., Allegrante, J.P. (2017). Stress and adolescent well-being: The need for an interdisciplinary framework. *Health Promotion International*, 32 (6), 1081–1090. <https://doi.org/10.1093/heapro/daw038>
- Symaniuk, E.E., Okonechnikova, L.V., Malova, E.S. (2019). Research of educational stress and its communication with achievement at students of senior classes. *Pedagogical Education in Russia*, 8, 42–49. <https://doi.org/10.26170/po19-08-06> (In Russian)
- Ukhanova, A.I., Rozanov, V.A. (2017). The change of residence in the structure of socio-economic determinants of mental health of senior pupils. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii*, 9, 3 (44), 10. Available at: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2017\\_3\\_44/nomer06.php](http://mprj.ru/archiv_global/2017_3_44/nomer06.php) (accessed: 05.08.2023). (In Russian)
- Van Loon, A.W.G., Creemers, H.E., Vogelaar, S., Saab, N., Miers, A.C., Westenberg, P.M., Asscher, J.J. (2022). Trajectories of adolescent perceived stress and symptoms of depression and anxiety during the COVID-19 pandemic. *Scientific Reports*, 12 (1). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-20344-y>
- Zhukovskaya, L.V., Troshikhina, E.G. (2011). C. Ryff's scale of psychological well-being. *Psichologicheskij zhurnal*, 32, 2, 82–93. (In Russian)

Received: September 4, 2023

Accepted: November 23, 2023

#### Author's information:

Marina V. Danilova — PhD in Psychology; [m.v.danilova@spbu.ru](mailto:m.v.danilova@spbu.ru)