

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Повседневный стресс и неприятности в период старения

Бабакова Л.В.,

кандидат психологических наук, преподаватель факультета музыкальной педагогики, Академия музыкальных, танцевальных и изобразительных искусств, Пловдив, Болгария, babakova-lilya@mail.ru

Проанализированы данные зарубежных исследований стрессоров, жизненных событий и повседневных неприятностей в период старения. В связи с этим обсуждается проблема существования ряда факторов, характерных для позднего возраста, которые могут привести к бессилию или слабости у пожилых людей. Рассмотрены связи между психологическим стрессом, повседневными неприятностями и хроническими стрессорами. Отмечено, что, по сравнению с жизненными событиями, повседневные неприятности могут ухудшить физическое и психическое благополучие пожилых людей в большей степени, чем события жизни в целом. Изучение повседневных неприятностей является перспективным подходом к изучению стресса и совладанию с ним в старости.

Ключевые слова: повседневные неприятности, стресс, стрессоры, события жизни, период старения.

Для цитаты:

Бабакова Л.В. Повседневный стресс и неприятности в период старения [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2017. Т. 6. № 3. С. 6—12. doi: 10.17759/jmfp.2017060301

For citation:

Babakova L.V. Daily stress and annoyances during aging [Elektronnyi resurs]. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 2017, vol. 6, no. 3, pp. 6—12. doi: 10.17759/jmfp.2017060301 (In Russ.; abstr. in Engl.).

В большинстве стран мира распространенным представлением о старении является восприятие этого периода как времени, когда люди становятся все более уязвимыми и им сложнее совладать с жизненными событиями, повседневными стрессорами. Этот период жизненного цикла связан с различными изменениями, заболеваниями, которые, в свою очередь, могут быть привязанными к стрессовым факторам.

Сложное явление стресса в последние 40 лет активно привлекает к себе внимание как в науке (психологической, медицинской, социологической и педагогической), так и в повседневной жизни. Многочисленные исследователи посвятили свои работы вопросам стрессовых явлений. Доказательством тому — многообразие публикаций о стрессе в мировой науке [5].

Ряд исследований стресса сосредоточены на его негативных и даже разрушительных аспектах [9; 15]. Большинство исследователей, — как P. Landerville и J. Vezina [12], S.B. Scott, B.R. Jackson, Bergeman [21], — которые занимаются психогеронтологией, рассматривают роль стресса в жизненном периоде старости, выраженном в качестве критических событий, кризисов, а также психических и соматических расстройств. Выход на пенсию в поздне-взрослом периоде жизни анализируется как одно из самых главных и основных жизненных событий в пожилом возрасте. Это, в свою очередь, требует разумных и конструктивных приемов для преодоления стресса, которые могут привести к более благополучному старению и к оптимальному и

полноценному жизненному стилю [13; 14]. Понятие стресса является сложным из-за многозначности связанной с ним терминологии. Существуют понятия «стрессоры», «повседневные неприятности», «жизненные события» и др.

Стрессоры являются стимуляторами, возникающими в ситуации, вызывающей стресс у индивида. Они могут быть дискретными и непрерывными. Много исследований дискретных стрессоров посвящено изучению основных (ключевых) жизненных событий, таких как смерть, тяжелая болезнь, выход на пенсию и т.д. Это относительно редкие события, но индивид должен приспособиться к ним. Непрерывные же стрессоры определяются как продолжительные и непрерывные проблемы в ежедневной деятельности индивида. Канадские ученые P. Landerville и J. Vezina [12] установили, что именно они являются самыми распространенными в повседневной жизни и определили их как повседневные стрессоры. Они оказывают влияние на удовлетворенность жизнью пожилого человека сильнее, чем основные (ключевые) события жизни. Американские исследователи (J. Serdio, D.M. Almeida, E. Wethington) выделили два самостоятельных типа повседневных стрессоров: повседневные неприятности и хронические стрессоры [22].

Хронические стрессоры являются непрерывными, устойчивыми или регулярными трудностями в повседневной жизни. Одним из источников этих постоянных стрессоров может быть напряженность, связанная с

взаимодействием человека с условиями окружающей среды. Другим источником хронических стрессоров может быть возникновение столкновения между социальными ролями индивида и/или несовместимыми требованиями окружающей среды. Источниками переживания постоянных стрессоров могут быть также отсутствие выбора в повседневной жизни или чрезмерная сложность выполнения данного задания. Кроме того, хронические стрессоры могут исходить из окружающей среды, например, преступления в близлежащей местности или шум.

Стрессор считается хроническим, если он постоянно повторяется (независимо от источника возникновения).

Чтобы идентифицировать стрессоры как изнурительные и постоянные, нужно учитывать их временную неустойчивость, с одной стороны, и наличные ресурсы и возможности совладания у индивида с ними, с другой.

Повседневные неприятности определяются как относительно мелкие и незначительные события, появляющиеся в повседневной жизни, но которые оказывают негативное влияние на индивида, например, текущие проблемы со здоровьем, нехватка денег на одежду, проблемы с приготовлением пищи и др. [12; 25]. Они являются незначительными, неожиданными событиями, мешающими нормальному функционированию индивида; таковыми могут считаться неожиданные события и проблемы в семье, проблемы с детьми и внуками.

А. DeLongis и коллег [9; 18] установили, что частота и тип повседневных неприятностей в большей мере сопряжены с возникновением психологических проблем и проблем со здоровьем, по сравнению с хроническими стрессорами или основными (ключевыми) жизненными событиями.

Американские исследователи J. Serido, D.M. Almeida, E. Wethington и канадские ученые P. Landerville и J. Vezina установили взаимосвязь между психологическим стрессом, хроническими стрессорами и повседневными неприятностями [12; 22]. Единой точки зрения о том, являются ли эти понятия стресса эквивалентными, и как они связаны между собой, не существует.

Существуют только разные модели, касающиеся этих понятий в психологической литературе.

Первая модель: микрострессоры оказывают гомогенный эффект. Автор этой теории — D. Wheaton [26]. Он считает, что повседневные неприятности и хронические стрессоры имеют общий контекст, но они являются в то же время уникальными видами стресса. Другие исследования установили, что хронические стрессоры и повседневные неприятности являются уникальными предикторами психологического стресса. Последователи этой точки зрения считают, что любое прерывание или утрата когнитивно-эмоциональной устойчивости человека оказывает влияние на его психологическое благополучие [26].

Учитывая, что хронические стрессоры являются постоянной угрозой в повседневной жизни, повседневные неприятности имеют долгосрочный характер, хотя и с небольшими перерывами. Эти повседневные стрессовые факторы могут значительно повлиять на благополучие.

Вторая модель: повседневные неприятности возникают на фоне уже существующих уровней хронических стрессоров. Эту модель предложили L.I. Pearlin, M.M. Skaff [16; 17]. В данном случае, повседневные неприятности будут главным медиатором при воздействии хронических стрессоров на психологический стресс. Иным способом интерпретации этой модели является то, что один из факторов стресса может привести к переживанию других стрессов.

В третьей модели анализируется активная функция хронических стрессоров во взаимосвязи между психологическим дистрессом и повседневными неприятностями. R.L. Repetti с соавторами считают, что, когда индивид переживает некоторую повседневную неприятность, наличие хронического стрессора может привести к большему восприятию психологического стресса [19].

Результаты исследований D.M. Almeida, R. Stawski [10; 20], посвященных различиям в эмоциональной реактивности к повседневным стрессорам и возрастным различиям, противоречивы. Авторы R. Lazarus и B. Lazarus рассматривают пожилых людей как более эмоционально чувствительных по сравнению с людьми в жизненном периоде ранней зрелости. Другие авто-

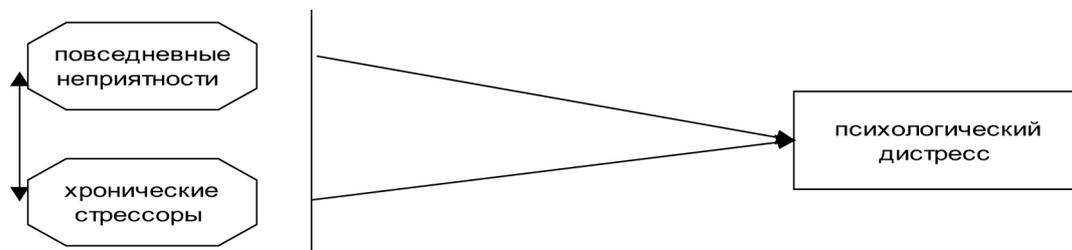


Рис. 1. Модель 1 соотношения разных видов стрессоров

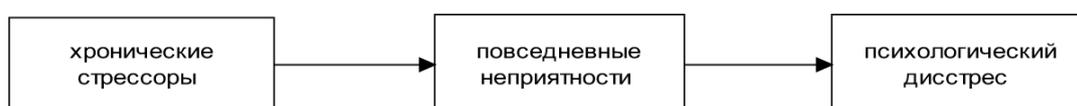


Рис. 2. Модель 2 соотношения разных видов стрессоров

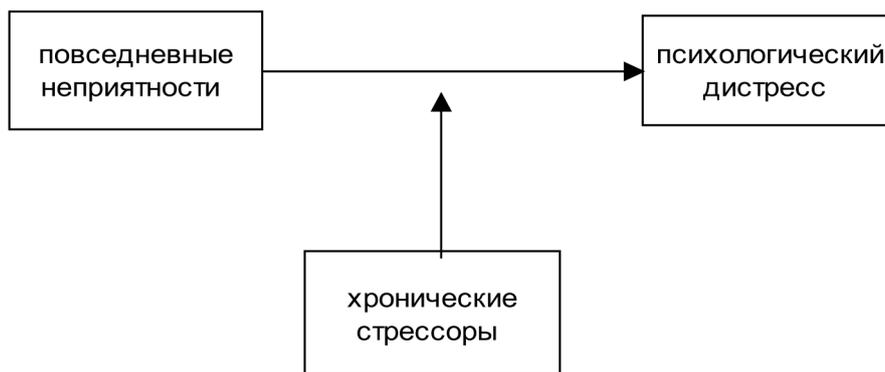


Рис. 3. Модель 3 соотношения разных видов стрессоров

ры, — как R.S. Stawski с соавторами — установили, что по сравнению с мужчинами женщины являются более реактивными на неприятности межличностного характера. Мужчины, в свою очередь, реагируют более эмоционально на проблемы, связанные с финансами [10].

В исследовании авторов D.M. Almeida, M.C. Horn обнаружено, что женщины воспринимают субъективные факторы стресса (как переживания и внутренние конфликты) как более напряженные, по сравнению с мужчинами. По сравнению с пожилыми людьми молодые люди сообщают о более напряженных аспектах стресса [4].

М.В. Ермолаевой установлено, что в повседневной жизни пожилые люди достаточно долго не ощущают ухудшения своих физических и интеллектуальных возможностей. Эффект старения не проявляется в выполнении привычных действий, но влияет на снижение наличных ресурсов человека, поэтому возрастные ограничения проявляют себя особенно явно в стрессовой ситуации и в условиях жестких требований [1].

Тот факт, что многие события в жизни не могут быть систематизированы как положительные или отрицательные, является сложным аспектом в изучении стресса и совладания с ним. Все зависит от того, как индивид воспринимает ситуацию и какие ресурсы для совладания у него есть. Например, выход на пенсию может восприниматься пожилыми людьми либо как очень стрессовое событие, либо как долгожданное избавление от работы, или иметь другую окраску в диапазоне от остро негативной до ярко позитивной [24]. Но обычно трудовая деятельность является существенным фактором в повседневной жизни пожилого человека.

По мнению О. Стрижицкой [3], профессиональная и трудовая деятельность является основной ценностью и в восточной культуре, и в западной. Трудовая деятельность оказывает положительное влияние на субъективное благополучие: доступность различных ресурсов и расширение социальных контактов; улучшение психологического и физического здоровья пожилого человека.

P. Landerville, J. Vezina в своем исследовании обнаружили значимую взаимосвязь между психологическим здоровьем и событиями жизни и слабую — между физическим здоровьем и событиями жизни у людей пожилого возраста. Изучение повседневных неприятностей считается некоторыми исследователями в обла-

сти психогеронтологии перспективным подходом к изучению стресса и совладания с ним в старости [12]. Обнаружено, что повседневные неприятности сильнее связаны с предикторами адаптивных результатов, чем события жизни [13].

Повседневные неприятности определяются как раздражающие, фрустрирующие и дисстрессирующие проблемы и требования, которые препятствуют и тормозят функционирование и благополучие индивида в повседневной жизни. Примерами повседневных неприятностей у пожилых людей являются: отсутствие денег на еду, лекарства, одежду; опасения по поводу оплаты счетов; физическая болезнь; уборка дома; приготовление еды; отсутствие безопасности в районе проживания; неудовлетворительный брак; проблемы с транспортными средствами; покупки; шумовой городской фон и другие [12].

Обзор исследований в области повседневных неприятностей показал, что по сравнению с событиями жизни они являются лучшими (предпочтительными) предикторами соматических и психологических симптомов [18]. В отличие от основных событий жизни, повседневные неприятности не требуют существенной адаптации, но их влияние особенно значимо для здоровья, если они проявляются часто [2].

A. DeLongis и коллеги обнаружили, что здоровье и настроение в пожилом и старческом возрасте ухудшаются с увеличением количества неприятностей. Исследования показывают, что по сравнению с событиями жизни (такими как развод, смерть брачного партнера), повседневные неприятности связаны в большей степени с ухудшением позитивного настроения и повышенным риском соматических симптомов [9].

Есть исследования, которые обнаружили, что повседневные неприятности связаны со снижением удовлетворенности браком [7] и ухудшением памяти и интеллекта [8].

По фактору «пол» С.К. Holahan и коллеги установили, что негативные события в повседневной жизни связаны с возникновением психологического стресса у мужчин, в то время как повседневные неприятности у женщин скорее всего связаны с психологическим стрессом. Мелкие неприятности в повседневной жизни оказывают негативное воздействие и влияние на психическое здоровье для обоих полов. Частота

неприятностей является предиктором заболеваемости средней интенсивности среди мужчин и высокой среди женщин [11]. А. DeLongis и коллеги [9] формулируют гипотезу о том, что события жизни являются причинно связанными с повседневными неприятностями, поэтому основные события в жизни, такие как развод, потеря значимого человека или выход на пенсию, будут способствовать появлению новых повседневных стрессовых событий [13].

Общая характеристика и особенности стресса и повседневных неприятностей в пожилом возрасте

В психологической литературе существует очень распространенное мнение, что, когда человек стареет, он становится более уязвимым к возникновению разных проблем (хотя и не обязательно в большем количестве), чем в ранней или средней взрослости [12; 15].

Рутинные виды деятельности, которые в прошлом не рассматривались индивидом как рискованные и проблематичные, у людей пожилого возраста могут увеличить переживания и вызывать огорчение не только потому, что они создают дополнительные трудности, но и из-за того, что стареющий индивид становится очевидцем своих сниженных способностей и ухудшения физического состояния [15]. Например, покупка продуктов может стать препятствием, и в данном случае, возможно, что пожилые индивиды будут искать другие способы приобрести продукты, например, с помощью других людей. С другой стороны, может быть и обратное явление — события, которые воспринимаются как неприятности в ранней взрослости, не рассматриваются пожилыми людьми как затруднения (например, проблемы с пожилыми родителями или трудности на работе).

Навыки эмоционального регулирования значительно улучшаются с возрастом, а это может привести к уменьшению негативных эмоциональных реакций на повседневный стресс [23].

Период старения характеризуется изменением личностной мотивации, чтобы уменьшить уровень стресса, который приводит к переживанию негативных эмоций [22]. К. Chamberlain, S. Zika подтвердили модифицирующийся характер неприятностей у людей

в «третьем возрасте». Эти авторы обнаружили, что именно эти люди имеют более конкретные трудности и проблемы, с которыми сталкиваются в своей повседневной жизни: снижение физических способностей; проблемы с окружающей средой и пр. [6].

С.К. Holahan и коллеги дополняют этот перечень проблемами, связанными с повышением цен на продукты и неприятностями с родственниками [11]. И если разные виды повседневные неприятности взаимодействуют между собой, то они в совокупности могут оказать негативное влияние на пожилых людей и вызвать усталость, нехватку сна [18].

Эти различия отражают изменение социальных контекстов, которые могут возникнуть в процессе старения. По сравнению с частотой основных жизненных событий, частота повседневных неприятностей значительно коррелирует с психическим и физическим благополучием людей пожилого возраста [12; 13].

Канадские ученые J. Vezina и P. Landerville считают, что ежедневные неприятности могут появляться чаще или воздействовать продолжительнее, чем жизненные события жизни. Они дефинируют их как «острые стрессоры с короткой продолжительностью» [12]. В поддержку этой гипотезы, они цитируют R. Lazarus и S. Folkman, утверждающих, что продолжительность повседневных неприятностей может ограничить как психологические, так и физические ресурсы личности [14].

Неприятности могут быть негативным предиктором психического и физического благополучия, поскольку они имеют более хронический характер, чем основные события жизни. Кроме того, считается, что их нарастающее воздействие может быть вредным для здоровья и психологического благополучия в долгосрочной перспективе [10].

Повседневные неприятности представляют собой относительно незначительные стрессоры, возникающие ежедневно в жизни пожилого человека. Они являются мелкими и непредсказуемыми событиями, которые влияют негативно на душевное равновесие индивида.

Многочисленными исследованиями доказано, что тип и частота ежедневных неприятностей являются более частыми предикторами соматических и психологических проблем в пожилом возрасте, чем основные события жизни или хронические стрессовые факторы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ермолаева М.В. Значение жизненного опыта в старости // Психология зрелости и старения. 2007. № 2. С. 58—82.
2. Морисън В., Бенет П. Въведение в здравната психология. София: Изток. Запад, 2013. 624 с.
3. Стрижицкая О.Ю. Современные проблемы психологии старения // Здоровая личность / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб: Речь, 2013. С. 336—355.
4. Almeida D.M., Horn M.C. Is daily life more stressful during middle adulthood? // How healthy are we? A national study of well-being at midlife / Eds. O.G. Brim, C.D. Ryff, C. Kessler. Chicago: University of Chicago Press, 2004. P. 425—451.
5. Busch B. Gemenisame Stressbewältigung im Alter Paare beim Übergang in der Ruhestand. Leverkusen: Budrich UniPress, 2008. 287 p.
6. Chamberlain K., Zika S. The minor events approach to stress: Support for the use of daily hassles // British Journal of Psychology. 1990. Vol. 81. P. 469—481. doi:10.1111/j.2044-8295.1990.tb02373.x

7. Daily Hassles and Uplifts: A Diary Study on Understanding Relationship Quality / C.J. Totenhagen [et al.] // *Journal of Family Psychology*. 2012. Vol. 26. № 5. P. 719—728. doi:10.1037/a0029628
8. Daily Stressors and Memory Failures in a Naturalistic Setting: Findings from the VA Normative Aging Study / S.D. Neupert [et al.] // *Psychology and Aging*. 2006. Vol. 21. № 2. P. 424—429. doi:10.1037/0882-7974.21.2.424
9. DeLongis A., Folkman S., Lazarus R. The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators // *Journal of personality and social psychology*. 1988. Vol. 54. P. 486—495. doi:10.1037/0022-3514.54.3.486
10. Fluid Cognitive Ability Is Associated With Greater Exposure and Smaller Reactions to Daily Stressors / R.S. Stawski [et al.] // *Psychology and Aging*. 2010. Vol. 25. № 2. P. 330—342. doi:10.1037/a0018246
11. Holahan C.K., Holahan C.J., Belk S.S. Adjustment in Aging: The Roles of Life Stress, Hassles, and Self-Efficacy // *Health psychology*. 1984. Vol. 3. № 4. P. 315—328. doi:10.1037/0278-6133.3.4.315
12. Landreville P., Vézina J. A comparison between daily hassles and major life events as correlates of well-being in older adults // *Canadian Journal on Aging*. 1992. Vol. 11. № 2. P. 137—149. doi:10.1017/S0714980800011685
13. Lazarus R., DeLongis A. Psychological Stress and Coping in Aging // *American Psychologist*. 1984. Vol. 38. P. 245—254. doi:10.1037/0003-066X.38.3.245
14. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing, 1984. 456 p.
15. Lazarus R., Lazarus B. Coping with Aging [Электронный ресурс]. New York: Oxford University Press, 2006. 256 p. URL: <https://books.google.ru/books?id=dE9nDAAAQBAJ&lpg=PP1&hl=ru&pg=PP1#v=onepage&q&f=false> (дата обращения: 25.10.2017).
16. Pearlin L.I., Skaff M.M. Perspectives on the Family and Stress in Late Life // *Handbook of Aging and Mental Health: An Integrative Approach* / Ed. by J. Lomranz. New York: Plenum Press, 1998. P. 323—340.
17. Pearlin L.I., Skaff M.M. Stress and the life course: A paradigmatic alliance // *The Gerontologist*. 1996. Vol. 36. № 2. P. 239—247. doi:10.1093/geront/36.2.239
18. Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status / A. DeLongis [et al.] // *Health Psychology*. 1982. Vol. 1. № 2. P. 119—136. doi:10.1037/0278-6133.1.2.119
19. Repetti R.L., McGrath E.P., Ishikawa S.S. Daily Stress and Coping in Childhood and Adolescence [Электронный ресурс] // *Handbook of Pediatric and Adolescent Health Psychology* / Ed. by A.J. Goreczny and M. Hersen. Boston: Allyn and Bacon, 1999. P. 343—360. URL: <http://jconway.bol.ucla.edu/rmks.pdf> (дата обращения: 25.10.2017).
20. Reported Exposure and Emotional Reactivity to Daily Stressors: The Roles of Adult Age and Global Perceived Stress / R.S. Stawski [et al.] // *Psychology and Aging*. 2008. Vol. 23. № 1. P. 52—61.
21. Scott S.B., Jackson B.R., Bergeman C.S. What Contributes to Perceived Stress in Later Life? A Recursive Partitioning Approach // *Psychology and Aging*. 2011. Vol. 26. № 4. P. 830—843. doi:10.1037/a0023180
22. Serido J., Almeida D.M., Wethington E. Chronic Stressors and Daily Hassles: Unique and Interactive Relationships with Psychological Distress [Электронный ресурс] // *Journal of Health and Social Behavior*. 2004. Vol. 45. P. 17—33. URL: <https://pdfs.semanticscholar.org/8c4c/559898e8d8b921afc4c95e5f9e4a7b7049ff.pdf> (дата обращения: 25.10.2017).
23. Sliwinski M.J., Almeida D.M., Smyth J. Intraindividual Change and Variability in Daily Stress Processes: Findings from Two Measurement-Burst Diary Studies // *Psychology and Aging*. 2009. Vol. 24. № 4. P. 828—840. doi:10.1037/a0017925
24. Snyder C.R. Coping with Stress: Effective People and Processes [Электронный ресурс]. Oxford: Oxford University Press, 2001. 336 p. URL: <https://books.google.ru/books?id=vLIRDAAAQBAJ&lpg=PP1&hl=ru&pg=PP1#v=onepage&q&f=false> (дата обращения: 25.10.2017).
25. Vézina J., Giroux L. L'Échelle des Embêtements: une Étude de Validation Française du «Hassles Scale» pour les Personnes Âgées // *Communication présentée au 49e Congrès annuel de la Société Canadienne de Psychologie*, 1988.
26. Wheaton B. Social Stress // *Handbook of the Sociology of Mental Health* / Ed. by C.S. Anshensel and J.C. Phelan. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 1999. P. 277—300.

Daily stress and annoyances during aging

Babakova L.V.,

*candidate of psychological sciences, educator at the faculty of musical pedagogy, Academy of music,
dance and painting arts, Plovdiv, Bulgaria,
babakova-lilya@mail.ru*

The article regards foreign research on stressors, life events and everyday hardships during aging. The course of events in this period is filled with injuries, sufferings and hard feelings. So the article discusses the existence of a number of factors at later ages that can lead to fatigue or weakness in elderly people. We examine the relationship between a psychological stress, everyday troubles and chronic stressors. It can be noted that in comparison to life events, daily troubles can impair physical and mental wellbeing of elderly people to a greater extent than life events in general. The study of everyday annoyances is a promising approach to the study of stress and coping in old age.

Keywords: everyday troubles, stress, stressors, life events, the period of ageing.

REFERENCES

1. Ermolaeva M.V. Znachenie zhiznennogo opyta v starosti [The Significance of Life Experience in Old Age]. *Psikhologiya zrelosti i stareniya [Psychology of Maturity and Aging]*, 2007, no. 2, pp. 58—82. (In Russ.).
2. Moris"n V., Benet P. Vvedenie v zdravnata psikhologiya [Introduction to Health Psychology]. Sofia: East. West, 2013. 624 p. (In Bulgarian).
3. Strizhitskaya O.Yu. Sovremennye problemy psikhologii stareniya [Modern problems of the psychology of aging]. *Zdorovaya lichnost' [Healthy personality]*. In G.S. Nikiforova (ed.). St. Petersburg: Rech', 2013, pp. 336—355. (In Russ.).
4. Almeida D.M., Horn M.C. Is daily life more stressful during middle adulthood? *How healthy are we? A national study of well-being at midlife*. In O.G. Brim, C.D. Ryff, C. Kessler (eds.). Chicago: University of Chicago Press, 2004, pp. 425—451.
5. Busch B. Gemenisame Stressbewältigung im Alter Paare beim Übergang in der Ruhestand. Leverkusen: Budrisch UniPress, 2008. 287 p.
6. Chamberlain K., Zika S. The minor events approach to stress: Support for the use of daily hassles. *British Journal of Psychology*, 1990, vol. 81, pp. 469—481. doi:10.1111/j.2044-8295.1990.tb02373.x
7. Totenhagen C.J. et al. Daily Hassles and Uplifts: A Diary Study on Understanding Relationship Quality. *Journal of Family Psychology*, 2012, vol. 26, no. 5, pp. 719—728. doi:10.1037/a0029628
8. Neupert S.D. et al. Daily Stressors and Memory Failures in a Naturalistic Setting: Findings from the VA Normative Aging Study. *Psychology and Aging*, 2006, vol. 21, no. 2, pp. 424—429. doi:10.1037/0882-7974.21.2.424
9. DeLongis A., Folkman S., Lazarus R. The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of personality and social psychology*, 1988, vol. 54, pp. 486—495. doi:10.1037/0022-3514.54.3.486
10. Stawski R.S. et al. Fluid Cognitive Ability Is Associated With Greater Exposure and Smaller Reactions to Daily Stressors. *Psychology and Aging*, 2010, vol. 25, no. 2, pp. 330—342. doi:10.1037/a0018246
11. Holahan C.K., Holahan C.J., Belk S.S. Adjustment in Aging: The Roles of Life Stress, Hassles, and Self-Efficacy. *Health psychology*, 1984, vol. 3, no. 4, pp. 315—328. doi:10.1037/0278-6133.3.4.315
12. Landreville P., Vezina J. A comparison between daily hassles and major life events as correlates of well-being in older adults. *Canadian Journal on Aging*, 1992, vol. 11, no. 2., pp. 137—149. doi:10.1017/S0714980800011685
13. Lazarus R., DeLongis A. Psychological Stress and Coping in Aging. *American Psychologist*, 1984, vol. 38, pp. 245—254. doi:10.1037/0003-066X.38.3.245
14. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing, 1984. 456 p.
15. Lazarus R., Lazarus B. Coping with Aging [Elektronnyi resurs]. New York: Oxford University Press, 2006. 256 p. Available at: <https://books.google.ru/books?id=dE9nDAAAQBAJ&lpg=PP1&hl=ru&pg=PP1#v=onepage&q&f=false> (Accessed 25.10.2017).
16. Pearlin L.I., Skaff M.M. Perspectives on the Family and Stress in Late Life. *Handbook of Aging and Mental Health: An Integrative Approach*. In J. Lomranz (ed.). New York: Plenum Press, 1998, pp. 323—340.
17. Pearlin L.I., Skaff M.M. Stress and the life course: A paradigmatic alliance. *The Gerontologist*, 1996, vol. 36, no. 2, pp. 239—247. doi:10.1093/geront/36.2.239
18. DeLongis A. et al. Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1982, vol. 1, no. 2, pp. 119—136. doi:10.1037/0278-6133.1.2.119
19. Repetti R.L., McGrath E.P., Ishikawa S.S. Daily Stress and Coping in Childhood and Adolescence [Elektronnyi resurs]. *Handbook of Pediatric and Adolescent Health Psychology*. In A.J. Goreczny, M. Hersen (eds.). Boston: Allyn and Bacon, 1999, pp. 343—360. Available at: <http://jconway.bol.ucla.edu/rmks.pdf> (Accessed 25.10.2017).

20. Stawski R.S. et al. Reported Exposure and Emotional Reactivity to Daily Stressors: The Roles of Adult Age and Global Perceived Stress. *Psychology and Aging*, 2008, vol. 23, no. 1, pp. 52—61.
21. Scott S.B., Jackson B.R., Bergeman C.S. What Contributes to Perceived Stress in Later Life? A Recursive Partitioning Approach. *Psychology and Aging*, 2011, vol. 26, no. 4, pp. 830—843. doi:10.1037/a0023180
22. Serido J., Almeida D.M., Wethington E. Chronic Stressors and Daily Hassles: Unique and Interactive Relationships with Psychological Distress [Elektronnyi resurs]. *Journal of Health and Social Behavior*, 2004, vol. 45, pp. 17—33. Available at: <https://pdfs.semanticscholar.org/8c4c/559898e8d8b921afc4c95e5f9e4a7b7049ff.pdf> (Accessed 25.10.2017).
23. Sliwinski M.J., Almeida D.M., Smyth J. Intraindividual Change and Variability in Daily Stress Processes: Findings from Two Measurement-Burst Diary Studies. *Psychology and Aging*, 2009, vol. 24, no. 4, pp. 828—840. doi:10.1037/a0017925
24. Snyder C.R. Coping with Stress: Effective People and Processes [Elektronnyi resurs]. Oxford: Oxford University Press, 2001. 336 p. Available at: <https://books.google.ru/books?id=vLIRDAAAQBAJ&lpg=PP1&hl=ru&pg=PP1#v=onepage&q&f=false> (Accessed 25.10.2017).
25. Vézina J., Giroux L. L'Échelle des Embêtements: une Étude de Validation Française du «Hassles Scale» pour les Personnes Âgées. In *Communication présentée au 49e Congrès annuel de la Société Canadienne de Psychologie*, 1988.
26. Wheaton B. Social Stress. *Handbook of the Sociology of Menial Health*. In C.S. Ancshensel, J.C. Phelan (ed.). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 1999, pp. 277—300.