

©2023 Н.Е. ХАРЛАМЕНКОВА, Д.А. НИКИТИНА

СТРЕСС И АНТИСТРЕСС В ПРЕДСТАВЛЕНИИ РЕБЕНКА И ВЗРОСЛОГО



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

Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт психологии Российской академии наук.

Российская Федерация, 129336 Москва, ул. Ярославская, д. 13, к. 1.

ORCID: 0000-0002-0508-4157

nataly.kharlamenkova@gmail.com



Никитина Дарья Алексеевна — кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях ИП РАН.

Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт психологии Российской академии наук.

Российская Федерация, 129336 Москва, ул. Ярославская, д. 13, к. 1.

ORCID: 0000-0001-6695-1851

d.a.nikitina@yandex.ru

Аннотация. Обсуждаются результаты теоретико-эмпирического исследования представлений ребенка и подростка о стрессовых ситуациях,

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

переживании специфических эмоций и совладании со стрессом в их сравнении с характеристиками взрослыми детского и подросткового стресса. Общими для детей и подростков являются ситуации оценки и беспомощности. В зависимости от уровня переживаемого стресса дети выделяют ситуацию утраты, а подростки — переживание оставленности или покинутости. В переживании стрессовых ситуаций определены сопряженные с ними эмоции и стратегии совладания со стрессом. Показано, что детям свойственно переживание страха, подросткам — страха, тревожности и обиды. Феномен замещения стрессора (стрессовой ситуации) субъективными переживаниями страха, тревожности, гнева, обиды обнаружен в обеих возрастных группах, но существенно более выражен в детской выборке. Профили стратегий совладания со стрессом как способов редукации напряжения и достижения антистресса детьми и подростками демонстрируют наибольшее сходство по сравнению с оценкой ими типа стрессовых ситуаций и переживания эмоций. Типичными стратегиями совладания с трудными ситуациями являются Отвлечение, Социальная поддержка (поддержка друга) и Решение проблем. Выявлены различия между собственными оценками стресса и копинг-стратегий детьми и подростками и оценками взрослых людей. Взрослый склонен инфантилизировать как ребенка, так и подростка, приписывая ребенку такие стратегии совладания с трудностями как Социальная поддержка (поддержка родителя), Разрядка и Отвлечение, а подростку — Друзья, Социальная поддержка и Разрядка. В заключение статьи определены перспективы исследования детского и подросткового стресса, которые связаны с построением иерархических моделей стресса и копинг-стратегий у детей и подростков, включающих в себя как осознаваемые, частично осознаваемые, так и неосознаваемые характеристики стрессогенности и ресурсности ребенка разного возраста в переживании и успешном проживании повседневных жизненных проблем.

Ключевые слова: стрессовая ситуация, утрата, оставленность, детский стресс, подростковый стресс, взрослые, страх, тревожность, антистресс и стратегии совладания.

Ссылка для цитирования: Харламенкова Н.Е., Никитина Д.А. Стресс и антистресс в представлении ребенка и взрослого // Человек. 2023. Т. 34, № 4. С. 76–96. DOI: 10.31857/S023620070027354-6

Н.Е. Харламенкова,
Д.А. Никитина

Стресс и антистресс
в представлении
ребенка
и взрослого

Постановка проблемы

Обыденные представления о чувствительности детей к стрессу могут быть настолько стереотипны и не детализированы, что использование их в качестве основы для понимания всей глубины детских переживаний привело бы к упрощению и даже искажению системы отношений ребенка к разным жизненным

обстоятельствам. По мнению Роберта Эпштейна, ребенку, а нередко и подростку ошибочно приписывают неспособность понимать и оценивать проблемные ситуации, совладать с ними, а также различать негативные эмоции [Epstein, 2007]. Согласиться с этим мнением действительно достаточно трудно, тем более что для полноценного развития личности важным оказывается как опыт переживания позитивных событий, так и опыт преодоления повседневных трудностей и экстремальных стрессоров, интеграция которого невозможна без дифференциации эмоциональных впечатлений разного генеза и содержания [Jayawickreme et al., 2021].

Эмоциональность ребенка и его высокая откликаемость на происходящие вокруг изменения во многом предопределяют повышенную сензитивность к стрессу. Результаты некоторых исследований указывают на то, что данная особенность, наблюдаемая с раннего возраста, может быть объяснена с точки зрения адаптационных, эволюционно обусловленных механизмов и, вопреки существующим стереотипам, свидетельствовать о высокой вероятности понимания детьми специфики подобных эмоциональных реакций. Эволюционные защитные механизмы препятствуют гибели живого организма, но не устраняют самого факта его столкновения с угрозой [Александров и др., 2017]. В этой связи механизмы защиты с необходимостью включают в себя и избегание источника опасности, и его оценку, позволяющую дифференцировать окружающую действительность в категориях опасности/безопасности с помощью обращения к когнитивным и эмоциональным ресурсам [Whissell, 2023].

В раннем детском возрасте наиболее доступной для ребенка оказывается опора на чувственный опыт, используемый им для построения картины мира с ориентацией на эмоциональное отношение к происходящему. По данным ряда исследований способность ребенка дифференцировать негативные эмоции снижает риск появления нежелательных последствий дистресса, помогает более точно оценить специфичность ситуации [Starr et al., 2020].

Маленьким детям свойственно понимание и переживание «простых» негативных эмоций, например страха. Его особенности проявляют себя в эмоциональном отклике на конкретные события угрожающего характера [Reynolds, Askew, 2019]. С возрастом и накоплением нового опыта открывается возможность обращения к более полной когнитивной оценке происходящего и, следовательно, к пониманию и переживанию сложных эмоций, например тревожности.

В отличие от страха, точно определить причину переживания тревожности удастся не всегда. Находясь в тревожном состоянии, субъект ощущает рассогласование между когнитивной оценкой

степени угрозы и собственными ресурсами, необходимыми для ее преодоления. Нередко тревожность сопровождается переживанием других чувств, например таких, как гнев, агрессия, способствующих быстрому устранению данного рассогласования [Rutter et al., 2019]. Результаты исследований показывают, что способность ребенка к саморефлексии тревоги тесно связана с переживанием таких сложных чувств, как одиночество [Grisanzio et al., 2023].

Понимание стресса детьми и подростками является неотъемлемой частью их психического развития. Мы полагаем, что интерпретация специфики отношения детей и подростков к стрессу должна быть построена не в терминах «понимания» или «непонимания» ими подобных реакций, а с позиции учета дифференциации и усложнения с возрастом эмоциональных, поведенческих реакций ребенка на стресс.

Сформулированное нами утверждение имеет отношение и к специфике эмоционального переживания стрессовых ситуаций, и к проблеме совладания с ними, при этом следует отметить, что копинг-стратегии детей и подростков часто оказываются схожими: обе возрастные группы успешно обращаются и к эмоциональному, и к поведенческому, и к когнитивному видам совладания с трудными жизненными ситуациями [Donaldson et al., 2000].

Важно подчеркнуть, что чем более незнакомой и непонятной кажется ребенку ситуация, тем меньше у него возможностей осуществления альтернативного выбора стратегий совладания. Наиболее предпочтительными оказываются такие стратегии, как эмоциональное отреагирование, разрядка (плач, истерика и т.д.), а также неадаптивные формы поведения (вредные привычки, вербальная агрессия и др.). Критериями успешности/неуспешности совладания со стрессом выступают степень осознанности проблемы ребенком и его потенциальные возможности в управлении ситуацией. Осознаваемый копинг не уступает по частоте встречаемости «стихийному» копингу, построенному на основе не до конца отрефлексированного опыта, однако, по сравнению с подростками, он по своей функциональности оказывается менее полным у младших школьников [Байрамян, Чулюкин, 2022].

Пытаясь адаптироваться к условиям неблагоприятного воздействия стрессовых факторов, ребенок направляет свою активность на устранение или снижение влияния негативных стимулов. В совладании с дистрессом дети используют как реактивные, возникшие в ответ на негативный стимул, так и проактивные, направленные на предупреждение неблагоприятных последствий копинги. Пассивное приспособление к текущим обстоятельствам свидетельствует о рисках обращения ребенка к неэффективному

Н.Е. Харламенкова,
Д.А. Никитина
Стресс и антистресс
в представлении
ребенка и взрослого

копингу. Активное приспособление детей и подростков реализуется благодаря системе внешних (например, социальная поддержка, отвлечение) и внутренних (например, осмысление, рационализация, уход в себя) ресурсов. Считается, что для детей более характерны избегание проблемы и уход, а для подростков — проявление более дифференцированного совладающего поведения, ориентированного на когнитивную оценку ситуации и поиск различных способов ее преодоления.

Понимание взрослыми людьми особенностей переживания стресса детьми и подростками, способность родителей откликаться на проблемы ребенка и находиться с ним в тесном взаимодействии могут помочь разрешить самые сложные жизненные ситуации с наименьшими для ребенка физическими и психологическими потерями [Brown, Ram, Lunkenheimer, 2022]. Именно поэтому необходимость более или менее точно оценить представления взрослого о характере стрессовых реакций ребенка, о знании и понимании возрастных различий в переживании стресса и тревоги, в совладании с нежелательными психологическими последствиями влияния жизненных трудностей, определили цель настоящего исследования.

Цель исследования состоит в изучении особенностей понимания и переживания стрессовой ситуации детьми и подростками в их соотношении с оценкой специфики детского и подросткового стресса взрослыми.

Объект исследования — понимание и переживание стрессовых ситуаций детьми 8–11 и подростками 12–14 лет.

Предмет исследования — типы стрессовых ситуаций, типичные эмоциональные реакции на стресс и стратегии совладания с ним у детей и подростков в соотношении с оценкой их специфики взрослыми.

Гипотезы исследования:

Гипотеза 1. Различия в переживании стрессовой ситуации детьми и подростками состоят в преобладании у детей чувства страха, а у подростков — амбивалентных эмоций враждебности, агрессии и грусти.

Гипотеза 2. Преодоление стрессовой ситуации детьми разного возраста связано со стратегиями Отвлечение и Игнорирование, а также Социальная поддержка и Решение проблем. Первые две стратегии типичны для детей 8–11 лет, последние — для подростков 12–14 лет.

Гипотеза 3. Различия в оценке взрослыми переживаний стрессовой ситуации и совладания с ней детьми и подростками состоят в наибольшем совпадении оценок подростков с их собственными

характеристиками по сравнению с оценками взрослыми переживаний и стратегий поведения детей.

Методика исследования

Описание выборки. В исследовании приняли участие учащиеся 3–4-х и 6–7-х классов (всего 225 человек: 107 девочек и 118 мальчиков), из них дети (132 чел.) в возрасте 8–11 лет ($Me_{\text{возраст}} = 10$; $SD_{\text{возраст}} = 0,84$), подростки (93 чел.) в возрасте 12–14 лет ($Me_{\text{возраст}} = 12$; $SD_{\text{возраст}} = 0,63$). Базой исследования выступила одна из школ Московской области. В качестве потенциальных респондентов рассматривались только те дети, чьи родители или опекуны подписали информированное согласие на участие ребенка в исследовании. В выборку взрослых вошло 119 респондентов (23 мужчины и 96 женщин) в возрасте 20–72 лет ($Me_{\text{возраст}} = 38$; $SD_{\text{возраст}} = 13,2$), из них 62 человека имеют одного или несколько детей¹.

Методики исследования и методы статистического анализа. С целью измерения уровня дистресса у детей и подростков была использована Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-Д) [White, 2014]. С помощью интегрального показателя (ИП) ($Me=13$) данной шкалы выборка была разделена на отдельные группы: группы детей с низким (66 чел., ИП от 0 до 12 баллов) и высоким (66 чел., ИП от 13 до 27 баллов) уровнями дистресса, а также группы подростков с низким (42 чел., ИП от 2 до 12 баллов) и высоким (49 чел., ИП от 13 до 31 баллов) уровнями дистресса. Для анализа представлений детей и подростков о стрессовой ситуации был применен Цветовой тест отношений [Бажин, Эткинд, 1995]. Школьников просили подобрать к стрессовой ситуации цветную карточку и описать ситуацию, которую они при своем выборе представляли. Методика «Рисунок несуществующего животного» [Дукаревич, Яньшин, 1990] использовалась для изучения представлений детей и подростков о способах совладания со стрессом. Кроме стандартизированных вопросов, предусмотренных в данной методике (например, как зовут, сколько лет, какого пола, где живет, с кем дружит и др.), респондентов просили рассказать о том, как нарисованный ими персонаж справляется со стрессом.

Для изучения представлений взрослых об особенностях переживания детьми и подростками стресса была создана анкета. Каждый вопрос в анкете подразумевал отдельный свободный

Н.Е. Харламенкова,
Д.А. Никитина
Стресс и антистресс
в представлении ребенка
и взрослого

¹ В сборе эмпирических данных принимали участие Е.Н. Дымова и Н.Е. Шаталова.

ответ с учетом того, о ком идет речь — о ребенке (8–11 лет) или подростке (12–14 лет). Анкета включала такие вопросы, как: *Может ли ребенок/подросток испытывать стресс? Осознает ли свое стрессовое состояние? Что чувствует при стрессе? Как ведет себя при стрессе, что делает? По каким физиологическим признакам можно заметить стресс? Каким образом справляется со стрессом?* С целью проверки сформулированных в настоящей статье гипотез будут представлены результаты анализа лишь некоторых ответов на вопросы анкеты: 1) Что чувствует ребенок/подросток при стрессе?; 2) Каким образом ребенок/подросток справляется со стрессом?

Статистический анализ данных был проведен с помощью программы Statistica 10 и включал в себя вычисление описательной статистики (рассчитывались медиана (Me), стандартное отклонение (SD), проводился частотный анализ с последующим вычислением долей и ранжированием); коэффициента ранговой корреляции Спирмена (r_s) и углового преобразования Фишера (ϕ^*) на уровне значимости $p < 0,05$.

Анализ результатов

С целью проверки выдвинутых гипотез был осуществлен анализ стрессовых ситуаций, выделенных детьми и подростками в ходе проведения исследования. Опрос проводился с использованием методики ЦТО. В начале работы с методикой респонденту предлагалось выбрать наиболее приятную по цвету карточку. Далее из оставшегося набора карточек вновь просили выбрать самую приятную. Процедура работы с ЦТО продолжали до последнего выбора (последней карточки). Данный этап работы с ЦТО проводился с целью ознакомления ребенка с методикой. Затем респондент подбирал цветные карточки для определенного списка объектов и ситуаций, который включал в себя и стрессовую ситуацию. При выборе карточки к стрессовой ситуации ребенка просили объяснить, какую именно ситуацию он имеет в виду.

Анализ перечня стрессовых ситуаций и частоты их повторяемости в выборке осуществлялся группой экспертов. Проверка на согласованность отнесенности конкретных ситуаций к той или иной категории привела к следующим результатам. В каждой из обследуемых групп (дети и подростки) были выделены идентичные категории стрессовых ситуаций. Это непривычная, незнакомая ситуация; ситуация утраты, потери (смерть близкого человека, питомца и др.); ситуация оценки (например, проверочные работы, соревнования и др.); ссоры, конфликты (разногласия

с другом и др.); несправедливость, пристрастное отношение (несправедливо сделанное замечание, обвинение в том, чего не делал, и т.п.); ощущение покинутости, оставленности (например, «родители расстались», «долго отсутствуют», «не разговаривают», «игнорируют» и т.д.); эмоциогенная ситуация (переживание негативных эмоций без указания на конкретную ситуацию); потери, кражи (потеря телефона и др.); природные явления и другие происшествия (например, «ураган», «потоп», «забыл выключить утюг» и др.); ситуация беспомощности (например, «не успеваешь», «не понимаешь», «проиграл»); травма, болезнь (переломы, госпитализация, в том числе и близкого человека). Следует заметить, что некоторые из этих ситуаций описаны с точки зрения их объективного характера (природные явления, смерть или болезнь), а некоторые — в терминах субъективной оценки стрессовой ситуации (чувство покинутости, эмоциональные реакции на ситуации).

Для поиска сходства и различий по частоте указываемых детьми и подростками ситуаций было проведено их ранжирование (табл. 1).

Таблица 1. Частота (доля) и ранг стрессовых ситуаций в группах детей и подростков

Категория ситуации	Дети		Подростки	
	Частота (доля)	Ранг	Частота (доля)	Ранг
Эмоциогенная ситуация	0,29	1	0,17	3,5
Непривычная, незнакомая ситуация	0,2	2	0,1	5
Ситуация оценки	0,15	3	0,20	2
Ощущение беспомощности	0,14	4	0,23	1
Утрата, потеря	0,11	5	0,05	7
Ссоры, конфликты	0,10	6	0,03	8,5
Несправедливость, пристрастность	0,07	7	0,03	8,5
Потери, кражи	0,06	8,5	0,02	10,5
Природные явления и другие происшествия	0,06	8,5	0,08	6
Покинутость, оставленность	0,05	10	0,17	3,5
Травма, болезнь	0,03	11	0,02	10,5

Результаты, приведенные в табл. 1, показывают, что дети 8–11 лет предпочитают описывать стрессовую ситуацию в терминах переживаемых ими негативных эмоций, малоприятных

Н.Е. Харламенкова,
Д.А. Никитина
Стресс и антистресс
в представлении ребенка
и взрослого

ощущений и чувств. Пытаясь объяснить, что такое стрессовая ситуация, ребенок говорит так: это такая ситуация, когда тебе грустно или ты боишься или злишься и т.д. На следующем по частоте упоминания месте находится незнакомая или новая для ребенка ситуация. Это, например, ситуация, «когда ты находишься в непривычном месте или замкнутом пространстве» и др. В младшем школьном возрасте ребенок сталкивается с новой для него социальной ситуацией, связанной со школьным обучением. Во многом это объясняет актуальность выбора в качестве стрессовой ситуации случаев, подразумевающих внешнее оценивание («поставили плохую оценку», «скоро контрольная», «отвечал у доски»). Нередко в своих ответах дети упоминают события, на которые они не могут или не способны повлиять. При этом, говоря о беспомощности, одна часть детей указывает на неудачи («что-то не получилось», «проиграл», «когда не успеваешь»), а другая — на ситуации потери близких людей, любимых питомцев, то есть ситуации утраты. Стрессовыми могут быть конфликтные ситуации («ссора с другом», «обзывают») или обстоятельства, в которых обостряется чувство справедливости («надо ответить маме, а учитель ругает, что я сижу в телефоне», «девочка со мной болтала, а замечание мне сделали»). Менее частотными оказываются случаи, имеющие отношение к следующим категориям: «потери, кражи», «природные явления и другие происшествия», «покинутость, оставленность», «травма, болезнь». Не часто встречаются примеры, не связанные с личным опытом ребенка (например, пожар, потоп, ураган, землетрясение), но используемые им в качестве иллюстрации стрессовых ситуаций, о которых ему рассказывали на соответствующих данной тематике уроках.

Анализ сопряженности рангов стрессовых ситуаций в группах детей и подростков позволяет отметить наличие тенденции в сходстве частоты их упоминания респондентами разного возраста ($r_s=0,6$ при $p=0,058$). Различия состоят в том, что вследствие более активного стремления подростка занять определенное положение среди сверстников возрастает его сензитивность к оценочным суждениям и ситуациям, включающим соперничество. Мы полагаем, что во многом благодаря появлению подобной «доминанты» подростки чаще соотносят стрессовую ситуацию с событиями, в которых присутствует либо внешний оценочный фактор (соревнования, успеваемость), либо внутренний (неудачи, беспомощность). Описание стрессовой ситуации в терминах собственных эмоций также остается актуальным. Однако по сравнению с детьми подростки чаще упоминают и более содержательно раскрывают категорию, связанную с переживанием сложных чувств, таких как покинутость и оставленность.

Обнаруженная нами тенденция «слипания» стрессовой ситуации (собственно стрессора) и эмоциональной реакции на нее (изменения психического состояния) определила направление дальнейшего анализа результатов. Была проведена оценка различий в частоте упоминания той или иной категории стрессовой ситуации в зависимости от интенсивности дистресса, испытываемого ребенком и подростком (табл. 2). Для определения уровня дистресса использовали методику ШВС-Д.

Таблица 2. Различия в частоте упоминания категорий стрессовой ситуации в зависимости от уровня дистресса детей и подростков

Категория	Дети				Подростки			
	Низкий дистресс (66 чел.)		Высокий дистресс (66 чел.)		Низкий дистресс (42 чел.)		Высокий дистресс (49 чел.)	
	Частота (доля) ответов и ранги в подгруппах							
	Доля	Ранг	Доля	Ранг	Доля	Ранг	Доля	Ранг
Эмоциогенная ситуация	0,29	1	0,26	1	0,10	3,5	0,16	3,5
Непривычная, незнакомая ситуация	0,14	4	0,11	6	0,07	6	0,08	5,5
Ситуация оценки	0,15	2	0,11	6	0,26	1,5	0,16	3,5
Ощущение беспомощности	0,14	4	0,14	3	0,26	1,5	0,18	2
Утрата, потеря	0,05	9	0,17	2	0,07	6	0,02	10
Ссоры, конфликты	0,05	9	0,12	4	0,02	10	0,06	7,5
Несправедливость, пристрастность	0,14	4	0,11	6	0,07	6	0,08	5,5
Потери, кражи	0,09	6	0,03	10	0,02	10	0,02	10
Природные явления и другие происшествия	0,05	9	0,09	8	0,10	3,5	0,06	7,5
Покинутость, оставленность	0,03	11	0,06	9	0,05	8	0,29	1
Травма, болезнь	0,06	7	0	11	0,02	10	0,02	10

Результаты, представленные в табл. 2, а также дополнительная проверка различий с помощью критерия «угловое преобразование Фишера» (ϕ при $p < 0,05$) показали, что вне зависимости от возраста и уровня дистресса в качестве стрессовой чаще всего упоминаются *ситуация оценки и ощущение беспомощности*.

Н.Е. Харламенкова,
Д.А. Никитина
Стресс и антистресс
в представлении ребенка
и взрослого

При внутригрупповом сравнении данных (анализируются дети и подростки с разным уровнем дистресса) оказалось, что *дети*, испытывающие *дистресс*, чаще упоминают ситуацию утраты ($\varphi=3,4$ при $p<0,01$), а *подростки* — переживание покинутости и оставленности ($\varphi=3,3$ при $p<0,01$) по сравнению соответственно с детьми и подростками с низким уровнем дистресса.

Данные межгруппового сравнения (анализируются дети разного возраста с идентичным уровнем дистресса) свидетельствуют о том, что при *низком уровне* дистресса дети чаще, а подростки реже указывают эмоциогенную ситуацию ($\varphi=2,6$ при $p<0,01$). При *высоком уровне* дистресса дети реже упоминают ситуацию, связанную с ощущением покинутости, оставленности ($\varphi=3,3$ при $p<0,01$), и чаще по сравнению с подростками с высоким уровнем дистресса — ситуацию утраты ($\varphi=1,9$ при $p<0,05$).

Следует предположить, что для младших школьников наиболее стрессовым выступает первичный экзистенциальный опыт потери, утраты. Несмотря на то, что переживание стрессовых событий в детстве не столь велико, не следует думать, что представление о них еще не сформировалось. Результаты показывают, что уже в этом возрасте ребенок успешно дифференцирует разные по своей интенсивности и характеру ситуации, используя при этом более понятные ему категории, которые включают элементы чувственного опыта или признаки нового, необычного, неизвестного. Переживание стрессовой ситуации в подростковом возрасте сопряжено с появлением более сложных чувств — оставленности и покинутости, возникающих в ситуации эмоционального неприятия, отвержения и пренебрежения.

Для проверки гипотезы о различиях в переживании эмоциональных состояний в ситуации стресса между детьми и подростками были выделены типы эмоций и частота их упоминания детьми. С этой целью использовали методику ЦТО. Полученные ребенком ответы распределялись экспертами по группам и кодировались. Дополнительно были собраны данные о характере переживания стресса детьми и подростками, диагностика которых проводилась на выборке взрослых людей с помощью анкеты (табл. 3).

Сравнивая эмоциональные реакции детей и подростков, отметим, что первые чаще связывают стрессовую ситуацию с переживанием страха ($\varphi=2,2$ при $p<0,05$), который по частоте упоминания имеет первый ранг. У подростков на первом месте оказалось переживание тревожности, хотя значимых различий между ними и детьми выявлено не было ($\varphi=0,77$ при $p>0,05$). Ранговая корреляция профиля эмоциональных реакций в разных возрастных группах не показала их сходство по частоте упоминания ($r_s=0,4$ при $p>0,05$). Дети чаще проецируют на стрессовую ситуацию

Таблица 3. Частота (доля) упоминания типа эмоционального переживания в стрессовой ситуации детьми и подростками по данным методики ЦТО и опроса взрослых с использованием анкеты

	Дети				Подростки			
	Оценка детей взрослыми (анкета)		Ответы детей (ЦТО)		Оценка подростков взрослыми (анкета)		Ответы подростков (ЦТО)	
	Доля	Ранги	Доля	Ранги	Доля	Ранги	Доля	Ранги
Страх	0,27	1	0,29	1	0,17	4	0,19	2,5
Обида	0,08	6	0,19	3	0,06	6	0,19	2,5
Тревожность	0,23	2	0,15	4,5	0,19	3	0,5	1
Раздражение (агрессия, враждебность)	0,18	3	0,15	4,5	0,26	1	0,06	4,5
Грусть	0,14	4	0,21	2	0,20	2	0,06	4,5
Напряжение	0,09	5	0	6	0,12	5	0	6

переживание страха и грусти, а подростки — переживание тревожности, страха и обиды.

Интересно отметить, что оценка взрослыми переживаний детей частично совпадает с оценкой самих детей, хотя и не подтверждается статистически ($r_s=0,35$ при $p>0,05$). Этот вывод может быть сделан только в отношении совпадения оценок детей и взрослых в переживании ребенком чувства страха. В остальном данные расходятся. Оценка взрослыми эмоций подростков не коррелирует с их собственной оценкой переживания стрессовой ситуации по ЦТО ($r_s=-0,09$ при $p>0,05$). Взрослый связывает стресс подростка с переживанием раздражения и грусти, а подросток — с тревожностью, страхом и обидой.

Гипотеза о различиях в переживании стрессовой ситуации детьми и подростками подтвердилась частично. Предположение о том, что дети чаще, чем подростки, испытывают страх, было верифицировано. Вопреки нашим ожиданиям, подростки переживают смешанные чувства — тревожность, страх и обиду.

Адаптация к стрессовой ситуации предполагает использование человеком стратегий совладания и защитных механизмов. Для оценки стратегий совладающего поведения была использована методика РНЖ. После стандартной процедуры диагностики, включающей в себя задание нарисовать несуществующее животное, ребенку задавался ряд вопросов. В контексте верифицируемых нами гипотез нас интересовали ответы, полученные на вопрос: «Как несуществующее животное справляется со стрессовой ситуацией?».

Н.Е. Харламенкова,
Д.А. Никитина
Стресс и антистресс
в представлении ребенка
и взрослого

В ходе обработки результатов методики РНЖ и анкет взрослых респондентов были выделены следующие стратегии совладания: Социальная поддержка (помощь родителей), Профессиональная поддержка (помощь специалистов, других взрослых), Друзья (общение со сверстниками), Игнорирование (избегание, уход от проблем), Решение проблемы (самостоятельный выход из ситуации), Отвлечение (сон, еда, прогулки), Чудо (надежда на то, что проблема решится сама собой), Разрядка (интенсивные эмоциональные реакции, поведенческие стратегии, отреагирование).

Результаты оценки стратегий совладания со стрессовой ситуацией детьми и подростками (по РНЖ) и оценки взрослыми поведения детей и подростков (по данным анкеты) представлены в табл. 4.

Таблица 4. Стратегии совладающего поведения со стрессом у детей и подростков (методика РНЖ) и их оценка взрослыми (по данным анкеты)

	Дети				Подростки			
	Оценка детей взрослыми (анкета)		Ответы детей (РНЖ)		Оценка подростков взрослыми (анкета)		Ответы подростков (РНЖ)	
	Доля	Ранги	Доля	Ранги	Доля	Ранги	Доля	Ранги
Социальная поддержка	0,25	1	0	8,5	0,17	2	0,03	8
Профессиональная помощь	0,08	5	0,027	6	0,06	7	0,04	6,5
Друзья	0,04	8	0,21	2	0,21	1	0,14	3
Игнорирование	0,07	7	0,12	4	0,049	8,5	0,05	5
Решение проблемы	0,13	3,5	0,14	3	0,11	5,5	0,23	2
Отвлечение	0,13	3,5	0,41	1	0,11	5,5	0,36	1
Чудо	0,076	6	0,01	7	0,049	8,5	0,04	6,5
Разрядка	0,19	2	0,08	5	0,14	3	0,1	4

Предполагалось, что преодоление стрессовой ситуации детьми связано со стратегиями Отвлечение и Игнорирование, а подростками — Социальная поддержка и Решение проблем. Частотный анализ данных подтвердил, что первое место в перечне стратегий совладания со стрессовой ситуацией у детей занимает Отвлечение. Вопреки нашим ожиданиям, проецируя копинг-стратегию на объект (несуществующее животное), дети демонстрируют в том числе совладающее поведение, связанное с обращением к друзьям и решением проблем. Ведущими стратегиями совладания у подростков являются Отвлечение, Решение проблем и Друзья (помощь

друзей). Статистический анализ данных выявил следующее: подростки чаще, чем дети, обращаются к стратегии Решение проблем ($\phi=2,49$ при $p<0,01$) и Чудо ($\phi=2,3$ при $p<0,05$). Важно, как нам кажется, указать и на интересный результат: профили стратегий совладания со стрессовой ситуацией у детей и подростков высоко значимо коррелируют между собой ($r_s=0,95$ при $p<0,01$).

Вторая гипотеза также подтвердилась частично.

Анализ анкет взрослых людей, сравнение ранговых показателей эмоций, совладающего поведения детей и подростков с оценками взрослых не позволили верифицировать третью гипотезу. По данным нашего исследования взрослые точнее оценивают эмоции и поведение детей, но ошибаются в оценках переживаний и копинга подростков. В отличие от подростков, которые связывают стрессовую ситуацию с переживанием тревожности, страха и обиды, взрослые приписывают им амбивалентные чувства — раздражение и грусть; подростки используют такие виды копинга, как Отвлечение, Решение проблем и Друзья, а взрослые полагают, что копинг-поведение подростка определяется доминированием стратегий Друзья, Социальная поддержка и Разрядка.

Обсуждение результатов

Переживание трудных жизненных ситуаций часто связано со стрессом — нарушением эмоционального равновесия, адаптационных возможностей организма, которое является своеобразной подсказкой и стимулом для актуализации личностью дополнительных ресурсов, способствующих восстановлению утраченного баланса. Разнообразие стрессовых ситуаций, их интенсивность и частота способствуют выработке целой системы стратегий, препятствующих развитию нежелательных психологических последствий переживания стресса [Петраш, 2019].

Наиболее чувствительными к восприятию стрессовых ситуаций оказываются дети и подростки, не полностью осведомленные о возможности распознавания и преодоления подобных ситуаций. Проведенное нами исследование показало, что это действительно так: некоторые из стрессовых ситуаций описывались детьми разного возраста в терминах собственных переживаний (страха, тревожности, напряжения, злости, печали, обиды и др.), а некоторые — в терминах объективно существующих препятствий и трудностей. Неспособность дифференцировать стрессовое событие и вызывающие его эмоциональные реакции оказалась типичной проблемой детей 8–11 лет и менее типичной, но не исключительной особенностью подростков 12–14 лет.

Н.Е. Харламенкова,
Д.А. Никитина
Стресс и антистресс
в представлении ребенка
и взрослого

Показано, что ситуация оценки и переживание беспомощности характерны для всей обследуемой нами выборки детей, которые и по частоте их упоминания занимают одно из первых мест в перечне стрессовых событий. Опыт переживания ситуации оценки и социального сравнения знаком ребенку с ранних лет, с ним наиболее тесно соприкасаются в период обучения в школе. Способность совладания с этим переживанием позволяет преодолеть страх потери уверенности в себе, сохранить и развить навыки и умение мыслить, рассуждать и творить под давлением экспертного, часто очень пристрастного мнения. Выработанные навыки помогают преодолеть или даже не допустить переживания чувства беспомощности, которое возникает при неспособности оценить масштабы стрессовой ситуации и/или при субъективном ощущении недостаточности собственных ресурсов для совладания с трудностями [Орел, Пономарева, 2018].

Критической для периода детства становится ситуация утраты близкого человека, которая остро переживается при высоком уровне стресса. Для подростков такой ситуацией является чувство оставленности и покинутости. Размещая эти ситуации в одном смысловом поле, мы можем понять и их сходство между собой, и различия между ними. Утрата и покинутость часто рассматриваются как идентичные переживания потери близкого, значимого человека. В отличие от них оставленность трактуется как чувство одиночества, вызванное недостаточной эмоциональной поддержкой ребенка, обедненной социальной средой, скудностью коммуникативных связей. В одной из своих недавно опубликованных работ мы писали, что «*оставленность* — это переживание разной степени эмоциональной отстраненности, ненужности; невключенность ребенка в привычные нормативные (социальные) отношения, которая связана с нивелированием или искажением взрослым социальных ролей ребенка (ролевой структуры взаимодействия) и ослаблением эмоциональных и коммуникативных связей в рамках этого взаимодействия. Высокий уровень переживания оставленности без надежды на воссоединение и возобновление отношений рассматривается нами как покинутость» [Харламенкова, Никитина, Шаталова, Дымова, 2022: 78–79].

Сходство в переживании ситуации утраты и ситуации оставленности состоит в появлении чувства потери собственной значимости для других людей. Причиной его возникновения у ребенка становится объективно воспринимаемая разлука с эмоционально близким человеком, другом (в том числе и питомцем), а у подростка — субъективно переживаемое чувство утраты эмоциональной привязанности.

Наиболее явное обоснование различий между этими ситуациями видится нам в расширении палитры эмоциональных переживаний, которое мы наблюдаем у подростков. По данным нашего исследования типичной для ребенка эмоцией является страх, а для подростка — тревожность, страх и обида. Проводя параллели между ситуацией утраты и чувством страха, ситуацией оставленности и чувством тревоги, мы можем выявить некоторые закономерности в развитии эмоциональной сферы ребенка. Реакция страха, как известно, возникает на вполне конкретную угрозу и в норме имеет адаптивный характер. Тревожность — реакция на более широкий спектр стрессоров, включая и те факторы, которые не имеют конкретных материальных референтов, но влияние которых может предвосхищаться и ожидаться [Сундеева, Шейкина, 2017]. Связь между ситуацией оставленности и переживанием тревожности демонстрирует очевидное взросление подростка, развитие у него не только реактивной, но и активной формы реагирования на сохранение эмоционально близких и доверительных отношений.

Изучая различные способы совладания со стрессовыми ситуациями, мы выбрали особый способ сбора данных — проективную технологию, благодаря которой удалось преодолеть стремление ребенка и подростка давать социально желательные ответы и собрать достаточные для анализа эмпирические результаты. Неожданным для нас оказалось сходство профиля стратегий совладания со стрессом у детей разного возраста. Еще более парадоксальным следует считать несовпадение оценок ребенка и подростка взрослым с собственными ответами детей относительно своих эмоций, чувств и стратегий совладания.

В триаде копинг-стратегий — Отвлечение, Друзья и Решение проблемы — находят отражение и индивидуальный опыт ребенка, и особенности культуры, в контексте которой происходит его взросление. Прогулки, совместная трапеза, игры и развлечения выступают культурно-специфичным ресурсом совладания с проблемными ситуациями, с которыми, однако, можно встретиться и в других культурах и социальных сообществах [Хорошилов, Белинская, Лянгузова, 2021]. Помощь друзей и ориентация на решение проблемы своими силами также характерны для предлагаемых родителями способов преодоления стресса детьми. Различия между детьми и подростками состоят в том, что последние активнее используют стратегию «Решение проблемы», отдают ей предпочтение по сравнению с общением со сверстниками.

Гипотетически предполагаемая близость оценок взрослыми людьми переживаний стрессовой ситуации подростком к его собственным оценкам не нашла своего подтверждения. Стереотипный

Н.Е. Харламенкова,
Д.А. Никитина
Стресс и антистресс
в представлении
ребенка
и взрослого

взгляд на подростка как на агрессивную, враждебную и одновременно депрессивную личность препятствует пониманию взрослым глубины переживаний подростка, его достоинств и степени уязвимости. Объяснение переживания подростком чувства оставленности его закономерным стремлением к одиночеству и изоляции защищает взрослого от необходимости разбираться с проблемами подросткового возраста, находить нужный подход к совместному обсуждению актуальной задачи. Взрослый инфантилизирует как ребенка, так и подростка, приписывая ребенку такие стратегии совладания с трудностями, как Социальная поддержка (поддержка родителя), Разрядка и Отвлечение, а подростку — Друзья, Социальная поддержка и Разрядка. Не исключая важности обращения ребенка за социальной поддержкой к взрослому, укажем на недостаточность этого ресурса без попыток инициации собственной активности детей и подростков в преодолении жизненных препятствий [Epstein, 2007].

* * *

В заключение отметим перспективы исследования детского и подросткового стресса, укажем на те задачи, которые не были поставлены в данной статье, но требуют внимательного рассмотрения. Одна из таких задач — анализ индивидуально-психологических различий в переживании детьми и подростками повседневного стресса, в том числе при учете половых и возрастных различий. Вторая задача — сопоставление особенностей семейного статуса взрослого человека с его оценкой эмоций, копинга и характера стрессовых ситуаций в детском и подростковом возрасте. Перспективным можно считать построение иерархических моделей стресса и копинг-стратегий у детей и подростков, включающих в себя как осознаваемые, частично осознаваемые, так и неосознаваемые характеристики стрессогенности и ресурсности ребенка разного возраста в переживании и успешном проживании повседневных жизненных проблем.

Stress and Antistress in Child and Adult's Representation²

Natalia E. Kharlamenkova

DSc in Psychology, Professor, Deputy Director of the Institute, Head of the Laboratory of Psychology of Personal Development in Normal and Post-Traumatic States.

² The work was supported by the Russian Science Foundation, project No. 22-28-00972.

Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences.
13, build. 1 Yaroslavskaya Str., Moscow 129366, Russian Federation.
ORCID: 0000-0002-0508-4157.
nataly.kharlamenkova@gmail.com

Daria A. Nikitina

PhD in Psychology, Research Fellow of the Laboratory of Psychology of Personal Development in Normal and Post-Traumatic States.
Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences.
13, build. 1 Yaroslavskaya Str., Moscow 129366, Russian Federation.
ORCID: 0000-0001-6695-1851
d.a.nikitina@yandex.ru

Abstract. The results of a theoretical and empirical study of a child's and a teenager's representations of stressful situations, experiencing specific emotions, and coping with stress in comparison with adult assessments of child and adolescent stress are presented. Situations of evaluation and hopelessness are shown to be common for children and adolescents. Depending on the stress level, children distinguish the situation of loss, but adolescents distinguish the situation of abandonment. In the experience of stressful situations, the emotions associated with them and strategies for coping with stress are determined. The children are more often associated with stress and the experience of fear; the teenagers experience fear, anxiety, and resentment. The phenomenon of replacing a stressor (a stressful situation) with subjective experiences of fear, anxiety, anger, and resentment was found in both age groups but significantly more expressed in the children's sample. Children's and adolescents' profiles of coping with stress as a way of reducing tension and achieving an anti-stress state show the greatest similarity compared to the assessment of the types of stressful situations and emotions. The typical coping strategies, such as seeking Relaxing Diversions, friends, and Problem solving, were revealed. The differences between the children's and adolescents' own assessments of stress and coping strategies and the assessments of adults were demonstrated. An adult tends to infantilize both a child and a teenager, attributing to the child such coping strategies as Social support (parent support), acting up, and seeking Relaxing diversion, and to the teenager, social support (parent support), friends, and acting up. In conclusion, the prospects for the study of child and adolescent stress — the construction of hierarchical models of stress and coping strategies in children and adolescents, including both conscious, partially conscious, and unconscious characteristics of stress and the resource capacity of a child of different ages in experiencing and successfully coping with everyday life problems — are shown.

Keywords: stressful situation, loss, abandonment, child stress, adolescent stress, adults, fear, anxiety, antistress and coping strategies.

For citation: Kharlamenkova N.E., Nikitina D.A. Stress and Antistress in Child and Adult's Representation // Chelovek. 2023. Vol. 34, N 4. P. 76–96.
DOI: 10.31857/S023620070027354-6

Н.Е. Харламен-
кова,
Д.А. Никитина
Стресс и ан-
тистресс
в представле-
нии ребенка
и взрослого

Литература/References

Александров Ю.И., Сварник О.Е., Знаменская И.И., Колбенева М.Г., Арутюнова К.Р., Крылов А.К., Булава А.И. Регрессия как этап развития. М.: Институт психологии РАН, 2017.

Alexandrov Yu.I., Svarnik O.E., Znamenskaya I.I., Kolbeneva M.G., Arutyunova K.R., Krylov A.K., Bulava A.I. *Regressiya kak etap razvitiya* [Regression as a stage of development]. Moscow: Institute of Psychology Russian Academy of Sciences Publ., 2017.

Бажин Е.Ф., Эткинд А.М. Изучение эмоционального значения цвета // Психологические методы исследования личности. СПб.: Иматон, 1995.

Bazhin E.F., Etkind A.M. *Izuchenie emocional'nogo znacheniya cveta* [Exploring the emotional meaning of color]. *Psichologicheskie metody issledovaniya lichnosti* [Psychological methods of personality research]. St. Petersburg: Imaton Publ., 1995.

Байрамян Р.М., Чулюкин К.С. Совладающее поведение младших школьников в разных трудных жизненных ситуациях // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Т. 30, № 2. С. 24–44.

Bayramyan R.M., Chulyukin K.S. *Sovladayushchee povedenie mladshih shkol'nikov v raznyh trudnyh zhiznennykh situatsiyah* [Coping behavior of primary school children in various difficult life situations]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy]. 2022. Vol. 30, N 2. P. 24–44.

Дукаревич М.З., Янышин П.В. Рисунок несуществующего животного (РНЖ) // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. М.: МГУ, 1990. С. 54–73.

Dukarevich M.Z., Yanshin P.V. *Risunok nesushchestvuyushchego zhivotnogo (RNZH)* [Drawing of a non-existent animal]. *Praktikum po psichodiagnostike. Psichodiagnostika motivatsii i samoregulyatsii* [Workshop on psychodiagnostics. Psychodiagnostics of motivation and self-regulation]. Moscow: Lomonosov Moscow State University Publ., 1990. P. 54–73.

Орел Е.А., Пономарева А.А. Паттерны социально-эмоционального развития первоклассника на входе в школу // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2018. Т. 15, № 1. С. 107–127.

Orel E.A., Ponomareva A.A. *Patterny social'no-emotsional'nogo razvitiya pervoklassnika na vhode v shkolu* [The Patterns of the First-Graders' Noncognitive Development at the Very Beginning of Their School Life]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics]. 2018. Vol. 15, N 1. P. 107–127.

Петраш М.Д. Стрессорное разнообразие и совладающее поведение: возрастно-половой аспект // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: материалы V Международной научной конференции: в 2 т. Кострома, 26–28 сентября 2019 г. / отв. ред. Сапоровская М.В., Крюкова Т.Л., Хазова С.А. Т. 1. Кострома: Костромской государственный университет, 2019. С. 388–393.

Petrash M.D. *Stressornoe raznoobrazie i sovladayushchee povedenie: vrazrastno-polovoy aspekt* [Stress diversity and coping behavior: age-sexual aspect]. *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: vyzovy, resursy,*

blagopoluchie: materialy V Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii: v 2 t. Kostroma, 26–28 sentyabrya 2019 goda [Psychology of stress and Coping behavior: Challenges, Resources, Well-being: Proceedings of the V International Scientific Conference: in 2 vols. Kostroma, September 26–28, 2019], M.V. Saporovskaya, T.L. Kryukova, S.A. Khazova (eds). Vol. 1. Kostroma: Kostroma State University Publ., 2019. P. 388–393.

Сундеева Л.А., Шейкина Е.А. К вопросу о детской тревожности и страхе // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6, № 4(21). С. 410–412.

Sundeeva L.A., Sheickina E.A. K voprosu o detskoj trevozhnosti i straxe [To the issue of child alert and fear]. *Baltiiskii gumanitarnyi zhurnal* [Baltic Humanitarian Journal]. 2017. Vol. 6, N 4(21). P. 410–412.

Харламенкова Н.Е., Никитина Д.А., Шаталова Н.Е., Дымова Е.Н. Психологические последствия переживания стресса в детском возрасте — феномены «оставленности» и «вовлеченности» // Клиническая и специальная психология. 2022. Т. 11, № 3. С. 71–96.

Harlamenkova N.E., Nikitina D.A., Shatalova N.E., Dymova E.N. Psihologicheskie posledstviya perezhivaniya stressa v detskom vozraste — fenomeny «ostavlennosti» i «vovlechnosti» [Psychological Consequences of Experienced Stress in Childhood – Phenomena of “Abandonment” and “Involvement”]. *Klinicheskaya i spetsial’naya psikhologiya* [Clinical Psychology and Special Education]. 2022. Vol. 11, N 3. P. 71–96.

Хорошилов Д.А., Белинская Е.П., Лянгузова В.В. Качественные методы в изучении культурной детерминации совладания: проблемы и перспективы // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. 2021. № 1. С. 12–27.

Khoroshilov D.A., Belinskaya E.P., Lianguzova V.V. Kachestvennyye metody v izuchenii kul’turnoj determinacii sovladaniya: problemy i perspektivy [Qualitative methods in the study of cultural determination of coping: problems and prospects]. *Vestnik RGGU. Seriya: Psikhologiya. Pedagogika. Obrazovanie* [RSUH/RGGU Bulletin Series Psychology Pedagogics Education]. 2021. N 1. P. 12–27.

Abdelmageed R.I., Elhenawy Y.I., Zaafer D.K., Abdelaziz A.W. Coping strategies among children and adolescents: validity and reliability of the Arabic version of the Kidcope scale. *Heliyon*. 2022. Vol. 8. N 1. DOI: 10.1016/j.heliyon.2021.e08706

Brown K.M., Ram N., Lunkenheimer E. The influence of children’s effortful control on parent–child behavioral synchrony. *Journal of Family Psychology*. 2022. N 36(6). P. 907–918.

Donaldson D., Prinstein M.J., Danovsky M., Spirito A. Patterns of children’s coping with life stress: Implications for clinicians. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2000. N 70(3). P. 351–359.

Epstein R. *The case against adolescence: Rediscovering the adult in every teen*. Sanger, CA: Quill Driver Books, Word Dancer Press, 2007.

Grisanzio K.A., Flournoy J.C., Mair P., Somerville L.H. Shifting qualities of negative affective experience through adolescence: Age-related change and associations with functional outcomes. *Emotion*. 2023. N 23(1). P. 278–288.

Jayawickreme E., Infurna F.J., Alajak K., Blackie L.E., Chopik W.J., Chung J.M., et al. Post-traumatic growth as positive personality change: Challenges,

Н.Е. Харламенкова,
Д.А. Никитина
Стресс и антистресс
в представлении ребенка
и взрослого

- opportunities, and recommendations. *Journal of personality*. 2021. Vol. 89(1). P. 145–165.
- Reynolds G., Askew C. Effects of vicarious disgust learning on the development of fear, disgust, and attentional biases in children. *Emotion*. 2019. N 19(7). P. 1268–1283.
- Rutter L.A., Dodell-Feder D., Vahia I.V., Forester B.P., Ressler K.J., Wilmer J.B., Germine L. Emotion sensitivity across the lifespan: Mapping clinical risk periods to sensitivity to facial emotion intensity. *Journal of Experimental Psychology: General*. 2019. N 148(11). P. 1993–2005.
- Starr L.R., Hershenberg R., Shaw Z.A., Li Y.I., Santee A.C. The perils of murky emotions: Emotion differentiation moderates the prospective relationship between naturalistic stress exposure and adolescent depression. *Emotion*. 2020. N 20(6). P. 927–938.
- Whissell C. Emotion and Evolution. *Engaging with Emotion*. Cham: Springer International Publishing, 2023. P. 23–42.
- White B.P. The perceived stress scale for children: A pilot study in a sample of 153 children. *International Journal of Pediatrics and Child Health*. 2014. Vol. 2, N 2. P. 45–52.