

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК МЕХАНИЗМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ В СТАРОСТИ

Шагидаева Аза Батрудиновна

Кандидат психологических наук, доцент, АНО ВО
«Российский новый университет» (г. Москва)
asaliya76@mail.ru

COPING STRATEGIES AS A MECHANISM OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION IN OLD AGE

A. Shagidaeva

Summary: The paper examines the application of coping strategies as a mechanism of psychological adaptation in old age using cross-age, interregional, and institutional comparisons as an example. Psychological adaptation of the elderly is a critical factor in social stability in the context of demographic aging in Russia. The study of coping strategies as mechanisms for coping with stressful influences in various sociocultural contexts is of particular importance. The aim of the study was to identify the specifics of coping strategies as mechanisms of psychological adaptation in older people in comparison with middle-aged people, and to determine the influence of regional and institutional factors on the formation of the coping repertoire. Methods: an adapted version of the questionnaire by R. Lazarus and S. Folkman was used. Sample: 333 respondents (201 elderly people aged 60–88 and 132 middle-aged people aged 30–50) from Moscow and Grozny. Nonparametric Mann-Whitney and Wilcoxon tests were used to identify intergroup differences. Results: Significant age differences in coping repertoires were identified: in old age, the use of confrontation and avoidance decreases, but cultural variability remains. Moving to a gerontological center in Grozny disrupts the coping repertoire, while in Moscow, it activates positive reappraisal. Recommendations for the development of differentiated gerontological support programs are proposed. The findings can be applied to the design of gerontological interventions that take into account the regional, sociocultural, and institutional characteristics of adaptation processes in old age.

Keywords: coping strategies, psychological adaptation, old age, gerontological center, psychology of maturity, coping behavior, old age.

Аннотация: В работе рассматриваются вопросы применения копинг-стратегий как механизма психологической адаптации в старости на примере межвозрастных, межрегиональных и институциональных сопоставлений. Психологическая адаптация пожилых людей является критически значимым фактором социальной стабильности в контексте демографического старения России. Особое значение приобретает исследование копинг-стратегий как механизмов совладания со стрессовыми воздействиями в различных социокультурных контекстах. Цель исследования: выявить специфику копинг-стратегий как механизмов психологической адаптации у людей старшего возраста в сравнении с лицами среднего возраста, а также определить влияние региональных и институциональных факторов на формирование копинг-репертуара. Методы: использована адаптированная версия опросника Р. Лазаруса и С. Фолкмана. Выборка: 333 респондента (201 пожилой человек 60–88 лет и 132 человека среднего возраста 30–50 лет) из Москвы и Грозного. Применены непараметрические критерии Манна-Уитни и Уилкоксона для выявления межгрупповых различий. Результаты: выявлены значимые возрастные различия в копинг-репертуаре: в старости снижается использование конфронтации и избегания, но сохраняется культурная вариативность. Переезд в геронтологический центр в Грозном дезорганизует копинг-репертуар, в то время как в Москве активизирует позитивную переоценку. Предложены рекомендации для разработки дифференцированных программ геронтологического сопровождения. Полученные данные могут быть применены в конструировании геронтологических интервенций, учитывающих региональные, социокультурные и институциональные особенности адаптационных процессов в старости.

Ключевые слова: копинг-стратегии, психологическая адаптация, старость, геронтологический центр, психология зрелости, совладающее поведение, пожилой возраст.

Введение

В условиях практически неуклонных тенденций к дальнейшему демографическому старению населения России критически значимым фактором социальной стабильности становятся адаптационные возможности людей старшего возраста. Комплексное и всестороннее исследование механизмов психологического совладания со стрессовыми воздействиями в различных социокультурных контекстах позволяет разработать дифференцированные подходы к геронтологическому сопровождению и помощи.

Старость зачастую рассматривают как кризисный

возраст, однако еще Э. Эриксон [1] показал, что в условиях благоприятного развития личности в этот период постигается мудрость, удается выстраивать комплекс четких приоритетов в социальных отношениях и избрательности в реакции на различные, в том числе проблемные, ситуации. В то же время при неблагоприятных условиях развития личности в этом возрасте многие такие ситуации будут рассматриваться как стрессовые, в результате особую важность приобретает формирование привычных поведенческих паттернов для совладания с ситуацией и преодоления стресса – такие паттерны принято именовать копинг-стратегиями.

Интерес в данном случае приобретают продуктив-

ные копинг-стратегии пожилых людей, также именуемыми адаптивными, выступающими одним из ключевых предикторов психологического благополучия пожилого человека и, в конечном счете, его физического здоровья [2]. К копинг-стратегиям данной группы надлежит отнести планирование процедуры разрешения проблемной ситуации и выхода из кризиса с принятием на себя должной ответственности, грамотным поиском поддержки в среде окружения (в первую очередь информационной, а не, например, пассивного сочувствия), позитивным критическим переосмыслением ситуации (например, восприятием проблем как источника улучшений, развитым самоконтролем (в противовес импульсивным поступкам). Неадаптивные копинг-стратегии в старости получили широкое распространение, и включают, помимо прочего, уход от решения проблемы – от дистанцирования до панического бегства, хотя в некоторых ситуациях уклонение от кризиса может нести элементы адаптивности [3; 4]. Конфронтация как часто реализуемая пожилыми людьми копинг-стратегия с учетом фактора активных действий может быть продуктивной, хотя и в заведомо ограниченном числе случаев.

Исследование копинг-стратегий в старости является одним из наиболее интенсивно развивающихся направлений возрастной психологии в целом и геронтопсихологии – в частности. В основополагающих трудах Р. Лазаруса и С. Фолкман [5] установлено, что копинг является динамическим процессом, зависящим от когнитивной оценки стрессора и субъективно доступных ресурсов личности. Данное положение остается актуальным и для современных исследований, в которых следует учитывать, что выбор копинг-стратегии определяется не только характером стрессора, но и индивидуальными психологическими ресурсами, возрастом, полом и социокультурным контекстом.

Крупномасштабные исследования, проведенные относительно недавно в период пандемии COVID-19, позволили уточнить возрастные различия в предпочтении копинг-стратегий. Так, в работе [6] на выборке американских пожилых людей было выявлено, что пожилые люди значительно чаще, чем молодые взрослые, используют стратегию позитивной переоценки, тогда как молодые люди чаще прибегают к неадаптивным формам совладания, включая использование психоактивных веществ. Аналогичные результаты были получены в [7] по результатам анализа выборок из разных стран, что указывает на устойчивость данной тенденции.

В исследовании структурированного копинг-репертуара пожилых людей [8] идентифицирован комплекс основных копинг-стратегий: проблемно-ориентированный копинг, поиск социальной поддержки, когнитивная переоценка, а также новые (для периода пандемии и стремительной цифровизации общественных отноше-

ний) стратегии – замещающая деятельность, обработка эмоций и проактивный копинг. Важно отметить, что копинг-стратегия обработки эмоций чаще использовалась лицами позднего среднего возраста в сравнении с пожилыми респондентами (65–74 года) и респондентами старого (75 лет и старше) возраста.

В контексте долгосрочных продольных исследований структура копинг-стратегий прояснялась в исследовании на основе панельной выборки MIDUS (национальная лонгитюдная выборка США для исследования проблем старения), охватывавшая более 2,6 тыс. пожилых участников за более чем десятилетний период наблюдений [9]. Исследователи выделили полифакторную структуру копинга: инструментальное действие, отрицание/дезактивацию, позитивную переоценку и сосредоточение на эмоциях. На базовом уровне более зрелый возраст был позитивно связан с использованием трех первых стратегий, тогда как молодые люди чаще прибегали к выражению эмоций. В течение десятилетнего периода наблюдалось общее снижение частоты использования всех стратегий со временем. Вместе с тем позитивная переоценка более резко снижалась у лиц среднего возраста, в то время как остальные стратегии активнее редуцировались в группе пожилых людей.

Значимым направлением исследований в предметной области выступает идентификация культурных различий в выборе копинг-стратегий. В работе [10] проводилось сравнение копинг-репертуара пожилых китайских и американских респондентов, по результатам которого было выявлено, что в коллективистских культурах предпочтение отдается социально-ориентированным стратегиям с акцентом на поиск поддержки в семье и социальной сети, а также избегание открытых конфликтов. В исследованиях Т.Л. Крюковой, проведенных на российской выборке, показано, что в предметной области доминируют именно социально ориентированные стратегии с выраженным акцентом на поиск поддержки и стремление к сохранению гармоничных отношений [11].

Институциональный контекст играет критически важную роль в формировании копинг-репертуара пожилых людей. В работах [10; 12] прослеживается четкая связь между условиями проживания (семейное окружение против учреждения долгосрочного ухода) и успешностью адаптации. Проживание в домах-интернатах и геронтологических центрах сопровождается ограничением автономии и снижением субъективного контроля над ситуацией, что ведет к редукции копинг-репертуара и усилению неадаптивных форм совладания. Однако при наличии позитивного социального окружения и поддерживающей атмосферы в учреждении возможна активизация альтернативных адаптивных стратегий, включая позитивную переоценку.

В современных концепциях психологической устойчивости (в том числе в пожилом возрасте), представленных, в частности, в [13; 14], предлагается интеграция понимания копинга в более широкую систему ресурсов, доступных пожилому человеку. Согласно моделям общей устойчивости, копинг-стратегии функционируют как механизмы активации внутренних и внешних ресурсов в ответ на адверсивные события. Ключевыми ресурсами выступают здоровье, финансовая безопасность, образование, духовность и чувство жизненного назначения. В исследовании [15] показано, что проблемно-ориентированный копинг модулирует отношение между переживанием потери и депрессивными симптомами, особенно у мужчин.

Особое значение для профилактики психических нарушений имеет развитие стресс-менеджмента и когнитивно-поведенческих интервенций у пожилых людей. В исследовании [16] показано, что реализация программ управления стрессом, основанных на принципах обучения различным стратегиям совладания (дыхательные упражнения, решение проблем, использование социальной сети), позволяла привести к снижению уровня кортизола и уменьшению самоотчетов о стрессе, тревоге и депрессивных симптомах у пожилых людей, проживающих в сообществе.

В свою очередь в исследовании взаимодействия между уровнем психологического здоровья и копинг-стратегиями [17] было обнаружено, что низкие уровни устойчивости взаимодействуют с избегающим копингом и эмоционально-ориентированным копингом, приводя к быстрому росту депрессивных симптомов. Это подчеркивает необходимость индивидуализированного подхода к развитию адаптивных стратегий совладания у уязвимых групп пожилых людей.

Экологические модели копинга и адаптации, предложенные в [18], разрабатываемые в контексте социальной изоляции и одиночества пожилых людей, демонстрируют, что и эмоционально-ориентированный, и проблемно-ориентированный копинг используются пожилыми людьми для поддержания устойчивости в условиях социальной депривации, особенно в учреждениях долгосрочного ухода. В цитируемой работе доказана значимость следующих аспектов эмоционально-ориентированного совладания: доверие к персоналу учреждения; позитивная оценка и принятие ситуации; поиск поддержки у семьи, друзей и других пациентов; эмоциональная регуляция; позитивные социальные сравнения.

Таким образом, современное состояние научных знаний о копинг-стратегиях в старости отражает сложную взаимосвязь между возрастом, социокультурным контекстом, состоянием здоровья, доступными ресурсами и выбираемыми формами совладания. Что, в свою очередь, обуславливает необходимость комплексных, дифферен-

цированных подходов к геронтологическому сопровождению, учитывающих специфику региональных, этнических и институциональных факторов адаптации пожилых людей.

С учетом изложенного, сформулирована следующая цель настоящего исследования: выявить специфику поведенческих и когнитивных механизмов преодоления возрастных трудностей у людей старшего поколения, функционирующих в различных пространственных и институциональных условиях – в мегаполисе средней полосы России и в кавказском регионе, а также в домашних условиях и в условиях стационарного геронтологического обслуживания.

На достижение поставленной цели направлены следующие исследовательские задачи:

- провести сравнительный анализ преобладающих моделей совладающего поведения у пожилых индивидов и лиц зрелого возраста, выявить конвергентные и дивергентные тенденции в их копинг-репертуаре;
- исследовать региональную вариативность выбора копинг-стратегий среди пожилых людей, проживающих в Центральном регионе (Москва) и на Северном Кавказе (Грозный);
- определить влияние институционального фактора на формирование копинг-репертуара у пожилых людей, сравнив особенности совладающего поведения в домашних условиях и в геронтологических центрах.

Материалы и методы

Для измерения копинг-репертуара использовалась адаптированная Т.Л. Крюковой и Е.В. Куфтяк версия опросника Р. Лазаруса и С. Фолкман, валидизированная на российской выборке [11]. Для выявления межгрупповых различий применялись непараметрические критерии Манна-Уитни и Уилкоксона, учитывающие ненормальное распределение данных.

Выборка исследования включала 333 респондента: 201 человека пожилого возраста (60–88 лет) и 132 респондента среднего возраста (30–50 лет). Среди пожилых участников 102 москвича (52 проживали в семьях, 50 – в геронтологическом центре) и 99 жителей Грозного (50 в семейном, 49 в институциональном контексте). Средний возраст пожилых респондентов составил 67,3 года, лица среднего возраста – 41,2 года.

Результаты и обсуждение

Возрастная динамика копинг-репертуара

Полученные эмпирические данные свидетельствуют о минимальных когнитивно-поведенческих изменени-

ях в период перехода от зрелости к старости. В московской выборке наблюдается значительное снижение конфронтационных реакций. В то время как лица зрелого возраста активно инициируют или поддерживают межличностные конфликты для достижения цели, пожилые москвичи используют данную стратегию существенно реже (выявлены статистически значимые отличия между двумя возрастными группами при уровне значимости $p \leq 0,001$). Аналогичная тенденция прослеживается по стратегии избегания: от чаще нее отказываются пожилые москвичи ($p \leq 0,001$), что указывает на снижение применения неадаптивных форм поведения в старости.

В грозненской выборке единственной стратегией, демонстрирующей значительный возрастной дифференциал, стало планирование решения проблем – его использование сокращается в пожилом возрасте на 34% ($p \leq 0,01$). Что вызывает особую тревогу, поскольку данная стратегия относится к наиболее продуктивным формам совладающего поведения.

Региональная вариативность

Анализ межрегиональных различий позволил выявить четкую закономерность. В то время как в зрелости региональные диспропорции в копинг-стратегиях значимы, в старости – они сглаживаются.

Среди лиц зрелого возраста (см. Рис. 1) между москвичами и жителями Грозного выявлены значимые различия по половине копинг-стратегий: москвичи

чаще применяют конфронтацию ($p \leq 0,001$) и избегание ($p \leq 0,01$), реже – дистанцирование ($p \leq 0,01$) и самоконтроль ($p \leq 0,05$).

В пожилой когорте межрегиональные различия сохраняются только по двум стратегиям: пожилые москвичи реже используют дистанцирование ($p \leq 0,001$) и чаще – планирование решения проблем ($p \leq 0,001$) по сравнению с пожилыми жителями Грозного.

Влияние институционального контекста

Переезд в геронтологический центр у респондентов из выборки по г. Москве приводит к минимальной трансформации копинг-репертуара. Выявлены только два значимых отличия: резиденты центра чаще используют позитивную переоценку стрессора ($p \leq 0,05$) и склонны принимать ответственность за ситуацию (тенденция при $p = 0,067$). В мегаполисе адаптация к новым условиям сохраняет привычные формы совладающего поведения и активизирует проблемно-ориентированные стратегии.

В Грозном, где характерны тесные родственные связи, институционализация вызывает глубокие трансформации копинг-репертуара (см. Рис. 2). Резиденты геронтологического центра реже применяют дистанцирование ($p \leq 0,05$), самоконтроль ($p \leq 0,05$), поиск социальной поддержки ($p \leq 0,05$) и позитивную переоценку ($p \leq 0,001$), но чаще используют неадаптивную стратегию избегания ($p \leq 0,05$). Это указывает на деструктивное влияние разрыва семейных связей в коллективистской культуре.

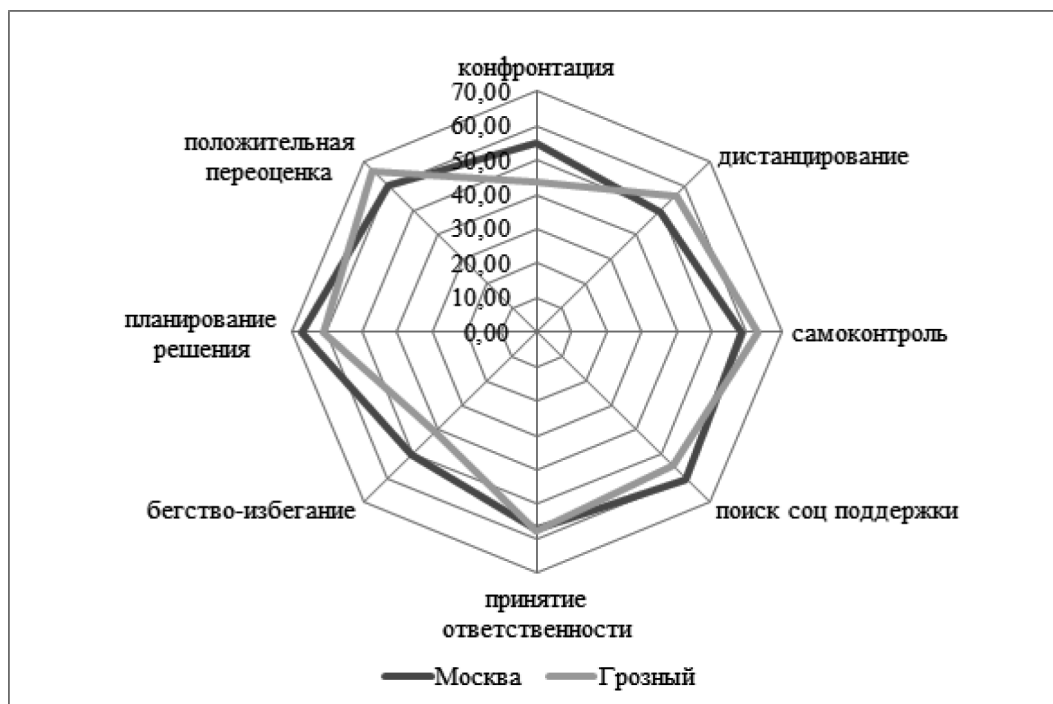


Рис. 1. Копинг-стратегии лиц зрелого возраста, проживающих в Москве и Грозном
 Источник: Составлено автором по результатам исследования

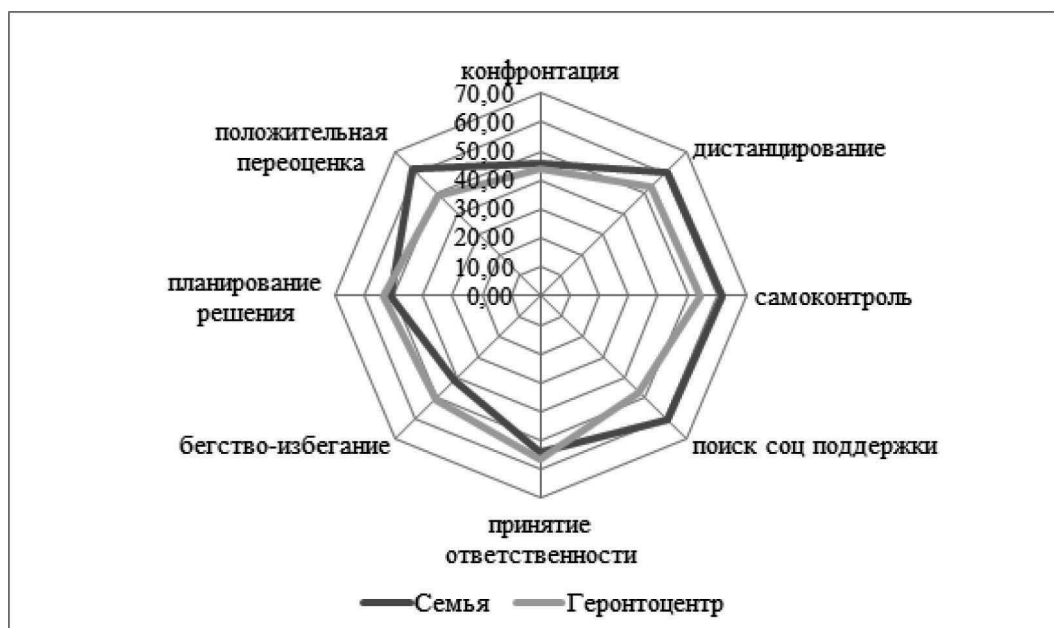


Рис. 2. Копинг-стратегии пожилых жителей Грозного, проживающих в семьях и геронтологическом центре
 Источник: Составлено автором по результатам исследования.

Полученные данные подтверждают предположения о контекстуальной детерминации копинг-репертуара в старости. В московской выборке наблюдается «плавная» адаптация к институционализации через усиление когнитивных стратегий, тогда как в грозненской выборке – «кризисная» дезорганизация копинг-поведения. Региональные различия в зрелости отражают культурные нормы: москвичи демонстрируют индивидуалистические стратегии, жители Грозного – коллективистские. В старости существующие различия сглаживаются, но не исчезают полностью, что указывает на влияние как культурных, так и универсальных возрастных механизмов.

Рекомендации

На основе полученных результатов исследования могут быть предложены нижеследующие практико-ориентированные рекомендации для разработки дифференцированных программ геронтологического сопровождения.

1. Индивидуализация копинг-тренингов в зависимости от региональной принадлежности и институционального контекста. Программы развития адаптивных копинг-стратегий должны учитывать региональные особенности восприятия контроля и эффективности активных действий. В регионах, где наблюдается снижение проблемно-ориентированного копинга в позднем возрасте, рекомендуется делать акцент на развитии стратегий эмоциональной регуляции, позитивной переоценки и поиска социальной поддержки. В то же время у пожилых людей, сохраняющих высокий уровень активности и контроля, следует развивать природные склонности к планомерному решению

проблем, создавая соответствующие условия для их реализации.

2. Разработка и комплексная реализация специализированных программ адаптации при переводе в учреждения долгосрочного ухода. В рамках геронтологических центров, соответствующие программы должны включать: предварительное консультирование и информирование о психологических особенностях, направленные на обеспечение реалистичной оценки предстоящих изменений пожилым человеком; поддержку процесса установления контактов с другими резидентами геронтоцентра центра до переезда; гарантии возможности поддержания регулярного контакта с членами семьи; создание условий для сохранения прежних видов деятельности и интересов во всех возможных случаях.
3. Усиление роли социальной поддержки как буфера против дезадаптации в учреждениях. Поскольку полученные, в том числе в настоящем исследовании, данные указывают на компенсаторное увеличение поиска социальной поддержки у пожилых людей в геронтологических центрах, рекомендуется: развивать институциональные системы наставников и групп поддержки среди клиентов геронтоцентров; готовить персонал для осуществления функции эмоциональной поддержки, помимо чисто медицинских функций; организовывать регулярные мероприятия, способствующие установлению доверительных отношений между персоналом и клиентами; создавать условия для волонтерской деятельности членов семей и общественных организаций.

4. Развитие навыков позитивной переоценки и когнитивной реструктуризации у пожилых людей. Учитывая, что позитивная переоценка является наиболее используемой адаптивной стратегией в позднем возрасте, рекомендуется разработать специализированные программы когнитивно-поведенческого обучения, которые помогают пожилым людям: переосмысливать проблемные ситуации с позиции личностного роста и мудрости; развивать благодарность и признание важности социальных и духовных аспектов жизни; находить смысл в повседневных действиях и взаимоотношениях; использовать воспоминания и жизненный опыт как источник мудрости для помощи другим и конструирования идентичности. Реализация таких программ может быть осуществлена в геронтоцентрах, комплексных центрах социального обслуживания и др.
5. Проведение комплексных интервенций в рамках управления стрессом у пожилых людей в амбулаторных условиях. С учетом материалов современных исследований, показывающих эффективность программ управления стрессом, рекомендуется расширить доступность таких программ в обществе, включая реализацию: групповых программ обучения дыхательным упражнениям и методам релаксации; тренингов по развитию навыков решения проблем; программ увеличения физической активности как компонента управления стрессом у пожилых людей; групповых занятий, позволяющих пожилым людям обмениваться опытом совладания.
6. Учет культурных различий в профилактике депрессии и тревожности у пожилых людей. Полученные данные о региональных различиях в предпочтении копинг-стратегий указывают на необходимость разработки культурно-чувствительных подходов к профилактике психических нарушений в старости. В коллективистских культурах следует делать особый акцент на семейно-ориентированных интервенциях, поддержке интеграции в социальные группы и уважении традиционных ценностей. Реализация соответствующих направлений включать: семейные консультации, направленные на обсуждение проблем адаптации пожилых членов семьи; поддержку традиционных форм взаимопомощи в рамках расширенной семьи и соседства; интеграцию религиозных и духовных ресурсов в регионах и территориях, где имеется необходимость в соответствии с культурными ценностями и традициями.
7. Мониторинг и профилактика неадаптивного копинга в группах риска. Рекомендуется разработать системы раннего выявления пожилых людей, которые склонны к неадаптивным формам совладания (избегание, дистанцирование), особенно в

условиях учреждений долгосрочного ухода. Для таких групп следует организовывать: первичные интервенции в форме психологического образования и поддерживающего консультирования; групповые терапевтические программы, направленные на развитие альтернативных стратегий; при необходимости – индивидуальное сопровождение специалистом.

Качественная и результативная реализация комплекса представленных рекомендаций требует интеграции усилий различных служб (медицинских, социальных, культурных), а также обеспечения надлежащей подготовки специалистов к работе с пожилыми людьми и расширения долгосрочного финансирования программ развития адаптивного потенциала пожилого населения.

Заключение

В работе выявлена следующая специфика поведенческих и когнитивных механизмов преодоления возрастных трудностей у людей старшего поколения, функционирующих в различных пространственных и институциональных условиях – в мегаполисе средней полосы России и в кавказском регионе, а также в домашних условиях и в условиях стационарного геронтологического обслуживания:

- наблюдается устойчивость репертуара психологического совладания как сквозной характеристики жизненного цикла развития. На протяжении перехода от среднего возраста к старости (при условии домашнего проживания) не фиксируется кардинальная трансформация поведенческих и когнитивных реакций на стрессовые воздействия. Это свидетельствует о консервативности копинг-системы, которая, будучи сформирована на протяжении предшествующих жизненных этапов, сохраняет свою структурную целостность несмотря на возрастные изменения;
- обнаруживается четкая возрастная динамика в географической вариативности копинг-стратегий. В то время как в зрелом возрасте москвичи и северокавказское население демонстрируют существенно дифференцированные паттерны совладания, отражающие различия в культурных нормах и социальном контексте, то в пожилом возрасте (при условии преимущественно семейного образа жизни) выявляется выраженная тенденция к конвергенции копинг-репертуаров. Нивелирование региональных различий в старости указывает на действие универсальных возрастных механизмов адаптации, превосходящих по силе влияния культурно-территориальные факторы;
- наиболее значимой находкой исследования являются контрастные адаптационные траектории при переходе в условия геронтологического учреж-

дения в зависимости от региональной принадлежности. В урбанистическом контексте (Москва) институционализация сопровождается сохранением привычных копинг-механизмов и активизацией адаптивных (проблемно-ориентированных и когнитивно-реструктурирующих) стратегий, что свидетельствует о относительно мягком характере жизненного переходного периода. Напротив, в кавказском регионе (Грозный), где семейные связи являются фундаментальным социальным институтом, переезд в геронтологический центр инициирует дезорганизацию копинг-поведения, сопровождающуюся сокращением адаптивных и активизацией неадаптивных (в частности, избегающих) стратегий. Данный диссонанс отражает глубокую культурологическую рассогласованность

между индивидуальной жизненной историей пожилого индивида, сформированной в контексте коллективистских ценностей, и новой институциональной средой.

По результатам исследования идентифицирована необходимость применения дифференцированного подхода к разработке геронтологических программ. Для мегаполисов целесообразно усиление проблемно-ориентированных тренингов, для кавказского региона – сохранение семейных связей и адаптация копинг-интервенций к коллективистской культуре. В условиях геронтологических центров необходимо создавать условия для поддержки социальных контактов и развития автономии резидентов, особенно в регионах с традиционной семейной ориентацией.

ЛИТЕРАТУРА

1. Эриксон, Э. Детство и общество [Текст] / Э. Эриксон. – СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. – 592 с.
2. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в структуре личностного потенциала [Текст] / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 267-299.
3. Carver, C.S. Assessing coping strategies: A theoretically based approach [Text] / C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56. – P. 267-283. – URL: <https://psycnet.apa.org/fulltext/1989-17570-001.html> (дата обращения: 01.12.2025).
4. Frydenberg, E. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? [Text] / E. Frydenberg, R. Lewis // American Educational Research Journal. – 2000. – Vol. 37. № 3. – P. 727-745. – URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.3102/00028312037003727> (дата обращения: 01.12.2025).
5. Folkman S. et al. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms //Journal of personality and social psychology. – 1986. – Vol. 50. – No. 3. – P. 571. – URL: <https://psycnet.apa.org/journals/psp/50/3/571.html?uid=1986-19792-001> (дата обращения: 01.12.2025).
6. Birditt K.S. et al. Age differences in stress, life changes, and social ties during the COVID-19 pandemic: Implications for psychological well-being. – DOI 10.1093/geront/gnaa204 //The Gerontologist. – 2021. – Vol. 61. – No. 2. – P. 205-216. – URL: <https://academic.oup.com/gerontologist/article/61/2/205/6042828> (дата обращения: 01.12.2025).
7. Bernabe-Valero G. et al. Individual differences facing the COVID-19 pandemic: the role of age, gender, personality, and positive psychology. – DOI 10.3389/fpsyg.2021.644286 //Frontiers in psychology. – 2021. – Vol. 12. – P. 644286. – URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.644286/full> (дата обращения: 01.12.2025).
8. Kurth M., Igarashi H., Aldwin C. Coping strategies used by late-midlife and older adults during the covid-19 pandemic. – DOI 10.1093/geroni/igae098.2328 // Innovation in Aging. – 2024. – Vol. 8. – No. Suppl 1. – P. 713-714. – URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11691269/> (дата обращения: 01.12.2025).
9. Kurth M.L. et al. Longitudinal changes in coping strategies across midlife and older adulthood: findings from the midlife in the United States study. – DOI 10.1080/13607863.2024.2396066 //Aging & Mental Health. – 2025. – Vol. 29. – No. 3. – P. 423-434. – URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607863.2024.2396066> (дата обращения: 01.12.2025).
10. Shaw W.S. et al. A cross-cultural validation of coping strategies and their associations with caregiving distress. – DOI 10.1093/geront/37.4.490 //The Gerontologist. – 1997. – Vol. 37. – No. 4. – P. 490-504. – URL: <https://academic.oup.com/gerontologist/article-abstract/37/4/490/611083> (дата обращения: 01.12.2025).
11. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы [Текст] / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 62 с.
12. Lima G.S. et al. Resilience in older people: a concept analysis. – DOI 10.3390/healthcare11182491 //Healthcare. – MDPI, 2023. – Vol. 11. – No. 18. – P. 2491. – URL: <https://www.mdpi.com/2227-9032/11/18/2491> (дата обращения: 01.12.2025).
13. Jacob B.A. et al. A Multidimensional Perspective on Resilience in Later Life: A Systematic Literature Review of Protective Factors and Adaptive Processes in Ageing. – DOI 10.3390/geriatrics10060154 //Geriatrics. – 2025. – Vol. 10. – No. 6. – P. 154. – URL: <https://www.mdpi.com/2308-3417/10/6/154> (дата обращения: 01.12.2025).
14. Szanton S.L. et al. CAPABLE for People After Hospitalization: A Randomized Trial. – DOI 10.1111/jgs.70116 //Journal of the American Geriatrics Society. – 2025. – URL: <https://agsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jgs.70116> (дата обращения: 01.12.2025).
15. Jung Y.H. et al. The effects of an online mind-body training program on stress, coping strategies, emotional intelligence, resilience and psychological state. – DOI 10.1371/journal.pone.0159841 //PloS one. – 2016. – Vol. 11. – No. 8. – P. e0159841. – URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0159841> (дата обращения: 01.12.2025).
16. Richer M.J. et al. Increasing stress resilience in older adults through a 6-week prevention program: effects on coping strategies, anxiety symptoms, and cortisol levels. – DOI 10.3389/fpsyg.2024.1499609 //Frontiers in Psychology. – 2025. – Vol. 15. – P. 1499609. – URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1499609/full> (дата обращения: 01.12.2025).

17. Park C.L. et al. Emotional regulation and coping strategies predicted trajectories of anxiety across the first year of the COVID-19 pandemic. – DOI 10.1080/09638237.2024.2426978 //Journal of Mental Health. – 2025. – Vol. 34. – No. 4. – P. 372-381. – URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09638237.2024.2426978> (дата обращения: 01.12.2025).
 18. Wister A. et al. Resilience applications to social isolation and loneliness in older adults: a scoping review to develop a model and research agenda. – DOI 10.3389/fpubh.2025.1589781 //Frontiers in Public Health. – 2025. – Vol. 13. – P. 1589781. – URL: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1589781/full> (дата обращения: 01.12.2025).
-

© Шагидаева Аза Батрудиновна (asaliya76@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»