Научная статья / Research Article
https://doi.org/10.11621/TEP-25-20
УДК/UDC 159.9.075

Структура повседневного стресса в обыденных ситуациях и в ситуации неопределенности

М.Д. Петраш ✉

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

✉ m.petrash@spbu.ru

Резюме

Актуальность. В условиях современной действительности человек сталкивается с множеством ежедневных неприятностей, которые, накапливаясь, оказывают негативное воздействие на психическое и физическое здоровье. В этой связи актуальность изучения структуры повседневного стресса (ПС) очевидна, так как позволит понять специфику взаимосвязей повседневных стрессоров в зависимости от жизненной ситуации. Понимание структуры ПС, возникающего в обыденных ситуациях жизни человека, в сравнении со стрессом, порождаемым ситуациями неопределенности, важно не только для научного знания, но и для практической деятельности психолога в части разработки эффективных программ совладающего поведения и кризисного консультирования.

Цель. Изучить взаимодействие различных стрессоров в структуре ПС в обычной жизни и в ситуации неопределенности (в условиях действия глобального макрострессора — COVID-19).

Выборка. В исследовании приняли участие 771 человек в возрасте от 20 до 68 лет (68,74% женщин): 407 человек в «допандемический» период и 364 человека в период пандемии COVID-19.

Методы. Опросник повседневных стрессоров (Петраш и др., 2018), сравнительный анализ, многофакторный дисперсионный анализ (MANOVA), метод структурного моделирования «модель путей».

Результаты. Выявлены различия в выраженности характеристик ПС в сторону увеличения интенсивности субъективного стрессового переживания и понижения уровня чувствительности к повседневным стрессорам в пандемический период. Показаны различия в интенсивности переживания ПС по стресс-фактору «семья» и уровню чувствительности к повседневным стрессорам у мужчин и женщин. Результаты структурного моделирования выявили различия в структуре ПС в обыденной жизни (до пандемии) и в ситуации неопределенности (в период пандемии).

Выводы. Специфика взаимосвязей стресс-факторов в структуре ПС различается в зависимости от условий жизни человека. В привычных жизненных условиях ведущим стрессором выступает фактор «нарушение планов». В ситуации действия макрострессора возникает «стрессорный комплекс» ситуации

© Петраш, М.Д., 2025

неопределенности: триггером выступают стрессоры «ожидания», «нарушение планов», «дела-работа», связанные с неизвестностью последствий и неопределенностью будущего, в том числе и профессиональной занятости. Уровень стресса в области семейных отношений в ситуации неопределенности имеет тенденцию к повышению как у мужчин, так и у женщин, но у мужчин это повышение более выражено. При этом у женщин более выражено снижение уровня чувствительности к повседневным стрессорам. В целом, в ситуации действия макрострессора выраженность параметров ПС и его характеристик выше у женщин.

Ключевые слова: стресс, стрессоры, повседневный стресс, ситуация неопределенности, структурное моделирование, модели путей

Для цитирования: Петраш, М.Д. (2025). Структура повседневного стресса в обыденных ситуациях и в ситуации неопределенности. *Теоретическая и экспериментальная психология, 18*(3), 43–60. https://doi.org/10.11621/TEP-25-20

Structure of Daily Stress in Ordinary Situations and in Situations of Ambiguity

Marina D. Petrash ✉

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation

✉ m.petrash@spbu.ru

Abstract

Background. In the modern reality, a person faces many daily troubles, which accumulate and have a negative impact on mental and physical health. In this regard, the relevance of studying the structure of daily stress (DS) is obvious, as it allows to understand the specifics of the relationship between daily stressors depending on the life situation. Understanding the structure of daily stress that occurs in a person's ordinary situation and in a situation of uncertainty is important not only for scientific knowledge, but also for the psychological practice in terms of developing effective coping behavior programs and crisis counseling.

Objective. To study the relationships of various stressors in the structure of DS in everyday life and in a situation of uncertainty (under the influence of a global macrostressor — COVID-19).

Study Participants. The study involved 771 respondents aged 20 to 68 years, including 530 women and 241 men: 407 people before the pandemic period and 364 people during the pandemic period.

Methods. Everyday Stressors Questionnaire (Petrash et al., 2018), comparative analysis, multivariate analysis of variance (MANOVA), structural modeling method "path model".

Results. The study revealed certain differences in the severity of DS characteristics indicating an increase in the intensity of subjective stress experience and a decrease in the level of sensitivity to daily stressors during the pandemic period. The comparative

© Petrash, M.D., 2025

analysis demonstrated gender differences in the intensity of DS experience and the level of sensitivity to everyday stressors. The results of structural modeling identified the specifics in the structure of DS in everyday life (before the pandemic) and in a situation of uncertainty (during the pandemic).
Conclusions. The specificity of the interrelations of stress factors in the structure of daily stress varies depending on the living conditions of a person. In habitual living conditions, the leading stressor is "violation of plans". Under conditions of a macrostressor, a "stress complex" of a situation of uncertainty arises, the triggers being the stressors "expectations", "violation of plans", "affairs/work", associated with the unknown consequences and uncertainty of the future, including employment. The level of stress in the area of family relations in a situation of uncertainty tends to increase in both men and women, but in men this increase is more pronounced. At the same time, women show a more pronounced decrease in the level of sensitivity to daily stressors. In general, under conditions of a macrostressor, the severity of daily stress and its characteristics is higher in women.

Keywords: stress, stressors, daily stress, situation of uncertainty, SEM, path models

For citation: Petrash, M.D. (2025). Structure of daily stress in ordinary situations and in situations of ambiguity. *Theoretical and Experimental Psychology, 18*(3), 43–60. https://doi.org/10.11621/TEP-25-20

Введение

В повседневной жизни каждый человек неизбежно сталкивается с множеством разнообразных ситуаций, отличающихся по эмоциональному и содержательному контексту, по интенсивности и степени сложности. Иными словами, имеет место постоянная необходимость в адаптации, особенно к ситуациям, содержащим негативную модальность и требующим от человека максимальной концентрации. Но уникальность человека заключается в том, что он настолько привыкает к незначительным неприятностям, что перестает обращать на них внимание и, как следствие, не замечает той «последней капли», которая запускает механизм переживания повседневного стресса, — момента, когда срабатывает кумулятивный эффект. В современном научном мире накоплен мощный информационный пласт знаний о стрессе, причинах его возникновения, последствиях для здоровья, а также способов совладания с ним. Разработаны и описаны возможности применения комплексных технологий управления стрессом, таких как, например, «Интегральная оценка и коррекция стресса» и «Индивидуальная оценка стресс-резистентности» (Леонова, 2016), модель процесса совладания с трудными жизненными ситуациями (Битюцкая и др., 2015). Однако, при изучении влияния стрессовых событий исследователи акцентируют внимание на серьезных изменениях в жизни, на редко встречающихся случаях, связанных, как правило, с тяжелыми переживаниями (Dohrenwend, 2006). При этом известна связь сильного стресса с повторяющимися ежедневными трудностями, или неприятностями, — *daily hassles* (DeLongis et al., 1982; Lazarus, Folkman,

1984), кумулятивный эффект которых образует повседневный стресс (Holahan, Holahan, 1987; DeLongis et al., 1988; O'Connor et al., 2008). Суть повседневного стресса проявляется в субъективном переживании, обусловленном тесно взаимодействующими между собой стресс-факторами из разных областей жизненного пространства индивида.

Повседневный стресс становится «триггером» для более серьезных проблем, например, проблем со здоровьем (как физическим, так и психическим), что подтверждается многими исследователями. Именно мелкие ежедневные неприятности, накапливаясь, негативно сказываются на соматическом здоровье в целом (Харламенкова, 2017), приводят к психоэмоциональному напряжению (Sapolsky, 2002; Ganster, Rosen, 2013), сказываются на мнемических процессах (Stawski et al., 2010) и так далее. Выявлено, что у людей, часто испытывающих ежедневные стрессовые события, по сравнению с теми, кто отмечает их меньшее число, наблюдаются более высокие уровни воспалительных маркеров (Davis et al., 2008; Fuligni et al., 2009; Gouin et al., 2012a, 2012b). Таким образом, воздействие повседневного стресса ведет к истощению ресурсов, изнашиванию организма.

В периоды действия макрострессоров повседневный стресс игнорируется, многие ежедневные неприятности, которые вызвали бы негативную реакцию в обычных обстоятельствах, остаются в эти периоды без внимания, однако встречаются и обратные эффекты. Так, изоляция и неопределенность в пандемический период способствовали усилению проблем, связанных с работой и межличностными отношениями (Koren et al., 2023; Ali Awad et al., 2023).

Возникает закономерный исследовательский вопрос: отличается ли внутренняя структура повседневного стресса, возникающего в обычных обстоятельствах, от того, что происходит в ситуации неопределенности? В данном случае неопределенность понимается как недостаток информации о чем-либо, в частности, о последствиях пандемии COVID-19. Пандемию можно рассматривать как макрострессор, так как она отвечает трем критериям, выделенным S.H. Filipp в 1990 г.: «можно датировать и локализовать во времени и пространстве», «требует качественной реорганизации в структуре "индивид — окружающий мир"», «сопровождается стойкими аффективными реакциями» (цит. по: *Абабков*, Перре, 2004). *Возникшая эпидемия связана с недостатком информации, что является «самым сильным стресс-фактором неопределенности» (Кремень, Герасимчик*, 2011). На сегодняшний день опубликовано большое количество материалов, касающихся пандемического периода, в которых взгляды исследователей обращены на особенности реагирования людей на ситуацию неопределенности, на то, как они справляются с ней, на то, что помогает проживать сложившиеся условия (Зинченко, 2021; Willroth et al., 2022; Del-Valle et al., 2022; Klaiber et al., 2024). Все вышесказанное и определило цель данного исследования, которая заключалась в изучении структуры повседневного стресса и механизма взаимодействия повседневных стрессоров в обычных обстоятельствах жизни и в период пандемии COVID-19.

Методы исследования

Повседневный стресс изучался с помощью модифицированного варианта опросника повседневных стрессоров (Петраш и др., 2018). Перечень и количество событий остались прежними, изменилось количество факторов. Модифицированный вариант включает восемь факторов, из которых шесть относятся к внешним стрессорам (трудности, связанные с выполнением профессиональной деятельности, нарушением планов, материальными затруднениями, стрессорами окружающей среды, особенностями отношений с окружающими) и два фактора — к внутренним стрессорам (ситуации, связанные с личными переживаниями).

К группе внешних стресс-факторов относятся: «Работа-дела» — события, связанные с трудностями рабочего процесса; «Нарушение планов» — неприятности, связанные с незапланированными временными затратами; «Финансы» — материальные трудности; «Окружающая действительность» — трудности, связанные с внешними помехами и бытовыми проблемами; «Отношения с окружающими» — проблемы непосредственного взаимодействия с людьми; «Семейные проблемы» — трудности семейных взаимоотношений. К внутренним стрессорам относятся: «Личные переживания» — стрессовые ситуации, связанные с личными переживаниями; «Стрессоры ожидания» — ситуации неопределенности.

Изучались также характеристики повседневного стресса. «Интенсивность переживания» стрессоров — это среднее значение интенсивности переживаемых стрессоров по отношению к их общему количеству. «Коэффициент субъективных стрессовых переживаний» высчитывался с учетом количества стрессоров и среднего значения по интенсивности переживаемых стрессоров. «Стрессорное разнообразие» — параметр, для вычисления которого использовался индекс энтропии Шеннона (Орлова, 2013), позволяющий вычислить разнообразие типов стрессоров для каждого человека (варьируется от 0 (без разнообразия) до 1 (максимальное разнообразие)). «Стрессорное доминирование», или Индекс Симпсона (Орлова, 2013; Brose et al., 2013) — мера доминирования: чем выше значение, тем более выражено доминирование определенных типов стрессорных факторов. «Уровень чувствительности» — соотношение общего показателя интенсивности переживаемого стресса и общего количества стрессоров, отмеченных участником исследования.

Для определения внутренней структуры повседневного стресса использовался метод структурного моделирования «модель путей».

Выборка

Выборка составила 771 человек в возрасте от 20 до 68 лет, в том числе 530 женщин и 241 мужчин. В качестве ситуации неопределенности рассматривался пандемический период. В исследовании приняли участие представители разных профессий, все работающие, из разных регионов Российской Федерации. Подвыборки были уравновешены по соотношению пола и возраста. Подвыборка допандемического периода составила 407 человек и была собрана в рамках проекта

«Комплексное изучение стрессоров повседневной жизни и ресурсов их преодоления в разные периоды взрослости», грант РНФ №16-18-10088 (2016–2018 гг.). Подвыборка пандемического периода включала 364 человека и была собрана в рамках магистерских исследований в 2021 году, выполненных под руководством автора данной работы М.Д. Петраш (Бельдей, 2021; Тимофеев, 2021).

Результаты исследования

1. Анализ выраженности характеристик повседневного стресса в зависимости от условий жизни (до пандемии и в период пандемии COVID-19)

Сравнительный анализ характеристик повседневного стресса в группах «до пандемии» и «в период пандемии» обнаружил более высокие показатели стрессорного разнообразия (индекс Шеннона), стрессорного доминирования (индекс Симпсона), а также интенсивности переживания повседневных неприятностей, субъективных стрессовых переживаний и при этом более низкий уровень чувствительности в группе респондентов, принявших участи в исследовании в период пандемии COVID-19 (Таблица).

Таблица
Выраженность характеристик повседневного стресса до пандемии и в период пандемии COVID-19

Характеристики повседневного стресса	Показатели характеристик повседневного стресса		p
	До пандемии M (SD)	В период пандемии M (SD)	
Стрессорное разнообразие (индекс Шеннона)	0,453 (0,23)	0,655 (0,29)	0,000
Стрессорное доминирование (индекс Симпсона)	0,029 (0,03)	0,069 (0,05)	0,000
Интенсивность переживания	2,093 (1,54)	3,164 (2,08)	0,000
Коэффициент субъективных стрессовых переживаний	4,142 (4,12)	7,349 (5,57)	0,000
Уровень чувствительности	5,547 (1,93)	5,211 (2,10)	0,046

Table
Expression of daily stress characteristics in the pre-pandemic and during the pandemic periods

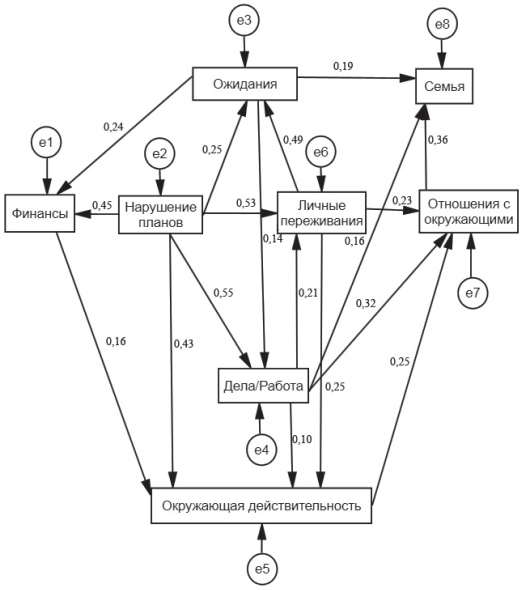
Characteristics of daily stress	Indicators of daily stress characteristics		p
	Before the pandemic COVID-19 M (SD)	Pandemic COVID-19 M (SD)	
Stress diversity (Index of Shannon)	0.453 (0.23)	0.655 (0.29)	0.000
Stress dominance) (Index of Simpson)	0.029 (0.03)	0.069 (0.05)	0.000
Intensity of experience	2.093 (1.54)	3.164 (2.08)	0.000
Coefficient of subjective stressful experiences	4.142 (4.12)	7.349 (5.57)	0.000
Sensitivity level	5.547 (1.93)	5.211 (2.10)	0.046

Анализ характеристик повседневного стресса (ПС) в допандемический и пандемический период показал разницу в восприятии повседневных неприятностей в обычной жизни и в ситуации неопределенности. С одной стороны, в период пандемии отмечается более высокий уровень интенсивности переживания повседневных стрессоров, с другой — снижается чувствительность к ним. Выявленный факт может указывать на эффект макрострессора, который переключает внимание на себя. Полученные результаты вполне логичны, так как «пандемический взрыв» радикально изменил повседневную жизнь и повлек за собой психологические последствия в части негативных аффективных реакций. Несмотря на то, что данные были собраны в середине пандемического периода, когда произошло частичное снятие ограничений самоизоляции, повышенные значения характеристик повседневного стресса свидетельствуют о сохранении обостренной восприимчивости к негативным событиям.

Далее было изучено влияние жизненных условий на переживание повседневных неприятностей у мужчин и женщин с помощью многомерного дисперсионного анализа (MANOVA). Показано, что факторы «пол» и «период» оказывают влияние на субъективное переживание всех групп стрессоров ($F = 8{,}709$; $p = 0{,}000$ и $F = 13{,}733$; $p = 0{,}000$, соответственно), а сочетанный фактор «пол*период» оказывает влияние на стресс-фактор «семья» ($F = 5{,}392$; $p = 0{,}020$) и характеристику повседневного стресса «уровень чувствительности» ($F = 6{,}104$; $p = 0{,}014$). В условиях действия макрострессора выраженность параметров ПС и его характеристик выше у женщин, что было выявлено и в ранних исследованиях (Петраш, Гребенников, 2018). Уровень стресса в области семейных отношений имеет тенденцию к повышению в пандемию как у мужчин, так и у женщин. По сравнению с женщинами ($M_{\text{до пандемии}} = 10{,}58$; $SD = 0{,}65$ и $M_{\text{COVID-19}} = 12{,}24$; $SD = 0{,}65$), у мужчин это повышение более выражено ($M_{\text{до пандемии}} = 6{,}54$; $SD = 0{,}7$ и $M_{\text{COVID-19}} = 12{,}05$; $SD = 0{,}8$). Интересно, что у женщин более выражено снижение уровня чувствительности к повседневным стрессорам ($M_{\text{до пандемии}} = 6{,}0$; $SD = 0{,}12$ и $M_{\text{COVID-19}} = 5{,}3$; $SD = 0{,}12$), в отличие от мужчин, у которых он остается практически неизменным ($M_{\text{до пандемии}} = 4{,}7$; $SD = 0{,}16$ и $M_{\text{COVID-19}} = 4{,}8$; $SD = 0{,}19$).

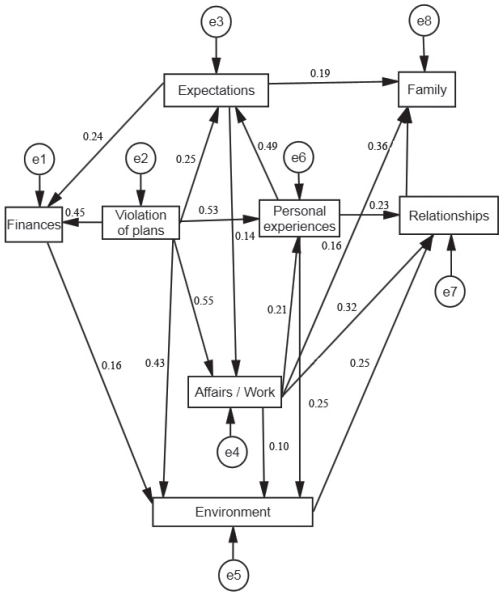
2. Анализ структуры повседневного стресса

Результаты анализа взаимодействия повседневных стрессоров в разных жизненных условиях с помощью моделей путей (Рисунок 1, 2), выявили специфику внутренней структуры повседневного стресса в обычной жизни и в ситуации неопределенности.



Хи-квадрат = 14,669; df = 10; p = 0,145; CFI = 0,965; GFI = 0,981; RMSEA = 0,034; Pclose = 0,736

Рисунок 1
Модель путей повседневных стрессоров в структуре субъективного стрессорного переживания в допандемический период

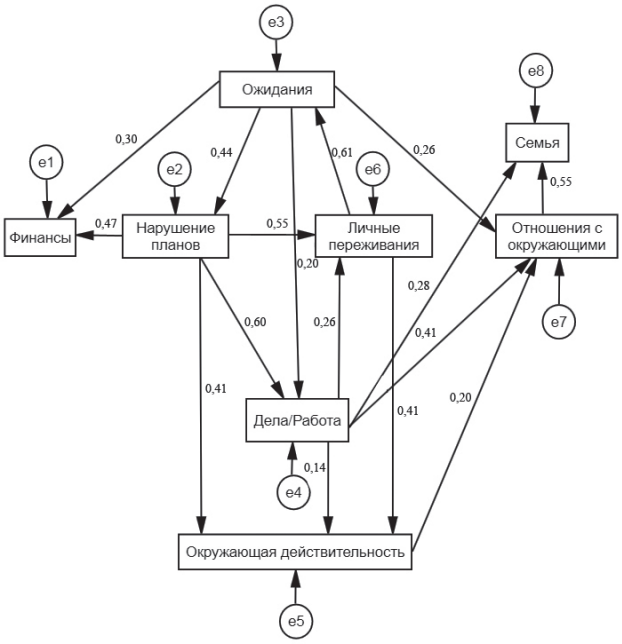


χ^2 = 14.669; df = 10; p = 0.145; CFI = 0.965; GFI = 0.981; RMSEA = 0.034; Pclose = 0.736

Figure 1
The path model of daily stressors in the structure of stressful experience in the pre-pandemic period

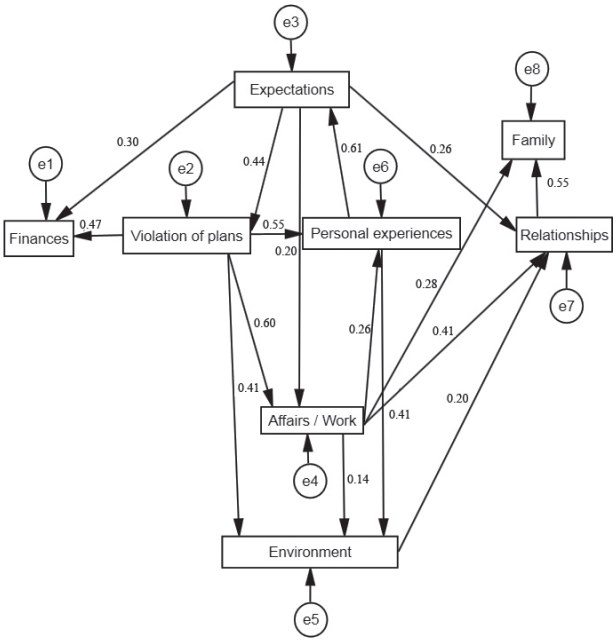
В допандемическом периоде (Рисунок 1) структурообразующей группой стрессоров выступает «нарушение планов», оказывающая влияние на стресс-факторы «финансы», «работа/дела», «окружающая действительность», «личные переживания» и стрессоры «ожидания». Стрессоры «ожидания» усиливают субъективное переживание стрессоров «финансы», «семья», «работа/дела». Последняя группа стрессоров способствует повышению интенсивности личных, семейных переживаний, взаимоотношений с окружающими. «Личные переживания» усиливают проблемы неопределенности, отношения с окружающими, а также группу стрессоров «окружающая действительность», которая, в свою очередь, увеличивает проблемы с окружающими. Наименьшее влияние в структуре повседневного стресса имеет фактор «финансы», который оказывает повышенный эффект на группу стрессоров «окружающая действительность». Характеристики критериев согласия модели находятся в допустимых пределах (Наследов, 2013, с. 340–384): хи-квадрат = 14,669; df = 10; p = 0,145; CFI = 0,963; GFI = 0,981; RMSEA = 0,034; PCLOSE = 0,736.

На Рисунке 2 представлена структура повседневного стресса в ситуации неопределенности (в период пандемии COVID-19).



Хи-квадрат = 22,122; **df** = 12; **p** = 0,036; **CFI** = 0,973; **GFI** = 0,982; **RMSEA** = 0,048; **Pclose** = 0,494

Рисунок 2
Модель путей повседневных стрессоров в структуре субъективного стрессорного переживания в период пандемии COVID-19



$\chi^2 = 22.122$; df = 12; p = 0.036; CFI = 0.973; GFI = 0.982; RMSEA = 0.048; Pclose = 0.494

Figure 2
The path model of daily stressors in the structure of stressful experience during the COVID-19 pandemic period

В ситуации неопределенности (Рисунок 2) можно выделить три группы ведущих стресс-факторов, а именно: стрессоры «ожидания», вызывающие негативное воздействие только на основании интерпретации самого человека, «нарушение планов» и «дела-работа». И если в ситуации обычной жизни (до пандемии) нарушение планов ведет к ситуации неопределенности, то в ситуации неопределенности (в период пандемии) — все наоборот: неопределенность ведет к нарушению планов, что в дальнейшем способствует повышению личных переживаний, трудностей с профессиональной жизнью, а также бытовых проблем. Портятся отношения с окружающими из-за бытовых проблем, проблем с работой, из-за неопределенности в отношении будущего. Также стоит отметить отсутствие влияния стресс-фактора «финансы». Модель эмпирически подтверждена: хи-квадрат = 22,122; df = 12; p = 0,036; CFI = 0,973; GFI = 0,982; RMSEA = 0,048; PCLOSE = 0,494.

Результаты сравнительного анализа и структурного моделирования показали различия в выраженности характеристик повседневного стресса, а также в его структуре в зависимости от жизненных условий. Интенсивность субъективного стрессового переживания усиливается в условиях макрострессора — пандемии

COVID-19, так как его воздействие создает ситуацию неопределенности и опасения относительно последствий пандемии для психического и физического здоровья. В условиях действия глобального стрессора структурообразующим фактором ПС выступает группа стресс-факторов, вызывающих негативные эмоциональные модальности на основании собственной интерпретации событий. Несмотря на то, что сравнительный анализ выполнен на двух независимых выборках, выявленная тенденция свидетельствует о влиянии макрострессора на интенсивность субъективного стрессового переживания.

Обсуждение результатов

Выявленный в представленном исследовании более высокий уровень интенсивности субъективного переживания стрессоров в период пандемии COVID-19 может указывать на обостренное восприятие негативных сторон жизни, связанных с изменением ее уклада в условиях самоизоляции. Также данный факт может быть следствием повышенной тревоги по поводу пандемии (Рассказова и др., 2020). Возможно, витальная угроза (связанная с пандемией), выступает «триггером повышения интенсивности переживания стрессоров» в ситуации неопределенности (*Харламенкова*, Никитина, 2023). Полученные результаты перекликаются с данными зарубежных исследователей, обнаруживших более сильный отклик на ежедневные стрессоры во время действия макрострессора COVID-19 в 2020 году (Klaiber et al., 2024). Результаты по изучению повседневного стресса в ситуации неопределенности, представленные в данной статье, собраны в 2021 году — в период пандемии, но с частичным снятием изоляции, что связано с увеличением социальной активности. Возможно, данный факт также объясняет увеличившееся разнообразие и доминирование стрессоров (индексы Шеннона и Симпсона соответственно). Следует отметить интересный факт — снижение чувствительности к повседневным неприятностям в пандемический период, который указывает на необходимость затрачивать большие усилия для совладания с «психотравмирующим стрессором высокого уровня интенсивности», каковым признан COVID-19 (Быховец, 2023).

Исследование показало, что женщины более чувствительны к повседневным стрессорам в сравнении с мужчинами в период пандемии, что соотносится с более ранними исследованиями стресса, которые показали значимые различия по большинству параметров в сторону увеличения их выраженности у женщин (Петраш, Гребенников, 2018; Головей и др., 2018; Савенышева и др., 2019). При этом женщины продемонстрировали снижение уровня чувствительности к стрессорам в период пандемии в сравнении с допандемическим периодом, что может указывать на большую чувствительность к макрострессору, что было показано в исследовании Первичко Е.И. с соавторами (Первичко и др., 2020). Женщины, по данным этого исследования, чаще оценивали пандемическую ситуацию как «явление, несущее угрозу» (там же).

Анализ структуры субъективного стрессорного переживания позволил выявить специфику взаимодействия повседневных стрессоров в зависимости от

жизненных условий. Если в обычной жизненной ситуации в качестве «пускового механизма» выступают стрессоры «нарушение планов», то в ситуации неопределенности (пандемия) триггерами являются стресс-факторы «ожидания», «нарушение планов», «дела-работа». В первом случае (без макрострессоров) возникновение непредвиденных обстоятельств ведет к личным переживаниям, усиливающим стрессоры неопределенности, а в ситуации действия макрострессора этот эффект существенно усиливается, выполняя функцию триггера интенсивности стрессоров.

Практическое применение

Изучение структуры повседневного стресса и механизмов взаимодействия стрессоров является необходимой основой для разработки программ поддержки разных возрастных групп, а учет «стрессорного комплекса» ситуации неопределенности в условиях влияния макрострессоров может быть полезным в практике кризисного консультирования.

Ограничения

Представленное исследование имеет ряд ограничений. К ним можно отнести независимые выборки допандемического и пандемического периодов. Повышение показателей ПС в выборке пандемического периода могло быть вызвано и другими, неучтенными в исследовании, факторами. Кроме того, в исследовании применялся метод поперечных срезов, что также может повлиять на результаты.

Заключение

Проблема повседневного стресса чрезвычайно актуальна. Проведенное исследование позволяет понять специфику его переживания в обычных обстоятельствах жизни и в ситуациях неопределенности (пандемия COVID-19). Наблюдаемое в период пандемии повышение уровня субъективного стрессового переживания, увеличение стрессорного разнообразия и стрессорного доминирования объясняется действием более сильного стрессора высокой интенсивности (глобального макрострессора).

Если в привычных жизненных условиях ведущим стрессором выступает фактор «нарушение планов», то в ситуации воздействия макрострессора возникает «стрессорный комплекс» ситуации неопределенности: триггером выступают стрессоры «ожидания», «нарушение планов», «дела-работа», связанные с неизвестностью последствий и неопределенностью будущего, в том числе и профессиональной занятости.

Уровень стресса в области семейных отношений в ситуации неопределенности имеет тенденцию к повышению как у мужчин, так и у женщин, но у мужчин это повышение более выражено. При этом у женщин более выражено снижение уровня чувствительности к повседневным стрессорам. В целом, в ситуации действия макрострессора выраженность параметров ПС и его характеристик выше у женщин.

Список литературы

Абабков, В.А., Перре, М. (2004). Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. Санкт-Петербург: Изд-во «Речь».

Бельдей, Е.В. (2021). Субъективное переживание повседневных стрессоров и совладающее поведение у работников искусства в связи с их отношением к профессии: выпускная квалификационная работа. Санкт-Петербург.

Битюцкая, Е.В., Баханова, Е.А., Корнеев, А.А. (2015). Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией. *Национальный психологический журнал,* (2), 41–55. https://doi.org/10.11621/npj.2015.0205

Быховец, Ю.В. (2023). Стресс от невидимых информационных угроз и его последствия. *Консультативная психология и психотерапия, 31*(3), 132–166. https://doi.org/10.17759/cpp.2023310307

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

Зинченко, Ю.П. (ред.). (2021). Психологическое сопровождение пандемии COVID-19. Москва: Изд-во Московского ун-та.

Кремень, М.А., Герасимчик, А.П. (2011). Проблема экстремальности и безопасность личности. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология,* (4), 39–42.

Леонова, А.Б. (2016). Комплексные психологические технологии управления стрессом и оценка индивидуальной стресс-резистентности: опыт интеграции различных исследовательских парадигм. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология,* (3), 63–72. https://doi.org/10.11621/vsp.2016.03.63

Наследов, А. (2013). IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных. Санкт-Петербург: Изд-во «Питер».

Орлова, Ю.С. (2013). Использование индексов биологического разнообразия для анализа альгофлоры бассейна р. Алатырь. *Вестник Мордовского университета. Серия «Биологические науки»,* (3–4), 53–57.

Первичко, Е.И., Митина, О.В., Степанова, О.Б., Конюховская, Ю.Е., Дорохов, Е.А. (2020). Восприятие COVID-19 населением России в условиях пандемии 2020 года. *Клиническая и специальная психология, 9*(2), 119–146. https://doi.org/10.17759/cpse.2020090206

Петраш, М.Д., Гребенников, В.А. (2018). Особенности вегетативной регуляции при воздействии повседневных стрессоров: возрастно-половой аспект. *Интернет-журнал «Мир науки», 6*(6). URL: https://mir-nauki.com/PDF/64PSMN618.pdf (дата обращения: 01.05.2025).

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

Рассказова, Е.И., Леонтьев, Д.А., Лебедева, А.А. (2020). Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание. *Консультативная психология и психотерапия, 28*(2), 90–108. https://doi.org/10.17759/cpp.2020280205

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

Тимофеев, Н.Е. (2021). Субъективное переживание повседневных стрессоров и психологическое благополучие у медицинских работников в период пандемии: магистерская дисс. Санкт-Петербург.

Харламенкова, Н.Е. (2017). Интенсивные стрессоры и психологические последствия их переживания в молодости и ранней взрослости. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика,* (4), 26–30.

Харламенкова, Н.Е., Никитина, Д.А. (2023). Травматический стресс и его специфика при угрожающем жизни заболевании. *Консультативная психология и психотерапия, 31*(3), 10–27. https://doi.org/10.17759/cpp.2023310301

Ali Awad, N.H., Mohamed El Sayed, B.K. (2023). Post COVID-19 workplace ostracism and counterproductive behaviors: Moral leadership. *Nursing Ethics, 30*(7–8), 990–1002. https://doi.org/10.1177/09697330231169935

Brose, A., Scheibe, S., Schmiedek, F. (2013). Life contexts make a difference: Emotional stability in younger and older adults. *Psychology and Aging, 28*(1), 148–159. https://doi.org/10.1037/a0030047

Davis, M.C., Zautra, A.J., Younger, J., Motivala, S.J., Attrep, J., Irwin, M.R. (2008). Chronic stress and regulation of cellular markers of inflammation in rheumatoid arthritis: Implications for fatigue. *Brain, Behavior, and Immunity, 22*(1), 24–32. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2007.06.013

DeLongis, A., Coyne, J.C., Dakof, G., Folkman, S., Lazarus, R.S. (1982). The relationship of hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology, 1*(2), 119–136. https://doi.org/10.1037/0278-6133.1.2.119

DeLongis, A., Folkman, S., Lazarus, R.S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(3), 486–495. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.486

Del-Valle, M.V., López-Morales, H., Gelpi-Trudo, R., Poó, F.M., García, M.J., Yerro-Avincetto, M., Andrés, M.L., Canet-Juric, L., Urquijo, S. (2022). More than a year of pandemic: Longitudinal assessment of anxiety and depressive symptoms in the argentine general population during the COVID-19 outbreak. *Stress and Health, 38*(5), 1070–1079. https://doi.org/10.1002/smi.3163

Dohrenwend, B.P. (2006). Inventorying stressful life events as risk factors for psychopathology: Towards resolution of the problem of intracategory variability. *Psychological Bulletin*, *132*(3), 477–495. https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.477

Fuligni, A.J., Telzer, E.H., Bower, J., Cole, S.W., Kiang, L., Irwin, M.R. (2009). A preliminary study of daily interpersonal stress and C-reactive protein levels among adolescents from Latin American and European backgrounds. *Psychosomatic Medicine, 71*(3), 329–333. https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181921b1f

Ganster, D.C., Rosen, C.C. (2013). Work stress and employee health: A multidisciplinary review. *Journal of Management, 39*(5), 1085–1122. https://doi.org/10.1177/0149206313475815

Gouin, J.-P., Glaser, R., Malarkey, W.B., Beversdorf, D., Kiecolt-Glaser, J. (2012a). Chronic stress, daily stressors, and circulating inflammatory markers. *Health Psychology, 31*(2), 264–268. https://doi.org/10.1037/a0025536

Gouin, J.-P., Glaser, R., Malarkey, W.B., Beversdorf, D., Kiecolt-Glaser, J.K. (2012b). Childhood abuse and inflammatory responses to daily stressors. *Annals of Behavioral Medicine, 44*(2), 287–292. https://doi.org/10.1007/s12160-012-9386-1

Holahan, C.K., Holahan, C.J. (1987). Life stress, hassles, and self-efficacy in ageing: A replication and extension. *Journal of Applied Social Psychology, 17*(6), 574–592. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1987.tb00331.x

Klaiber, P., van Roekel, E., DeLongis, A., Sin, N.L. (2024). From the COVID-19 lockdown to the new normal: Two-year changes in daily stress and positive event processes. *Stress and Health, 40*(5), e3423. https://doi.org/10.1002/smi.3423

Koren, H., Milaković, M., Bubaš, M., Bekavac, P., Bekavac, B., Bucić, L., Čvrljak, J., Capak, M., Jeličić, P. (2023). Psychosocial risks emerged from COVID-19 pandemic and workers' mental health. *Frontiers in Psychology, 14*, 1148634. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1148634

Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publ.

O'Connor, D.B., Jones, F., Conner, M., McMillan, B., Ferguson, E. (2008). Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology, 27*(1), 20–31. https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.1.S20

Sapolsky, R.M. (2002). Endocrinology of the stress-response. In: J.B. Becker, S.M. Breedlove, D. Crews, M.M. McCarthy, (eds.). Behavioral endocrinology. (pp. 409–450). Cambridge, Massachusetts: MIT Press.

Stawski, R.S., Almeida, D.M., Lachman, M.E., Tun, P.A., Rosnick, C.B. (2010). Fluid cognitive ability is associated with greater exposure and smaller reactions to daily stressors. *Psychol Aging, 25*(2), 330-342. https://doi.org/10.1037/a0018246.

Willroth, E.C., Smith, A.M., Graham, E.K., Mroczek, D.K., Shallcross, A.J., Ford, B.Q. (2022). Emotional responses to a global stressor: Average patterns and individual differences. *European Journal of Personality, 37*(4), 418–434. https://doi.org/10.1177/08902070221094448

References

Ababkov, V.A., Perre, M. (2004). Adaptation to stress. Foundations of theory, diagnostics and therapy. Saint Petersburg: Rech' Publ. (In Russ.)

Ali Awad, N.H., Mohamed El Sayed, B.K. (2023). Post COVID-19 workplace ostracism and counterproductive behaviors: Moral leadership. *Nursing Ethics, 30*(7–8), 990–1002. https://doi.org/10.1177/09697330231169935

Beldei, E.V. (2021). Subjective experience of daily stressors and coping behavior in art workers in connection with their attitude to the profession: final qualifying work. Saint Petersburg. (In Russ.)

Bityutskaya, E.V., Bakhanova, E.A., Korneev, A.A. (2015). Modeling coping with a difficult life situation. *National Psychological Journal,* (2), 41–55. (In Russ.). https://doi.org/10.11621/npj.2015.0205

Brose, A., Scheibe, S., Schmiedek, F. (2013). Life contexts make a difference: Emotional stability in younger and older adults. *Psychology and Aging, 28*(1), 148–159. https://doi.org/10.1037/a0030047

Bykhovets, J.V. (2023). Stress of invisible information threats and its consequences. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy, 31*(3), 132–166. (In Russ.). https://doi.org/10.17759/cpp.2023310307

Davis, M.C., Zautra, A.J., Younger, J., Motivala, S.J., Attrep, J., Irwin, M.R. (2008). Chronic stress and regulation of cellular markers of inflammation in rheumatoid arthritis: Implications for fatigue. *Brain, Behavior, and Immunity, 22*(1), 24–32. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2007.06.013

DeLongis, A., Coyne, J.C., Dakof, G., Folkman, S., Lazarus, R.S. (1982). The relationship of hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology, 1*(2), 119–136. https://doi.org/10.1037/0278-6133.1.2.119

DeLongis, A., Folkman, S., Lazarus, R.S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(3), 486–495. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.486

Del-Valle, M.V., López-Morales, H., Gelpi-Trudo, R., Poó, F.M., García, M.J., Yerro-Avincetto, M., Andrés, M.L., Canet-Juric, L., Urquijo, S. (2022). More than a year of pandemic: Longitudinal assessment of anxiety and depressive symptoms in the argentine general population during the COVID-19 outbreak. *Stress and Health, 38*(5), 1070–1079. https://doi.org/10.1002/smi.3163

Dohrenwend, B.P. (2006). Inventorying stressful life events as risk factors for psychopathology: Towards resolution of the problem of intracategory variability. *Psychological Bulletin*, *132*(3), 477–495. https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.477

Fuligni, A.J., Telzer, E.H., Bower, J., Cole, S.W., Kiang, L., Irwin, M.R. (2009). A preliminary study of daily interpersonal stress and C-reactive protein levels among adolescents from Latin American and European backgrounds. *Psychosomatic Medicine, 71*(3), 329–333. https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181921b1f

Ganster, D.C., Rosen, C.C. (2013). Work stress and employee health: A multidisciplinary review. *Journal of Management, 39*(5), 1085–1122. https://doi.org/10.1177/0149206313475815

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'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy, 26*(4), 8–26. (In Russ.). https://doi.org/10.17759/cpp.2018260402

Gouin, J.-P., Glaser, R., Malarkey, W.B., Beversdorf, D., Kiecolt-Glaser, J. (2012a). Chronic stress, daily stressors, and circulating inflammatory markers. *Health Psychology, 31*(2), 264–268. https://doi.org/10.1037/a0025536

Gouin, J.-P., Glaser, R., Malarkey, W.B., Beversdorf, D., Kiecolt-Glaser, J.K. (2012b). Childhood abuse and inflammatory responses to daily stressors. *Annals of Behavioral Medicine, 44*(2), 287–292. https://doi.org/10.1007/s12160-012-9386-1

Holahan, C.K., Holahan, C.J. (1987). Life stress, hassles, and self-efficacy in ageing: A replication and extension. *Journal of Applied Social Psychology, 17*(6), 574–592. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1987.tb00331.x

Kharlamenkova, N.E. (2017). Intensive stressors and psychological consequences of their experience in youth and early adulthood. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika = Vestnik of Kostroma State University Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, (*4), 26–30.

Kharlamenkova, N.E., Nikitina, D.A. (2023). Traumatic stress and its specificity in life-threatening disease. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy, 31*(3), 10–27. (In Russ.). https://doi.org/10.17759/cpp.2023310301

Klaiber, P., van Roekel, E., DeLongis, A., Sin, N.L. (2024). From the COVID-19 lockdown to the new normal: Two-year changes in daily stress and positive event processes. *Stress and Health, 40*(5), e3423. https://doi.org/10.1002/smi.3423

Koren, H., Milaković, M., Bubaš, M., Bekavac, P., Bekavac, B., Bucić, L., Čvrljak, J., Capak, M., Jeličić, P. (2023). Psychosocial risks emerged from COVID-19 pandemic and workers' mental health. *Frontiers in Psychology, 14*, 1148634. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1148634

Kremen', M.A., Gerasimchik, A.P. (2011). The problem of extremity and personality security. *Lomonosov Psychology Journal,* (4), 39–42. (In Russ.)

Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publ.

Leonova, A.B. (2016). Complex psychological stress management techniques and assessment of individual stress-resistance: the experience of integrating different research paradigms. *Lomonosov Psychology Journal,* (3), 63–72. (In Russ.). https://doi.org/10.11621/vsp.2016.03.63

Nasledov, A. (2013). IBM SPSS Statistics 20 and AMOS: professional statistical data analysis. Saint Petersburg: Piter Publ. (In Russ.)

O'Connor, D.B., Jones, F., Conner, M., McMillan, B., Ferguson, E. (2008). Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology, 27*(1), 20–31. https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.1.S20

Orlova, Yu.S. (2013). Using of diversity indexes to analysis of algoflora of Alatyr river basin. *Vestnik Mordovskogo universiteta. Seriya «Biologicheskie nauki» = Mordovia University Bulletin. Biological sciences,* (3–4), 53–57. (In Russ.)

Pervichko, E.I., Mitina, O.V., Stepanova, O.B., Koniukhovskaia, J.E., Dorokhov, E.A. (2020). Perception of COVID-19 during the 2020 pandemic in Russia. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya = Clinical Psychology and Special Education, 9*(2), 119–146. (In Russ.). https://doi.org/10.17759/cpse.2020090206

Petrash, M.D., Grebennikov, V.A. (2018). Features of vegetative regulation under the influence of daily stressors: age-sexual aspect. *Internet-zhurnal «Mir nauki» = World of Science. Pedagogy and psychology*, *6*(6). (In Russ.). URL: https://mir-nauki.com/PDF/64PSMN618.pdf (accessed: 01.05.2025).

Petrash, M.D., Strizhitskaya, O.Yu., 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

Rasskazova, E.I., Leontiev, D.A., Lebedeva, A.A. (2020). Pandemic as a challenge to subjective well-being: anxiety and coping. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy, 28*(2), 90–108. (In Russ.). https://doi.org/10.17759/cpp.2020280205

Sapolsky, R.M. (2002). Endocrinology of the stress-response. In: J.B. Becker, S.M. Breedlove, D. Crews, M.M. McCarthy, (eds.). Behavioral endocrinology. (pp. 409–450). Cambridge, Massachusetts: MIT Press.

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

Stawski, R.S., Almeida, D.M., Lachman, M.E., Tun, P.A., Rosnick, C.B. (2010). Fluid cognitive ability is associated with greater exposure and smaller reactions to daily stressors. *Psychol Aging*, *25*(2), 330–342. https://doi.org/10.1037/a0018246.

Timofeev, N.E. (2021). Subjective experience of everyday stressors and psychological well-being in healthcare workers during a pandemic. Master Diss. Saint Petersburg. (In Russ.)

Willroth, E.C., Smith, A.M., Graham, E.K., Mroczek, D.K., Shallcross, A.J., Ford, B.Q. (2022). Emotional responses to a global stressor: Average patterns and individual differences. *European Journal of Personality, 37*(4), 418–434. https://doi.org/10.1177/08902070221094448

Zinchenko, Yu.P. (ed.). (2021). Psychological guidance during the COVID-19 pandemic. Moscow: Moscow Univ. Press. (In Russ.)

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

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, http://orcid.org/0000-0003-4542-7289

ABOUT THE AUTHOR

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

Поступила 19.06.2025. Получена после доработки 26.07.2025. Принята в печать 03.08.2025.
Received 19.06.2025. Revised 26.07.2025. Accepted 03.08.2025.