МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ / MEDICAL PSYCHOLOGY

Научная статья / Research Article
https://doi.org/10.11621/TEP-26-20
УДК/UDC 159.9.075

Ресурсы психологического здоровья в контексте повседневных рабочих стрессоров

Я.В. Дресвянникова ✉, М.Д. Петраш

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Российская Федерация

✉ st113562@student.spbu.ru

Резюме

Актуальность. Повседневные рабочие стрессоры, в отличие от крупных (жизненных) негативных событий, характеризуются меньшей интенсивностью, однако, за счет более высокой частоты возникновения, способны привести к психическому перенапряжению и хроническому стрессу. В современных реалиях многозадачности особую значимость приобретает поиск и изучение психологических ресурсов, доступных человеку на повседневной основе.

Цель. Исследовать вклад здорового образа жизни и повседневных позитивных событий в преодоление повседневного стресса, связанного с профессиональной деятельностью.

Выборка. В исследовании приняли участие 155 респондентов в возрасте от 20 до 56 лет (Мвозраст = 31,1; SD = 9,2; 32,3% — мужчины, 67,7% — женщины), проживающих в Санкт-Петербурге, Ленинградской области и Москве.

Методы. Опросник «Профиль здорового образа жизни» (Петраш, Стрижицкая, Муртазина, 2018); Опросник повседневных стрессоров (Петраш и др., 2018); Авторская анкета повседневных позитивных событий; Опросник «Шкала воспринимаемого стресса-10» (Абабков, 2016), социально-демографическая анкета. Обработка результатов осуществлялась с помощью программ «IBM SPSS Statistics 22», «AMOS» и «Microsoft Excel». Для анализа данных использовались описательные статистики, кластерный анализ (метод k-средних), однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA), моделирование структурными уравнениями.

Результаты. Исследование показало, что респонденты с наименьшим уровнем воспринимаемого стресса отличаются большим стремлением к задействованию внутренних ресурсов, достижению самореализации и умением распознавать источники стресса. Построена структурная модель, демонстрирующая вклад отдельных параметров образа жизни и повседневных позитивных событий в совладание со стрессом, связанным с профессиональной деятельностью.

Выводы. Отдельные параметры образа жизни и повседневных позитивных событий способствуют сокращению усилий, затрачиваемых человеком на противодействие стрессу, что приводит к снижению уровня напряжения и уменьшению интенсивности восприятия стрессоров, связанных с профессиональной сферой. Радость профессиональных достижений, межличностное общение,

© Дресвянникова, Я.В., Петраш, М.Д., 2026

внутренний рост и умение распознавать источники стресса могут служить ресурсами совладания со стрессом в профессиональной сфере.

Ключевые слова: стресс, повседневный стресс, перенапряжение, психологическое здоровье, рабочие стрессоры, образ жизни, структурное моделирование

Для цитирования: Дресвянникова, Я.В., Петраш, М.Д. (2026). Ресурсы психологического здоровья в контексте повседневных рабочих стрессоров. *Теоретическая и экспериментальная психология, 19*(2), 199–216. https://doi.org/10.11621/TEP-25-20

Resources of Psychological Health in the Context of Daily Work-Related Stressors

Iana V. Dresviannikova✉**, Marina D. Petrash**

St. Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation

✉ st113562@student.spbu.ru

Abstract

Background. Daily work-related stressors, unlike major (life) negative events, are characterized by a lower intensity, however, due to a higher frequency of occurrence, they can lead to mental overstrain and chronic stress. In the modern realities of multitasking the search and study of psychological resources available to a person on a daily basis is of particular importance.

Objective. To study the contribution of a healthy lifestyle and daily positive events to overcoming everyday stress associated with professional activity.

Study Participants. The study involved 155 respondents aged 20 to 56 years (M_{age} = 31.1; SD = 9.2; 32.3% men, 67.7% women) living in St. Petersburg, Leningrad region and Moscow. The selection method is a random sampling.

Methods. "Profile of a healthy lifestyle" (Petrash, Strizhitskaya, Murtazina, 2018); Questionnaire of everyday stressors (Petrash et al., 2018); authors' questionnaire of everyday positive events; "Scale of perceived stress-10" (Ababkov, 2016), a socio-demographic questionnaire. The results were processed by means of "IBM SPSS Statistics 22", "AMOS" and "Microsoft Excel". Mathematical statistics methods included the descriptive statistics, cluster analysis (k-means), univariate analysis of variance (ANOVA), structural equation modeling (SEM).

Results. The study revealed that respondents with the lowest level of perceived stress are characterized by a greater desire to develop internal resources and achieve self-realization as well as the ability to recognize sources of stress. The analysis allowed to construct a structural model demonstrating the contribution of lifestyle parameters and daily positive events to coping with stress associated with professional activity.

Conclusions. The parameters of lifestyle and daily positive events contribute to reducing the efforts spent by a person on stress management, which leads to reducing overstain and, as a result, a decrease in the subjectively perceived intensity of stressors associated with professional sphere. Professional achievements, interpersonal

© Dresviannikova, I.V., Petrash, M.D., 2026

communication, inner growth, and the ability to recognize sources of stress can serve as resources for coping with stress.

Keywords: stress, daily stress, overexertion, psychological health, work-related stressors, lifestyle, structural equation modeling

For citation: Dresviannikova, I.V., Petrash, M.D. (2026). Psychological health resources in the context of daily work-related stressors. *Theoretical and Experimental Psychology, 19*(2), 199–216. https://doi.org/10.11621/TEP-25-20

Введение

Анализ повседневных событий является ключевым для понимания особенностей взаимодействия между человеком и окружающей средой. Эти события, вызывая психическое напряжение, складываются в повседневный стресс (Петраш и др., 2018). Наибольшая выраженность симптомов повседневного стресса у взрослых людей наблюдается в профессиональной сфере (Савенышева и др., 2019).

Согласно таксономии П. Хейнера и коллег (Haehner et al., 2024), повседневные события можно определить как дискретные, часто происходящие, способные нарушить течение жизни и воспринимающиеся актуальными в краткосрочной перспективе. Авторы отмечают, что восприятие повседневных событий значительно отличается как от восприятия жизненных событий (например, потеря или приобретение работы, выход на пенсию), так и от восприятия повседневных ситуаций. За счет того, что повседневные события более часты и менее влиятельны, чем жизненные события, они способны сформировать фон настроения на весь день (Haehner et al., 2024).

Ежедневные трудности, в поток которых вовлекают специалиста современные реалии, исходят как из профессионального окружения, так и из сферы личной жизни. Однако, при рассмотрении профессиональной деятельности основное внимание уделяется средовым детерминантам, тогда как иные значимые аспекты жизненного пространства человека остаются недостаточно изученными (Петраш, 2024).

В зарубежных эмпирических исследованиях отмечается влияние повседневных событий на субъективное благополучие. В. Пенейт и коллеги продемонстрировали, что взрослые люди с депрессией сообщают о более высоком уровне благополучия в дни, когда уровень физической активности и межличностного взаимодействия выше, чем обычно (Panaite et al., 2021). В исследовании Е. Джаявикрим и коллег обнаружено, что негативные жизненные события предсказывают увеличение частоты повседневных негативных событий, что приводит к снижению показателей благополучия в повседневной жизни (Jayawickreme et al., 2024). Наряду с этим повседневные позитивные события выступают «амортизатором», смягчая негативное воздействие стрессоров на самооценку и снижая уровень беспокойства (Nezlek et al., 2017).

Ряд зарубежных исследований посвящен связи повседневных событий со здоровьем. Так, Е. Эслман и соавторы по результатам десятилетнего лонгитюдного исследования обнаружили, что повседневные негативные события способны предсказывать дебют психических расстройств: депрессии, тревожных, обсессивно-компульсивных расстройств и специфических фобий (Asselmann et al., 2017). В то же время люди, чаще замечающие позитивные события в повседневной жизни, демонстрируют более высокое качество сна (Sin et al., 2017a), более низкий уровень кортизола (Sin et al., 2017b), а также меньшую выраженность воспалительных процессов в организме (Bajaj et al., 2016).

Описанные результаты исследований указывают на многоаспектную связь повседневных событий с различными параметрами здоровья и благополучия в различных областях жизненного пространства человека, что определяет актуальность изучения механизмов влияния образа жизни как интегрального конструкта, способного снизить уровень напряжения, возникающего под воздействием повседневных неприятностей, связанных с профессиональной деятельностью.

В данном исследовании образ жизни рассматривается как форма жизнедеятельности, проявляющаяся в социальной активности, заботе о состоянии своего здоровья, планировании собственного будущего (Петраш, Муртазина, 2018). В рамках подхода, предложенного С. Уолкер с коллегами, в структуру образа жизни включены следующие компоненты: ответственность за здоровье, физическая активность, питание, внутренний рост, межличностные отношения и управление стрессом (Walker et al., 1987). Мы предположили, что параметры образа жизни и повседневные позитивные события выступают в качестве ресурса совладания с повседневным напряжением в контексте профессиональной деятельности. В качестве повседневных рабочих стрессоров мы рассматриваем события, связанные с выполнением профессиональной деятельности, и события, связанные с финансовыми затруднениями и необходимостью в непредвиденных расходах.

Методы исследования

Для сбора эмпирических данных использовались следующие методики:

1. Опросник «Профиль здорового образа жизни» (Петраш, Стрижицкая, Муртазина, 2018).
2. Опросник повседневных стрессоров (Петраш и др. 2018), включающий шкалы, связанные с профессиональной деятельностью: «Работа-Дела» — стрессоры, связанные с выполнением профессиональной деятельности; «Финансовые стрессоры» — события, связанные с финансовыми затруднениями и необходимостью в непредвиденных расходах; «Стрессоры ожидания» — события, вызывающие негативное воздействие из-за собственной интерпретации (например, тревожное предчувствие конфликта).
3. Опросник «Шкала воспринимаемого стресса-10 (ШВС-10)» (Абабков, 2016).
4. Социально-демографическая анкета.

5. Авторская анкета повседневных позитивных событий. Включает 8 шкал: «Межличностное взаимодействие», «Витальные», «Эстетическое развитие», «Профессиональные достижения», «Физическая активность», «Медиа», развлечения», «Уединение», «Отношение к другим». Показатели надежности шкал опросника являются высокими: коэффициент α Кронбаха для субшкал варьируется от 0,750 до 0,867, а для общей шкалы составляет 0,967.

Для статистического анализа данных использовались описательные статистики, кластерный анализ (метод k-средних), однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA), моделирование структурными уравнениями. Данные обработаны при помощи программ IBM SPSS Statistics 22, AMOS и Microsoft Excel.

Выборка

В исследовании приняли участие 155 человек в возрасте от 20 до 56 лет ($M_{возраст}$ = 31,1; SD = 9,2), проживающих в Санкт-Петербурге, Ленинградской области и Москве, из которых 32,3% — мужчины (N = 50), 67,7% — женщины (N = 105).

На этапе исследования 34,2% респондентов состояли в официальном браке, в неофициальном браке — 25,8%, не имели отношений — 36,8%; разведены 2,6%, а 0,6% столкнулись с утратой партнера. Большинство участников имеют высшее образование (64,5%), незаконченное высшее — 15,5%, среднее специальное — 14,8%, среднее общее и неполное среднее — 5,2%. Соотношение работающих и неработающих респондентов составило 65,8% и 10,3%, соответственно, 21,3% — учащиеся и 2,6% — работающие пенсионеры.

Блок вопросов, посвященный планированию будущего, позволил выделить наиболее релевантные сферы для участников исследования — они представлены категориями «профессиональная деятельность» (68,4%) и «материальное благополучие» (61,9%).

Результаты исследования

1. Кластеризация выборки по критерию выраженности воспринимаемого стресса

При помощи кластерного анализа (метод k-средних) выборка была разделена на группы по выраженности параметров воспринимаемого стресса: группа «баланса» (низкий уровень, n = 44); группа «умеренного напряжения»: (средний уровень, n = 76); группа «перенапряжения» (высокий уровень, n = 35) (Рисунок 1). В качестве критериев для проведения кластерного анализа выступили субшкалы «ШВС-10»: «противодействие стрессу» и «перенапряжение».

Различия между кластерами по параметрам образования, профессионального статуса и семейного положения отсутствуют, что может свидетельствовать, с одной стороны, о гомогенности полученных групп по социодемографическим характеристикам, а с другой — указывать на независимость выраженности воспринимаемого стресса от социодемографических характеристик.

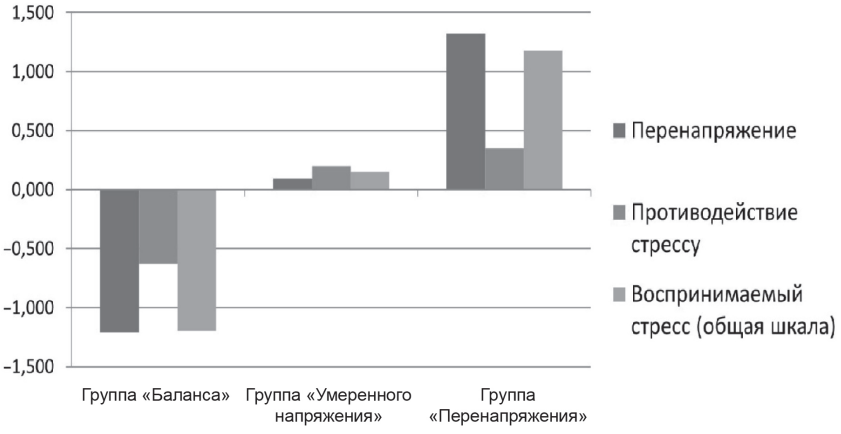


Рисунок 1
Средние значения показателей воспринимаемого стресса в группах (z-оценки)

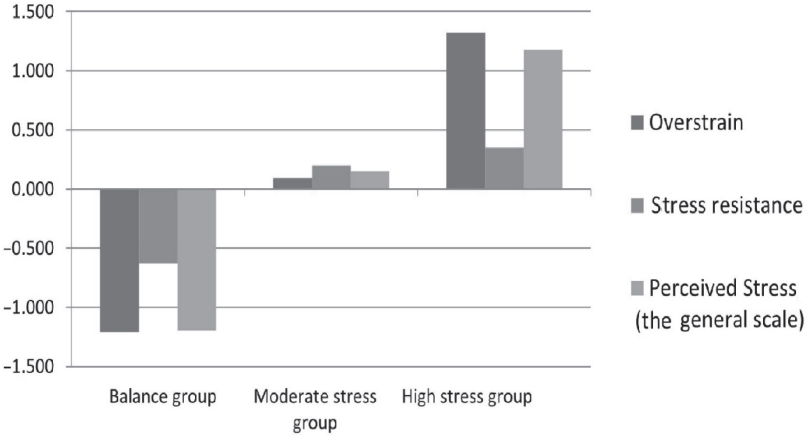


Figure 1
Average values of the perceived stress indicators in the groups (z-scores)

2. Выраженность повседневных стрессоров и повседневных позитивных событий

2.1. Выраженность повседневных стрессоров

На следующем этапе нами была изучена выраженность повседневных стрессоров в сформированных кластерах. Расчеты проведены при помощи однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) с апостериорным тестом по методу Шеффе (Рисунок 2).

Рисунок 2
Выраженность повседневных стрессоров в группах (средние значения)

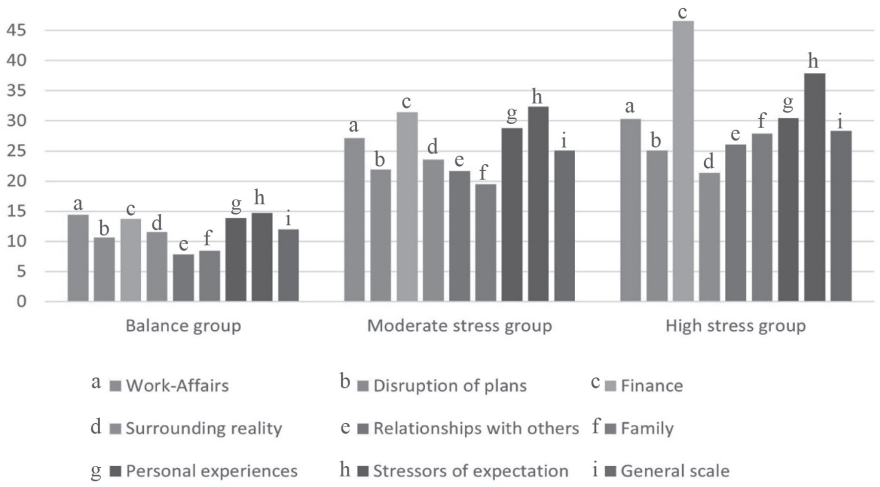


Figure 2
Severity of the daily stressors in the groups (average values)

Анализ выраженности повседневных стрессоров в выделенных группах показал статистически значимые различия по всем параметрам. Наименьшая выраженность большинства повседневных стрессоров обнаружена в группе «баланса» и наибольшая — в группе «перенапряжения» ($p \leq 0{,}001$). Исключение составляют лишь стрессоры окружающей действительности, выраженность которых выше в группе «умеренного напряжения».

Можно предположить, что общий уровень воспринимаемого стресса сказывается на оценке респондентами повседневных стрессоров практически во всех сферах их жизни (профессиональной, семейной, личной и др.), усиливая отрицательную модальность. Данный результат отражает механизм «вторичной оценки», описанный в теории Р. Лазаруса, т.е. способности к совладанию: когда человек определяет то или иное событие как стрессовое, то аккумулирует когнитивные ресурсы для совладания с ним (Lazarus, Folkman, 1984). Так, вероятно, группа «перенапряжения», имея высокие показатели по субшкалам воспринимаемого стресса, находится в состоянии дефицита когнитивного ресурса к совладанию, что отражено в высоких значениях выраженности повседневных стрессоров по каждой из восьми сфер жизнедеятельности.

2.2. Выраженность повседневных позитивных событий в группах

Далее мы проанализировали выраженность так называемых «витальных», или позитивных повседневных событий (ANOVA, апостериорный тест Шеффе) в выделенных группах респондентов (Таблица 2).

Таблица 2
Выраженность параметра «витальные события» в группах с разным уровнем воспринимаемого стресса

Параметр	Группа баланса	Группа умеренного напряжения	Группа перенапряжения	F	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)		
Витальные события	**51,88** (30,14)	**39,87** (25,08)	38,82 (25,55)	3,385	**0,036**

Table 2
Severity of the “vital events” parameter in the groups with different levels of perceived stress

Parameter	Balance group	Moderate stress group	High stress group	F	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)		
Vital events	**51.88** (30.14)	**39.87** (25.08)	38.82 (25.55)	3.385	**0.036**

Статистически значимые различия обнаружены по параметру «витальные события» между группами «баланса» и «умеренного напряжения» в сторону большей выраженности в первой. Иными словами, группа респондентов с низкими показателями воспринимаемого стресса чаще прибегает к восстановительным и гедонистическим повседневным ритуалам (уходовые процедуры, полноценный сон, совместное времяпрепровождение досуга). Можно предположить, что данный результат отражает важность гедонистического компонента (включая позитивный аффект) в структуре психологического благополучия человека (Diener, 1984). А. Уотерман (A. Waterman) подчеркивает, что эвдемонистический компонент психологического благополучия связан с напряжением, направленным на решение проблем, в то время как гедонистический — напротив, с удалением от них (Waterman, 2008).

2.3. Выраженность параметров здорового образа жизни в группах

Следующим шагом стало изучение параметров здорового образа жизни. Однофакторный дисперсионный анализ с апостериорным тестом по методу Шеффе показал, что для группы «баланса» характерна большая выраженность таких параметров образа жизни, как «внутренний рост» и «управление стрессом» (Таблица 3).

Таблица 3
Выраженность параметров здорового образа жизни в группах с разным уровнем воспринимаемого стресса

Параметры	Группа баланса	Группа умеренного напряжения	Группа перенапряжения	F	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)		
Внутренний рост	**16,30** (2,94)	**14,99** (2,56)	15,09 (2,63)	3,572	**0,030**
Управление стрессом	**16,02** (3,35)	**14,46** (3,40)	15,51 (3,10)	3,371	**0,037**

Table 3
Severity of healthy lifestyle parameters in the groups with different levels of perceived stress

Parameters	Balance group	Moderate stress group	High stress group	F	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)		
Inner growth	**16.30** (2.94)	**14.99** (2.56)	15.09 (2.63)	3.572	**0.030**
Stress Management	**16.02** (3.35)	**14.46** (3.40)	15.51 (3.10)	3.371	**0.037**

Судя по результатам исследования, респонденты группы «баланса» в большей мере нацелены на развитие внутренних ресурсов, формирование целей в жизни, а также в большей мере склонны распознавать источники дистресса и использовать техники, способствующие снятию напряжения.

3. Вклад параметров образа жизни и повседневных позитивных событий в совладание с повседневным стрессом

С целью изучения вклада параметров образа жизни и позитивных повседневных событий в совладание с повседневным напряжением в контексте профессиональной деятельности мы использовали метод моделирования структурными уравнениями. Полученная структурная модель, раскрывающая механизм совладания с повседневным стрессом, представлена на Рисунке 3.

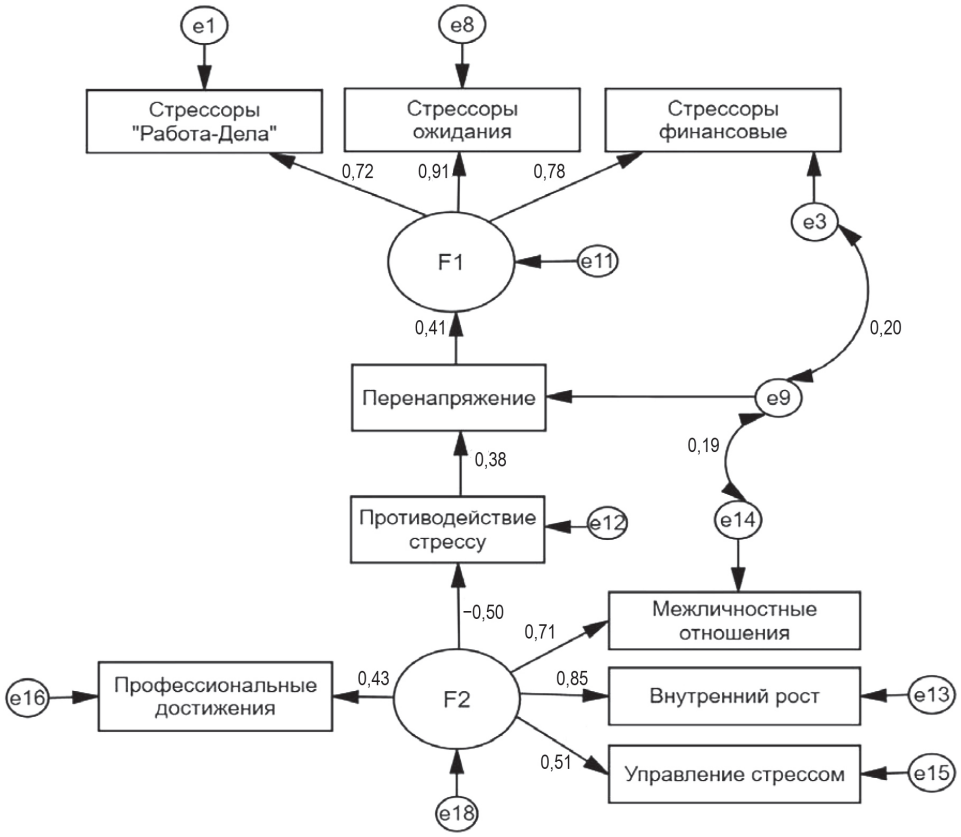
В модели представлены две латентные переменные: «F1» и «F2».

Переменная «F1», обозначенная нами как «повседневные негативные события», включает три явных эмпирических параметра: стрессоры «работа-дела», стрессоры ожидания и финансовые стрессоры.

Переменная «F2», названная нами «ресурсы», представлена четырьмя параметрами: межличностные отношения, внутренний рост, управление стрессом и

профессиональные достижения. Первые три параметра относятся к конструкту образа жизни, а последний — к повседневным позитивным событиям.

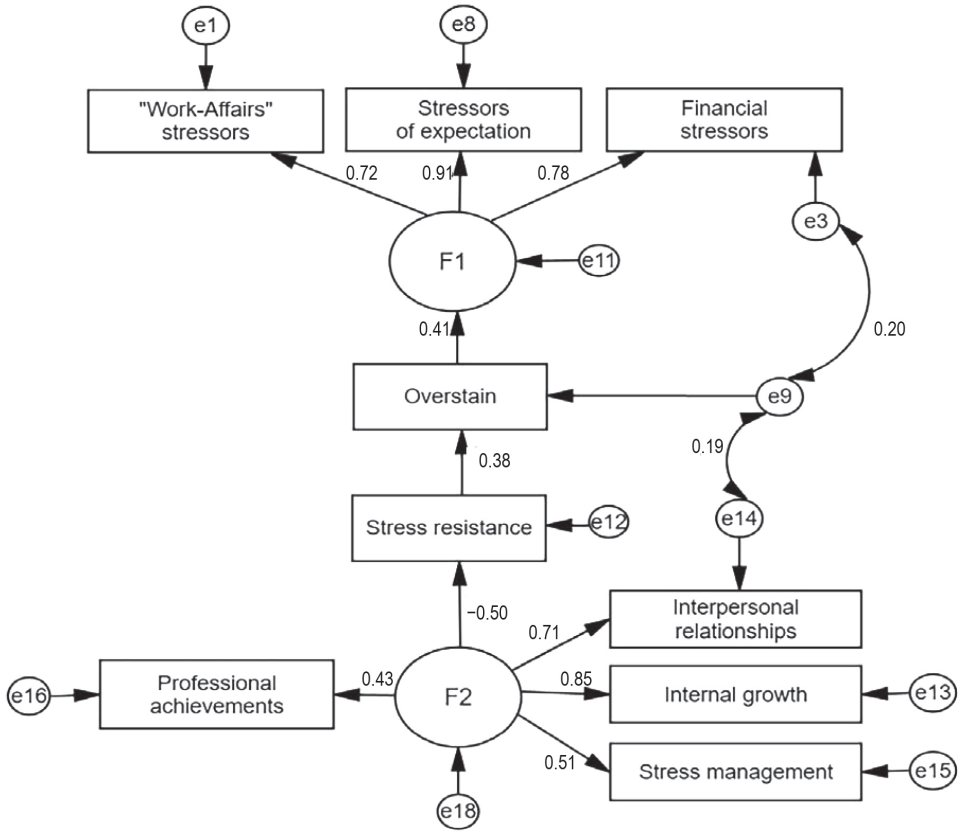
Латентная переменная «ресурсы» ослабляет влияние переменной «противодействие стрессу», которая усиливает латентный фактор «повседневные негативные события» посредством параметра «перенапряжение», выступающего медиатором данной связи. Иными словами, ресурсы позитивного межличностного общения, самореализации, умения распознавать источники стресса и профессиональных успехов способствуют снижению усилий, затрачиваемых человеком для противодействия стрессу, тем самым уменьшая перенапряжение и воздействие повседневного стресса на различные жизненные сферы.



χ^2 = 30,239; df = 24; p = 0,177; CFI = 0,966; GFI = 0,967; RMSEA = 0,041; P_{close} = 0,597

Примечание: χ^2 — критерий хи-квадрат, df — количество степеней свободы; p — вероятность; CFI — сравнительный индекс соответствия, GFI — критерий согласия, RMSEA — среднеквадратичная ошибка аппроксимации, P_{close} — индекс близости модели исходным данным

Рисунок 3
Вклад параметров образа жизни и повседневных позитивных событий в совладание с повседневным стрессом



χ^2 = 30.239; df = 24; p = 0.177; CFI = 0.966; GFI = 0.967; RMSEA = 0.041; P_{close} = 0.597

Note: χ^2 — chi-square criteria, df — degrees of freedom; p — p-value; CFI — Comparative Fit Index, GFI — Goodness-of-Fit Index, RMSEA — Root Mean Square Error of Approximation, P_{close} — P-value of Close Fit

Figure 3
Contribution of lifestyle parameters and vital events to coping with daily stress

Стоит отметить, что две категории повседневного стресса, интенсивность которого снижается за счет здорового образа жизни и повседневных позитивных событий, относятся к профессиональной сфере — это «работа-дела» (необходимость выполнения к определенному сроку) и «финансовые стрессоры», связанные с неопределенностью, разочарованием и трудностями в сфере финансов. Третья категория повседневного стресса, вошедшая в модель, представляет собой «стрессоры ожидания», т.е. события, вызывающие негативное воздействие в связи с их субъективной интерпретацией.

Обсуждение результатов

Длительное негативное воздействие повседневных стрессоров, несмотря на их низкую интенсивность, может иметь кумулятивный эффект, приводя к психическому перенапряжению. Проведенное исследование вносит вклад в понимание роли личностных ресурсов в преодолении стресса, связанного с профессиональной сферой.

Профессиональная реализация оказалась наиболее релевантной сферой планирования для всех участников исследования вне зависимости от уровня воспринимаемого стресса. Этот результат соотносится с положением теории самодетерминации (SDT), описывающей компетентность как одну из базовых потребностей человека (Deci, Ryan, 2012).

Полученные результаты продемонстрировали, что в качестве ресурсов психологического здоровья, доступных человеку на повседневной основе, выступают здоровый образ жизни и повседневные позитивные события. Так, параметры образа жизни, вошедшие в структурную модель («межличностные отношения», «внутренний рост» и «управление стрессом»), можно назвать «ресурсной триадой», т.к. именно эти компоненты, согласно модели С. Уолкер и соавторов, формируют фактор психосоциального благополучия (Walker et al., 1987). Можно предположить, что в контексте профессиональной деятельности ведущую роль в механизме совладания с повседневным напряжением играет не наблюдаемое поведение (ответственность за здоровье, физическая активность, питание), а когнитивный и социальный компоненты благополучия, которые обусловливают снижение интенсивности восприятия стресса. Полученные данные дополняют результаты исследования Головей Л.А. и соавторов, согласно которым психологическое и субъективное благополучие выступают в качестве непосредственных позитивных предикторов количества воспринимаемых стрессоров и уровня перенапряжения (Головей, и др., 2018).

Стоит отметить, что при описании параметра «внутреннего роста» как компонента психоэмоционального благополучия в структуре образа жизни, С. Уолкер и соавторы применяют термин «соединение», подразумевая под ним не духовные практики, а максимизацию человеческого потенциала через поиск смыслов и работу над целями в жизни (Walker et al., 1987). Интересно, что согласно исследованию П. Хилла и коллег, наличие жизненных целей у взрослых людей предсказывает большую частоту ежедневных позитивных событий, однако при этом снижает чувствительность к ним и способствует стабилизации аффекта (Hill et al., 2022). О кратковременном снижении уровня эмоционального реагирования на позитивные события в повседневной жизни при более высоких показателях благополучия пишут и Г. Рюшкамп (G. Rueschkamp) с соавторами (Rueschkamp et al., 2020). Возможно, эти результаты проливают свет на то, почему «ресурсный» блок структурной модели состоит по большей части из параметров образа жизни, нежели позитивных повседневных событий.

Такой параметр «витальных» событий, как «профессиональные достижения», также входит в «ресурсный» фактор структурной модели, что согласуется с теорией «Broaden-and-build» — «расширяй и строй» (Fredrickson, 2001), согласно которой положительные эмоции расширяют когнитивные и поведенческие ресурсы, облегчая преодоление стресса. Однако важно подчеркнуть, что радость профессиональных успехов в рамках данного исследования связана не с формальным аспектом (например, карьерный рост, денежное вознаграждение), а с гносеологическим (получение знаний, расширение кругозора, применение на практике новых навыков), что соотносится с эвдемоническим компонентом психологического благополучия, связанным с достижением человеком вершины своих потенциальных возможностей (Ryff, 1995).

Кроме того, полученные эмпирические результаты демонстрируют, что группа с наименьшим уровнем воспринимаемого стресса (группа «баланса») отличается большим стремлением к развитию внутренних ресурсов, а также тем, что ее участникам чаще других свойственно получать радость от позитивных событий, связанных с расслаблением и отдыхом, что может свидетельствовать о важности гедонистического компонента психологического благополучия в механизме совладания с повседневным напряжением.

Анализ результатов исследования позволяет говорить о том, что повседневные позитивные события, так же, как и повседневные стрессоры, могут иметь накопительный потенциал и служить превентивным механизмом против формирования хронического стресса. Наши результаты подкрепляют данные лонгитюдного исследования К. Даген и соавторов, свидетельствующего о том, что неоднократно повторяющиеся повседневные позитивные события оказывают столь же сильное, и даже более сильное воздействие, чем крупные жизненные события. Обсуждая свои результаты, исследователи отмечают: «Вероятно, жизнь, наполненная гордостью за свои достижения и общением с друзьями и семьей, в сумме значит больше, чем день свадьбы или оформление развода» (цит. по: Dugan et al., 2024).

Ограничениями исследования являются объем выборки и географический охват участников, что снижает возможность генерализации результатов на всю популяцию работающего населения России.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в расширении дизайна, включая применение лонгитюдного метода, что позволит комплексно изучить проблему и увеличить прогностический потенциал исследования. Для повышения внешней валидности и генерализуемости полученных выводов требуется расширение выборки за счет включения респондентов из иных географических и социокультурных контекстов, а также репрезентации более широкого спектра демографических групп.

Выводы

Проведенное исследование позволяет заключить следующее:

1. Для всех респондентов, вне зависимости от уровня воспринимаемого стресса, наиболее релевантными для планирования оказались сферы профессиональной деятельности и материального благополучия, что подтверждает важность профессиональной реализации для каждого участника выборки.
2. Группа с наименьшим уровнем воспринимаемого стресса (группа «баланса») отличается большим стремлением к развитию внутренних ресурсов и достижению самореализации, умением распознавать источники стресса и принимать меры по противодействию ему. Этой группе в большей мере свойственно получать позитивные эмоции от позитивных событий, связанных с расслаблением и отдыхом.
3. Здоровый образ жизни и повседневные позитивные события способствуют сокращению усилий, затрачиваемых человеком на противодействие стрессу, что приводит к снижению уровня напряжения и уменьшению интенсивности восприятия стрессоров, связанных с профессиональной сферой.
4. Ресурсами совладания с повседневными стрессорами в профессиональной сфере выступают радость профессиональных достижений, межличностное общение, внутренний рост и умение распознавать источники стресса.

Практическое применение

Практическая значимость исследования обусловлена возможностью применения его результатов в рамках психологического консультирования с целью актуализации психологических ресурсов, способствующих совладанию с повседневными стрессорами в контексте профессиональной деятельности.

Список литературы

Абабков, В.А., Барышникова, К., Воронцова-Венгер, О.В., Горбунов, И.А., Капранова, С.В., Пологаева, Е.А., Стуклов, К.А. (2016). Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10». *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология, 6*(2), 6–15. https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2016.202

Головей, Л.А., Петраш, М.Д., Стрижицкая, О.Ю., Савенышева, С.С., Муртазина, И.Р. (2018). Роль психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в восприятии повседневных стрессоров. *Консультативная психология и психотерапия*, *26*(4), 8–26. https://doi.org/10.17759/cpp.2018260402

Петраш, М.Д. (2024). Повседневные стрессоры и профессиональное развитие: механизм взаимодействия. В кн.: Психология личности: методология, теория, практика. Под ред. Д.В. Ушакова и др. (С. 357–361). Москва: Изд-во Институт психологии РАН.

Петраш, М.Д., Стрижицкая, О.Ю., Муртазина, И.Р. (2018). Валидизация опросника «Профиль здорового образа жизни» на российской выборке. *Консультативная психология и психотерапия, 26*(3), 164–190. https://doi.org/10.17759/cpp.2018260309

Петраш, М.Д., Муртазина, И.Р. (2018). Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика, 8*(2), 152–165. https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.204

Петраш, М.Д., Стрижицкая, О.Ю., Головей, Л.А., Савенышева, С.С. (2018). Опросник повседневных стрессоров. *Психологические исследования, 11*(57). https://doi.org/10.54359/ps.v11i57.326

Савенышева, С.С., Головей, Л.А., Петраш, М.Д., Стрижицкая, О.Ю. (2019). Самоактуализация, психологическое благополучие и повседневный стресс в период взрослости. *Вестник Кемеровского государственного университета, 21*(1), 130–140. https://doi.org/10.21603/2078-8975-2019-21-1-130-140

Asselmann, E., Wittchen, H.U., Lieb, R., Beesdo-Baum, K. (2017). A 10-year prospective-longitudinal study of daily hassles and incident psychopathology among adolescents and young adults: interactions with gender, perceived coping efficacy, and negative life events. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 52*(11), 1353–1362. https://doi.org/10.1007/s00127-017-1436-3

Bajaj, A., John-Henderson, N.A., Cundiff, J.M., Marsland, A.L., Manuck, S.B., Kamarck, T.W. (2016). Daily social interactions, close relationships, and systemic inflammation in two samples: Healthy middle-aged and older adults. *Brain, Behavior and Immunity*, (58), 152–164. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2016.06.004

Deci, E.L., Ryan, R.M. (2012). Self-determination theory. In: A.M. Van Lange, A.W. Kruglanski, E.T. Higgins, (eds.). Handbook of theories of social psychology (pp. 416–436). New York: Sage Publications Ltd. https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Dugan, K.A., Vogt, R.L., Zheng, A., Gillath, O., Deboeck, P.R., Fraley, R.C., Briley, D.A. (2024). Life events sometimes alter the trajectory of personality development: Effect sizes for 25 life events estimated using a large, frequently assessed sample. *Journal of Personality*, *92*(1), 130–146. https://doi.org/10.1111/jopy.12837

Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Grosse Rueschkamp, J.M., Kuppens, P., Riediger, M., Blanke, E.S., Brose, A. (2020). Higher well-being is related to reduced affective reactivity to positive events in daily life. *Emotion, 20*(3), 376–390. https://doi.org/10.1037/emo0000557

Haehner, P., Fliedner, K., Bleidorn, W., Horstmann, K., Schmiedecke, V., Salzburg, S., Luhmann, M. (2024). Understanding the Experience of Daily Events: A Dimensional Taxonomy of the Perceived Characteristics of Daily Events. *Perception of Daily Events,* 1–60. https://doi.org/10.31234/osf.io/dx24n

Hill, P.L., Sin, N.L., Almeida, D.M., Burrow, A.L. (2022). Sense of purpose predicts daily positive events and attenuates their influence on positive affect. *Emotion, 22*(3), 597–602. https://doi.org/10.1037/emo0000776

Jayawickreme, E., Tsukayama, E., Blackie, L.E. (2024). Examining the impact of major life events on the frequency and experience of daily social events. *Journal of Personality, 92*(1), 147–161. https://doi.org/10.1111/jopy.12819

Lazarus, R., Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Luxembourg: Springer Publ.

Nezlek, J.B., Rusanowska, M., Holas, P., Krejtz, I. (2017). Positive daily experiences can buffer the negative effects of daily stress: A conceptual replication. *Journal of Research in Personality*, (71), 67–71. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.09.002

Panaite, V., Devendorf, A.R., Kashdan, T.B., Rottenberg, J. (2021). Daily life positive events predict well-being among depressed adults 10 years later. *Clinical Psychological Science, 9*(2), 222–235. https://doi.org/10.1177/2167702620956967

Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Sin, N.L., Almeida, D.M., Crain, T.L., Kossek, E.E., Berkman, L.F., Buxton, O.M. (2017). Bidirectional, temporal associations of sleep with positive events, affect, and stressors in daily life across a week. *Annals of Behavioral Medicine, 51*(3), 402–415. https://doi.org/10.1007/s12160-016-9864-y

Sin, N.L., Ong, A.D., Stawski, R.S., Almeida, D.M. (2017). Daily positive events and diurnal cortisol rhythms: Examination of between-person differences and within-person variation. *Psychoneuroendocrinology*, (83), 91–100. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.06.001

Walker, S.N., Sechrist, K.R., Pender, N.J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research, 36*(2), 76–81. https://doi.org/10.1097/00006199-198703000-00002

Waterman, A.S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology, 3*(4), 234–252. https://doi.org/10.1080/17439760802303002

References

Ababkov, V.A., Barisnikov, K., Vorontzova-Wenger, O.V., Gorbunov, J.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 Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya i pedagogika = Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology, 6*(2), 6–15 (In Russ.). https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2016.202

Asselmann, E., Wittchen, H.U., Lieb, R., Beesdo-Baum, K. (2017). A 10-year prospective-longitudinal study of daily hassles and incident psychopathology among adolescents and young adults: interactions with gender, perceived coping efficacy, and negative life events. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 52*(11), 1353–1362. https://doi.org/10.1007/s00127-017-1436-3

Bajaj, A., John-Henderson, N.A., Cundiff, J.M., Marsland, A.L., Manuck, S.B., Kamarck, T.W. (2016). Daily social interactions, close relationships, and systemic inflammation in two samples: Healthy middle-aged and older adults. *Brain, Behavior and Immunity*, (58), 152–164. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2016.06.004

Deci, E.L., Ryan, R.M. (2012). Self-determination theory. In: A.M. Van Lange, A.W. Kruglanski, E.T. Higgins, (eds.). Handbook of theories of social psychology (pp. 416–436). New York: Sage Publications Ltd. https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Dugan, K.A., Vogt, R.L., Zheng, A., Gillath, O., Deboeck, P.R., Fraley, R.C., Briley, D.A. (2024). Life events sometimes alter the trajectory of personality development: Effect sizes for

25 life events estimated using a large, frequently assessed sample. *Journal of Personality*, *92*(1), 130–146. https://doi.org/10.1111/jopy.12837

Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Golovey, L.A., Petrash, M.D., Strizhitskaya, O.Y., Savenysheva, S.S., Murtazina, I.R. (2018). The role of psychological well-being and life satisfaction in perception of daily stress. *Konsul'tativnaia psikhologiia i psikhoterapiia = Counseling Psychology and Psychotherapy, 26*(4), 8–26 (In Russ.). https://doi.org/10.17759/cpp.2018260402

Grosse Rueschkamp, J.M., Kuppens, P., Riediger, M., Blanke, E.S., Brose, A. (2020). Higher well-being is related to reduced affective reactivity to positive events in daily life. *Emotion, 20*(3), 376–390. https://doi.org/10.1037/emo0000557

Haehner, P., Fliedner, K., Bleidorn, W., Horstmann, K., Schmiedecke, V., Salzburg, S., Luhmann, M. (2024). Understanding the Experience of Daily Events: A Dimensional Taxonomy of the Perceived Characteristics of Daily Events. *Perception of Daily Events,* 1–60. https://doi.org/10.31234/osf.io/dx24n

Hill, P.L., Sin, N.L., Almeida, D.M., Burrow, A.L. (2022). Sense of purpose predicts daily positive events and attenuates their influence on positive affect. *Emotion, 22*(3), 597–602. https://doi.org/10.1037/emo0000776

Jayawickreme, E., Tsukayama, E., Blackie, L.E. (2024). Examining the impact of major life events on the frequency and experience of daily social events. *Journal of Personality, 92*(1), 147–161. https://doi.org/10.1111/jopy.12819

Lazarus, R., Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Luxembourg: Springer Publ.

Nezlek, J.B., Rusanowska, M., Holas, P., Krejtz, I. (2017). Positive daily experiences can buffer the negative effects of daily stress: A conceptual replication. *Journal of Research in Personality*, (71), 67–71. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.09.002

Panaite, V., Devendorf, A.R., Kashdan, T.B., Rottenberg, J. (2021). Daily life positive events predict well-being among depressed adults 10 years later. *Clinical Psychological Science, 9*(2), 222–235. https://doi.org/10.1177/2167702620956967

Petrash, M.D. (2024). Daily stressors and professional development: the mechanism of interaction. In: D.V. Ushakov et al., (eds.). Personality psychology: methodology, theory, practice. (pp. 357–361). Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences Press. (In Russ.)

Petrash, M.D., Murtazina, I.R. (2018). The definition of "healthy lifestyle" in psychological research. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya i pedagogika = Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology and Education, 8*(2), 152–165 (In Russ.). https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.204

Petrash, M.D., Strizhitskaya, O.Y., Golovey, L.A, Savenysheva, S.S. (2018). Inventory of daily stressors. *Psikhologicheskie issledovaniya = Psychological Studies, 11*(57) (In Russ.). https://doi.org/10.54359/ps.v11i57.326

Petrash, M.D., Strizhitskaya, O.Y., Murtazina, I.R. (2018). Validation of the Questionnaire "Health-Promoting Lifestyle Profile" in the Russian Sample. *Konsul'tativnaia psikhologiia i psikhoterapiia = Counseling Psychology and Psychotherapy, 26*(3), 164–190 (In Russ.). https://doi.org/10.17759/cpp.2018260309

Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Savenysheva, S.S., Golovey, L.A., Petrash, M.D., Strizhitskaya, O.Yu (2019). Self-actualization, psychological well-being and daily hassles during adulthood. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta = The bulletin of Kemerovo State University, 21*(1), 130–140. (In Russ.) https://doi.org/10.21603/2078-8975-2019-21-1-130-140

Sin, N.L., Almeida, D.M., Crain, T.L., Kossek, E.E., Berkman, L.F., Buxton, O.M. (2017). Bidirectional, temporal associations of sleep with positive events, affect, and stressors in daily life across a week. *Annals of Behavioral Medicine, 51*(3), 402–415. https://doi.org/10.1007/s12160-016-9864-y

Sin, N.L., Ong, A.D., Stawski, R.S., Almeida, D.M. (2017). Daily positive events and diurnal cortisol rhythms: Examination of between-person differences and within-person variation. *Psychoneuroendocrinology*, (83), 91–100. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.06.001

Walker, S.N., Sechrist, K.R., Pender, N.J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research, 36*(2), 76–81. https://doi.org/10.1097/00006199-198703000-00002

Waterman, A.S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology, 3*(4), 234–252. https://doi.org/10.1080/17439760802303002

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Яна Владимировна Дресвянникова, аспирант кафедры психологии развития и дифференциальной психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, Российская Федерация, st113562@student.spbu.ru, https://orcid.org/0009-0001-5031-2761

Марина Дмитриевна Петраш, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и дифференциальной психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, Российская Федерация, m.petrash@spbu.ru, https://orcid.org/0000-0003-4542-7289

ABOUT THE AUTHORS

Iana V. Dresviannikova, Postgraduate Student of the Department of Developmental Psychology and Differential Psychology, the Faculty of Psychology, St. Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation, st113562@student.spbu.ru, https://orcid.org/0009-0001-5031-2761

Marina D. Petrash, Cand. Sci. (Psychol.), Associate Professor at the Department of Developmental Psychology and Differential Psychology, the Faculty of Psychology, St. Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation, m.petrash@spbu.ru, https://orcid.org/0000-0003-4542-7289

Поступила 18.06.2025. Получена после доработки 04.12.2025. Принята в печать 30.04.2026.
Received 18.06.2025. Revised 04.12.2025. Accepted 30.04.2026.