

# САМООЦЕНКА И КОСВЕННАЯ ОЦЕНКА СТРЕССА И СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ ДЕТЬМИ 8–12 ЛЕТ

Н.Е. ХАРЛАМЕНКОВА<sup>а</sup>, Д.А. НИКИТИНА<sup>а</sup>, Е.Н. ДЫМОВА<sup>а</sup>,  
Н.Е. ШАТАЛОВА<sup>а</sup>

<sup>а</sup> Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт психологии Российской академии наук, 129336, г. Москва, ул. Ярославская, д. 13, к.1

## Self-Assessment and Indirect Assessment of Stress and Stressful Situation by Children Aged 8–12

N.E. Kharlamenkova<sup>a</sup>, D.A. Nikitina<sup>a</sup>, E.N. Dymova<sup>a</sup>, N.E. Shatalova<sup>a</sup>

<sup>а</sup> Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, 13 build. 1, Yaroslavskaya Str., Moscow, 129366, Russian Federation

### Резюме

Целью настоящего исследования стало изучение степени соответствия между самооценкой и косвенной оценкой стрессового события детьми младшего школьного возраста. Участниками исследования выступили младшие школьники в количестве 132 человек в возрасте 8–12 лет, обучающиеся в 3–4-х классах одной из школ Московской области. Косвенная оценка стресса измерялась с помощью проективной методики «Цветовой тест отношений» (ЦТО) Е.Ф. Бажина и А.М. Эткинда, были выбраны два показателя: первый — отнесение ребенком стрессовой ситуации к области приятного (актуальная) или менее приятного (менее актуальная), второй показатель — оценка ребенком стресса как позитивного или негативного явления. Самооценка стресса (прямая оценка) измерялась с помощью детского варианта «Шкалы воспринимаемого стресса» (ШВС-Д) Б.П. Уайт (B.P. White). Результаты исследования показали,

### Abstract

The objective of this study was to identify the match value between self-assessment and indirect assessment of stress by children of primary school age. The participants of the study were 132 junior schoolchildren aged 8–12 years, studying in grades 3–4 in a school in the Moscow Region. Indirect evaluation was measured with the projective Etkind's Color Test of Relationships; two indicators were chosen: the first one was the child's assignment of a stressful situation as "pleasant" (high significance) or less pleasant (low significance); the second indicator was the child's assessment of stress as a positive or negative phenomenon. Self-assessment of stress was measured with the Perceived Stress Scale for Children, PSS-C. It was shown that at the age of 8–12 years, children are able to

---

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда (РНФ), проект № 22-28-00972.

The study was funded by the Russian Science Foundation (RSF) project N 22-28-00972.

что дети в возрасте 8–12 лет способны оценивать стресс дифференцированно: негативно — как дистресс, и положительно — как эустресс. В зависимости от степени актуальности стрессовой ситуации для ребенка и негативности ее косвенной оценки показатели самооценки стресса меняются. У детей, воспринимающих стресс как актуальную для них ситуацию, при косвенной оценке стресса как негативного события самооценка стресса имеет высокий уровень; если стрессовая ситуация косвенно оценивается как позитивное событие, самооценка стресса имеет низкий уровень. При этом позитивная оценка стресса может и выступать показателем успешного с ним совладания, и говорить о психологических защитах, препятствующих преодолению ребенком чувства тревоги и состояния напряжения.

*Ключевые слова:* детский стресс, дистресс, эустресс, прямая и косвенная оценка стресса, представления детей о стрессовой ситуации.

**Харламенкова Наталья Евгеньевна** — заместитель директора по научной работе; заведующая лабораторией психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях, Институт психологии РАН, доктор психологических наук, профессор.

Сфера научных интересов: психология личности, психология посттравматического стресса, проблемы компенсации и психологической сепарации, метод “case study”.

Контакты: nataly.kharlamenkova@gmail.com

**Никитина Дарья Алексеевна** — научный сотрудник, Институт психологии РАН, кандидат психологических наук.

Сфера научных интересов: посттравматический стресс, стрессоры высокого уровня интенсивности, угрожающее жизни заболевание, ресурсы субъекта.

Контакты: d.a.nikitina@yandex.ru

**Дымова Екатерина Николаевна** — младший научный сотрудник, Институт психологии РАН.

Сфера научных интересов: посттравматический стресс, трудные жизненные ситуации, психотравмирующие и экстремальные события, военная психология, социальная поддержка.

Контакты: grebennikovakaty@mail.ru

assess stress differently: negatively — as a distress, and positively — as an eustress. Depending on the degree of relevance of the stressful situation for the child and its negative indirect assessment, indicators of self-assessment of stress change. In children who perceived stress as a relevant situation and indirectly assessed it negatively, self-assessment of stress was high; if the stressful situation was indirectly assessed as positive, the self-assessment of stress was low. At the same time, positive assessment of stress can also be an indicator of a successful coping with it or attest to the psychological defenses that prevent the child from overcoming feelings of anxiety and stress.

*Keywords:* child stress, distress, eustress, direct and indirect assessment of stress, children's ideas about a stressful situation.

**Natalia E. Kharlamenkova** — Deputy Director of the Institute, Head of the Laboratory of Psychology of Personal Development in Normal and Post-Traumatic States, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, DSc in Psychology, Professor.

Research Area: personality psychology, psychology of post-traumatic stress, problems of compensation and psychological separation, “case study” method. E-mail: nataly.kharlamenkova@gmail.com

**Daria A. Nikitina** — Research Fellow, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, PhD in Psychology.

Research Area: post-traumatic stress, high-intensity stressors, life-threatening illness, personal resources.

E-mail: d.a.nikitina@yandex.ru

**Ekaterina N. Dymova** — Junior Research Fellow, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences.

Research Area: post-traumatic stress, difficult life situations, traumatic and extreme events, military psychology, social support.

E-mail: grebennikovakaty@mail.ru

**Шаталова Надежда Евгеньевна** — ведущий специалист, Институт психологии РАН.

Сфера научных интересов: психология личности, клиническая психология, психология посттравматического стресса, детская психология.

Контакты: shatalovane@ipran.ru

**Nadezhda E. Shatalova** — Leading Specialist, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences.

Research Area: personality psychology, clinical psychology, psychology of post-traumatic stress, child psychology.

E-mail: shatalovane@ipran.ru

Изучение восприятия и самооценки стресса затруднено тем, что сам термин «стресс» довольно многозначен. Стрессовые воздействия различаются по типу воздействующего фактора, длительности, характеру переживания. Десять основных подходов и моделей стресса, выделенные В.А. Бодровым (Бодров, 2006), дают представление о том, насколько разнообразны задачи, которые ставят и решают ученые в этой области науки.

В обыденной жизни термин «стресс» ассоциируется чаще всего именно с негативными, трудными ситуациями, психотравмирующим воздействием, а также с неприятными и тяжелыми последствиями. Необходимо, однако, напомнить, что Г. Селье выделял две формы стресса — дистресс и эустресс. Кроме разрушительного воздействия дистресса, он писал о стимулирующем, созидательном влиянии эустресса, вызванного положительными эмоциями («деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Дистресс же всегда неприятен» (Селье, 1982, с. 12)).

Исследование влияния стресса на человека тесно связано с изучением стратегий совладающего поведения, которые определяются «совокупностью признаков и смыслов», вкладываемых «в слово “стресс”» (Волкова, Куваева, 2019, с. 137). Так, исследование О.В. Нестеровой показало, что «иерархическая организация семантического поля понятия “стресс” в группе респондентов с активно-рациональным стилем поведения в ситуации профессионального стресса отличается большей дифференцированностью, артикулированностью» (Нестерова, 2017, с. 225), их понимание стресса многогранно, в отличие от респондентов с пассивно-эмоциональным стилем поведения, у которых репрезентация понятия «стресс» носит диффузный характер. Примечательно, что, по мнению респондентов первой группы, называемые ими слова-признаки в большей степени относятся к эустрессу, а по мнению респондентов второй группы — к дистрессу.

Работы в области изучения структуры социальных представлений о стрессе показали, что взрослыми людьми (студентами и работниками системы образования) стресс воспринимается неоднозначно. Если речь идет об эмоциональных составляющих этих представлений, то они могут быть как отрицательно, так и положительно окрашенными, в то время как представления, связанные с реакцией личности на стресс и более конкретным описанием эмоционального состояния, имеют негативную интерпретацию (Кленова, 2015). Большинство людей понимают стресс как «часть повседневной жизни, без которой последняя утрачивает смысл и эмоциональную окраску» (Там же, с. 237). Умеренный стресс по большей части рассматривается респондентами

как «вредный». Тем не менее встречаются и иные оценки, например: «больше полезного, чем вредного» (Там же). Адекватность представлений респондентов о характере воздействия стресса описывается в работах российских и зарубежных ученых, указывающих на то, что выброс адреналина и кортизола при небольшой угрозе не только усиливает иммунную защиту, но и способствует повышению физической и умственной работоспособности (Тихонова, Косцова, 2020; Dhabhar, 2018). Таким образом, в ряде случаев стресс объективно может быть полезен.

Сравнительное исследование, проведенное российскими учеными, показало различия в понимании стресса взрослыми представителями разных культур. Так, у русских студентов оно более дифференцированно, структурно проработано и содержательно «полярно» по сравнению со студентами восточных стран (Китая и Турции). Понимание стресса «у представителей русской культуры связано с разнообразными проявлениями стресса и хроническим характером его протекания, у турецких студентов — с текущей учебной деятельностью и жизнью после окончания университета, у китайских респондентов — с обобщенными признаками стресса и необходимостью быстрого реагирования человека на трудные ситуации» (Куваева и др., 2017, с. 68). В разных культурах термин «стресс» имеет свои признаковые и смысловые особенности, однако имеется «сходство восприятия стресса между студентами из России и Татарстана, а также между студентами из Турции и Китая, между студентами Армении и Китая» (Волкова, Куваева, 2019, с. 143).

Специалистами в области филологических наук проведено исследование, показавшее, что подростки под словом «стресс» понимают прежде всего состояние напряжения, переживания, расстройства, причем в ответах преобладает конкретное состояние — перед экзаменом/контрольной работой, что находит объяснение в теории Д.Б. Эльконина о ведущей деятельности. Для части обследованных восьмиклассников понятие «стресс» также связано со школой, в частности с опозданием в школу и получением плохой оценки; а также с ситуациями, «когда родители отобрали телефон/отключили интернет/не пустили гулять» (Утюж, Колодина, 2020, с. 383).

К.В. Сасина отмечает, что «абсолютной четкой шкалы классификации стрессоров не существует» (Сасина, 2018, с. 13), поэтому изучение представлений о стрессе немислимо без достаточного понимания, какие именно ситуации для респондентов субъективно являются стрессовыми, так как реакции на одну и ту же ситуацию, равно как отнесение ее к стрессовой или просто неприятной, могут варьировать у людей в зависимости от их личностных особенностей, социальных факторов и т.д. Н.Н. Петровой выделены следующие субъективные параметры стрессовых ситуаций: сила (субъективный смысл, влияющий на стрессорность, определяется индивидуально), управляемость (как личность субъективно оценивает свою способность контролировать ситуацию), изменяемость (подразумевает субъективную оценку степени возможности произвольного изменения ситуации), неоднозначность (субъективная оценка неопределенности ситуации), повторение (субъективная оценка вероятного повторения ситуации), степень известности (степень личного

опыта пребывания в подобной ситуации). Совокупность указанных параметров формирует когнитивное представление о стрессовой ситуации, и чем более оно адекватно, тем более адаптивным становится поведение (Петрова, 2007).

Очевидно, что уже младшие школьники способны дифференцировать ситуации по степени их субъективной стрессогенности. В работе Т.В. Сорокиной показано, что они наиболее часто называют в качестве примера стрессовой ситуации потерю материальных ценностей («родители отобрали мой телефон», «машина раздавила мяч») и болезни/травмы («укусила собака», «попала в больницу»). Далее по степени значимости приводятся примеры ситуаций неудачи («моя команда проиграла») и негативных отношений со сверстниками («поссорилась с подругой»). Реже всего школьники выбирали ситуации оценки («получил 2») и ситуации, связанные с детско-родительскими отношениями («родители развелись», «в семье никто не обращает на меня внимания») (Сорокина, 2020).

У детей признаки переживаемого ими стресса, как правило, выражаются в различного рода нарушениях (сна, аппетита), в изменении темы игр, в раздражительности, отчужденности и др. (Якунин, Новикова, 2014), причем ребенок, особенно более младшего возраста, может не соотносить данные симптомы со своими переживаниями, несмотря на то, что некоторые представления о стрессе в этом возрасте уже начинают формироваться. Нельзя не отметить, что даже взрослый человек не всегда может осознать свои переживания, ведь «большинство из людей настолько привыкли к состоянию стресса, что часто не осознают, что испытывают стресс, пока не достигают предела» (Миназова и др., 2021, с. 129). Как переживания, так и непосредственная реакция на стресс может быть осознанной и неосознаваемой. В первом случае для преодоления стресса человек сознательно использует копинг-стратегии, во втором происходит неосознанное включение защитных механизмов (Петрова, 2007).

Среди школьников к самым не защищенным от воздействия психотравмирующих ситуаций относят учеников младших классов по причине «незрелости эмоционально-волевой сферы, несформированности учебных навыков и саморегуляции, прохождения адаптации к обучению и т.д.» (Гусева, 2022, с. 57). Детальное рассмотрение особенностей реагирования на стрессоры в рамках культурно-исторического подхода показало, что толерантность психики ребенка к фрустрации является «фактором культурно-историческим» (Бурлакова, 2018), который формируется постепенно, по мере развития самого ребенка, причем содержательно он может различаться у представителей разных культур и субкультур, что мы видели на примере восприятия стресса респондентами из разных стран. Толерантность к фрустрации важна, поскольку, по мнению Н.С. Бурлаковой, «именно готовность ребенка противостоять травматическому опыту является своеобразным противоядием психической травматизации» (Там же, с. 24). Несмотря на то что формирование стрессоустойчивости начинается уже в раннем возрасте, не во всех случаях этот процесс проходит успешно в силу различных причин, особенно вследствие переживания

интенсивного стресса и его психологических последствий (Jensen et al., 2018; Meiser-Stedman et al., 2017; Meiser-Stedman et al., 2019).

Исследования, проведенные зарубежными коллегами, показывают, что не только представления о стрессе варьируются в зависимости от культурно-социальных аспектов, но и средние показатели стресса, измеряемые с помощью шкал, также различаются у представителей разных стран и культур, у жителей городских и сельских районов. В частности, работа, проведенная на выборке школьников из Турции и Германии, показала, что «восприятие стресса у турецких подростков выше, чем у немецких. Более того, было обнаружено, что подростки, живущие в сельской местности, испытывают больший стресс по сравнению с их городскими сверстниками из обеих стран» (Yeresyan, Lohaus, 2014, p. 26), что может быть связано с особенностями культурного развития, экономическим статусом, а также доступностью социальной поддержки и предпочитаемыми копинг-стратегиями.

Новые социальные условия жизни, вызванные влиянием глобальных факторов, прежде всего обстоятельствами, связанными с пандемией, существенно повлияли на уровень переживаемого стресса, а также на индивидуальные и кооперативные стратегии совладания с ним (Aznar et al., 2021; Schmidt et al., 2021; van Eldik et al., 2019).

В последнее время все большую популярность завоевывают комплексные методы исследования переживаний человека. Ответная реакция организма на воздействие стрессора является комплексной, системной и охватывает все иерархические уровни организма. Существуют разные способы оценки уровня переживаемого стресса: объективные (экспертные), косвенные, самооценочные (Саqueo-Urizar et al., 2022). Именно сочетание таких оценок позволяет исследователю приблизиться к получению достоверных научных результатов, в особенности при изучении стресса у детей. Они наиболее остро переживают любые изменения, происходящие вокруг. Причинами появления психологических последствий переживания стресса у детей нередко становятся события, которые резко меняют привычную для них среду. Такая сензитивность обусловлена своеобразным укладом личности ребенка: зависимость от взрослых, повышенная эмоциональность, психическая незрелость, беззащитность. Появление выраженных психологических последствий переживания травмы в детском возрасте также связано с тем, что ребенку труднее правильно вербализовать характер собственных переживаний (Fang et al., 2022).

В обыденной речи слово «стресс» используется взрослыми людьми довольно часто, причем применяется оно именно в тех случаях, когда уровень физического и эмоционального напряжения оказывается высоким. Не следует, однако, думать, что подростки и дети младшего возраста не понимают значения этого слова и никогда не оказывались в стрессовой ситуации.

Обобщая, можно сказать, что восприятие стресса детьми подвержено изменениям по мере их взросления и зависит как от возраста, так и от социокультурных условий развития. В целом люди воспринимают и оценивают стресс преимущественно негативно. Стресс — это состояние, которое проявляет себя на разных уровнях. Человек способен оценить его, отвечая на соответствующие



вопросы, сформулированные интервьюером, психодиагностом, т.е. способен так или иначе отдавать себе отчет о подобных переживаниях. Однако, не спрашивая человека, переживает он стресс или нет, можно также определить наличие или отсутствие подобных реакций по ряду косвенных признаков (например, по настроению, состоянию напряженности и др.). Следует допустить и тот случай, когда человек намеренно скрывает или непреднамеренно отрицает переживания стрессового характера либо преувеличивает их.

## Метод

В соответствии с гипотетическим представлением об иерархической модели стресса (см.: Харламенкова и др., 2022) нами было проведено эмпирическое исследование.

*Участниками* настоящего исследования стали учащиеся третьих и четвертых классов одной из подмосковных школ в возрасте 8–12 лет ( $M = 9.811$ ;  $Me = 10.0$ ;  $SD = 0.812$ ).

Общий объем выборки составил 132 человека, из которых 61 девочка и 71 мальчик. В качестве потенциальных респондентов рассматривались только те дети, чьи родители или опекуны подписали информированное согласие на участие ребенка в исследовании.

Выбор респондентов указанной возрастной группы обусловлен тем, что в младшем школьном возрасте происходят значимые изменения в жизни и социальном окружении ребенка: поступление в школу, расширение круга общения, появление новых обязанностей. Все изменения могут сопровождаться тревожностью и в некоторых случаях стрессом.

*Цель исследования* — выявить степень соответствия между самооценкой и косвенной оценкой стресса детьми младшего школьного возраста.

*Гипотеза 1:* при восприятии стресса (косвенная оценка) как негативного явления уровень его прямой оценки ребенком соответствует высоким показателям дистресса.

*Гипотеза 2:* низкие показатели дистресса наблюдаются при косвенной оценке стресса как позитивного явления, тогда как его прямая оценка при этом может быть и низкой, и высокой, т.е. вариативной.

Иными словами, ожидается, что, воспринимая стресс как негативное явление (при его косвенной оценке), ребенок выбирает ответы (самооценка), соответствующие своему интенсивному стрессовому состоянию; оценка стресса как позитивного явления чаще встречается у детей с более низкими показателями самооценки стресса, однако значительный разброс индивидуальных показателей в этой группе не позволяет установить соответствие между самооценкой и косвенной оценкой стресса.

Для проверки гипотезы использовались следующие *методики*: «Шкала воспринимаемого стресса», ШВС-Д (самооценка стресса) (White, 2014), «Цветовой тест отношений», ЦТО (косвенная оценка стресса) (Бажин, Эткинд, 1995). Диагностика косвенной оценки стресса с помощью методики ЦТО включала несколько этапов. В начале работы детям предлагалось выбирать

цвета в порядке их предпочтения, начиная с «самого приятного» и заканчивая «самым некрасивым, неприятным» цветом. Затем участников исследования просили выбрать цвет, ассоциируемый с понятием «стрессовая ситуация». По завершении прохождения методики ЦТО респонденты давали свои разъяснения относительно понимания стрессовой ситуации, приводили примеры.

С целью диагностики восприятия стрессовой ситуации по ЦТО были выбраны два показателя. *Первый* — отнесение ребенком стрессовой ситуации к области «приятного» (высокая значимость) или менее приятного (низкая значимость), *второй* — оценка ребенком стресса как позитивного или негативного явления. Первый показатель — ранг, приписываемый стрессовой ситуации в зависимости от того, какое место занимает цвет, выбранный ребенком для данной ситуации, относительно первой раскладки карточек: область «приятного» — 1–4-й ранги (обозначалась символом +), область менее приятного — 5–8-й ранги (обозначалась символом –). Вторым показателем предполагал учет цвета карточки: темно-синяя, сине-зеленая, оранжево-красная, желтая карточки интерпретировались как позитивные (Pos), а серая, фиолетовая, коричневая и черная — как негативные (Neg).

В соответствии с этими критериями, выдвинутая нами гипотеза касается прежде всего тех случаев, когда ребенок оценивает стрессовую ситуацию как значимую/приятную и негативную (+Neg, «актуальный дистресс»), либо как незначимую/менее приятную (–) и негативную (–Neg, «неактуальный дистресс»). Противоположными этим состояниям являются оценка стрессовой ситуации как значимой и позитивной (+Pos, «актуальный эустресс») либо как незначимой и позитивной (–Pos, «неактуальный эустресс»). Нам представляется, что показателям групп +Neg и –Neg будут соответствовать высокие значения стресса по ШВС с небольшим разбросом по выборке, тогда как у групп +Pos и –Pos будут более низкие значения по ШВС с большей, по сравнению с предыдущими группами, дисперсией. Последнее предположение основано на представлении о том, что дети, оценивающие стрессовую ситуацию позитивно, могут воспринимать ее как ситуацию, стимулирующую преодолевать трудности, либо давать ей позитивную оценку по принципу работы защитного механизма «реактивное образование».

Статистический анализ данных был проведен с помощью программы Statistica 10 и включал в себя вычисление описательной статистики (рассчитывались медиана (med), среднее ( $X$ ), стандартное отклонение (st. dev), нижний (LQ) и верхний (UQ) квартили, дисперсия (D)); F-критерий Фишера, U-критерий Манна–Уитни, угловое преобразование Фишера ( $\phi^*$ ) ( $p < 0.05$ ).

## Результаты

В соответствии с критериями оценки ответов по ЦТО вся выборка была разделена на четыре группы: актуальный эустресс (+Pos) ( $n = 20$ ), актуальный дистресс (+Neg) ( $n = 33$ ), неактуальный эустресс (–Pos) ( $n = 22$ ), неактуальный дистресс (–Neg) ( $n = 57$ ).



Соотнесение самооценки уровня стресса (ШВС-Д) и косвенной оценки (ЦТО) проводили с использованием критерия углового преобразования Фишера ( $\phi^*$ ). Для этой цели были рассчитаны медиана (med), среднее ( $X$ ), стандартное отклонение (st. dev), нижний (LQ) и верхний (UQ) квартили по переменной ИП — итоговый показатель ШВС-Д (med = 25.5,  $X$  = 26.0, st. dev. = 5.2, LQ = 23, UQ = 29). Затем были подсчитаны частоты низких (ИП  $\leq$  23 баллам), средних ( $24 \leq$  ИП  $\leq$  28) и высоких (ИП  $\geq$  29) оценок по этому показателю у детей разных подгрупп (+Pos, -Pos, +Neg, -Neg). Данные представлены в таблице 1.

Анализируя полученные результаты, можно сказать, что почти половина детей (43%) косвенно оценили стрессовую ситуацию как незначимую (неактуальную) и негативную (-Neg). Вторая по частоте группа +Neg (25%) оценивает ситуацию как актуальную и тоже негативную. Оставшаяся выборка делится поровну: обе группы рассматривают ситуацию как позитивную, но одна (15%) — как актуальную (+Pos), а другая (17%) — как неактуальную (-Pos).

Статистический анализ частично подтверждает выдвинутую гипотезу: выборка детей, косвенно оценившая стрессовую ситуацию как негативную и значимую (+Neg), реже, по сравнению с группой детей, рассматривающих такую ситуацию как негативную и незначимую (-Neg), выбирает по ШВС-Д ответы с низкими значениями по ИП ( $\phi^* = 1.9, p < 0.05$ ) и чаще — с высокими ( $\phi^* = 1.8, p < 0.05$ ). Сопоставление по высоким показателям ИП первых трех групп вместе с последней группой подтверждает эту тенденцию ( $\phi^* = 1.8, p < 0.05$ ).

Данные при этом показывают, что дети, находящиеся в стрессовой ситуации и считающие ее негативной (косвенная оценка стресса по ЦТО), действительно воспринимают свое состояние как стрессовое (самооценка стресса по

Таблица 1

**Частота (количество человек) и доля категорий ответов по ШВС-Д (низкий, средний, высокий показатели) в группах детей с разной косвенной оценкой стрессовой ситуации по ЦТО**

Самооценка стресса (категория ответа по ШВС в соответствии с LQ и UQ)	Группы респондентов (косвенная оценка стресса по ЦТО)			
	+Pos (n = 20) 15%	+Neg (n = 33) 25%	-Pos (n = 22) 17%	-Neg (n = 57) 43%
Категория ответа ниже значения LQ (низкие баллы по ШВС)	6 чел. (0.30)	6 чел. (0.18)*	7 чел. (0.32)	21 чел. (0.37)*
Категория ответа со значением в пределах от LQ до UQ (средние значения по ШВС)	6 чел. (0.30)	16 чел. (0.49)	9 чел. (0.41)	25 чел. (0.44)
Категория ответа выше UQ (высокие значения по ШВС)	8 чел. (0.4)*	11 чел. (0.3)	6 чел. (0.27)	11 чел. (0.19)*

\*  $p < 0.05$ .

ШВС-Д). Можно считать, что у этой части выборки (+Neg) наблюдается соответствие между разными уровнями переживаемого стресса. Наряду с этим самая многочисленная группа детей (-Neg) показывает обратное: если стресс воспринимается как негативное, но малозначимое (неактуальное) явление, то косвенной негативной оценке стресса соответствуют низкие показатели прямой оценки стресса по ШВС-Д (самооценка стресса). Такое же несоответствие выявлено и при сопоставлении данных оставшихся двух групп, оценивших стресс как позитивный (+Pos и -Pos). Наше предположение о том, что в этих группах самооценка воспринимаемого стресса будет принимать низкие значения, не подтвердилось. В целом можно сказать, что у одной половины выборки детей мы наблюдаем соответствие прямой и косвенной оценок стресса, а у другой — инверсию данного соответствия.

Возникает вопрос о том, какая же из анализируемых нами групп демонстрирует более адекватное восприятие и переживание стресса. С целью дальнейшей проверки гипотезы было проведено статистический анализ различий между группами по показателю разброса значений по ШВС-Д. Данный анализ был вызван необходимостью понять, какая из групп детей оказывается более гомогенной, а какая — менее. Оказалось, что требованию гомогенности по показателю воспринимаемого стресса удовлетворяет последняя группа (-Neg), считающая стресс незначимым (отчуждаемым) и негативным. По F-критерию Фишера данная группа отличается от всех остальных и характеризуется большей гомогенностью ответов на опросник ШВС-Д (см. таблицу 2).

Выявленные особенности отдельных групп подтверждают гипотезу о вариативности ответов на опросник ШВС-Д у детей с косвенной положительной оценкой стресса (+Pos и -Pos), а также у девочек и мальчиков, испытывающих актуальный негативный стресс (+Neg). В целом это может означать,

Таблица 2

Сравнение показателя разброса значений ИП (по ШВС-Д)  
в каждой группе по критерию Фишера (F)

Описательная статистика (дисперсия) и статистический анализ различий дисперсий (F)	Группы респондентов (косвенная оценка стресса по ЦТО)			
	+Pos (n = 20) 15%	+Neg (n = 33) 25%	-Pos (n = 22) 17%	-Neg (n = 57) 43%
Дисперсия	38.09	35.59	33.61	14.72
F = 1.07				
F = 1.13				
F = 2.59**				
F = 1.059				
F = 2.42**				
F = 2.28**				

\*\*  $p < 0.01$ .

*Примечание.* Выделенные серым ячейки — группы, сравниваемые попарно в строках таблицы по F-критерию.

что позитивная оценка стресса (ассоциация его с адаптивными цветами, по ЦТО), скорее всего, связана с разными по своей природе защитными механизмами. То же самое можно утверждать, анализируя результаты группы +Neg. Мы полагаем, что данные группы найдутся на разных этапах совладания со стрессом, продолжая актуально воспринимать его как неадаптивное состояние.

Для проверки этого предположения группа +Pos была разделена на две подгруппы по ШВС-Д ( $med = 27$ ) (+Pos<sub>1</sub> — со значениями ниже медианы,  $n = 11$ , и +Pos<sub>2</sub> — со значениями выше медианы,  $n = 9$ ). Поскольку группа -Neg оказалась самой многочисленной, было принято решение сформировать из нее небольшую (15 человек) подгруппу (-Neg<sub>выб</sub>) методом случайных чисел. Сравнивались результаты, полученные по ШВС-Д в трех подгруппах (+Pos<sub>1</sub>, +Pos<sub>2</sub> и -Neg<sub>выб</sub>). Различий между показателями детей группы +Pos с низкими значениями по ШВС-Д (+Pos<sub>1</sub>, сумма рангов равна 124.0) и подгруппы -Neg<sub>выб</sub> (сумма рангов равна 227.0) не выявлено ( $U = 58.0, p = 0.21$ ). Различия получены ( $U = 7.5, p = 0.00037$ ) при сравнении группы +Pos с высокими значениями по ШВС-Д (+Pos<sub>2</sub>, сумма рангов равна 172.5) и подгруппы -Neg<sub>выб</sub> (сумма рангов равна 127.5). Заметим, что группа детей, рассматривающая стресс как значимое событие и косвенно оценивающая его позитивно, негетерогенна: часть детей осознанно оценивают свое состояние как менее напряженное (+Pos<sub>1</sub>), а часть — как более напряженное (+Pos<sub>2</sub>), причем показатели первой из них идентичны показателям детей, адекватно оценивающих стресс как негативное состояние, которое не является для них актуальным в данный момент (-Neg<sub>выб</sub>).

Анализ представлений детей о стрессовых событиях показал, что респонденты, оценивающие стрессовую ситуацию как значимую в настоящий момент и выделяющие ее позитивные стороны (+Pos), при разном ИП, измеренном с помощью методики ШВС-Д, содержательно по-разному описывают стрессовые события. При высоком уровне стресса участники исследования приводят более подробные и конкретные варианты стрессовых ситуаций, дополняя их рассуждениями и используя более эмоциональные высказывания (например, «это когда орут на человека, который смотрит на улице в телефон; бывает, что мама звонит или сообщение — надо ответить, идешь, а пожилые люди орать начинают»). При среднем показателе ИП ШВС-Д респонденты, как и в предыдущей группе, в большей степени описывают стрессовые события, близкие их жизненному опыту, но не склоняются к их детализации, причинно-следственному описанию и эмоциональной окраске (например, «брат обидел»). Участники исследования с низким ИП, приводя примеры стрессовых ситуаций, не опираются на свой жизненный опыт, а используют общее описание эмоций и чувств, характерных, по их мнению, для переживания стрессовых событий (например, «когда очень грустно»).

Респонденты, ставящие стрессовую ситуацию в область актуально значимых для них событий, но отмечающие ее негативные стороны (+Neg), в целом используют более эмоционально окрашенные описания, чем дети предыдущей группы, к примеру: «плохо себя чувствуешь» «не можешь выбрать путь, куда идти», «страх, боюсь темноты». Однако это характерно для участников

со средним и высоким показателем ШВС-Д. В группе с низким уровнем стресса респонденты прибегают к использованию односложных ответов и не описывают свой жизненный опыт. При этом если у респондентов вызывает сложность ответ на поставленный вопрос, они часто описывают тему недавнего школьного урока, посвященного теме безопасности (например, «пожар»), или же отказываются отвечать («не знаю»).

Контрастно предыдущей группе детей участники исследования, не определяющие стрессовую ситуацию как значимую и не отмечающие ее как негативную (–Pos), при низком и среднем показателях стресса приводят более развернутые и конкретные ситуации из жизненного опыта («когда не понимаешь, как делать уроки, а на тебя кричат»). При высоком ШВС-Д, наоборот, респонденты используют краткие, немногословные, нередко общепринятые высказывания («контрольная работа»; «боюсь войны»).

Следующая группа детей (–Neg) воспринимает стрессовую ситуацию как негативное жизненное событие, не имеющее в настоящий момент для них значимости. Вне зависимости от выраженности ИП ШВС-Д респонденты данной группы приводят примеры стрессовых событий достаточно подробно, опираясь на свой или своих близких жизненный опыт («в школе девочка со мной болтала, а мне несправедливо сделали замечание, — я думала, два поставят»; «грущу, плачу, переживаю за близких, друзей, или мне неприятно, например, когда на меня орет брат»). Анализ полученных результатов показывает, что в группе с низким показателем ШВС-Д дети, приводя примеры, чаще описывают результат стрессовых ситуаций, итог произошедшего события («проиграла и заняла пятое место»; «получил двойку»). Участники исследования со средним и высоким уровнем стресса часто описывают свои переживания, чувства, вызванные стрессовыми ситуациями («когда хочется кого-то ударить»; «когда боишься»).

### Обсуждение результатов

Проведенное исследование было направлено на проверку гипотезы о соотношении самооценки стресса и его косвенной оценки у детей 8–12 лет. Мы предполагали, что при восприятии стресса как негативного и незначимого состояния (косвенная оценка стресса) самооценка стресса будет высокой, и наоборот: если стрессовая ситуация косвенно оценивается как актуальная и позитивная, самооценка стресса будет низкой.

Оказалось, что большинство детей оценивают стрессовую ситуацию как негативную и неактуальную (–Neg), при этом самооценка стресса (по ШВС-Д) в этой группе оказалась самой низкой. Мы предполагаем, что в данном случае дети либо справляются с переживаемым стрессом, например, при активном участии родителей, либо не имеют такого жизненного опыта, но знают, что подобная ситуация чаще всего оценивается людьми как негативная (Kruger et al., 2007; Cooke et al., 2019).

Менее благополучная с точки зрения самооценки стресса группа детей воспринимает его как значимое, актуальное и нежелательное событие (+Neg).

Самооценка стресса по ШВС-Д в этой группе высокая, что указывает на явное соответствие самооценки и косвенной оценки стресса детьми, на адекватное представление о стрессовой ситуации.

При позитивной косвенной оценке актуального стресса (+Pos) показатели самооценки стресса также оказались высокими, при этом был выявлен наибольший разброс значений по ШВС-Д в этой группе. Дополнительная проверка выдвинутых гипотез позволила разделить группу на две подгруппы с низкой (+Pos<sub>1</sub>) и высокой (+Pos<sub>2</sub>) самооценкой стресса. Мы полагаем, что подгруппа с низкой самооценкой стресса способна совладать с тревогой конструктивно, извлекая из этой ситуации пользу (Bernstein, Pfefferbaum, 2018). Подгруппа с высокой самооценкой стресса, также оценивая его позитивно, использует защитные механизмы (например, механизм «реактивное образование»), которые препятствуют совладанию с тревогой.

В целом можно сделать вывод о том, что в возрасте 8–12 лет дети способны оценивать стресс дифференцированно: и как дистресс, и как эустресс. Мы предполагаем, что позитивное восприятие стресса следует рассматривать в качестве начального этапа совладания с ним, причем не всегда успешного, как в случае несоответствия прямой (высокие показатели по ШВС-Д) и косвенной (позитивный стресс по ЦТО) оценки этого состояния. Завершающим этапом совладания со стрессом является его восприятие как негативного явления, которое отчуждается и становится фактом прошлого опыта ребенка (–Neg).

Открытым остается вопрос о позитивной оценке стрессовой ситуации, которая рассматривается ребенком как незначимая, т.е. также отчуждается им (–Pos). Следует предположить, что в данном случае совладание со стрессом реализуется посредством актуализации защитных механизмов — нагружается позитивными эмоциями, но не допускается до сознания, что препятствует переживанию ребенком истинно позитивных эмоций радости и удовольствия.

## Выводы

Помощь детям младшего школьного возраста в успешном совладании со стрессом эффективна при более глубоком понимании того, как они воспринимают и понимают стресс. Настоящее исследование показало, что выдвинутые в исследовании гипотезы о соответствии самооценки и косвенной оценки стресса подтвердились частично и преимущественно у детей, воспринимающих стресс как актуальную ситуацию. При негативной косвенной оценке стрессовой ситуации (гипотеза 1) показатели самооценки стресса меняются в зависимости от степени актуальности ситуации для ребенка. В отличие от негативного восприятия стрессовой ситуации, ее позитивная оценка (гипотеза 2) может свидетельствовать как об успешном совладании со стрессом, так и о психологических защитах, препятствующих преодолению ребенком чувства тревоги и состояния напряжения.

## Литература

- Бажин, Е. Ф., Эткин, А. М. (1995). *Изучение эмоционального значения цвета. Психологические методы исследования личности*. СПб.: ИМАТОН.
- Бодров, В. А. (2006). *Психологический стресс: развитие и преодоление*. М.: ПЕР СЭ.
- Бурлакова, Н. С. (2018). Психическое развитие детей, переживших массовые бедствия: от изучения последствий к проектированию развития на основе культурно-исторического анализа. *Национальный психологический журнал*, 1(29), 17–29. <https://doi.org/10.11621/npj.2018.0102>
- Волкова, Е. В., Куваева, И. О. (2019). Кросскультурные особенности организации концепта «стресс» и совладания в период ранней взрослости. *Мир психологии*, 4(100), 137–150.
- Гусева, А. И. (2022). Организация педагогической работы по формированию стрессоустойчивости в младшем школьном возрасте. В кн. *Формирование новой парадигмы социально-гуманитарного знания: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 28 февраля 2022 г.* (с. 57–59). Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований.
- Кленова, М. А. (2015). Социальные представления о стрессе у разных возрастных групп. *Известия Саратовского университета. Серия Аксиология образования. Психология развития*, 4(3(15)), 234–237.
- Куваева, И. О., Ачан, Н. М., Лозовская, К. Б. (2017). Представления о стрессе у представителей разных культур. *Вопросы психологии*, 1, 68–81.
- Миназова, З. М., Магомедова, З. З., Гатиева, Л. Х.-М. (2021). Внеурочная деятельность как средство профилактики стресса в начальной школе. В кн. *Проблемы современного педагогического образования* (вып. 73, ч. 2, с. 128–131). Ялта: РИО ГПА.
- Нестерова, О. В. (2017). Когнитивная репрезентация понятия «стресс» и особенности поведения в ситуации профессионального стресса. *Мир психологии*, 3(91), 217–227.
- Петрова, Н. Н. (2007). Преодоление стресса. *Медицина. XXI век*, 9, 40–47.
- Сасина, К. В. (2018). Стресс и стрессовая ситуация в детском возрасте: особенности и специфика реагирования. *Молодежная наука: тенденции развития*, 1, 11–19.
- Селье, Г. (1982). *Стресс без дистресса*. М.: Прогресс.
- Сорокина, Т. В. (2020). Формирование копинг-поведения младших школьников. В кн. *Сборник научных статей по итогам международного научного фестиваля молодежного проектирования-2020, Орехово-Зуево, 27–29 апреля 2020 года* (с. 497–502). Орехово-Зуево: Государственный гуманитарно-технологический университет.
- Тихонова, К. А., Косцова, М. В. (2020). Особенности стрессоустойчивости младших школьников с разными групповыми статусами. В кн. *Осознание Культуры – залог обновления общества. Перспективы развития современного общества: Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции, Севастополь, 10–11 апреля 2020 года* (с. 234–236). Севастополь: РИБЕСТ.
- Утож, В. В., Колодина, Н. И. (2020). Понимание дифференциальных признаков понятий «стресс/stress» современными подростками. В кн. *Иностранные языки и современные тенденции в иноязычном образовании. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых* (с. 380–385). Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет.
- Харламенкова, Н. Е., Никитина, Д. А., Шаталова, Н. Е., Дымова, Е. Н. (2022). Психологические последствия переживания стресса в детском возрасте – феномены «оставленности» и «вовлеченности». *Клиническая и специальная психология*, 11(3), 71–96. <https://doi.org/10.17759/cpse.2022110303>



Якунин, К. А., Новикова, М. В. (2014). Аспекты психотерапевтической помощи детям, пережившим тяжелую психологическую травму. *Вестник Смоленской государственной медицинской академии*, 13(3), 88–96.

Ссылки на зарубежные источники см. в разделе *References*.

## References

- Aznar, A., Sowden, P., Bayless, S., Ross, K., Warhurst, A., & Pachi, D. (2021). Home-schooling during COVID-19 lockdown: Effects of coping style, home space, and everyday creativity on stress and home-schooling outcomes. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 10(4), 294–312. <https://doi.org/10.1037/cfp0000182>
- Bazhin, E. F., & Etkind, A. M. (1995). *Izuchenie emotsional'nogo znacheniya tsveta. Psikhologicheskie metody issledovaniya lichnosti* [The study of the emotional meaning of color. Psychological methods of personality research]. Saint Petersburg: Imaton.
- Bernstein, M., & Pfefferbaum, B. (2018). Posttraumatic growth as a response to natural disasters in children and adolescents. *Current Psychiatry Reports*, 20(5), Article 37. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0900-4>
- Bodrov, V. A. (2006). *Psikhologicheskij stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow: PER Se.
- Burlakova, N. S. (2018). Mental development of children who survived mass disasters: from consequences studying to development designing on the basis of cultural and historical analysis. *Natsional'nyi Psikhologicheskii Zhurnal [National Psychological Journal]*, 1(29), 17–29. <https://doi.org/10.11621/npj.2018.0102> (in Russian)
- Caqueo-Urizar, A., Atencio, D., Urzúa, A., & Flores, J. (2022). Integration, social competence and life satisfaction: the mediating effect of resilience and self-esteem in adolescents. *Child Indicators Research*, 15(2), 617–629. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09907-z>
- Cooke, J. E., Kochendorfer, L. B., Stuart-Parrigon, K. L., Koehn, A. J., & Kerns, K. A. (2019). Parent-child attachment and children's experience and regulation of emotion: A meta-analytic review. *Emotion*, 19(6), 1103–1126. <https://doi.org/10.1037/emo0000504>
- Dhabhar, F. S. (2018). The short-term stress response – mother nature's mechanism for enhancing protection and performance under conditions of threat, challenge, and opportunity. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 49, 175–192. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.03.004>
- Fang, Y., Raat, H., Windhorst, D. A., Fierloos, I. N., Jonkman, H., Hosman, C. M. H., Crone, M. R., Jansen, W., & van Grieken, A. (2022). The association between stressful life events and emotional and behavioral problems in children 0–7 years old: The CIKEO study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), Article 1650. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031650>
- Guseva, A. I. (2022). Organizatsiya pedagogicheskoi raboty po formirovaniyu stressoustoichivosti v mladshem shkol'nom vozraste [Organization of pedagogical work on the formation of stress-resistance in primary school age]. In *Formirovanie novoi paradigmy sotsial'no-gumanitarnogo znaniya: sbornik nauchnykh trudov po materialam Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii 28 fevralya 2022 g.* [Development of a new paradigm of social and humanitarian knowledge: proceedings from the International Research-to-Practice Conference, February 28, 2022] (pp. 57–59). Belgorod: OOO Agentstvo perspektivnykh nauchnykh issledovaniy.

- Jensen, T. K., Holt, T., Ormhaug, S. M., Fjermestad, K. W., & Wentzel-Larsen, T. (2018). Change in post-traumatic cognitions mediates treatment effects for traumatized youth – A randomized controlled trial. *Journal of Counseling Psychology*, 65(2), 166–177. <https://doi.org/10.1037/cou0000258>
- Kharlamenkova, N. E., Nikitina, D. A., Shatalova, N. E., & Dymova, E. N. (2022). Psychological consequences of experienced stress in childhood – Phenomena of “abandonment” and “involvement”. *Klinicheskaya i Spetsial'naya Psikhologiya [Clinical Psychology and Special Education]*, 11(3), 71–96. <https://doi.org/10.17759/cpse.2022110303> (in Russian)
- Klenova, M. A. (2015). Social perceptions of stress in different age groups. *Izvestiya Saratovskogo Universiteta. Seriya Akmeologiya Obrazovaniya. Psikhologiya Razvitiya [Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology]*, 4(3(15)), 234–237. (in Russian)
- Kruger, L. J., Wandle, C., & Struzziero, J. (2007). Coping with the stress of high stakes testing. *Journal of Applied School Psychology*, 23(2), 109–128. [https://doi.org/10.1300/J370v23n02\\_07](https://doi.org/10.1300/J370v23n02_07)
- Kuvaeva, I. O., Achan, N. M., & Lozovskaja, K. B. (2017). Stress representations in different cultures. *Voprosy Psikhologii*, 1, 68–81. (in Russian)
- Meiser-Stedman, R., McKinnon, A., Dixon, C., Boyle, A., Smith, P., & Dalgleish, T. (2019). A core role for cognitive processes in the acute onset and maintenance of posttraumatic stress in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(8), 875–884. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13054>
- Meiser-Stedman, R., Smith, P., McKinnon, A., Dixon, C., Trickey, D., Ehlers, A., & Dalgleish, T. (2017). Cognitive therapy as an early treatment for post-traumatic stress disorder in children and adolescents: A randomized controlled trial addressing preliminary efficacy and mechanisms of action. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58, 623–633. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12673>
- Minazova, Z. M., Magomedova, Z. Z., & Gatieva, L. Kh.-M. (2021). Vneurochnaya deyatel'nost' kak sredstvo profilaktiki stressa v nachal'noi shkole [Extracurricular activities as a means of stress prevention in primary school]. In *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya [Problems of modern pedagogical education]* (Iss. 73, pt. 2, pp. 128–131). Yalta: RIO GPA.
- Nesterova, O. V. (2017). Kognitivnaya reprezentatsiya ponyatiya “stress” i osobennosti povedeniya v situatsii professional'nogo stressa [Cognitive representation of the concept of “stress” and specific behavior in a situation of professional stress]. *Mir Psikhologii*, 3(91), 217–227.
- Petrova, N. N. (2007). Preodolenie stressa [Overcoming stress]. *Meditsina. XXI Vek*, 9, 40–47.
- Sasina, K. V. (2018). Stress and stressful situation in childhood: features and specificity of reaction. *Molodezhnaya Nauka: Tendentsii Razvitiya*, 1, 11–19. (in Russian)
- Schmidt, A., Kramer, A. C., Brose, A., Schmiedek, F., & Neubauer, A. B. (2021). Distance learning, parent–child interactions, and affective well-being of parents and children during the COVID-19 pandemic: A daily diary study. *Developmental Psychology*, 57(10), 1719–1734. <https://doi.org/10.1037/dev0001232>
- Selye, H. (1982). *Stress bez distressa [Stress without distress]*. Moscow: Progress. (Original work published 1974)
- Sorokina, T. V. (2020). Formirovanie koping-povedeniya mladshikh shkol'nikov [Development of coping behavior in junior schoolchildren]. In *Sbornik nauchnykh statei po itogam mezhdunarodnogo nauchnogo festivalya molodezhnogo proektirovaniya-2020, Orekhovo-Zuyevo, 27–29 aprelya 2020 goda [Proceedings from the International Scientific Festival of Youth Design-2020, Orekhovo-Zuyevo, April 27-29, 2020]* (pp. 497–502). Orekhovo-Zuyevo: State University of Humanities and Technology.
- Tikhonova, K. A., & Koscova, M. V. (2020). Osobennosti stressoustoichivosti mladshikh shkol'nikov s raznymi gruppovymi statusami [Specifics of stress resistance in junior schoolchildren of different

- group statuses]. In *Osoznanie Kul'tury – zalog obnoveniya obshchestva. Perspektivy razvitiya sovremennogo obshchestva: Materialy XXI Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Sevastopol', 10–11 aprelya 2020 goda* [Recognition of Culture as a Key to the Renewal of Society. Prospects for the Development of Modern Society: Proceedings from the XXI All-Russian Research-to-Practice Conference, Sevastopol, April 10-11, 2020] (pp. 234–236). Sevastopol: RIBEST.
- Utyuzh, V. V., & Kolodina, N. I. (2020). Ponimanie differentsial'nykh priznakov ponyatii “stress/stress” sovremennymi podrostkami. Inostrannye yazyki i sovremennye tendentsii v inoazychnom obrazovanii [Understanding of the differential signs of the Russian and English concepts of “stress” in modern adolescents. Foreign languages and current trends in foreign language education]. In *Materialy IV Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii molodykh uchenykh* [Proceedings from the IV All-Russian Research-to-Practice Conference for Young Researchers] (pp. 380–385). Voronezh: Voronezh State Pedagogical University.
- Van Eldik, W. M., de Haan, A. D., Arends, L. R., Belsky, J., & Prinzie, P. (2019). Personality, depressive symptoms, the interparental relationship and parenting: Prospective associations of an actor–partner interdependency model. *Journal of Family Psychology, 33*(6), 671–681. <https://doi.org/10.1037/fam0000553>
- Volkova, E. V., & Kuvaeva, I. O. (2019). Cross-cultural features of the concept “stress” and coping in. *Mir Psikhologii, 4*(100), 137–150. (in Russian)
- White, B. P. (2014). The perceived stress scale for children: A pilot study in a sample of 153 children. *International Journal of Pediatrics and Child Health, 2*(2), 45–52.
- Yakunin, K. A., & Novikova, M. V. (2014). Aspects of psychotherapeutic care in children with a severe psychological trauma. *Vestnik Smolenskoï Gosudarstvennoï Meditsinskoi Akademii, 13*(3), 88–96. (in Russian)
- Yeresyan, I., & Lohaus, A. (2014). Stress and wellbeing among Turkish and German adolescents living in rural and urban areas. *Rural and Remote Health, 14*, 26–95.