

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2022.30.65.027

**Копинг-стратегии пожилых людей в ситуации нестабильности****Ахильгова Марэм Тухановна**

Доцент кафедры психологии и педагогики,  
Ингушский государственный университет,  
386001, Российская Федерация, Магас, пр. Зязикова, 7;  
e-mail: marem.akhilgova@mail.ru

**Аннотация**

В статье рассматривается сущностное содержание и отличительные черты копинг-стратегий, их потенциал, специфика применения и использования в определенных ситуациях. Особое внимание уделяется двум базовым стилям реагирования на стресс: проблемно-ориентированному и субъективно ориентированному. Копинг-стратегии, которые пожилые люди используют для преодоления кризиса, связанного с пандемией коронавируса, имеют вариативный характер, поскольку для старшего поколения характерны разные психологические ресурсы и их отношение к сложившейся ситуации также отличается. Для преодоления кризисной ситуации люди преклонного возраста используют копинг-стратегии, выбор которых зависит от доступности социального капитала и имеющихся индивидуальных психологических ресурсов, и в большинстве своем они ориентированы на сбалансирование эмоционального состояния. Эмоциональная сфера пожилых людей в период кризиса нестабильна. Кроме того, отмечается высокий уровень тревожности, фрустрации и ригидности, вместе с тем проявления агрессивного поведения находится на среднем и низком уровнях. Это свидетельствует о том, что пожилые люди не используют активные формы эмоционального реагирования на стрессовые ситуации. Учет специфики копинг-поведения пожилых людей в период кризиса является основанием для продуцирования корректных выводов и решений, позволяющих избежать общепринятых шаблонов восприятия жизнедеятельности человека в поздние периоды, а также для создания программы психологического сопровождения людей преклонного возраста.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Ахильгова М.Т. Копинг-стратегии пожилых людей в ситуации нестабильности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 2А. С. 278-285. DOI: 10.34670/AR.2022.30.65.027

**Ключевые слова**

Кризис, поведение, копинг-стратегия, пожилой человек, психология, контроль, помощь, COVID-19, негатив, восприятие.

---

## Введение

В современной психологической науке проблема переживания кризисных состояний и совладающего поведения занимает важное место. Процессы преодоления человеком трудных жизненных ситуаций в психологической науке исследовали такие авторы как: Акименко Г.В., Селедцов А.М., Кирина Ю.Ю., Шаповал И.А., Самохвалова Е.С., Жесткова Н.А., Hanson, Karla L.; Connor, Leah; Christine M.

Изучение роли свойств темперамента в разграничении реакций индивида на кризис, а также в различных ситуациях выбора, в развитии стратегий предпочтения нашло свое отражение в работах Сенкевич Л.В., Орешкиной А.С., Афанасьевой Ю.А., Гуриевой С.Д., Худаловой М.З., Farran, Natali; Ammar, Diala; Darwish, Hala; Heath, Rebecca A; Priest, Helena M.

Особенности эмоциональной сферы пожилых людей, взаимосвязи копинг поведения и психологических ресурсов личности входят в круг научных интересов Кутьковой А.К., Земляных М.В., Зенько В.А., Гонга А.В., Chaudhury, Sadia; Galfalvy, Hanga; Biggs, Emily; Choo, Tse-Hwei.

Переживание периода поздней зрелости и приближения старости можно определенным образом рассматривать как сложную жизненную ситуацию, поскольку неотвратимое наступление соответствующих физиологических, психических, социальных и других изменений требует от человека как минимум существенной перестройки базовых стратегий поведения, выстраивания новой системы отношений к себе и окружающему миру [Басов, 2018]. Деструктивное мироощущение преклонного возраста, неспособность использовать эффективные стратегии переживания этой сложной жизненной ситуации и решать связанные с ней проблемы, являются важнейшими причинами ухудшения качества и сокращения продолжительности жизни пожилых людей. Важными факторами, влияющими на качество жизни лиц пожилого возраста, на их способность активно адаптироваться к возрастным изменениям, сохранять психическую активность, формировать новые способы реагирования и объективно оценивать события современности является стабильность, гибкость и эластичность эмоциональной сферы, эмоциональная устойчивость и фрустрационная толерантность [Вербина, 2021].

Изучение особенностей жизнестойкости пожилых людей связано с экзистенциальными аспектами этого периода жизни, которые только в последнее время вызывают заинтересованность у исследователей. Особенно актуализируются вопросы психологического состояния пожилых людей в период кризиса и различного рода потрясений.

В данном контексте необходимо отметить, что подавляющее внимание к получению медицинской помощи и поддержке пожилых людей в связи с возникновением физического риска их здоровью резко контрастирует с ограниченной заинтересованностью в том, как они с психологической точки зрения воспринимают кризис и справляются с ним, как ведут себя в ситуациях нестабильности и неопределенности окружающей среды. Это важно, поскольку последние исследования катастроф и экспертные опросы показали, что игнорирование мнений и потребностей пожилых людей в кризисных и посткризисных ситуациях может вызвать дополнительные риски и вторичные стрессовые факторы, такие как тревога, ощущаемая потеря контроля и другие проблемы психического здоровья [Naz, 2021; Левкова, Ленкина, 2021].

Нестабильность экономических, политических и социальных условий в последнее время приводят к увеличению у пожилых людей тревожности, неопределенности, бесперспективности, неуверенности в завтрашнем дне, растерянности, страха перед

дальнейшей жизнью. Также это является толчком к проблемам ориентации в окружающей действительности, невозможности прогнозирования собственного будущего, что негативно влияет на выработку эффективных стратегий преодоления стрессовых ситуаций [Тунгусова, 2021]. К числу последних кризисных ситуаций такого рода относится пандемия COVID-19, которая стала достаточно травматической для всех возрастов населения и в особенности для пожилых людей. Это связано с возрастными дизонтогенезами и особенностями пребывания в травмирующих ситуациях. Факторы неопределенности приводят к формированию устойчивого дефекта психического состояния.

Одним из методов, способствующих преодолению сложных жизненных ситуаций является копинг (coping), изучение которого становится все более актуальной и важной задачей для психологии. Поскольку смысл преодоления заключается в обеспечении психологической адаптации к ситуации, решении проблемы или восстановлении психологического благополучия, важно понять, насколько копинг – стратегии этим процессам способствуют.

Таким образом, обозначенные обстоятельства обуславливают выбор темы данной статьи, а также подтверждают повышенное внимание к ней как в научно-экспертной среде, так и со стороны широкого круга других заинтересованных лиц.

### **Основная часть**

Исходя из того, что современный мир быстро меняется, становится непрогнозируемым, информационно насыщенным, перманентно нестабильным важно исследовать, как трансформационные процессы влияют на стабильность эмоциональной сферы пожилых людей. Особого внимания заслуживают вопросы динамики копинг-стратегий пожилых людей в стрессовых ситуациях. Также в отдельном более углубленном исследовании нуждаются подходы к оценке степени конструктивности копинг-стратегии и выработанных на их основе моделей поведения, которые либо способствуют, либо препятствуют успешности в преодолении стресса, а также влияют на социально-психологическую адаптацию пожилого человека к кризисной ситуации.

В ходе дистанционного психологического консультирования посредством полуструктурированных телефонных интервью проводился опрос с людьми старшего возраста в первые 6 мес. после наступления пандемии COVID-19. В опросе были охвачены женщины и мужчины пожилого возраста, проживающие в сельской и городской местности Республики Ингушетия, всего 55 человек. Средняя продолжительность телефонных интервью составила 30 мин (диапазон 27–80 мин), было опрошено 55 человек.

Для проведения опроса использовались следующие методики: опросник «Копинг механизмы» Э. Хайма и опросник психологической ресурсности личности А. Штепа.

### **Результаты исследования**

Копинг-стратегии – это когнитивные, эмоциональные, поведенческие действия, которые используют, чтобы преодолеть напряженные, затруднительные жизненные ситуации [Новикова, 2019]. Психологи отмечают, что существуют два базовых стиля реагирования на стресс: проблемно-ориентированный, направленный на рациональный анализ сложившейся ситуации, разработку и выполнение плана выхода, и субъективно ориентированный стиль как эмоциональное реагирование на ситуацию, не сопровождающееся конкретными действиями, анализом ситуации [Guillemot, 2022].

Эффективность той или иной стратегии зависит от особенностей актуальной ситуации и имеющихся личностных ресурсов, поэтому говорить об адаптивности/дезадаптивности отдельных копинг-стратегий некорректно. Стратегии, эффективные в одной ситуации, могут быть неэффективными и даже приносить вред – в другой [Бондарчук, 2020].

Некоторые исследования показывают, что пожилые люди лучше справляются с кризисной ситуацией благодаря своему жизненному опыту и меньшей психологической уязвимости [Lábadí, 2022; Vannini, 2021]. Данные выводы подтверждают наблюдения, проводимые в первые недели COVID-19, которые продемонстрировали меньшую реактивность людей пожилого возраста на стрессоры [Chakrawarty, 2021; Pu, 2020]. Это также согласуется с основными геронтологическими теориями успешного старения, демонстрирующими способность адаптироваться, выбирать и оптимизировать свой жизненный путь в кажущихся неблагоприятными условиях [Murayama, 2020].

В тоже время, некоторые ученые утверждают, что пожилые люди хуже справляются с внезапными кризисами, поскольку они менее открыты к переменам, новым событиям и неопределенности [Kline, 2020].

Итак, в ходе опроса были выделены следующие копинг-стратегии пожилых людей в период пандемии COVID-19.

1. *Сравнение с самим собой.* Одной из наиболее важных стратегий, направленных на преодоление негативных эмоций, связанных с вынужденной изоляцией, ограничениями, страхами заболеть, независимо от личных обстоятельств респондентов, было сравнение с собой. С учетом личной ситуации, они указывали на тех, кто живет один, имеет небольшой доход, пребывает в учреждениях длительного ухода или является вообще бездомным. Другими словами, пожилые люди отмечали, что в мире есть очень много тех, кто живет в гораздо худших обстоятельствах, чем они.

Такого рода сравнения позволили им сохранить самоуважение и уверенность в себе. Многие собеседники рассматривали это в контексте уязвимости, когда считалось, что другие ситуации находятся вне зоны их контроля в большей степени, чем их личная ситуация. Самостоятельные сравнения позволили пожилым людям уменьшить эмоции, которые они испытывали, усиливая их чувство контроля и самосознания.

2. *Получение контроля путем соблюдения мер.* На момент проведения интервью наиболее важными мерами по снижению риска заражения коронавирусом были гигиена рук, максимальное пребывание дома и избегание социальных, личных контактов. В целом опрошенные пытались применять введенные меры в соответствии с их собственным толкованием, учитывая свое личное положение, с тем чтобы снизить риск заражения вирусом.

В соответствии с этой стратегией респонденты не позволяли себе думать о том, хотят ли они соблюдать меры самоограничения и изоляции. Они настраивались на то, что в стрессовой ситуации необходимо жить по правилам, и введенные обществом правила они воспринимали в качестве своих собственных. Следование собственному толкованию мер некоторые назвали актом солидарности. Для других эта стратегия была не только стратегией, ориентированной на решение проблемы, но и стратегией, нацеленной на эмоции, чтобы уменьшить неуверенность и восстановить контроль в сюрреалистической и не поддающейся пониманию ситуации.

Анализ полученных ответов позволили прийти к выводу, что эта стратегия, в большей степени призвана бороться с плохими эмоциями. Она чаще всего использовалась лицами, обладающими меньшими ресурсами, особенно социальным капиталом (то есть способность человека иметь, получать и использовать социальные связи).

3. *Отвлечение.* Еще одна стратегия преодоления негативных эмоций, описанная респондентами, заключалась в попытке отвлечься и сосредоточиться на других вещах. Отвлечение не давало времени остановиться и позволяло им найти время для того, чем они обычно не занимались. Пожилые люди находили смысл в этих отвлечениях, что давало им возможность сосредотачиваться на мелочах и очищать свой разум, занимаясь (новыми) видами досуга. Это также не позволяло им беспокоиться или чувствовать себя беспомощными и создавало оживление вокруг них, особенно для тех, кто живет один. Отвлечение внимания также было способом справиться с социальным и общественным отчуждением.

4. *Временное принятие.* Еще одна стратегия преодоления, ориентированная на эмоции и смысл, описанная многими респондентами, заключалась в том, чтобы просто принять изменения и «жить с этим» до определенного момента, что позволит после окончания пандемии получить больше удовольствия.

Однако временное принятие и следование мерам для некоторых не было безусловным, респонденты подчеркивали, что их ожидания того, что меры носят временный характер, позволили им придерживаться этих стратегий. Такие рамки были описаны как дающие чувство безопасности и контроля. Тем не менее, некоторые пожилые люди осознавали неопределенность, присущую этому временному характеру. Они подходили к этой неуверенности, не задумываясь слишком далеко вперед, чтобы избежать разочарований.

5. *Интерпретация индивидуальной «уязвимости».* Эта стратегия также относится к классу эмоционально-ориентированных стратегий преодоления кризисных ситуаций. Ее суть заключается в работе с потоком информации для интерпретации индивидуальной уязвимости, а также для снижения страха. Для некоторых опрошенных это, например, означало очень внимательное слежение за новостями. Другие поступали совсем наоборот и фильтровали или отбирали новости, чтобы меньше волноваться.

Более того, у фильтрации новостей была и другая мотивация. Некоторые люди в возрасте отмечали, что представление пожилых в СМИ как уязвимых, снижает их чувство контроля и заставляет чувствовать себя некомпетентными. Для преодоления этой ситуации опрошенные акцентировали внимание на том, что среди пожилых людей есть много различий в способностях, и возраст сам по себе не означает уязвимость; таким образом, они давали свою собственную оценку тому, что значит быть уязвимым. Сочетание понятий «уязвимый» и «пожилой» было воспринято некоторыми как игнорирование неоднородности пожилых людей и вызывало у некоторых ощущение, что компетентность людей в возрасте бездумно ставится под сомнение.

Копинг-стратегии, которые пожилые люди используют для преодоления кризиса, связанного с пандемией коронавируса, имеют вариативный характер, поскольку для старшего поколения характерны разные психологические ресурсы и их отношение к сложившейся ситуации также отличается. Особую важность в этом кризисе представляет социальный капитал. Одиноко живущие люди и люди, которые находятся в учреждениях долгосрочного ухода, испытывают более серьезные трудности, чем те, которые пребывают в кругу родных и близких, потому что доступ к социальным ресурсам у них крайне ограничен. Наиболее популярные копинг-стратегии преодоления кризиса - такие как сравнение с собой, принятие, отвлечение. Люди интерпретировали и применяли меры блокировки в соответствии со своими ситуациями и восприятием, отвлекались и сосредотачивались на других вещах.

## Заключение

Эмоциональная сфера пожилых людей в период кризиса нестабильна. Кроме того, отмечается высокий уровень тревожности, фрустрации и ригидности, вместе с тем проявления агрессивного поведения находится на среднем и низком уровнях. Это свидетельствует о том, что пожилые люди не используют активные формы эмоционального реагирования на стрессовые ситуации.

Учет специфики копинг-поведения пожилых людей в период кризиса является основанием для продуцирования корректных выводов и решений, позволяющих избежать общепринятых шаблонов восприятия жизнедеятельности человека в поздние периоды, а также для создания программы психологического сопровождения людей преклонного возраста.

## Библиография

1. Басов И.А. Взаимосвязь смысла жизни и субъективного благополучия в позднем возрасте // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 5А. С. 5-14.
2. Бондарчук О.А. Возможности и ограничения проективных методик в изучении копинг стратегий // Вестник научных конференций. 2020. № 5-4 (57). С. 17-18.
3. Вербина Г.Г. Толерантность-интолерантность к старению с позиций современной социальной психологии // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3. № 3. С. 214-217.
4. Левкова Т.В., Ленкина Е.Ю. Актуализация копинг-стратегий личности, переживающей возрастной кризис // Постулат. 2021. № 5. С. 34-37.
5. Новикова Ж.М. Психологические особенности эмоциональной сферы и копинг-стратегий людей пожилого возраста // Психологічний часопис. 2019. Т. 5. № 8 (28). С. 161-173.
6. Тунгусова Е.В. Исследование жизненной стратегии и отношения к старости у сотрудников предпенсионного и пенсионного возрастов // Медицина. Социология. Прикладные исследования. 2021. № 3. С. 114-120.
7. Chakrawarty A. Psycho-social and behavioral impact of COVID-19 on middle-aged and elderly individuals: A qualitative study // Journal of education and health promotion. 2021. Vol. 10. № 1. P. 269-279.
8. Guillemot S. Vital Service Captivity: Coping Strategies and Identity Negotiation // Journal of service research. 2022. Vol. 25. № 1. P. 66-85.
9. Kline S.A. Stress-Induced Neurodegeneration: The Potential for Coping as Neuroprotective Therapy // American journal of Alzheimer's disease & other dementias. 2020. Vol. 35. P. 89-92.
10. Lábadi B. Psychological well-being and coping strategies of elderly people during the COVID-19 pandemic in Hungary // Aging & mental health. 2022. Vol. 26. № 3. P. 570-577.
11. Murayama Y. Chronic stressors, stress coping and depressive tendencies among older adults // Geriatrics and gerontology international. 2020. Vol. 20. Is. 4. P. 297-303.
12. Naz M.A. Role of Mindfulness, Religious Coping and Serenity in Institutionalized and Non-Institutionalized Elderly // Journal of spirituality in mental health. 2021. Vol. 23. № 3. P. 278-294.
13. Pu C. Psychological reactions and coping strategies of the elderly facing COVID-19 // Chinese mental health journal. 2020. Vol. 34. Part 3. P. 257-258.
14. Vannini P. Stress, resilience, and coping strategies in a sample of community-dwelling older adults during COVID-19 // Journal of psychiatric research. 2021. Vol. 138. P. 176-185.

## Coping strategies of older people in situations of instability

**Marem T. Akhil'gova**

Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy,  
Ingush State University,  
386001, 7, Zyazikova ave, Magas, Russian Federation;  
e-mail: marem.akhilgova@mail.ru

**Abstract**

The article discusses the essential content and distinctive features of coping strategies, their potential, the specifics of application and use in certain situations. Particular attention is paid to two basic styles of responding to stress: problem-oriented and subjective-oriented. The coping strategies that older people use to overcome the crisis associated with the coronavirus pandemic are variable, since the older generation is characterized by different psychological resources and their attitude to the current situation is also different. To overcome a crisis situation, elderly people use coping strategies, the choice of which depends on the availability of social capital and available individual psychological resources, and for the most part they are focused on balancing the emotional state. The emotional sphere of the elderly during the crisis is unstable. In addition, there is a high level of anxiety, frustration and rigidity, however, manifestations of aggressive behavior are at medium and low levels. This indicates that older people do not use active forms of emotional response to stressful situations. Considering the specifics of the coping behavior of older people during a crisis is the basis for producing correct conclusions and decisions that allow avoiding the generally accepted patterns of perception of human life in later periods, as well as for creating a program of psychological support for the elderly.

**For citation**

Akhil'gova M.T. (2022) Koping-strategii pozhilykh lyudei v situatsii nestabil'nosti [Coping strategies of older people in situations of instability]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (2A), pp. 278-285. DOI: 10.34670/AR.2022.30.65.027

**Keywords**

Crisis, behavior, coping strategy, elderly person, psychology, control, help, COVID-19, negativity, perception.

**References**

1. Basov I.A. (2018) Vzaimosvyaz' smysla zhizni i sub'ektivnogo blagopoluchiya v pozdnem vozraste [The correlation between the meaning of life and subjective well-being in advanced age]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 7 (5A), pp. 5-14.
2. Bondarchuk O.A. (2020) Vozmozhnosti i ogranicheniya proektivnykh metodik v izuchenii koping strategii [Possibilities and limitations of projective methods in the study of coping strategies]. *Vestnik nauchnykh konferentsii* [Bulletin of scientific conferences], 5-4 (57), pp. 17-18.
3. Chakrawarty A. (2021) Psycho-social and behavioral impact of COVID-19 on middle-aged and elderly individuals: A qualitative study. *Journal of education and health promotion*, 10, 1, pp. 269-279.
4. Guillemot S. (2022) Vital Service Captivity: Coping Strategies and Identity Negotiation. *Journal of service research*, 25, 1, pp. 66-85.
5. Kline S.A. (2020) Stress-Induced Neurodegeneration: The Potential for Coping as Neuroprotective Therapy. *American journal of Alzheimer's disease & other dementias*, 35, pp. 89-92.
6. Lábadi B. (2022) Psychological well-being and coping strategies of elderly people during the COVID-19 pandemic in Hungary. *Aging & mental health*, 26, 3, pp. 570-577.
7. Levkova T.V., Lenkina E.Yu. (2021) Aktualizatsiya koping-strategii lichnosti, perezhivayushchei vozrastnoi krizis [Actualization of coping strategies of a person experiencing an age crisis]. *Postulat* [Postulate], 5, pp. 34-37.
8. Murayama Y. (2020) Chronic stressors, stress coping and depressive tendencies among older adults. *Geriatrics and gerontology international*, 20, 4, pp. 297-303.
9. Naz M.A. (2021) Role of Mindfulness, Religious Coping and Serenity in Institutionalized and Non-Institutionalized Elderly. *Journal of spirituality in mental health*, 23, 3, pp. 278-294.
10. Novikova Zh.M. (2019) Psikhologicheskie osobennosti emotsional'noi sfery i koping-strategii lyudei pozhilogo vozrasta [Psychological features of the emotional sphere and coping strategies of the elderly]. *Psikhologichnii chasopis*

---

[Psychological chronicle], 5, 8 (28), pp. 161-173.

11. Pu C. (2020) Psychological reactions and coping strategies of the elderly facing COVID-19. *Chinese mental health journal*, 34, 3, pp. 257-258.
12. Tungusova E.V. (2021) Issledovanie zhiznennoi strategii i otnosheniya k starosti u sotrudnikov predpensionnogo i pensionnogo vozrastov [Study of life strategy and attitudes towards old age among employees of pre-retirement and retirement ages]. *Meditcina. Sotsiologiya. Prikladnye issledovaniya* [Medicine. Sociology. Applied research], 3, pp. 114-120.
13. Vannini P. (2021) Stress, resilience, and coping strategies in a sample of community-dwelling older adults during COVID-19. *Journal of psychiatric research*, 138, pp. 176-185.
14. Verbina G.G. (2021) Tolerantnost'-intolerantnost' k stareniyu s pozitsii sovremennoi sotsial'noi psikhologii []. *Obzor pedagogicheskikh issledovaniy* [], 3, 3, pp. 214-217.