

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <http://mir-nauki.com/>
2017, Том 5, номер 1 (январь - февраль) <http://mir-nauki.com/vol5-1.html>
URL статьи: <http://mir-nauki.com/PDF/07PSMN117.pdf>
Статья опубликована 23.01.2017

Ссылка для цитирования этой статьи:

Бабакова Л.В., Стрижицкая О.Ю. Копинг-стратегии пожилых людей в Болгарии и России // Интернет-журнал «Мир науки» 2017, Том 5, номер 1 <http://mir-nauki.com/PDF/07PSMN117.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

Российская часть исследования выполнена в рамках проекта Российского гуманитарного научного фонда, проект 14-26-18006 «Позитивное развитие в период взрослости - психосоциальные особенности в Финляндии и России»

УДК 159.9.072

Бабакова Лилия Витковна

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет, Россия, Санкт-Петербург¹
Аспирант
E-mail: babakova-lilya@mail.ru

Стрижицкая Ольга Юрьевна

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет, Россия, Санкт-Петербург
Кандидат психологических наук, доцент
E-mail: o.strizhitskaya@spbu.ru
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-7141-162X>
РИНЦ: http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=552909
SCOPUS: <http://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=56766238600>

Копинг-стратегии пожилых людей в Болгарии и России

Аннотация. Старение является одной из самых сложных тенденций современного общества для исследователей из разных дисциплин. С одной стороны, пожилой человек в процессе жизни накапливает ряд эффективных и защитных навыков, таких как лучшая саморегуляция эмоций и поведения. С другой стороны, пожилые люди вынуждены справляться с проблемами со здоровьем, иногда с финансовыми проблемами, потерями, что делает их уязвимыми и подверженными повседневному и общему стрессу. В нашем исследовании мы предположили, что сравнение российских и болгарских пожилых людей, а также сравнения по возрасту, полу и месту проживания (дома или в доме престарелых) могут выявить сходства и различия в копинг-поведении пожилых людей. Выборку составили 292 пожилых человека от 55 до 78 лет, проживающих в России (n=147) и Болгарии (n=145). Для оценки копинг-поведения использовался опросник Р. Лазаруса в адаптации Т. Крюковой, Е. Куфтыак для российской выборки и Л. Бабаковой для болгарской выборки. Результаты показали, что российские пожилые люди склонны чаще использовать самоконтроль и поиск социальной поддержки. Болгарские пожилые люди, проживающие в домах престарелых, чаще используют конфронтативный копинг, в то время как российские пожилые люди чаще его используют дома. Кластерный анализ выявил схожие структуры копинг-поведения у российских и болгарских пожилых людей. В обеих выборках были сформированы кластеры, которые можно условно назвать «прогрессивные» или «ресурсные» и «негативные» или «деструктивные».

¹ 199034, Санкт-Петербург, наб. Макарова, д. 6

Ключевые слова: психология старения; психологические ресурсы; копинг-поведение; стратегии совладания; позитивное старение; факторы совладания со стрессом; кросс-культурное исследование

Введение

Продолжительность жизни человека постоянно растет, как в странах Европы (в том числе в Болгарии), так и в России. Это приводит к закономерному интересу исследователей не только к самим механизмам процессов старения, но и к изучению стратегий, факторов, условий сохранения и повышения качества жизни пожилых людей. Среди таких факторов часто выделяются стратегии или стили совладания со стрессом, а развитие конструктивных стратегий рассматривается как один из возможных факторов благополучной адаптации в пожилом возрасте.

Современные исследования показывают, что пожилые люди способны достаточно эффективно справляться со стрессовыми жизненными событиями. Благодаря накопленному опыту и успеху в совладании с различными стрессорами, пожилые люди могут быть уверены в том, что они могут справиться с новыми стрессорами. Это эффективное совладание с трудностями в пожилом возрасте может быть отчасти связано с меньшей стигматизацией социальных и культурных ролей в отношении пожилых людей.

Так, например, Дж. Вайлант (Vaillant) [13] высказал мнение о том, что совладание с жизненными трудностями улучшается с возрастом. Старые люди склонны использовать более зрелые механизмы, например, альтруизм, и менее незрелые и невротические защитные механизмы.

Б. Лау (Lau) [12] предполагает, что возраст негативно коррелирует с проблемно-ориентированными копинг-стратегиями, т.е. большинство пожилых людей используют менее активные копинг-стратегии, когда сталкиваются со стрессовыми ситуациями. Они, скорее всего, склонны опираться на когнитивный подход, дистанцирование и бегство-избегание, и для них менее вероятно использовать поведенческие процессуальные подходы, такие как поиск социальной поддержки, планомерное разрешение проблем и конфронтацию.

С. Фолкман с коллегами [11] обнаружили, что пожилые люди, как правило, используют более пассивные внутриличностные эмоционально-сфокусированные копинг-стратегии. Но при совладании с проблемами здоровья пожилые люди, чаще склонны использовать конфронтационный ответ стрессовой ситуации.

К. Алдвин и коллеги (Aldwin) [7; 8] сравнили количественные и качественные подходы по отношению к возрастным различиям в стратегиях совладания. Они провели 1000 интервью с людьми в среднем и позднем возрасте и обнаружили, что пожилые люди предпочитают стратегию бегства (с помощью алкоголя или других средств) и редко выбирают проблемно-ориентированные стратегии. Что касается эффективности стратегии совладания, исследователи не нашли различий по фактору «возраст». Алдвин полагает, что возможная причина редкого использования проблемно-ориентированного совладания состоит в желании пожилых людей сохранить свои ресурсы при совладании с проблемами в третьем возрасте.

Также Алдвин исследовала возрастные различия в атрибуции с точки зрения принятия ответственности в проблемах и стратегиях совладания. Она обнаружила, что пожилые люди менее склонны приписывать ответственность или причину проблемы себе и таким образом они оценивают проблемы как менее напряженные. Согласно ее исследованиям, пожилые люди имеют меньше шансов потерять свою эмоциональную энергию во взаимных обвинениях. Они, скорее, склонны дистанцироваться от ответственности за принятие решения в проблеме.

Другими словами, пожилые люди могут поддерживать своё психическое здоровье, даже при наличии проблем со здоровьем или потерях, потому что они используют стратегии совладания /бегство-избегания/, поскольку не видят смысла расстраиваться из-за проблем, которые они никак не могут изменить [8].

Отдельные аспекты совладания остаются достаточно стабильными с раннего возраста до глубокой старости. Изменения требований среды на поздних этапах жизни, могут потребовать от пожилых людей использования стратегий, которые отличаются от тех, которые были эффективными на других возрастных этапах. Учитывая то, что пожилые люди являются объектом стресса не в меньшей степени, чем молодые люди, можно сделать вывод, что старость ещё не является причиной для неадаптивного совладания со стрессом.

В некоторых исследованиях было показано, что есть небольшие возрастные различия в способностях и возможностях адаптации [9]. Можно сказать, что с возрастом увеличиваются требования репертуару стратегий совладания со стрессом. Это относится как к проблемам со здоровьем, так и к другим проблемам - уходом за брачным партнёром, вдовству, потере друзей и др. [9].

То, что пожилые люди меньше используют межличностную агрессию, чтобы справиться со стрессом, свидетельствует о том, что они меньше используют конфронтационное совладание с трудностями [10]. Пожилые люди, как правило, в меньшей степени используют эмоциональную экспрессию, которая напоминает враждебную реакцию. Для сохранения здоровья, пожилые люди используют ресурсы совладания со стрессом такие как - здоровье и самооценка, которые также препятствуют возникновению депрессии. Кроме того, хорошее здоровье является более важным фактором, чем высокая самооценка по отношению к психологическому благополучию, но в случае травматичных событий самооценка является более надёжным и постоянным ресурсом.

Для поддержания благополучия и сохранения своего здоровья пожилой человек должен иметь ещё один важный ресурс: опыт, накопленный в течение жизни, чтобы удачно совладать с своими проблемами со здоровьем. Алдвин предлагает классический тезис о влиянии возраста на воспринимаемый контроль. По её мнению, идентичность в разных исследованиях рассматривается как фактор адаптации и благополучия среди пожилых людей. Потеря идентичности будет восприниматься как угроза для жизни и будет основным фактором для негативных последствий со здоровьем. В связи с потерями, которые могут сделать личность уязвимой или снизить и уменьшить её равновесие в окружающей среде, можно предположить, что пожилые люди имеют низкие уровни воспринимаемого контроля, и, следовательно, они чаще используют пассивные (избегающие) стратегии, чем активные стратегии совладания со стрессом (копинг, сосредоточенный на проблеме).

Таким образом, исследования зарубежных исследователей демонстрируют неоднозначность данных об использовании копинг-стратегий пожилыми людьми. В отечественной психологии количество работ, посвященных дифференцированному анализу процессов совладания со стрессом у пожилых людей невелико, в основном работы посвящены адаптации к старости как таковой [2-6].

Дизайн исследования

Цель исследования: сравнить особенности использования копинг-стратегий пожилыми людьми в России и Болгарии, а также рассмотреть роль таких факторов как пол и место проживания в использовании копинг-стратегий.

Выборка

В исследовании приняли участие 292 пожилых человека, проживающих в России (n=147) и Болгарии (n=145). Возраст участников исследования 55-78 лет, средний возраст по выборке 67 лет.

Болгарская выборка: 35,2% мужского пола и 64,8% - женского пола, 66,2% проживают дома, а 33,8% - в домах престарелых.

Российская выборка: 28,2% мужского пола и 71,8% - женского пола; 76,2% проживают дома, а 23,8% - в домах престарелых.

Методы

Для изучения копинг-стратегий пожилых людей использовался опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса.

Опросник разработан в 1988 году Р. Лазарусом и С. Фолкманом и включает в себя восемь шкал:

1. Конфронтативный копинг - подразумевает наличие агрессивных усилий по изменению ситуации.
2. Дистанцирование - предполагает когнитивные усилия, направленные на отделение от ситуации и уменьшение ее значимости.
3. Самоконтроль - усилия по регулированию своих чувств и действий.
4. Поиск социальной поддержки - подразумевает наличие усилий по поиску информационной, действенной и эмоциональной поддержки.
5. Принятие ответственности - признание своей роли в совокупности с попытками разрешить ситуацию.
6. Бегство-избегание - мысленные и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.
7. Планирование решения проблемы - произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к ее решению.
8. Положительная переоценка - усилия по созданию положительного значения за счет фокусирования на роле собственной личности.

Для российской выборки использовалась адаптация методики (Крюкова, Бехтерева) [1].

Тест Лазаруса не является адаптированным и стандартизованным для людей пожилого возраста в Болгарии. В процессе адаптации методики (n=720) мы получили две факторные структуры: 7-ми и 8-ми факторное решение по вычисленной матрице коэффициентов конгруэнтности. 7-факторная структура является более устойчивой для болгарской выборки пожилых людей и полученные шкалы этого решения имеют коэффициенты надежности, варьирующие от 0,661 до 0,788. 8-ми факторное решение совпадает со стандартизованным вариантом методики для российской выборки. Но анализ надежности показывает более низкие показатели по сравнению с 7-ми факторным решением (табл. 1), но эти результаты являются достаточно надежными, чтобы сравнить более корректно существуют ли различия между болгарской и российской выборкой пожилых людей.

Таблица 1

Альфа-Кронбаха для болгарской выборки

Стратегии	α -Кронбаха
Конфронтационный копинг	0,674
Дистанцирование	0,616
Самоконтроль	0,639
Поиск социальной поддержки	0,719
Принятие ответственности	0,684
Бегство-избегание	0,607
Планирование решения проблемы	0,711
Положительная переоценка	0,686

Таким образом, с целью установить статистические значимые различия в нашем исследовании, мы отдали предпочтение 8-факторному решению.

Результаты

Дисперсионный анализ данных позволил выявить некоторые различия в исследуемой выборке.

Так, на уровне тенденции было обнаружено, что пожилые мужчины более склонны использовать копинг «планирование решение проблемы».

На уровне тенденции было обнаружено, что стратегию «самоконтроль» больше используют пожилые люди, проживающие дома, при этом на «поиск социальной поддержки» также более ориентированы пожилые люди, проживающие дома (рис. 1).

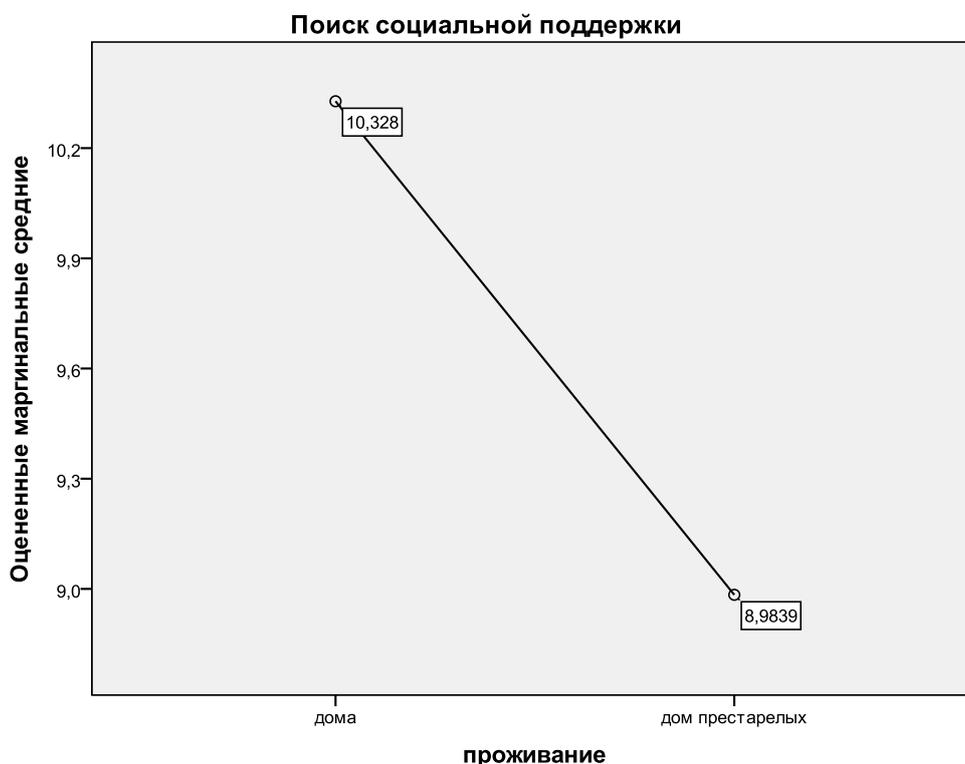


Рисунок 1. Результаты дисперсионного анализа по фактору «место проживания» (дома или в доме престарелых) (рисунок авторов)

Анализ гендерных различий в связи с местом проживания - дома или в доме престарелых - показал, что женщины проживающие дома, демонстрируют наиболее активное использование

копинга «принятие ответственности», в то же время мужчины демонстрируют наиболее высокий уровень «принятия ответственности», проживая в домах престарелых (рис. 2).

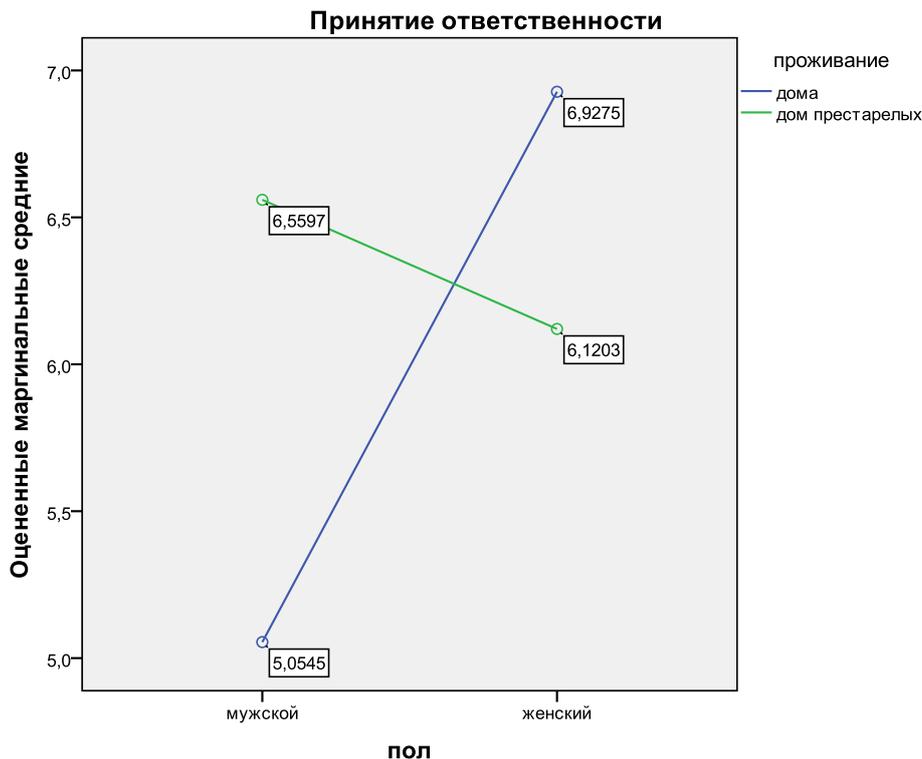


Рисунок 2. Результаты двухфакторного дисперсионного анализа по факторам «место проживания» и «пол» (рисунок авторов)

Возможно, это связано с тем, что многие проблемы мужчин, проживающих дома, решают за них их супруги или дети, однако, мужчины, оказавшиеся в доме престарелых, вероятно, либо не имеют родственников или находятся с ними в напряженных отношениях и, таким образом, оказываются в ситуации, когда им самим необходимо разрешать проблемы. В поддержку такого объяснения выступают и результаты, полученные по копингу «бегство-избегание». Хотя и на уровне тенденции, но данные свидетельствуют в пользу того, что «бегство-избегание» чаще используют мужчины, проживающие дома, в то время как женщины более склонны ее (стратегию) использовать в домах престарелых. Такую же реципрокную связь мы обнаруживаем и для стратегии «положительная переоценка»: женщины более склонны ее использовать, проживая в домах престарелых, в то время как мужчины - дома.

Возрастных различий в выборке обнаружено не было, что характерно для исследований пожилых людей, поскольку критерии выделения возрастных подгрупп в период старения остаются размытыми и велико влияние субъективных факторов. Тем не менее, были обнаружены некоторые возрастные различия, связанные с особенностями проживания.

Так, было обнаружено, что у людей старческого возраста, проживающих в домах престарелых уровень использования копинга «бегство-избегание» ниже, чем у пожилых людей, также проживающих в домах престарелых. При этом у людей, проживающих дома показатели использования данной стратегии остаются примерно на одном и том же уровне в обеих возрастных группах и занимают промежуточное положение между показателями в домах престарелых у пожилых людей и людей старческого возраста.

Кросс-культурное сравнение копинг-поведения пожилых людей выявило, что пожилые люди из России, больше чем из Болгарии, склонны использовать стратегии «дистанцирование» (на уровне тенденции) и «поиск социальной поддержки». Таким образом, мы видим, что для

пожилых россиян более характерно отстранение от проблемы или поиск внешнего ресурса для решения проблемы. Анализ кросс-культурных различий в связи с особенностями проживания также выявил несколько интересных различий. Было выявлено, что российские пожилые люди более склонны использовать конфронтативный копинг дома, в то время как пожилые жители Болгарии - в домах престарелых. Аналогичная закономерность была выявлена для стратегии «бегство-избегание». Болгарские пожилые люди менее склонны использовать эту стратегию дома, в то время как россияне наоборот, активно используют ее именно проживая дома. На уровне тенденции было обнаружено, что болгарские пожилые люди, проживающие в домах престарелых, больше используют «положительную переоценку», чем проживающие дома. На российской выборке мы видим обратную тенденцию.

Кросс-культурных различий, связанных с возрастом и полом, выявлено не было.

Для изучения структурных особенностей копинг-стратегий был использован кластерный анализ. Анализ структур копинг-поведения в болгарской и российской выборках показал, что эти структуры идентичны. Стратегии образуют две группы: первая включает «конфронтативный копинг», «дистанцирование», «принятие ответственности» и «бегство-избегание»; вторая - «планирование решения проблемы», «положительную переоценку», «самоконтроль» и «поиск социальной поддержки». Хотя в литературе нет единого мнения о том, какие из стратегий можно назвать однозначно конструктивными или деструктивными, полученная структура позволяет предположить, что как в Болгарии, так и в России в пожилые демонстрируют два типа реакций на трудные ситуации - относительно деструктивную, при которой реакцию можно назвать в целом негативной, и даже «принятие ответственности», как мы можем предположить, не является в данном случае конструктивным. Мы можем предположить, что в этом случае принятие ответственности является декларативным, то есть на самом деле человек не считает себя ответственным за сложившуюся или происходящую ситуацию, по сути, такое «принятие ответственности» может быть вариантом «дистанцирования», на наш взгляд. Следует также отметить, что в первом кластере можно условно выделить подкластер тесно связанных между собой стратегий «конфронтативный копинг», «дистанцирование» и «принятие ответственности», т.е. в общей негативно-деструктивной реакции на трудную ситуацию можно выделить «активный компонент», который, вероятно, может подкрепляться стратегией «бегство-избегание» в случае, если первые три стратегии не дали желаемого эффекта.

Второй тип реакции представляется более конструктивным - это своего рода «ресурсная» реакция, т.е. человек для решения проблемы старается найти ресурсы, как внутренние, так и внешние. Интересно отметить, что в этой реакции тесно сгруппированы стратегии «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка», в случае их недостаточности, задействуется стратегия «самоконтроль» и лишь в конце - стратегия «поиск социальной поддержки».

Анализ половых различий структур копинг-поведения выявил несколько иную картину. Как и в кросс-культурных группах, анализ выявил по два кластера стратегий, как у мужчин, так и у женщин. При этом стратегии, вошедшие в кластеры, выделенные в мужской выборке идентичны стратегиям, вошедшим в кластеры, выделенные при кросс-культурном сравнении, однако, внутрикластерная структура в мужской выборке отличается (рис. 3).

Дендрограмма с использованием метода межгрупповых связей мужской пол

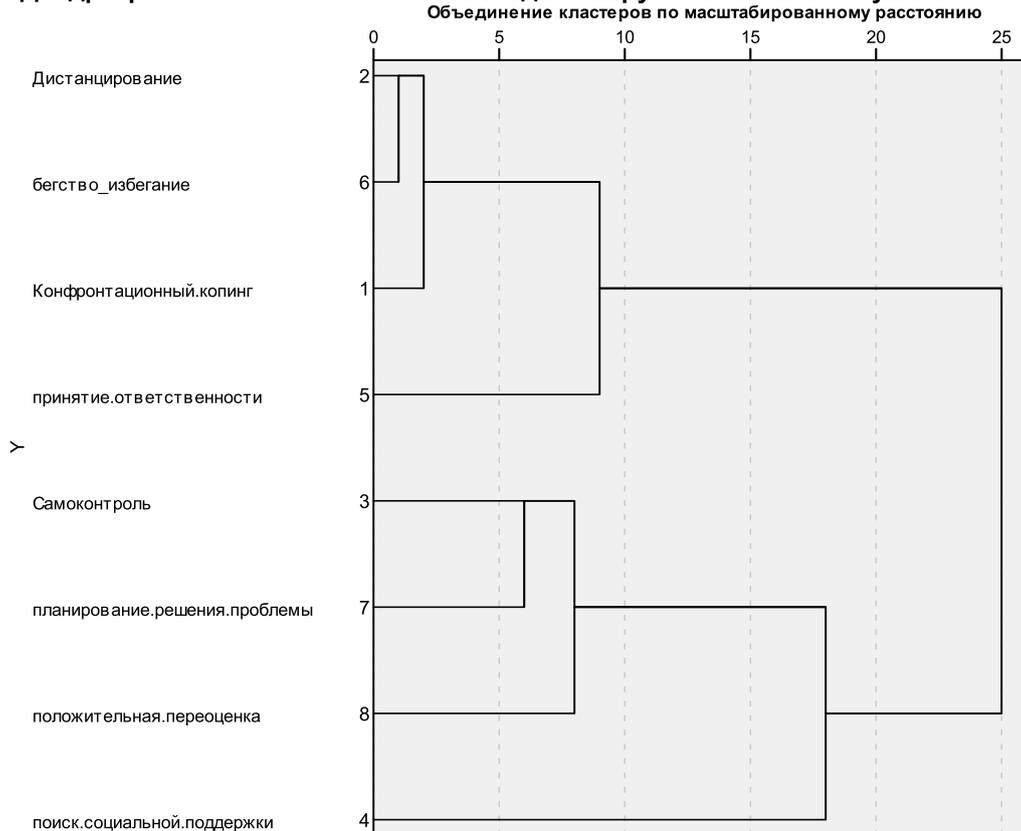


Рисунок 3. Кластерная структура копинг-стратегий для мужской части выборки (рисунок авторов)

Так, из рисунка видно, что «негативный» кластер в мужской выборке формируется стратегиями «конфронтативный копинг», «дистанцирование» и «бегство-избегание». То есть мы видим, что мужчины, даже декларативно, принимают на себя ответственность за разрешение трудной ситуации в последнюю очередь. Интерес представляет также и структура «позитивного» кластера. Так, конструктивное разрешение сложной ситуации для пожилых мужчин предполагает, в первую очередь «самоконтроль», «планирование решения проблемы» и «положительную переоценку», и, вероятно, лишь при недостаточности этих стратегий для разрешения ситуации, пожилой мужчина обращается к стратегии «поиск социальной поддержки».

В женской выборке были получены следующие два кластера: (1) «конфронтативный копинг», «дистанцирование», «принятие ответственности», «поиск социальной поддержки» и «бегство-избегание»; (2) «планирование решения проблемы», «положительную переоценку», «самоконтроль» (рис. 4).

Дендрограмма с использованием метода межгрупповых связей женский пол

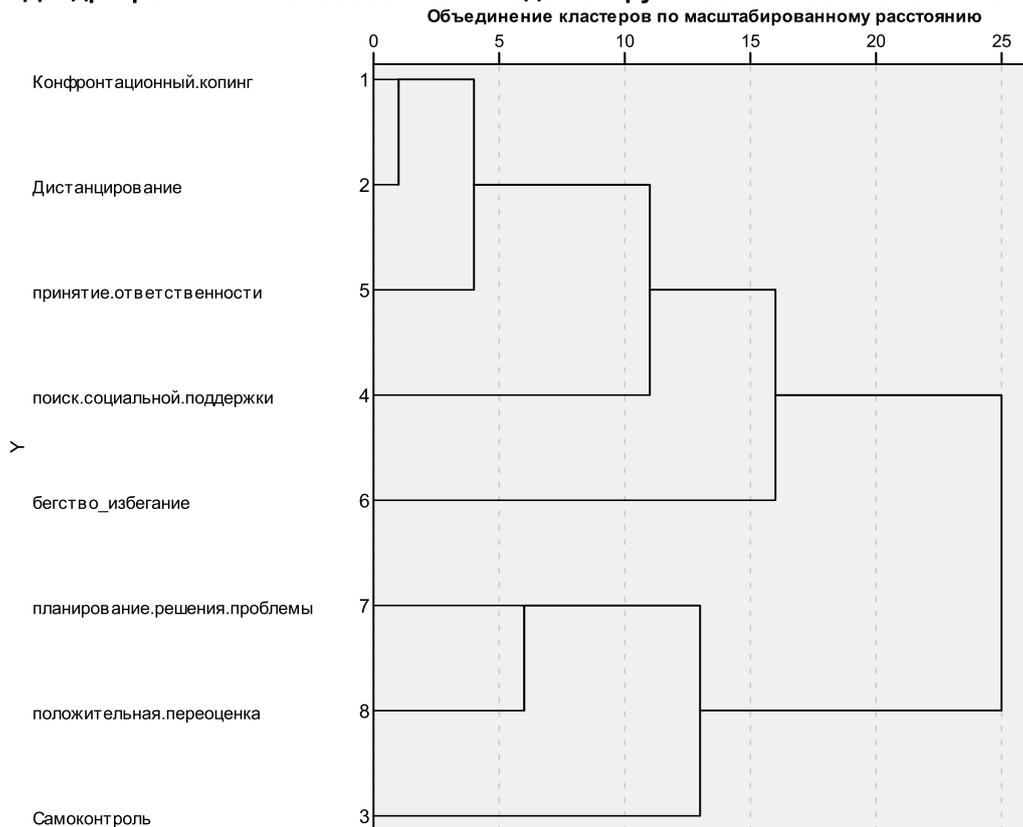


Рисунок 4. Кластерная структура копинг-стратегий для женской части выборки (рисунок авторов)

При этом структура первого кластера представляет, на наш взгляд, отдельный интерес. Так, внутри этого кластера можно выделить подкластер, включающий в себя «конфронтативный копинг», «дистанцирование» и «принятие ответственности». «Поиск социальной поддержки» и «бегство-избегание» при этом как бы стоят особняком. То есть мы можем предположить, что для пожилых женщин характерны два типа реакций - в первом случае речь идет о «негативной» реакции, включающей в себя конфронтацию, дистанцирование, декларативное принятие ответственности, в случае, если этих стратегий недостаточно для разрешения сложной ситуации они, видимо, задействуют поиск социальной поддержки и бегство от проблемы, которые, в свою очередь, могут быть способом сместить фокус ответственности за решение проблемы на «другого» или «случай». Второй тип реакции представляет собой тесно связанные между собой стратегии «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка», которые, при необходимости, могут подкрепляться стратегией «самоконтроль».

Анализ структуры копинг-поведения пожилых людей в связи с проживанием дома или в доме престарелых выявил следующую картину. Структура копинг-поведения пожилых людей, проживающих дома, идентична структуре по общей выборке как в Болгарии, так и в России.

Структура же копинг-поведения пожилых людей, проживающих в домах престарелых несколько иная (рис. 5).



Рисунок 5. Кластерная структура копинг-стратегий для пожилых людей, проживающих в домах престарелых (рисунок авторов)

Первый, «негативный» кластер включает в себя три подструктуры: (1) «конфронтативный копинг» и «бегство-избегание»; (2) «дистанцирование» и «принятие ответственности»; (3) «поиск социальной поддержки». Из рисунка видно, что первые две подструктуры, хотя и можно рассматривать как отдельные образования, тем не менее, скорее образуют единую поведенческую реакцию. Поиск социальной поддержки, вероятно, является дополнительным ресурсом при выборе такого типа реагирования. «Позитивный» кластер представлен стратегиями «планирование решения проблемы», «положительная переоценка» и «самоконтроль».

Обсуждение

Можно предположить, что для мужчин проживание в домах престарелых требует определенной степени активизации, им приходится самостоятельно выполнять многие функции, которые в домашних условиях за них бы выполняли близкие. Для женщин проживание в домах престарелых может приносить некоторую степень расслабленности, они могут снять с себя часть социальных функций и переориентироваться с решения задач и проблем всей семьи на обеспечение собственных нужд и потребностей, которые также частично решаются сотрудниками домов престарелых.

Поскольку наше исследование носило характер метода поперечных срезов, мы не можем утверждать, что у людей, проживающих в домах престарелых снижается использование стратегии «бегство-избегание».

В целом можно сказать, что пожилые люди в России, проживающие дома, более активно проявляют негативные эмоции, возможно, чувствуют себя более свободно. Оказавшись в доме престарелых они, вероятно, стараются, меньше проявлять негативные формы поведения, возможно, как результат, стрессогенного воздействия новой обстановки. Для болгарских пожилых людей характерна обратная тенденция. Дома они менее склонны демонстрировать негативные эмоционально-ориентированные копинги как конфронтацию. В силу культурных особенностей. Пребывание в доме престарелых вызывает у болгарских пенсионеров активное неприятие нового образа жизни. Большинство из них не хотят поступить добровольно в дом-интернат и они вынужены принять это решение, так как у них другой альтернативы нет. Это нежелание и сопротивление жить вместе с другими людьми пожилого возраста, в свою очередь, приводит к более активному использованию конфронтации.

Выводы

В нашем исследовании мы установили, что:

- пожилые мужчины более склонны использовать проблемно-ориентированные копинг стратегии как планирование решение проблемы и самоконтроль. Стратегии мужчин, проживающих дома, являются более инструментальными и активными и они имеют проблемно-направленную адаптацию.
- женщины проживающие дома, демонстрируют наиболее активное использование копинга принятие ответственности, в то же время мужчины демонстрируют наиболее высокий уровень принятия ответственности, проживая в домах престарелых.
- у людей старческого возраста, проживающих в домах престарелых уровень использования копинга бегство-избегание ниже, чем у пожилых людей, также проживающих в домах престарелых.
- пожилые люди из России, больше чем из Болгарии, склонны использовать стратегии дистанцирование и поиск социальной поддержки.
- российские пожилые люди более склонны использовать конфронтативный копинг и бегство-избегание дома, в то время как пожилые жители Болгарии - в домах престарелых.

Многочисленные факторы являются основой изменений в психосоциальной адаптации пожилых людей в России и в Болгарии. Решающую роль посредника в психосоциальную адаптацию имеют стратегии совладания со стрессом. Мы установили, что и в России и в Болгарии пожилые люди могут использовать как конструктивные (социальная поддержка, положительная переоценка, планирование решения проблем и самоконтроль), так и деструктивные стратегии (конфронтационный копинг, бегство-избегание, дистанцирование и принятие ответственности). Потенциал для развития благополучных стратегий совладания является ключом к адаптации в поздней взрослости.

В нашем исследовании мы пытаемся выделить тенденцию копинг-стратегий к возрастным проблемам и возможные формы адаптации у пожилых людей в России и Болгарии. Но мы не можем выделить никаких однозначных выводов, так как наши данные полученные с помощью метода поперечных срезов, т.е мы не знаем, насколько статистические значимые различия в нашем исследовании вызваны возрастом, полом и проживанием, а насколько являются следствием других факторов как уровень здоровья или социально-экономическое положение наших респондентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. - М.: 2007. №3. - С. 93-112.
2. Кузнецова Л.Б. Психологические особенности переживания процесса старения // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2015. - Т. 28. №24 (221). - С. 173-181.
3. Курышева О.В., Тарасова С.В. Взаимосвязь отношения к собственному возрасту и стратегий совладания со старостью у пожилых людей // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11: Естественные науки. - 2014. - №1. - С. 47-55.
4. Петраш М.Д. Специфика профессионального развития женщин в период поздней взрослости и старения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. - 2014. - №2. - С. 58-65.
5. Стрижицкая О.Ю. Субъективное благополучие пожилых женщин с разным профессиональным прошлым // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. - 2012. - №4. - С. 53-60.
6. Фирсова Н.Г. Стресс-преодолевающее поведение людей пожилого возраста // Вестник Университета (Государственный университет управления). - 2014. - №5. - С. 271-273.
7. Aldwin C.M., Yancura L.A. (2010). Effects of stress on health and aging: two paradoxes // California Agriculture. - Vol. 64, №4. - P. 183-188.
8. Aldwin C., Molitor T., Spiro A., Levenson M., Molitor J., Igarashi H. Do Stress Trajectories Predict Mortality in Older Men? Longitudinal Findings from the VA Normative Aging Study // Journal of Aging Research. - 2011. Vol. 2011, P. 1-10. <http://dx.doi.org/10.4061/2011/896109>.
9. Bergua V., Fabrigoule C., Barberger-Gateau P., Dartigues J., Swendsen J., Bouisson J. Preferences for routines in older people: associations with cognitive and psychological vulnerability // International Journal Of Geriatric Psychiatry. - 2006. - Vol. 21, №10. - P. 990-998. doi:10.1002/gps.1597.
10. Felton B.J., Revenson T.A. Age differences in coping with chronic illness // Psychology and Aging. - 1987. Vol. 2, №2. - P. 164-170.
11. Folkman S.L., Lazarus R.S., Pimley S., Novacek J. Age differences in stress and coping responses // Psychology and Aging. - 1987. - Vol. 2. - P. 171-184.
12. Lau B.W. Stress, Coping and Ageing // Journal Hong Kong Coll. Psychiatr. - 1994. - Vol. 4, №2. - P. 39-44.
13. Vaillant G.E. Aging Well. Boston: Little Brown and Company. - 2002. - 365 P.

Babakova Lilia Vitkova

Saint-Petersburg state university, Russia, Saint-Petersburg
E-mail: babakova-lilya@mail.ru

Strizhitskaya Olga Yur'evna

Saint-Petersburg state university, Russia, Saint-Petersburg
E-mail: o.strizhitskaya@spbu.ru

Coping-strategies of aging people in Bulgaria and Russia

Abstract. Aging is one of the most complex challenges for researchers from different disciplines. On one hand, aging person acquires a set of effective and protective skills through out his life, such as better self-regulation of emotions and behavior. On the other hand, older adult needs to cope with health problems, sometimes financial challenges, losses that make one vulnerable and exposed to daily and life stresses. In our study we hypothesized that comparison of aging people in Russia and Bulgaria can reveal similarities and differences in coping behavior with regard to age, gender, type of accommodation. Participants were 292 older adults aged 55-78 living in Russia (n=147) and Bulgaria (n=145). Method used for assessment of coping behavior was "Ways of Coping" by R.Lazarus and S.Folkman in Russian adaptation (by T. Kryukova, E. Kuftyak) and in Bulgarian adaptation (by L. Babakova). Results showed that Russian older adults are more prone to use self-controlling and seeking social support. Bulgarian older adults living in special facilities were more likely to use confrontive coping rather than those living at home, on the contrary Russian older adults used confrontive coping mostly at home. Cluster analysis of the data showed similar structure of the coping strategies in Russia and Bulgaria. In both samples strategies formed two cluster that could be generalized as "progressive" or "resourceful" reaction and "negative" or "destructive" reaction.

Keywords: psychology of aging; psychological resources; coping-behavior; coping strategies; positive aging; factors of coping with stress; cross-cultural study