

УДК 159.923

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПРИЯТИЯ ПОВСЕДНЕВНЫХ СТРЕССОРОВ¹

© 2018 г. Л. А. Головей*, О. Ю. Стрижицкая**

Санкт-Петербургский государственный университет; 199034, г. Санкт-Петербург, наб. Макарова, 6, Россия.

** Доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой психологии развития и дифференциальной психологии. E-mail: lgolovey@yandex.ru*

*** Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и дифференциальной психологии. E-mail: o.strizhetskaya@spbu.ru*

Поступила 11.09.2017

Аннотация. Представлены результаты исследования повседневных стрессоров, их соотношения с событиями жизни, уровнем психического напряжения. Задачами исследования являлись изучение повседневных стрессоров в соответствии с возрастом, полом, личностными характеристиками и стратегиями совладания. В исследовании приняли участие 334 человека, возраст 20–60 лет (118 мужчин, 216 женщин). Применены следующие методики: авторские опросники повседневных стрессоров и жизненных событий; Шкала воспринимаемого стресса (В.А. Абабков и др.), тест Кеттелла, опросник САМОАЛ, методика Дембо-Рубинштейн; тест Уровня субъективного контроля Роттера, опросник копинг-стратегий Лазаруса, Фолкмана. Выявлена распространенность стрессоров во всех сферах повседневной жизни, особенно профессиональной. Обнаружена взаимосвязь количества воспринимаемых стрессоров с перенапряжением, уровнем воспринимаемого стресса и событиями жизни. Количество повседневных стрессоров во всех сферах жизнедеятельности, уровень перенапряжения и уровень воспринимаемого стресса оказались достоверно выше у женщин, чем у мужчин. Возрастные различия проявились в особенностях соотношения стрессоров в разных жизненных сферах и в структурах корреляционных взаимосвязей уровня напряженности и количества повседневных стрессоров с личностными характеристиками в разные периоды взрослости. Определено, что наиболее стрессовым у женщин является период ранней взрослости, у мужчин — период средней взрослости; наибольшее число личностных ресурсов задействуется для противодействия повседневным стрессорам в период ранней взрослости. Регрессионный анализ выявил в этот период в качестве предикторов силы переживания уверенность в себе ($p < .001$); позитивное отношение к будущему ($p < .003$), интернальность ($p < .033$). В период средней взрослости значимых предикторов силы переживания не выявлено, в поздней взрослости предиктором является удовлетворенность материальным положением ($p < .003$). Показано, что возраст влияет на всю совокупность личностных регуляторов восприятия стрессоров.

Ключевые слова: повседневные стрессоры, жизненные сферы, события жизни, возраст, пол, период взрослости, личность, стратегии совладания.

DOI: 10.31857/S020595920000830-9

В условиях повседневной жизни человек сталкивается с различного рода мелкими событиями и неприятностями, которые могут существенно осложнять его жизнь и предъявлять повышенные требования к его адапционным возможностям. Р. Лазарус обозначил эти каждодневные события термином “повседневные неприятности” (*daily hassles*). Повседневные неприятности определяются как относительно незна-

чительные события, возникающие ежедневно и нарушающие повседневный эмоциональный баланс. Ландервиль (*P. Landerville*) и Везина (*J. Vezina*) описывают и определяют повседневные неприятности как острые стрессовые факторы с короткой продолжительностью [30]. К таким стрессовым факторам относятся трудности и проблемы, возникающие на работе, ссоры с ближайшим окружением, проблемы с транспор-

¹ Исследование поддержано грантом РНФ № 16-18-100088.

том, ожидание в очередях, повседневные проблемы в отношениях с детьми и внуками, дефицит времени и др. Показано негативное влияние повседневных стрессоров на здоровье и психологическое благополучие человека, его психологические и физические ресурсы [16; 29; 34 и др.]. Длительно действующие или постоянно повторяющиеся повседневные неприятности могут перейти в разряд хронических стрессоров, которые по своей силе сравнимы с действием сильного травматического события [34]. Особенно часто люди переживают эти события в семейной и профессиональной сфере. В исследовании Н.Е. Харламенковой [19] показано, что наибольший посттравматический эффект оказывают интенсивные стрессоры, связанные с действиями других людей и, прежде всего, самых близких. Это может быть постоянное унижение в семье, в супружеском взаимодействии, в отношении стареющих членов семьи или детей. Хронические стрессоры могут исходить и из окружающей среды (внешние стрессоры): неблагоприятная экологическая ситуация, шум или криминогенная обстановка в районе проживания. В число повседневных, но длительно действующих стрессоров ряд авторов включают террористические угрозы, проживание на территориях в условиях чрезвычайной ситуации [9; 18]. В качестве хронических стрессоров могут выступать конфликт между социальными ролями индивида, отсутствие возможности выбора в повседневной жизни и пр. В соответствии с моделью Репетти (*R.L. Repetti*) и соавторов, наличие хронического стрессора может усиливать и обострять восприятие повседневного стрессора и вести к дистрессу [33]. В качестве дискретных стрессоров могут выступать жизненные события, такие как выход на пенсию, развод, потеря работы и т.д. С точки зрения Б. Доренвельда, любое жизненное событие, как позитивное, так и негативное, может выступать в качестве стрессового фактора, поскольку изменяет привычный ход жизни и оказывает влияние на последующую жизнь [23].

Повседневные неприятности взаимодействуют с жизненными событиями, хроническими стрессорами, что может изменять (усиливать или ослаблять) реакции на повседневные стрессоры. Согласно гипотезе Делонгиса (*A. DeLongis*) с коллегами события в жизни, такие как развод, потеря значимого человека или выход на пенсию, способствуют появлению новых повседневных стрессовых событий [22]. Ряд авторов указывают на то, что воздействие повседневных неприятностей более значимо коррелирует с физическим и психическим благополучием человека, чем воздействие основных жизненных событий, а повседневные стрессоры вносят значительный вклад в процесс формирования инди-

видуального стресса в целом [29; 30; 36]. Последствия воздействия повседневных хронических стрессоров могут проявляться в поведенческих и личностных нарушениях: виктимности и зависимости от ПАВ у женщин, склонности к антисоциальному поведению и различного вида зависимостях — у мужчин [19]. Следует отметить, что наиболее изученным в настоящее время является влияние на человека травматических событий жизни. Характер и влияние на человека повседневных стрессоров изучены неравномерно, а полученные в исследованиях результаты остаются противоречивыми. Вместе с тем, сила воздействия повседневных неприятностей зависит от их оценки человеком, их восприятия, понимания и отношения к ним [7; 37]. Факторами, опосредующими реакцию на стрессовые события или ситуации, могут выступать пол, возраст, особенности личности. Немногочисленные имеющиеся исследования *возрастных различий* реагирования на повседневные стрессоры не обнаружили однозначных тенденций. Одни исследователи свидетельствуют, что пожилые люди менее чувствительны к повседневным стрессам, другие же, наоборот — что их чувствительность выше, чем у молодежи. В ряде работ отмечается, что чувствительность к повседневным стрессорам может изменяться в разные возрастные периоды в зависимости от характера стрессоров [31]. Молодые люди могут быть в большей степени подвержены финансовым, экономическим или профессиональным стрессорам, в то время как пожилые испытывают больше проблем в хозяйственных, социальных и медицинских сферах [4; 24]. В исследовании Л.В. Бабаковой показано, что финансовые стрессоры, стрессоры окружающей и социальной среды, а также общий уровень стрессоров снижаются при переходе от пожилого к старческому возрасту [2]. В отношении травматических событий жизни, напротив, установлено повышение с возрастом риска развития посттравматического стресса [19], в то время, как при изучении хронического стресса выявлена большая уязвимость в юношеском возрасте по сравнению с взрослыми [18]. Результаты, полученные в нашем предыдущем исследовании, свидетельствуют о возрастных особенностях субъективной оценки повседневных стрессоров, отражающей характер прохождения этапов возрастного и профессионального развития [5]. Известны данные о влиянии субъективного возраста на характер реагирования на стрессоры. Показано, что возрастная идентичность выступает в качестве фактора, регулирующего способность справляться с жизненными задачами, а ее влияние различается в молодом и пожилом возрасте [14; 38].

Имеющиеся данные о *половых различиях* в реакции на повседневные стрессоры также проти-

воречивы. Холаан (С.К. Holahan) и др. показано, что частота стрессовых событий в повседневной жизни является предиктором заболеваемости средней интенсивности у мужчин и высокой интенсивности у женщин [26]. Исследователи связывают различия в реагировании на повседневные стрессоры с разной значимостью жизненных сфер для мужчин и женщин. Женщины воспринимают как более стрессовые, события, связанные с семьей, в то время как мужчины — события, связанные с их деятельностью и финансами [32]. В пожилом и старческом возрастах более высокий уровень восприятия повседневных неприятностей во всех сферах жизни выявлен у женщин [2]. Таким образом, говоря о половых различиях, необходимо учитывать различия в эмоциональном реагировании мужчин и женщин, круге жизненных сфер и их субъективной значимости.

В современных исследованиях в качестве предикторов и модераторов стресса рассматривается большой диапазон *свойств личности*, в том числе самоэффективность, самооценка, оптимизм, самопринятие, локус контроля и др. [21; 25 и др.]. В исследованиях посттравматического стресса показаны роль интеллекта, нейротизма, смысловых ориентаций и самооценки в качестве предикторов развития ПТСР [16]. В условиях действия хронического стресса выявлено позитивное влияние осмысленности жизни, ожидания позитивного отношения от других и возраста [9]. Совладание с повседневными стрессами связывают с эмоциональным интеллектом и поведенческими навыками, а в качестве предикторов выделяют эмоциональную стабильность, копинг-стратегии подавления и переоценки [11; 28]. В рамках системно-субъектного подхода совладание со стрессом рассматривается как единое пространство адаптивных механизмов личности, включающее копинги, психологические защиты, контроль поведения, представляющий совокупность когнитивных, эмоциональных и волевых ресурсов [15]. В целом, исследования свидетельствуют о высокой степени вовлеченности личности в восприятие и переработку стрессовых воздействий.

Очевидно, что оценка повседневных неприятностей как стрессовых опосредована множеством факторов среди которых немаловажную роль играют дифференциально-психологические: пол, возраст, значимость жизненных сфер, а также особенности личностного развития. Вместе с тем имеется дефицит данных о содержании повседневных стрессоров в разных жизненных сферах, о связи повседневных стрессоров с уровнем психической напряженности, ресурсами личности, об их возрастной и половой специфи-

ке, не изучены взаимосвязи повседневных стрессоров и жизненных событий. Не уточнено совокупное влияние пола, возраста и личностных характеристик на особенности восприятия стрессоров повседневной жизни.

Исходя из сказанного выше, *задачами* исследования стали следующие: 1) выявить характер и распространенность стрессоров в повседневной жизни взрослых людей; 2) исследовать соотношение восприятия повседневных стрессоров и уровня стрессовой напряженности; 3) изучить взаимосвязи жизненных событий и восприятия повседневных стрессоров; 4) провести анализ стрессоров в соответствии с возрастом и полом; 5) выявить факторы личности, взаимосвязанные с восприятием повседневных стрессоров.

Гипотезами исследования явились предположения о том, что характер и распространенность повседневных стрессоров может существенно различаться в зависимости от сферы жизнедеятельности. Полагаем также, что жизненные события, произошедшие в недавнем прошлом, могут выступать в качестве фактора, усиливающего воздействие повседневных стрессоров. Количество воспринимаемых стрессоров в разных сферах жизни и сила переживания будут различаться в зависимости от пола, этапа возрастного развития, личностных особенностей. Возраст может выступать в качестве фактора, влияющего на всю совокупность личностных регуляторов восприятия стрессоров повседневной жизни, вызывая перестройки в их взаимодействии.

МЕТОДИКА

Участники исследования. В исследовании приняли участие 334 человека в возрасте от 20 до 60 лет (118 мужчин и 216 женщин). Все испытуемые были разделены на группы в соответствии с возрастом и полом. Группу ранней зрелости (20–29 лет) составили 102 чел. (45 мужчин, 57 женщин); средней зрелости — 134 чел. (53 мужчины, 81 женщина); поздней зрелости (45–60 лет) — 101 чел. (23 мужчин и 78 женщин). Респонденты имели разный уровень образования (среднее, среднее профессиональное, высшее) и профессии (учителя, средний медицинский персонал, врачи, преподаватели вузов, пожарные, пенсионеры и др.).

Методика и процедура исследования. В качестве базовой методики в исследовании был использован Опросник повседневных стрессоров, разработанный коллективом авторов на основе данных зарубежных публикаций о наиболее часто встречаемых стрессорах [27]¹. В опроснике представлено 82 события, которые распределяются по восьми сфе-

¹В разработке Опросника принимали участие С.С. Савеншьева, М.Д. Петраш, О.Ю. Стрижская, Л.А. Головей

рам жизнедеятельности: 1) профессиональная деятельность; 2) межличностное общение; 3) внешние стрессоры; 4) стрессоры, связанные с досугом; 5) финансовые стрессоры; 6) стрессоры, связанные с обслуживанием (медицинским, социальным, бытовым); 7) стрессоры хозяйственно-бытовой сферы; 8) личностные стрессоры. Респондентам предлагалось отметить те события, которые произошли с ними в течение последних 2-х недель, а также силу переживания события, используя шкалу от 1 до 10 баллов, где 1 балл — минимальный, 10 — максимальный уровень. Учитывая, что количество стрессоров в каждой сфере неодинаковое, результат по каждой шкале оценивался в процентах, чтобы можно было сопоставить показатели стрессовой нагрузки в разных жизненных сферах.

Для выявления значимых событий жизни, произошедших за последний год, использовался опросник, разработанный тем же коллективом авторов, включающий 46 событий из разных сфер жизни. Это были как негативные по своей значимости события (развод, увольнение, неприятности с начальством, размолвка с родственниками), так и позитивные (примирение супругов, улучшение жилищных условий, вступление в брак, поступление на работу и т.п.). Подсчитывалось общее количество событий. Выраженность стресса измерялась при помощи опросника Шкала воспринимаемого стресса-10 (ШВС) [1]. Личностные переменные изучались при помощи теста Р. Кеттелла [8], опросника САМОАЛ [17], методики Дембо-Рубинштейн, в модификации А. Прихожан [12]; теста УСК Дж. Роттера [3], для выявления стратегий совладающего поведения использовался опросник Лазаруса, Фолкмана в адаптации Т.Л. Крюковой [10]. Математико-статистический анализ осуществлялся с использованием программы *SPSS-20 for Windows* следующими методами: сравнение двух независимых выборок (Т-критерий Стьюдента), множественные сравнения (*MANOVA*), с использованием критерия Бонферрони; корреляционный анализ по Пирсону, регрессионный анализ. Статистические решения принимались на 5% ($p < .005$) уровне значимости.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Анализ результатов исследования выявил наличие повседневных стрессоров во всех сферах жизни. Общее количество повседневных неприятностей за две недели составило более 3000. На одного человека в среднем оказалось 14.7 стрессовых эпизодов, при индивидуальной вариативности 0 до 20. Оценка силы переживания стрессовых событий колеблется от 2 до 10 баллов и составляет в среднем у мужчин — 2.54 балла, у женщин — 3.71 баллов (различия достовер-

ны при $p < .016$). Распределение повседневных стрессоров по сферам жизнедеятельности неравномерно и различается в зависимости от пола.

Количество повседневных стрессоров достоверно выше у женщин во всех сферах жизнедеятельности ($p < .000$) за исключением сферы финансов и социального обслуживания. Самой нагруженной повседневными стрессорами у представителей обоих полов является сфера работы (21.8 у мужчин; 29.5 — у женщин). Далее у женщин следуют личная (24.5) и хозяйственно-бытовая сферы (21.4). У мужчин по уровню стрессовой нагруженности следуют далее финансовая сфера (15.4) и стрессоры внешней среды (13.6). Межличностное общение (13.4) и личностная сфера (11.6) занимают у них промежуточное положение. Финансовая сфера у женщин ($M = 16.9$) занимает в ряду стрессоров промежуточное положение наряду со стрессорами внешней среды (18.7) и общением (19.6). Самый низкий уровень стрессоров наблюдается в сфере обслуживания (8.1 и 9.6, соответственно, у мужчин и у женщин), у мужчин в хозяйственно-бытовой сфере (10.8), а у женщин — в сфере отдыха (15.9). Таким образом, частота встречаемости повседневных стрессоров и самооценка силы их переживания у женщин выше.

Для выявления влияния возраста был проведен корреляционный анализ, который не обнаружил на выборке в целом достоверных связей возраста и количества стрессоров повседневной жизни. Множественный дисперсионный анализ (по Бонферони) выявил совместное влияние факторов возраста и пола в отношении рабочих стрессоров ($p < .046$) и стрессоров финансовой сферы ($p < .010$). Далее мы выявили частоту стрессоров и особенности их распределения по сферам жизнедеятельности в разные возрастные периоды. Анализ выраженности стрессоров различных сфер с учетом возраста и пола обнаружил тенденцию, в соответствии с которой у мужчин наибольшая выраженность стрессоров наблюдается в период средней зрелости (14.96) с явной тенденцией к снижению после 45 лет (10.4). У женщин наиболее насыщенным стрессорами оказался период ранней зрелости (20.2) с тенденцией к снижению в последующих возрастах (18.4 и 18.8 соответственно). Во всех возрастных группах на первом месте стоят стрессоры работы, однако распределение других стрессоров различается. У мужчин младшей возрастной группы первые места занимают стрессоры работы (20.7), окружающей среды (14.8), общения (13.0) и финансовые (12.0), наименее стрессовыми оказываются сферы обслуживания (8.2) и личностная (11.0). В двух следующих возрастных группах лидируют, наряду с работой (25.8; 15.5), финансовые стрессоры (19.3; 13.8) и стрессоры обще-

ния (14.5; 11.8). У женщин младшей возрастной группы стрессоры, связанные с работой, занимают первое место (34.6). Насыщены стрессорами сферы личностная (26.8), финансовая (21.3), общения и внешней среды (20.0 и 20.2). В профессиональной и финансовой сферах различия с другими возрастными группами достоверны при $p < .005$. В возрасте 30–45 лет у женщин в число наиболее стрессовых, наряду с работой (26.7), попадают хозяйственно-бытовая (26.4) и личностная сферы (26.0). Они оказываются одинаково стрессорными. После 45 лет общая выраженность стрессоров не уменьшается, но наиболее представленными оказываются стрессоры работы (28.8), личностная (21.1) и общения (21.0). В финансовой (17.7) и хозяйственно-бытовой (17.5) сферах частота стрессоров снижается. Таким образом, *возрастные группы различаются по частоте встречаемости и по структуре стрессоров*. Наибольшая сила переживания воздействия стрессоров выявлена у женщин младшей возрастной группы (3.67) со снижением до 3.2 и 3.4 в последующие периоды. В мужской выборке в младшей возрастной группе сила переживания стрессоров оказалась наименее выраженной (2.54) с повышением в возрасте 30–45 лет до 3.2 и последующим снижением до 2.6 после 45 лет. Эти показатели согласуются с частотой стрессоров в данные возрастные периоды, но различия остаются на уровне тенденций. Корреляционный анализ выраженности стрессоров в разных сферах жизнедеятельности выявил их высокую взаимосвязанность. Как в мужской, так и в женской группах, насчитывается по 28 прямых связей выраженности стрессоров в разных сферах между собой ($p < .001$). Это позволяет говорить о комплексном характере воздействия повседневных стрессоров. Возможно, это также свидетельствует о роли личностных особенностей, которые определяют чувствительность к стрессорам.

Следующей задачей стало сопоставление частоты повседневных стрессоров с уровнем переживаемого стресса. Анализ средних значений показал, что уровень перенапряжения и воспринимаемого стресса достоверно выше у женщин по сравнению с мужчинами. Средние значения перенапряжения у женщин составляют 16.9 б (SD 5.2), у мужчин – 13.8 б (SD 4.9), различие достоверно при $p < .000$. Величина воспринимаемого стресса у женщин = 31.3 (SD 5.9), у мужчин = 28.5 (SD 5.9); различие достоверно при $p < 0.000$. По шкале противодействия стрессу различий не получено (9.3 у мужчин и 9.5 у женщин). Эти результаты указывают на то, что большая повседневная нагруженность стрессорами находит свое отражение в большем перенапряжении и более высоком уровне воспринимаемого стресса у женщин. Это подтвердил кор-

реляционный анализ, выявивший прямые взаимосвязи (27 взаимосвязей при $p < 0.001$), указывающие на то, что с увеличением частоты встречаемости стрессоров возрастает уровень перенапряжения и воспринимаемого стресса. Субъективная оценка силы переживаемого стресса также взаимосвязана с перенапряжением ($p < .001$) и уровнем воспринимаемого стресса ($p < .001$). Сравнение возрастных групп между собой не выявило достоверных различий по показателям перенапряжения, уровня противодействия стрессу и уровня воспринимаемого стресса, что подчеркивает роль индивидуальных факторов в восприятии ситуаций, как стрессовых.

Наряду с повседневными стрессорами на человека оказывают влияние *жизненные события*. Количество значимых событий за прошедший год в жизни испытуемых составило в среднем 6.4 события (SD 3.9; min 0, max 22). Частота встречаемости отдельных событий колеблется от 1.2 % до 37.5% выборки. Распределение количества событий носит неравномерный характер: наличие 2, 3 или 4 значимых событий указывают по 11% от общего числа испытуемых, по 6 и 7 событий указывают 10%, 20 и 22 значимых события указали по 3% от общей выборки. Большое количество событий в разных сферах свидетельствует о высокой активности основной части выборки. Наиболее распространенные события, случившиеся примерно у трети испытуемых, относятся к финансовой сфере (кредит, изменение финансового положения), профессиональной сфере (изменение графика работы и должностных обязанностей, увольнение и поступление на работу), досуговой сфере (отпуск, изменения в проведении досуга, режима сна). Частота и характер событий, в основном, совпадают в мужской и женской выборках. Количество значимых жизненных событий, пережитых в течение года, обнаружило высоко значимые положительные корреляционные связи со степенью выраженности повседневных стрессоров. Выявились связи суммарного количества событий с выраженностью повседневных стрессоров в сферах работы, межличностного общения, окружающей действительности, отдыха, хозяйственно-бытовой и личностной (6 связей при $p < .001$). Выявлены прямые взаимосвязи количества жизненных событий с показателями стресса: перенапряжением ($p < .001$) и величиной воспринимаемого стресса ($p < .005$). Это может указывать на то, что жизненные события, создавая определенный уровень напряжения, способствуют восприятию большего количества повседневных трудностей, как стрессовых, повышая чувствительность к ним.

В качестве *личностных факторов* изучались эмоциональные характеристики, саморегуляция,

локализация контроля, показатели самооценки, самоактуализации, стратегии совладающего поведения. Сравнительный анализ взаимосвязей характера восприятия повседневных стрессоров с личностными характеристиками в группах ранней, средней и поздней зрелости выявил последовательное уменьшение их количества и их перестройку с возрастом. Так, в ранней зрелости насчитывается 106 взаимосвязей частоты стрессоров с личностными характеристиками, в средней зрелости — 51, а в поздней — всего 45. В ранней зрелости наиболее тесно ($p < .001$; $p < .005$) взаимосвязанными оказываются показатели уверенности в себе (8 связей), самооценки, позитивного отношения к будущему (38 связей), интернальности в области достижений, неудач и общей интернальности (25 связей), самоактуализации (12 связей), копинги (15 связей). Эти результаты подтверждаются данными регрессионного анализа, который выявил в качестве предикторов силы переживания стрессоров уверенность в себе ($p < .001$); позитивное отношение к будущему ($p < .003$), интернальность в области производства ($p < .033$) и в области неудач ($p < .0034$). В период средней зрелости резко уменьшается влияние самооценки и уверенности в себе (число взаимосвязей уменьшается в три раза), сохраняется роль самоконтроля, эмоциональной стабильности (13 связей), интернальности в области достижений и общей интернальности (13 связей), среди параметров самоактуализации сохраняют связи только самопонимание и аутосимпатия (2 связи). Дифференцируются взаимосвязи со стратегиями совладания. Приобретают значение стратегии самоконтроля и планирования, которые образовали 3 отрицательные связи с частотой стрессоров ($p < .005$). Принятие ответственности и социальная поддержка имеют 5 положительных взаимосвязей. Кроме того, в этот период в качестве регулятора начинает выступать хронологический возраст, на что указывает прямая связь возраста и уровня противодействия стрессу. Таким образом, можно сказать, что в период средней зрелости с уменьшением влияния самооценки и направленности на самоактуализацию, повышается роль конструктивных стратегий совладающего поведения, начинают играть роль поведенческие регуляторы противодействия стрессу. Регрессионный анализ не выявил в этой возрастной группе значимых предикторов. В период поздней зрелости число взаимосвязей продолжает уменьшаться, перестраивается их структура. Сохраняют свою роль эмоциональная стабильность, уверенность в себе, снижается роль самоконтроля, он сохраняет связь только с количеством стрессоров личностной сферы. Утрачивают связи все показатели локализации

контроля. Направленность на самоактуализацию образует 16 взаимосвязей (против 2 в предшествующем периоде). Структура совладающего поведения представлена девятью положительными связями конфронтационного, социально-ориентированного и избегающего копингов с частотой стрессоров. Характер этих связей свидетельствует о том, что увеличение частоты воспринимаемых стрессоров ведет к напряжению механизмов совладания. Регрессионный анализ выявил в качестве предиктора частоты стрессоров в этой возрастной группе удовлетворенность материальным положением ($p < .003$). Таким образом, поздний возраст характеризуется увеличением роли направленности на самоактуализацию, снижением вовлеченности контроля, а также существенной ролью удовлетворенности материальным положением в качестве факторов, влияющих на восприятие стрессоров повседневной жизни.

Изучение влияния фактора пола на взаимосвязи количества воспринимаемых стрессоров с личностными характеристиками было проведено с применением регрессионного анализа, в котором в качестве независимой переменной выступал показатель количества стрессоров, а в качестве зависимых переменных — свойства личности. В женской выборке были выявлены в качестве предикторов удовлетворенность отношениями с окружающими ($p < .013$) и отношение к будущему ($p < .049$). Личностных предикторов в мужской выборке выявлено не было.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Проведенное исследование показало высокую распространенность стрессоров повседневной жизни, что согласуется с имеющимися литературными данными [29; 30 и др.]. Среди всех сфер жизнедеятельности наиболее стрессорными оказались сферы работы и межличностного общения. Эти результаты свидетельствуют о значимости работы для взрослого и вместе с тем подтверждают результаты исследований, свидетельствующих о том, что эта сфера связана с повышенными нагрузками, не всегда согласованными требованиями к работнику, зачастую, неопределенностью в оплате труда, конфликтами и пр. [6]. Межличностное общение при его высокой значимости также выступает в качестве источника повседневного стресса. Это согласуется с результатами ряда авторов, которые указывают на сферу межличностного общения как основного источника повседневного стресса, на это же указывают и исследования, в которых обнаружен наиболее сильный посттравматический эффект от действий других людей при повседневном общении с ними [19; 34–35]. Объяс-

нение этому можно также найти в исследованиях, зафиксировавших повышение агрессивности в современном Российском обществе и деструктивном влиянии агрессии на соматическое и психологическое здоровье [20]. В исследовании выявлена прямая связь между количеством воспринимаемых стрессоров, субъективной оценкой силы переживания, уровнем перенапряжения и воспринимаемого стресса. Это свидетельствует о негативном воздействии стрессоров повседневной жизни на психическое состояние человека и подтверждает данные о том, что постоянно повторяющиеся стрессовые воздействия даже небольшой силы могут представлять угрозу для психологического благополучия и здоровья [16; 29; 34]. Негативный эффект повседневных стрессоров усиливается в том случае, если их действие накладывается на жизненные события, с которыми сталкивается человек. В нашем исследовании это проявилось в прямой взаимосвязи количества и силы переживания повседневных стрессоров с количеством событий, произошедших в течение последнего года. Такая связь подтверждает гипотезу Делонгиса и соавторов, согласно которой события жизни могут способствовать появлению новых повседневных стрессоров [22]. Исследования половых различий выявило более высокий уровень насыщенности стрессорами повседневной жизни женщин, у них же выявлен и более высокий уровень субъективной силы переживаний стрессовых эпизодов. Объяснение этому можно найти в более высокой эмоциональности женщин, но также и в большем количестве повседневных дел и обязанностей, при которых женщинам приходится совмещать и профессиональные, и семейные, хозяйственно-бытовые обязанности. Это сопровождается более высоким уровнем перенапряжения и воспринимаемого стресса, что может представлять большие угрозы для соматического здоровья женщин согласно данным Холлан [26]. При этом обнаружены различия в структуре распределения стрессоров по разным сферам жизни, которые определяются разной степенью значимости указанных сфер. Помимо работы у мужчин, наиболее насыщенной стрессорами оказалась сфера финансов и внешней среды, в то время как у женщин — хозяйственно-бытовая и личностная. Это согласуется с результатами исследований [2; 32].

Множественный регрессионный анализ выявил совместное влияние возраста и пола в сферах стрессоров работы и финансов. Возрастные различия проявляются в том, что у женщин, наибольшее количество стрессоров отмечается в период ранней зрелости. У мужчин этого возраста, напротив, отмечается наименьшая стрессовая напряженность. По-видимому, это связано

с тем, что женщины в период ранней зрелости стремятся решить основные жизненные задачи данного возраста: создание семьи, сепарация от родителей, в то время как мужчины начинают решать эти задачи несколько позже. В период средней зрелости для женщин наиболее значимой становится хозяйственно-бытовая сфера, о чем свидетельствует увеличение количества стрессоров в этой сфере, при этом уменьшается значение финансовой сферы, в то время как у мужчин увеличивается общее количество стрессоров по сравнению с предшествующим периодом и возрастает роль финансовой сферы. Рабочие стрессоры продолжают занимать лидирующие позиции в обеих группах. Такое перераспределение стрессоров по сферам жизни может быть объяснено тем, что период средней зрелости выделяется как пик профессиональных достижений, поиска смысла в профессиональной деятельности, большую роль начинает играть творчество в профессии. В этот период на женщин ложится основная нагрузка, связанная с бытом семьи и воспитанием детей, в то время как за финансовую сферу в значительной степени принимает на себя ответственность мужчина. После 45 лет количество стрессоров в мужской группе снижается, в женской — остается на прежнем уровне. У женщин наиболее стрессовыми становятся, наряду с работой личностная сфера и сфера общения. Эти результаты согласуются с результатами [5; 31] и подтверждают предположение о том, что чувствительность к стрессорам повседневной жизни связана со значимостью жизненных сфер и отражает задачи возрастного этапа развития.

Анализ личностных факторов, влияющих на восприятие повседневных стрессоров, подтвердил предположение о высокой вовлеченности в этот процесс различных механизмов. Количество воспринимаемых стрессоров сопряжено с более высоким уровнем перенапряжения и воспринимаемого стресса, повышением фрустрированности, и напряженностью копинг-механизмов. Факторами, снижающими уровень воспринимаемых повседневных стрессоров, являются эмоциональная устойчивость, интернальный локус контроля, уверенность в себе, позитивная самооценка, самопринятие, аутосимпатия. Это согласуется с концепцией системно-субъектного подхода, согласно которой совладание со стрессом рассматривается как единое пространство адаптивных механизмов поведения личности [15], а также с исследованиями других авторов [16]. Обнаружено, что эти механизмы перестраиваются в различные периоды развития: ранняя зрелость характеризуется максимальным напряжением всех личностных ресурсов, в периоды средней и поздней зрелости проявляется их дифференцированность.

В ранней взрослости наибольшее значение имеют самооценка, уверенность в себе, позитивное отношение к будущему, интернальность контроля, направленность на самоактуализацию. В средней взрослости уменьшается влияние самооценки и направленности на самоактуализацию, сохраняется значимость самоконтроля поведения, повышается роль конструктивных стратегий совладающего поведения, проявляется позитивное влияние возраста и противодействия стрессу. В поздней взрослости сохраняются связи с уверенностью в себе, уменьшается роль самоконтроля и локализации контроля, на первый план выступает направленность на самоактуализацию. Копинги выступают в качестве показателя усилий, прикладываемых для преодоления напряжения [28]. Приобретает значение удовлетворенность своим материальным положением. Таким образом, возраст выступает в качестве фактора, влияющего на всю совокупность личностных регуляторов восприятия стрессоров повседневной жизни, вызывая перестройки в их взаимодействии. Объяснить регулируемую роль возраста возможно, если учитывать постепенность созревания регуляторных механизмов и психологической зрелости личности, а также то, что наибольшей зрелости личность достигает, после наступления периода средней взрослости [13].

ВЫВОДЫ

Проведенное исследование выявило высокую распространенность стрессоров во всех сферах повседневной жизни. Наиболее насыщенной стрессорами является профессиональная сфера. Выявлена взаимосвязь частоты стрессоров, самооценки стрессового напряжения, с показателями перенапряжения и уровнем воспринимаемого стресса.

Половые различия проявляются в большем количестве повседневных стрессоров, силе переживания, перенапряжения и уровне воспринимаемого стресса у женщин, а также в структуре стрессоров. Для мужчин наиболее стрессовыми, наряду с профессиональной, являются финансовая сфера и сфера внешней среды. У женщин наиболее насыщены стрессорами профессиональная, личностная и хозяйственно-бытовая сферы.

Обнаружено изменение частоты и силы переживания стрессоров в разные возрастные периоды, которое опосредовано фактором пола. Период ранней взрослости является наиболее насыщенным стрессорами у женщин. У мужчин наиболее стрессовым является период средней взрослости. Сила переживания стрессоров в каждый возрастной период соответствует количеству воспринимаемых стрессоров.

Выявлена взаимосвязь количества жизненных событий, пережитых в течение года, и частоты воспринимаемых повседневных стрессоров, силы их переживания, уровня перенапряжения и воспринимаемого стресса.

Показано переструктурирование личностных ресурсов совладания с повседневными стрессорами в зависимости от возраста. В период ранней взрослости задействуется наибольшее число личностных ресурсов, о чем свидетельствуют взаимосвязи эмоциональных, регуляторных механизмов, самооценки, самоактуализации и копингов с частотой и силой переживания повседневных стрессоров. В средней взрослости при уменьшении влияния самооценки и направленности на самоактуализацию, повышается роль конструктивных стратегий совладающего поведения, сопротивления стрессу и возраста. В поздней взрослости увеличивается значимость направленности на самоактуализацию, уменьшается вовлеченность механизмов контроля, проявляется значение удовлетворенности материальным положением.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абабков В.А., Барышникова К., Воронцова-Венгер И.А., Горбунов И.А., Капанова С.В., Пологаева Е.А., Стуков К.А. Валидизация русскоязычной версии опросника "Шкала воспринимаемого стресса-10" / Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16, № 1, 2016. С 6–15.
2. Бабакова Л.В. Повседневные неприятности и удовлетворенность жизнью в связи со стратегиями совладания в период старения (на примере Болгарии) Автореф. дисс. канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2017.
3. Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М. Опросник уровня субъективного контроля (УСК). М., 1993.
4. Головей Л.А., Туренко Е.А. Дифференциально-психологический аспект переживания кризисов в разные периоды взрослости. От истоков к современности: 130 лет организации психологического общества при Московском университете: Сборник материалов юбилейной конференции в 5-ти томах: Т.5 / Отв. ред. Богоявленская Д.Б. М.: Когито-Центр. 2015. С. 69–72.
5. Головей Л.А., Стрижицкая О.Ю. Особенности структуры повседневных стрессоров и ресурсов личности в разные периоды взрослости // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия, совладание / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2016. С. 27–50.
6. Дементьева Л.В. Субъективная оценка профессиональных стрессоров и совладающее поведение в период взрослости. Дисс... канд. психол. наук, СПб., 2010.
7. Знаков В.В. Социально-демографические и психологические различия в понимании москвичами террористической угрозы // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия, со-

- владение / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2016. С 84–100.
8. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. СПб.: Изд-во Речь, 2001.
 9. Константинов В.В., Бузыкина Ю.С. Переживание экстремистско-террористической угрозы и социально-психологические характеристики личности // Психологический журнал. 2016. Т. 37. № 3. С.25–38.
 10. Крюкова Т.Л., Куфтык Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. М. 2007. № 3. С. 93–112.
 11. Падун М.А., Псядло И.А. Регуляция эмоций и психологический дистресс у представителей российской и итальянской культур // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия, совладание / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2016. С. 124–139.
 12. Прихожан А.М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. М.: АНО "ПЭб", 2007. (Дембо-Рубинштейн).
 13. Психологическая зрелость личности / под общ. ред. Л.А. Головей. СПб.: Скифия Принт, 2014.
 14. Сергиенко Е.А. Роль субъективного возраста в регуляции жизнедеятельности // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия, совладание / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2016. С. 50–84.
 15. Сергиенко Е.А. Контроль поведения в континууме защитного поведения // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия, совладание / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2016. С. 311–329.
 16. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: "Институт психологии РАН", 2011.
 17. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Диагностика самоактуализации личности (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина) / Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С. 426–433.
 18. Хажуев И.С., Тарабрина Н.В. Эмпирическое изучение посттравматического стресса у населения ЧР РФ // Всероссийская юбилейная научная конференция, посвященная 40-летию Института психологии РАН и 85-летию со дня рождения Б.Ф. Ломова. Психология в системе комплексного человекознания: история, современное состояние и перспективы развития. М. 2012. С. 634–636.
 19. Харламенкова Н.Е. Эмоциональное оскорбление и пренебрежение и его психологические последствия для личности в разные периоды взрослости // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия, совладание / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2016. С. 193–215.
 20. Юревич А.В. Проявления агрессивности в современном российском обществе как психологическая проблема // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 3. С. 68–77.
 21. Aldwin C. Stress, coping and development. NY.: Guilford, 2007.
 22. DeLongis A., Coyne J.C., Dakof G., Folkman S., Lazarus R.S. The relationship of hassles, uplifts, and major life events to health status // Health Psychology. 1982. V. 1. P. 119–136.
 23. Dohrenwend B. P. The social psychological nature of stress: A framework for causal inquiry // The Journal of Abnormal and Social Psychology. 1961. V. 62 (2). P. 294–302. <http://dx.doi.org/10.1037/h0040573> (дата обращения: 15.01.2016).
 24. Folkman S.L., Lazarus R.S., Pimley S., Novacek J. Age differences in stress and coping responses // Psychology and Aging. 1987. V. 2. P. 171–184.
 25. Freedy J., Hobfoll S. Stress inoculation for reduction of burn-out: A conservation of resources approach // Anxiety, Stress and Coping. 1994. V. 6. P. 311–325.
 26. Holahan C.K., Holahan C.J., Belk S.S. Adjustment in Aging: The Roles of Life Stress, Hassles, and Self-Efficacy // Health psychology. 1984. V. 3, № 4. P. 315–328.
 27. Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazarus R.S. Comparison of two modes of stress measurements: Daily hassles and uplifts versus major life events // Journal of Behavioral Medicine. 1981. V. 4. P. 1–39.
 28. Lazarus R., DeLongis A. Psychological Stress and Coping in Aging // American Psychologist. 1984. V. 38. P. 245–254.
 29. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing, 1984.
 30. 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. V. 11. P. 137–149.
 31. Mroczek D. K., Almeida D. M. The effect of daily stress, personality, and age on daily negative affect // Journal of Personality. 2004. V. 72. P. 355–378.
 32. Patton W.A., Goddard R. Coping with stress in the Australian job network: Gender differences // Journal of Employment Counseling. 2006. V. 43. P. 135–144.
 33. Repetti R.L., McGrath E.P., Ishikawa S.S. Daily Stress and Coping in Childhood and Adolescence. Handbook of Pediatric and Adolescent Health Psychology. Ed. by A.J. Gorcczny and M. Ilerscn. Boston: Allyn and Bacon. 1999. P. 343–350.
 34. Serido J., Almeida D.M., Wethington E. Chronic Stressors and Daily Hassles: Unique and Interactive Relationships with Psychological Distress // Journal of Health and Social Behavior. 2004. V. 45. P. 17–33.
 35. Stawski R.S., Sliwinski M.J., Almeida D.M., Smyth J.M. Reported exposure and emotional reactivity to daily stressors: The roles of adult age and global perceived stress // Psychology and Aging. 2008. V. 23. P. 52–61.
 36. Stawski R. S., Almeida D. M., Lachman M. E., Tun P.A. Fluid Cognitive Ability Is Associated With Greater Exposure and Smaller Reactions to Daily Stressors // Psychology and Aging. 2010. V. 25. № 2. P. 330–342.
 37. Sweeney C.R. Daily Stress // Encyclopedia of behavioral Medicine/ Ed. Gellman, Marc, Turner, J. Rick. Springer-Verlag New York. 2013.
 38. Westerhof G.J., Barrett A.E. Age identity and subjective well-being: A comparison of the United States and Germany // Journal of Gerontology. 2005. V. 60. P. 129–136.

DIFFERENTIAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DAILY STRESSORS PERCEPTIONS²

L. A. Golovey*, O. Yu. Strizhitskaya**

Saint Petersburg State University; 199034, Saint-Petersburg, Makarova emb., 6, Russia.

** D.Sc. in Psychology, professor, head of the Developmental and Differential Psychology Department.
E-mail: lgolovey@yandex.ru*

*** Ph.D. in Psychology, associate professor, Developmental and Differential Psychology Department.
E-mail: o.strizhitskaya@spbu.ru*

Received 11.09.2017

Abstract. In the paper we present results of the study on daily stressors, their associations with life events, level of mental tension. The aims of the study were to study daily stressors with regard to age, sex, personality characteristics and coping strategies. Subjects were 334 adults aged 20–60 (118 males, 216 females). Methods: author's questionnaire of daily stressors and life events; Scale of Perceived Stress (V.A. Ababkov et. al.); Kettell test; questionnaire SAMOAL; self-esteem test by Dembo-Rubinshtein; Locus of Control test by J. Rotter, Ways of Coping questionnaire R. Lazarus, S. Folman. We revealed that stressors are widespread in all spheres of daily life, particularly, in professional. We found correlation between amount of perceived stressors with overstrain, level of perceived stress and life events. Amount of daily stressors in all spheres, level of overstrain and level of perceived stress was significantly higher for women. Age differences appeared in specifics of associations of different stressors and in correlation structures of associations between levels of tension, amount of daily stressors and personality characteristics in different periods of adulthood. Period of early adulthood was most stressful for women, middle adulthood – for men. In early adulthood the biggest amount of resources to overcome daily stressors were used. Regression analysis showed that in this period confidence ($p < .001$); positive attitude to future ($p < .003$); and internal locus of control ($p < .033$) were predictors of stressors intensity. In middle adulthood significant predictors were not found, in later adulthood satisfaction with economic status ($p < .003$) predicted intensity of stressors. We showed that age effects all the complex of personality regulators of stress perception.

Keywords: daily stress, life spheres, life events, age, sex, adulthood, personality, coping strategies.

REFERENCES

1. Ababkov V.A., Baryshnikova K., Vorontsova-Venger I.A., Gorbunov I.A., Kapranova S.V., Pologaeva E.A., Stuklov K.A. Validizatsiya russkoyazychnoy versii oprosnika "Shkala vosprini-maemogo stressa-10". Vestnik Sankt-Peterburgskogo universi-teta. Seriya 16, № 1, 2016. P. 6–15. (in Russian)
2. Babakova L.V. Povsednevnyie nepriyatnosti i udovletvorennost zhiznyu v svyazi so strategiyami sovladaniya v period stareniya (na primere Bolgarii). Avtoref. diss. kand. psiol. nauk. St. Pe-terburg, 2017. (in Russian)
3. Bazhin E.F., Golyinkina E.A., Etkind A.M. Oprosnik urovnya sub'ektivnogo kontrolya (USK). Moscow, 1993. (in Russian)
4. Golovey L.A., Turenko E.A. Differentsialno-psihologicheskii aspekt perezhivaniya krizisov v raznye periody vzroslosti. In: Ot istokov k sovremennosti: 130 let organizatsii psiholog-icheskogo obschestva pri Moskovskom universitete: Sbornik materialov yubileyonoy konferentsii v 5-ti tomah: T.5. Eds. Bo-goyavlenskaya D.B. Moscow: Kogito-Tsentr. 2015. P. 69–72. (in Russian)
5. Golovey L.A., Strizhitskaya O.Yu. Osobennosti strukturyi pov-sednenykh stressorov i resursov lichnosti v raznye periody vzroslosti. In: Psihologiya povsednevnogo i travmaticheskogo stressa: ugrozyi, posledstviya, sovladanie. Eds. A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko, N.V. Tarabrina, N.E. Harlamenkova. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2016. P. 27–50. (in Russian)
6. Dement'eva L.V. Sub'ektivnaya otsenka professionalnykh stressorov i sovladayuschee povedenie v period vzroslosti. Diss...kand. psiol. nauk, St. Peterburg, 2010. (in Russian)
7. Znakov V.V. Sotsialno-demograficheskie i psihologicheskie razlichiya v ponimani moskvichami terroristicheskoy ugrozyi. In: Psihologiya povsednevnogo i travmaticheskogo stressa: ugrozyi, posledstviya, sovladanie. Eds. A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko, N.V. Tarabrina, N.E. Harlamenkova. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2016. P. 84–100. (in Russian)
8. Kapustina A.N. Mnogofaktornaya lichnostnaya metodika R. Kettella. St. Peterburg: Izd-vo Rech, 2001. (in Russian)
9. Konstantinov V.V., Buzyikina Yu.S. Perezhivanie ekstremistko-terroristicheskoy ugrozyi i sotsialno-psihologicheskie harak-teristiki lichnosti. Psikhologicheskii zhurnal. 2016. V.37. № 3. P. 25–38. (in Russian)
10. Kryukova T.L., Kuftiyak E.V. Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metodiki WCQ). Zhurnal prakticheskogo psihologa. Moscow: 2007. № 3. P. 93–112. (in Russian)
11. Padun M.A., Psyadlo I.A. Regulatsiya emotsiy i psihologicheskii distress u predstaviteley rossiyskoy i ital'yanskoy kultur. In: Psihologiya povsednevnogo i travmaticheskogo stressa: ugrozyi, posledstviya, sovladanie. Eds. A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko, N.V. Tarabrina, N.E. Harlamenkova. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2016. P. 124–139. (in Russian)
12. Prihozhan A.M. Diagnostika lichnostnogo razvitiya detey podrostkovogo vozrasta. Moscow: ANO "Peb", 2007. (Dembo-Rubinshteyn). (in Russian)
13. Psihologicheskaya zrelost lichnosti. Ed. L.A. Golovey. St. Petersburg.: Skifiya Print, 2014. (in Russian)
14. Sergienko E.A. Rol' sub'ektivnogo vozrasta v regulatsii zhiznedeyatel'nosti. In: Psihologiya povsednevnogo i travma-ticheskogo stressa: ugrozyi, posledstviya, sovladanie /

² Supported by RSF project № 16-18-100088

- Eds. A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko, N.V. Tarabrina, N.E. Harlamenkova. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2016. P. 50–84 (in Russian)
15. *Sergienko E.A.* Kontrol povedeniya v kontinuumе zaschitnogo povedeniya. Psihologiya povsednevnogo i travmaticheskogo stressa: ugrozyi, posledstviya, sovladanie. Eds. A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko, N.V. Tarabrina, N.E. Harlamenkova. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2016. P. 311–329. (in Russian)
 16. Stress, vyigoranie, sovladanie v sovremennom kontekste. Eds. A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko. Moscow: "Institut psihologii RAN", 2011. (in Russian)
 17. *Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuylov G.M.* Diagnostika samoaktualizatsii lichnosti (A.V. Lazukin v adaptatsii N.F. Kalina). Sotsialno-psihologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i mal'ih grupp. Moscow, 2002. P. 426–433. (in Russian)
 18. *Hazhiev I.S., Tarabrina N.V.* Empiricheskoe izuchenie posttravmaticheskogo stressa u naseleniya ChR RF. In: Vserossiyskaya yubileynaya nauchnaya konferentsiya, posvyaschennaya 40-letiyu Instituta psihologii RAN i 85-letiyu so dnya rozhdeniya B.F. Lomova. Psihologiya v sisteme kompleksnogo chelovekoznaniya: istoriya, sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya. Moscow, 2012. P. 634–636. (in Russian)
 19. *Harlamenkova N.E.* Emotsionalnoe oskorblenie i prenebrezhenie i ego psihologicheskie posledstviya dlya lichnosti v raznyie periody vzroslosti. In: Psihologiya povsednevnogo i travmaticheskogo stressa: ugrozyi, posledstviya, sovladanie. Eds. A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko, N.V. Tarabrina, N.E. Harlamenkova. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2016. P. 193–215. (in Russian)
 20. *Yurevich A.V.* Proyavleniya agressivnosti v sovremennom rossiyskom obshchestve kak psihologicheskaya problema. Psikhologicheskii zhurnal. 2014. V. 35. № 3. P. 68–77. (in Russian)
 21. *Aldwin C.* Stress, coping and development. NY.: Guilford, 2007.
 22. *DeLongis A., Coyne J.C., Dakof G., Folkman S., Lazarus R.S.* The relationship of hassles, uplifts, and major life events to health status. Health Psychology. 1982. V. 1. P. 119–136.
 23. *Dohrenwend B.P.* The social psychological nature of stress: A framework for causal inquiry. The Journal of Abnormal and Social Psychology. 1961. V. 62 (2). P. 294–302. <http://dx.doi.org/10.1037/h0040573> (data obrashcheniya: 15.01.2016).
 24. *Folkman S.L., Lazarus R.S., Pimley S., Novacek J.* Age differences in stress and coping responses. Psychology and Aging. 1987. V. 2. P. 171–184.
 25. *Freedy J., Hobfoll S.* Stress inoculation for reduction of burn-out: A conservation of resources approach. Anxiety, Stress and Coping. 1994. V. 6. P. 311–325.
 26. *Holahan C.K., Holahan C.J., Belk S.S.* Adjustment in Aging: The Roles of Life Stress, Hassles, and Self-Efficacy. Health psychology. 1984. V. 3. № 4. P. 315–328.
 27. *Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazarus R.S.* Comparison of two modes of stress measurements: Daily hassles and uplifts versus major life events. Journal of Behavioral Medicine. 1981. V. 4. P. 1–39.
 28. *Lazarus R., DeLongis A.* Psychological Stress and Coping in Aging. American Psychologist. 1984. V. 38. P. 245–254.
 29. *Lazarus R., Folkman S.* Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing. 1984.
 30. *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. V. 11. P. 137–149.
 31. *Mroczek D. K., Almeida D. M.* The effect of daily stress, personality, and age on daily negative affect. Journal of Personality. 2004. V.72. P. 355–378.
 32. *Patton W.A., Goddard R.* Coping with stress in the Australian job network: Gender differences. Journal of Employment Counseling. 2006. V. 43. P. 135–144.
 33. *Repetti R.L., McGrath E.P., Ishikawa S.S.* Daily Stress and Coping in Childhood and Adolescence. Handbook of Pediatric and Adolescent Health Psychology. Ed. by A.J. Gorczny and M. Ilerscn. Boston: Allyn and Bacon. 1999. P. 343–350.
 34. *Serido J., Almeida D.M., Wethington E.* Chronic Stressors and Daily Hassles: Unique and Interactive Relationships with Psychological Distress. Journal of Health and Social Behavior. 2004. V. 45. P. 17–33.
 35. *Stawski R.S., Sliwinski M.J., Almeida D.M., Smyth J.M.* Reported exposure and emotional reactivity to daily stressors: The roles of adult age and global perceived stress. Psychology and Aging. 2008. V. 23. P. 52–61.
 36. *Stawski R. S., Almeida D. M., Lachman M. E., Tun P.A.* Fluid Cognitive Ability Is Associated With Greater Exposure and Smaller Reactions to Daily Stressors. Psychology and Aging. 2010. V. 25. № 2. P. 330–342.
 37. *Sweeney C.R.* Daily Stress. Encyclopedia of behavioral Medicine. Ed. Gellman, Marc, Turner, J. Rick. Springer-Verlag New York. 2013.
 38. *Westerhof G.J., Barrett A.E.* Age identity and subjective well-being: A comparison of the United States and Germany. Journal of Gerontology. 2005. V. 60. P. 129–136.