

Голоденко О.Н.

## ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О РЕСУРСАХ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИЧЕСКОГО СТРЕССА У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА

*Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк, ДНР*

Актуальность проблемы стресса вследствие коронавирусной инфекции COVID-19 в настоящее время обусловлено многочисленными факторами, вызванными пандемической ситуацией распространения. Для миллионов людей, заставшая врасплох необычайной силы эпидемия, обрушила привычный образ жизни, обесценила то, что считалось важным.

Пандемический CoV-стресс вызван такими психологическими особенностями, как: быстрая распространенность информации, массовое негативное восприятие экстремальной ситуации и ее последствий, массовость людей, вовлеченных в эту ситуацию, чрезвычайный полиморфизм и неопределенность. В ситуации пандемии COVID-19 лица молодого возраста, так же, как и взрослое население подвержены влиянию экстремального психологического стресса, но, несмотря на достаточно высокую распространенность непсихотических расстройств молодого возраста, эта проблема остается недостаточно изученной.

Пандемический стресс – это масштабная угроза существованию, распространяется значительно быстрее самого вируса, подготавливая для него благоприятную «почву» и повышая восприимчивость человека к возникновению инфекционного заболевания. Наиболее чутким индикатором пандемического стресса на начальных этапах его развития является уровень психической адаптации. Первичным является эмоциональное восприятие коронавирусной ситуации как неприемлемой, негативной, отвергаемой, но до поры до времени не имеющей к данному человеку непосредственного отношения. В дальнейшем трудная жизненная ситуация начинает восприниматься как экстремальная или критическая, а стресс - как пандемический стресс, требующий адаптационной перестройки функциональных систем человека, постепенной мобилизации и расходования адаптационных ресурсов [1].

Стресс – это психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние внутреннего беспокойства или его подавления. На самом деле такие защитные от стресса реакции или индикаторы мы можем наблюдать в различных функциональных проявлениях, включая эмоциональные, когнитивные и поведенческие.

Стрессогенная ситуация - это ситуация, содержащая некоторые объективные и субъективные характеристики с потенциальным риском стрессового реагирования. Структурные и содержательные элементы стрессогенной ситуации заключают в себе преимущественно имплицитные детерминанты стрессового реагирования, направленного на мобилизацию адаптационных возможностей. Для человека ситуация превращается в стрессовую в результате субъективной когнитивной репрезентации ситуации [2].

Для развития пандемического стресса важным фактором является состояние мотивационно-потребностной, эмоционально-волевой и когнитивной сферы личности, которые обуславливают субъективную, личностную значимость экстремальной ситуации, наличие готовности и возможности к ее преодолению, способность выбора рациональной стратегии поведения в этих условиях и т. д.

Субъективное отношение к CoV-стрессору, зависящее от неповторимого индивидуального опыта, личностных особенностей, характера когнитивных процессов и психического состояния, представляет собой важный психологический механизм, определяющий особенности и уровень стресса. В этом случае необходимо учитывать малый жизненный опыт лиц молодого возраста, что может приводить к эмоциональной насыщенности переживаний и преувеличению или приуменьшению субъективной оценки сложившейся стрессогенной ситуации. Следовательно, анализ психологического стресса у лиц молодого

возраста требует учета таких факторов, как значимость ситуации для субъекта, ее интенсивность и продолжительность, когнитивные процессы, личностные особенности.

Общий анализ исследований психологического стресса в современной психологии позволил выделить несколько теоретических моделей психологического стресса, одной из них является когнитивно направленный психологический стресс – это состояние, детерминированное когнитивными, личностными и поведенческими характеристиками.

Психологический стресс, это значимые для благополучия личности взаимоотношения со средой, которые подвергают испытанию имеющиеся в распоряжении ресурсы организма и в ряде случаев могут их превышать [3].

В ресурсной концепции стресса С. Хобфолла ресурсы определяются как то, что является значимым для человека и помогает ему адаптироваться в сложных жизненных ситуациях. В данной концепции потеря ресурсов рассматривается как первичный механизм, запускающий стрессовые реакции. Потеря ресурсов влечет за собой потерю субъективного благополучия, переживается как состояние психологического стресса, негативно сказывается на состоянии здоровья личности [4, 5].

Ресурсы делятся на социальные и личные, иначе говоря – внешние и внутренние. Внешние ресурсы – это материальные ценности, социальные статусы и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи. Внутренние ресурсы – это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри. Однако, деление на внешние и внутренние ресурсы достаточно условно. Те и другие ресурсы тесно связаны и при утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата ресурсов внутренних. Надежные внешние ресурсы обеспечивают сохранность внутренних ресурсов, но только в том случае, если эти внутренние ресурсы уже есть. Иногда человек получает внешние ресурсы, еще не имея внутренних, и это подобно лишь внешней декорации, которая в любой момент может осыпаться. В этом трагедия, например, некоторых лица молодого возраста из очень обеспеченных семей, которые, не развив еще собственную личность, получили авансом множество социальных опор. В этом случае попадание в ловушку болезненной зависимости (например, апатии или депрес-

сии) намного более вероятно, чем в случае с тем молодым человеком, который, не имея достаточных внешних ресурсов, вынужден их зарабатывать сам и в процессе автоматически формирует внутренние ресурсы. Однако, если у такого молодого человека не было совсем никаких внешних ресурсов, он не получил никакой изначальной поддержки от социума, очень сомнительно, что ему удастся преодолеть жизненные стрессовые ситуации. То есть минимум начальных внешних ресурсов необходим [6].

Чем больше уже приобретенные внутренние ресурсы, тем выше способность лиц молодого возраста восстанавливать при утрате ресурсы внешние, тем больше их сопротивляемость стрессу, сильнее субъектность, воля, эго-интеграция, локус контроля, самосознание и самоэффективность, стрессоустойчивость при сохранении целостности личности. Важно понять, что самые сильные внутренние ресурсы не заменяют внешние, однако они позволяют какое-то время существовать без внешних ресурсов, восстанавливать их с нуля, наращивать в любой ситуации и обеспечивать сверх-адаптацию, сопротивляясь среде в одиночку. На одних внутренних ресурсах лица молодого возраста долго существовать не могут, им необходимо найти подходящую среду и вступить с ней во взаимобмен, обеспечивать с ее помощью все свои потребности, от низших до высших, иначе через какое-то время внутренний потенциал будет исчерпан. Вот почему в идеале, молодой человек должен постоянно заботиться о поддержании и наращивании тех и других ресурсов, и чем сильнее его внутренние ресурсы, тем проще наращивать внешние. И чем больше он сам нарастил ресурсов внешних, тем сильнее он стал внутри.

Внутренние ресурсы – это запас автономии. Это то, насколько хорошо, уверенно и целостно молодой человек может чувствовать себя безо всякой поддержки социума и даже при его оппозиции, не прибегая к защитным иллюзиям и отрицанию, то есть, четко осознавая реальное положение дел, но выдерживая стресс и сохраняя себя. Запас автономии необходим, чтобы сохранять себя в ситуации стресса, утверждать свою субъектность, свою волю, свою самость и свое Я, не становиться безвольным объектом в ситуации стресса, неодоушевленным ресурсом. Превратить в неодоушевленный ресурс при определенных

обстоятельствах можно любого человека, но чем выше запас его автономии, чем сильнее его субъектность, то есть интегрированная часть его личности, аутентичность, самость, тем сложнее разрушить его, тем больше его сопротивляемость и сила [7].

Для понимания проблемы ресурсов, надо осознавать насколько это динамичный процесс, насколько он находится в движении. Нельзя однажды накопить ресурсы и навсегда приобрести силу. Ресурсы требуют постоянного взаимодействия со средой, постоянного развития и обновления. Отдавая внешние ресурсы и не приобретая взамен других, лица молодого возраста ослабляют свои внешние позиции, что не может не отражаться на их автономии.

Не меньше вреда приносит неправильное понимание автономии. Сталкиваясь с пандемическим стрессом, некоторые молодые люди начинают относиться к окружающему миру враждебно и настороженно, не вступают в связи, прекращают поток вложений, который в целях саморазвития должен осуществляться непрерывно, иначе развитие прекратится. Относясь к окружающему миру враждебно или без интереса, лица молодого возраста очень быстро истощают свой внутренний потенциал. Вследствие этого может развиваться депрессивное состояние, невротические расстройства, которые разрушат их окончательно, вызвав отрицание жизни [8].

Внутренние ресурсы, в частности основная их Триада – «самооценка, локус контроля, доверие (или вызов)» – сами по себе не формируются, а только в процессе приобретения внешних ресурсов, в процессе взаимосвязи с социумом. Именно отношение, в Концепции личности В.Н. Мясищева, является интегратором этих свойств, что и обеспечивает целостность, устойчивость, глубину и последовательность поведения личности при пандемическом стрессе. При этом важным моментом является представление о личности как о системе отношений, структурированной по степени обобщенности – от связей субъекта с отдельными сторонами или явлениями внешней среды до связей со всей действительностью в целом. Сами отношения личности формируются под влиянием общественных отношений, которыми личность связана с окружающим миром в целом и обществом, в частности [9].

Эти отношения выражают личность в

целом и составляют внутренний потенциал человека. Именно они проявляют, т.е. обнаруживают для самого человека скрытые, невидимые его возможности и способствуют появлению новых.

Предполагается, что на ранних стадиях стресса люди пытаются сражаться с продолжающимися стрессорами путем интенсивного вложения личных ресурсов, направленного на преодоление (копинг) разрушающего стресс-фактора. В случае дефицита ресурсов лица молодого возраста переключаются на защитное (пассивное) поведение для сохранения и восполнения своих персональных ресурсов проактивного преодоления стресса.

Существует широкий диапазон стратегий преодоления стресса, каждый из них специфичен, определяется субъективным значением переживаемой ситуации и отвечает преимущественно одной из задач – решению реальной проблемы или ее эмоциональному переживанию, корректировке эмоционального состояния или регулированию взаимоотношений с людьми. Механизм реализации этих усилий основан на процессах когнитивного оценивания стрессогенной ситуации и личных ресурсов [10].

Преодоление стресса можно рассматривать с позиции оперативных и превентивных действий на стрессовую ситуацию и реакции человека на нее. Оперативное преодоление стресса предусматривает попытку ликвидации или снижения реакции на воздействующий стрессор; превентивное влияние заключается в предотвращении влияния стрессора либо за счет изменения когнитивной оценки при восприятии требований ситуации, либо посредством повышения сопротивляемости, устойчивости к воздействию стрессора [11].

Способ преодоления стресса и его интеграции в общий жизненный опыт лиц молодого возраста во многом определяет качество их жизни и психологического благополучия в дальнейшем. Субъективное проживание этого опыта пронизано базовыми темами человеческой экзистенции, на которых держится весь жизненный опыт человека. Накопление опыта переживания коронавирусной реальности может оказывать неблагоприятное влияние на психологическое благополучие лиц молодого возраста и качество их социальной жизни.

Для совладания с экстремальной коронавирусной ситуацией, лицам молодого возраста необходимо задействовать весь свой

потенциал. Это возможно только при опоре на личностные ресурсы. Одним из важных компонентов преодоления стресса является способность к позитивному психологическому здоровью, в частности, к позитивному мышлению. Позитивное мышление – форма психического отражения объективной реальности, сфокусированная на положительном мироощущении и положительной когнитивной оценке любых жизненных событий; способность видеть положительное или полезное для себя в любой жизненной ситуации. Когнитивное преодоление как проявление позитивного мышления относительно причин стресса и способов его преодоления, это понимание причин стресса, рациональное осмысление ситуации и своих возможностей, поиск и оценка возможных ресурсов, которые могут быть мобилизованы для преодоления стресса.

Несмотря на большое количество исследований, посвященных стрессу и ресурсным возможностям, особенно актуальным это становится в отношении лиц молодого возраста. Учитывая недостаточный жизненный опыт, молодые люди чаще используют защитную стратегию в затруднительных ситуациях. Защитное поведение считается пассивным способом реагирования на стресс, в отличие от совладающего – активного. Совладающее поведение является наиболее зрелым процессом, свидетельствующим о самом высоком уровне психологического развития личности. В то время как защитное – свидетельствует о невротическом развитии личности.

Совладающая и защитная позиции оказывают противоположное воздействие на субъективную оценку трудных жизненных ситуаций и, как следствие, качество жизни. У лиц молодого возраста, использующих защитную позицию при противостоянии длительному эмоциональному стрессу, значительно снижается успеваемость, нарушаются взаимоотношения с социумом, развивается страх потерпеть поражение и неуверенность в себе, развивается тревожность. Одним словом, использование защитных стратегий способствует возникновению страхов, беспокойства, неудовлетворенности собой, результатом чего становится неудовлетворенность качеством жизни во всех сферах [12, 13].

Механизмы психологической защиты и механизмы копинг-поведения рассматриваются как важнейшие формы адаптационных процессов индивида. Процессы совладания направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, в то время как процессы компенсации и, особенно, защиты направлены на смягчение психологического дискомфорта. Отличие механизмов совладания от механизмов психологической защиты в том, что первые используются индивидом сознательно, а вторые – неосознаваемо и пассивны. На сегодняшний день при постановке психотерапевтических задач принято объединять защитные механизмы и копинг-механизмы в целостную систему адаптационных реакций личности [14-16].

*Голоденко О.Н.*

## ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О РЕСУРСАХ ЛИЧНОСТИ

### В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИЧЕСКОГО СТРЕССА У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк, ДНР

Для миллионов людей, заставшая врасплох необычайной силы эпидемия COVID-19, обрушила привычный образ жизни, обесценила то, что считалось важным. В результате отсутствия достаточного жизненного опыта и эмоциональной устойчивости к различным стрессогенным ситуациям молодые люди особенно нуждаются во внимании и психологической поддержке. Накопление опыта переживания коронавирусной реальности может оказывать неблагоприятное влияние на психологическое благополучие молодого человека и качество его социальной жизни.

Психологический стресс, это значимые для благополучия личности взаимоотношения со средой, которые подвергают испытанию имеющиеся в распоряжении ресурсы организма и в ряде случаев могут их превышать. Потеря ресурсов влечет за собой потерю субъективного благополучия, переживается как состояние психологического стресса, негативно сказывается на состоянии здоровья личности. Чем больше уже приобретенные внутренние ресурсы, тем выше способность молодого человека восстанавливать при утрате ресурсы внешние, тем больше его сопротивляемость стрессу, сильнее его субъектность, воля, эго-интеграция, локус контроля,

самосознание и самоэффективность, стрессоустойчивость при сохранении целостности личности. При этом важным моментом является представление о личности как о системе отношений, структурированной по степени обобщенности.

Для совладания с экстремальной коронавирусной ситуацией, молодому человеку необходимо задействовать весь свой внутренний потенциал. Это возможно только при опоре на личностные ресурсы. Следовательно, анализ психологического стресса у лиц молодого возраста требует учета таких факторов, как значимость ситуации для субъекта, ее интенсивность и продолжительность, когнитивные процессы, личностные особенности.

Объединение защитных механизмов и копинг-механизмов в целостную систему психологической адаптации личности представляется вполне естественным и целесообразным, так как механизмы приспособления личности к стрессовым и другим жизненным ситуациям чрезвычайно многообразны – от активных гибких и конструктивных копинг-стратегий, до пассивных, ригидных и дезадаптивных механизмов психологической защиты.

Ключевые слова: пандемический стресс, стрессогенная ситуация, лица молодого возраста, ресурсы личности, потенциал личности

*Golodenko O.N.*

## GENERAL CONCEPTS OF PERSONAL RESOURCES IN THE CONDITIONS OF PANDEMIC STRESS IN PERSONS OF YOUNG AGE

State educational institution of higher professional education  
«M. Gorky Donetsk national medical university», Donetsk, DPR

For millions of people, the COVID-19 epidemic caught by surprise with extraordinary strength, brought down the usual way of life, devalued what was considered important. As a result of the lack of sufficient life experience and emotional resilience to various stressful situations, young people especially need attention and psychological support. The accumulation of experience of experiencing the coronavirus reality can have an adverse effect on the psychological well-being of a young person and the quality of his social life. Psychological stress is a relationship with the environment that is significant for the well-being of a person, which tests the available resources of the body and in some cases may exceed them. The loss of resources entails a loss of subjective well-being, is experienced as a state of psychological stress, and has a negative effect on the health of the individual. The more internal resources already acquired, the higher the young person's ability to restore external resources in case of loss, the greater his resistance to stress, the stronger his subjectivity, will, ego-integration, locus of control, self-awareness and self-efficacy, stress resistance while maintaining the integrity of the personality. At the same time, an important point is the idea of a person as a system of relations, structured according to the degree of generalization. To cope with an extreme coronavirus situation, a young person needs to use all his inner potential. This is possible only when relying on personal resources. Consequently, the analysis of psychological stress in young people requires taking into account such factors as the significance of the situation for the subject, its intensity and duration, cognitive processes, and personality traits. The combination of protective mechanisms and coping mechanisms into an integral system of psychological adaptation of a person seems to be quite natural and expedient, since the mechanisms of adaptation of a person to stressful and other life situations are extremely diverse - from active flexible and constructive coping strategies to passive, rigid and maladaptive mechanisms of psychological protection.

Keywords: pandemic stress, stressful situation, young age, personality resources, personality potential

### *Литература*

1. Абрамов В.А. Коронавирусный стресс: риски для психического здоровья человека. Журнал психиатрии и медицинской психологии. 2020; 3 (51): 4-15.
2. Ожерельева Т.А. Когнитивная репрезентация. Информационные технологии в науке, образовании и управлении. 2019; 3: 9-17.
3. Lazarus R.S., Folkman S. Stress Appraisal and Coping. New York. Springer; 1984. 456.
4. Hobfoll S., Lilly R.S. Resource conservation as a strategy for community psychology. Journal of Community Psychology. 1993; 21: 128-148.

5. Hobfoll S.E. Stress, culture and community I. New York and London; 1998. 296.
6. Тышкова М.Н. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях. Вопросы психологии. 1987. № 1. 27-34.
7. Краснякова А.А. Проблемы становления субъектности политически активной молодежи (Киев, Украина). Психология человека в современном мире. 2009; 5: 27-29.
8. Чудновский В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни. М.: Изд-во Моск. психолого-социального ин-та; Воронеж: НПО «МОДЭК»; 2006. 173.
9. Стрельцова В.П. Концепция «психологии отношений личности» В.Н. Мясищева и ее методологическая, научно-теоретическая и практико-психологическая значимость: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль; 2002. URL: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-05/dissertaciya-kontseptsiya-psihologii-otnosheniy-lichnosti-v-n-myasisheva-i-eyo-metodologicheskaya-nauchno-teoreticheskaya-i-praktiko-#ixzz75OcGbQsO> (дата обращения: 18.02.2021).
10. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т; 2018. URL: <http://elar.uspu.ru//uch00293.pdf> (дата обращения: 18.02.2021).
11. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ; 2006. 40. URL: <https://iknigi.net/avtor-vyacheslav-bodrov/101548-psihologicheskij-stress-razvitiye-i-preodolenie-vyacheslav-bodrov.html> (дата обращения: 18.02.2021).
12. Либина А.В. Совладающий Интеллект: успешное разрешение сложных жизненных ситуаций. М.: ЭКСМО; 2008. URL: <https://e-libra.ru/read/402833-sovladayuschiy-intellekt-chelovek-v-slozhnoy-zhiznenoj-situacii.html> (дата обращения: 18.02.2021).
13. Савеньшева С.С., Головей Л.А., Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю. Самоактуализация, психологическое благополучие и повседневный стресс в период взрослости. Вестник Кемеровского государственного университета. 2019; 21 (1): 130-140.
14. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер; 2009. 336.
15. Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazarus R.S. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events. Journal of Behavioral Medicine. 1981; 4 (1): 1-39.
16. Maybery D.J., Graham D. Hassles and uplifts: including interpersonal events. Stress and health. 2001; 17 (2): 91-104.

### *References*

1. Abramov V.A. Koronavirusnyi stress: riski dlya psikhicheskogo zdorov'ya cheloveka [Coronavirus stress: risks to human mental health]. Zhurnal psikiatrii i meditsinskoj psikhologii. 2020; 3 (51): 4-15 (in Russian).
2. Ozherel'eva T.A. Kognitivnaya reprezentatsiya [Cognitive Representation]. Informatsionnye tekhnologii v nauke, obrazovanii i upravlenii. 2019; 3: 9-17 (in Russian).
3. Lazarus R.S., Folkman S. Stress Appraisal and Coping. New York. Springer; 1984. 456.
4. Hobfoll S., Lilly R.S. Resource conservation as a strategy for community psychology. Journal of Community Psychology. 1993; 21: 128-148.
5. Hobfoll S.E. Stress, culture and community I. New York and London; 1998. 296.
6. Tyshkova M.N. Issledovanie ustoichivosti lichnosti detei i podrostkov v trudnykh situatsiyakh [Investigation of the stability of the personality of children and adolescents in difficult situations]. Voprosy psikhologii. 1987. № 1. 27-34 (in Russian).
7. Krasnyakova A.A. Problemy stanovleniya sub'ektnosti politicheski aktivnoi molodezhi (Kiev, Ukraina) [Problems of the formation of the subjectivity of politically active youth (Kiev, Ukraine)]. Psikhologiya cheloveka v sovremennom mire. 2009; 5: 27-29 (in Russian).
8. Chudnovskii V. E. Stanovlenie lichnosti i problema smysla zhizni [Formation of personality and the problem of the meaning of life]. Moscow: Izd-vo Mosk. psikhologo-sotsial'nogo in-ta; Voronezh: NPO «MODEK»; 2006. 173 (in Russian).
9. Strel'tsova V.P. Kontseptsiya «psikhologii otnoshenii lichnosti» V.N. Myasishcheva i ee metodologicheskaya, nauchno-teoreticheskaya i praktiko-psikhologicheskaya znachimost':

- avtoref. dis. ... kand.psikhol.nauk [The concept of “psychology of personality relations” by V.N. Myasishcheva and its methodological, scientific-theoretical and practical-psychological significance: Cand.psych.sci.diss.abs.]. Yaroslavl'; 2002. Available at: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-05/dissertaciya-kontseptsiya-psihologii-otnosheniy-lichnosti-v-n-myasisheva-i-eyo-metodologicheskaya-nauchno-teoreticheskaya-i-praktiko-#ixzz75OcGbQsO> (accessed: 18.02.2021) (in Russian).
10. Mel'nikova M.L. Psikhologiya stressa: teoriya i praktika: uchebno-metodicheskoe posobie [Psychology of stress: theory and practice: teaching aid]. Ekaterinburg: Ural. gos. ped. un-t; 2018. Available at: <http://elar.uspu.ru/uch00293.pdf> (accessed: 18.02.2021) (in Russian).
  11. Bodrov V.A. Psikhologicheskii stress: razvitie i preodolenie [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow: PER SE; 2006. 40. Available at: <https://iknigi.net/avtor-vyacheslav-bodrov/101548-psihologicheskii-stress-razvitie-i-preodolenie-vyacheslav-bodrov.html> (accessed: 18.02.2021) (in Russian).
  12. Libina A.V. Sovladayushchii Intellekt: uspehnoe razreshenie slozhnykh zhiznennykh situatsii [Coping Intelligence: successful resolution of difficult life situations]. Moscow: EKSMO; 2008. Available at: <https://e-libra.ru/read/402833-sovladayushchii-intellekt-chelovek-v-slozhnoy-zhiznennoy-situatsii.html> (accessed: 18.02.2021) (in Russian).
  13. Savenysheva S.S., Golovei L.A., Petrash M.D., Strizhitskaya O.Yu. Samoaktualizatsiya, psikhologicheskoe blagopoluchie i povsednevnyi stress v period vzroslosti [Self-actualization, psychological well-being and everyday stress during adulthood]. Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. 2019; 21 (1): 130-140 (in Russian).
  14. Vodop'yanova N.E. Psikhodiagnostika stressa [Psychodiagnosics of stress]. Saint Petersburg: Piter; 2009. 336 (in Russian).
  15. Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazarus R.S. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events. Journal of Behavioral Medicine. 1981; 4 (1): 1–39.
  16. Maybery D.J., Graham D. Hassles and uplifts: including interpersonal events. Stress and health. 2001; 17 (2): 91–104.

Поступила в редакцию 19.02.2021