

УДК 159.9.072.4

Стратегії копінг поведінки та психологічна готовність осіб віку пізньої зрілості до прийняття вікових змін

А. Коцарь
alla.kotsar@mail.ru

Предметом дослідження є взаємозв'язок між особливостями копінг поведінки та рівнем психологічної готовності до старості осіб віку пізньої зрілості. Встановлено, що складові психологічної готовності до вікових змін утворюють незначну кількість взаємозв'язків із схильністю обирати конструктивні або деструктивні стратегії долаючої поведінки. Доведено, що найбільш конструктивна стратегія копіngu (асертивні дії) пов'язана із високим рівнем готовності до старості. Виявлено, що взаємозв'язки інших стратегій копіngu із готовністю до старості є суперечливими, компоненти та рівні готовності до старості не утворюють кореляцій із загальним показником конструктивності долаючої поведінки.

Ключові слова: копінг, долаюча поведінка, вік пізньої зрілості, старість, готовність до старості.

Предметом исследования является взаимосвязь между особенностями копинг поведения и уровнем психологической готовности к старости лиц возраста поздней зрелости. Установлено, что составляющие психологической готовности к возрастным изменениям образуют незначительное количество взаимосвязей со склонностью выбирать конструктивные или деструктивные стратегии преодолевающего поведения. Доказано, что наиболее конструктивная стратегия копинга (асертивные действия) связана с высоким уровнем готовности к старости. Выявлено, что взаимосвязи других стратегий копинга с готовностью к старости являются противоречивыми, компоненты и уровни готовности к старости не образуют корреляций с общим показателем конструктивности преодолевающего поведения.

Ключевые слова: копинг, преодолевающее поведение, возраст поздней зрелости, старость, готовность к старости.

The article of research is the intercommunication between the features of coping behavior and level of psychological readiness to old age-related changes of persons at late maturity age. It is found out that the constituents of psychological readiness to the age-related changes form the negligible quantity of intercommunications with tendency to choose constructive or destructive strategies of coping behavior. It is well-proven that the most constructive strategy of coping (assertive actions) is related to the high level of readiness to old age. It is deduced, that intercommunications of other strategies of coping with readiness to old age-related changes are contradictory, components and levels of readiness to old age do not form correlations with the general index of constructiveness of coping behavior.

Keywords: coping, overcoming behavior, age of late maturity, old age, readiness to the old age.

Постановка проблеми. Протягом усього життєвого шляху кожна людина стикається зі значною кількістю випадкових або нормативних (запрограмованих самим життям, а звідти – неминучих) складних життєвих ситуацій. Переживання періоду пізньої зрілості та наближення старості можна певним чином розглядати як складну життєву ситуацію, оскільки наближення відповідних фізіологічних, психічних, соціальних та ін. змін потребує від людини, як найменш, суттєвої перебудови базових стратегій поведінки, системи ставлень до себе та оточуючого світу. До того ж, усвідомлення природного погіршення психофізіологічних функцій, активності, зовнішньої привабливості вже само по собі є потужним психотравмуючим фактором. Деструктивне ставлення до старості, що наближається, нездатність використовувати ефективні стратегії переживання цієї складної життєвої ситуації та розв'язувати пов'язані з нею проблеми є найважливішими причинами погіршення якості та скорочення тривалості життя людей похилого віку. Отже, дослідження психологічних механізмів та особистісних факторів і корелятивів долаючої поведінки людей віку пізньої зрілості є актуальним завданням сучасної вікової психології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

На життєвому шляху людини будь якого віку періодично трапляються ситуації, що висувають підвищені вимоги до адаптаційних можливостей, загрожують психічному та фізичному благополуччю. Якщо виникають обставини, що потребують від людини дій на межі або за межею її ресурсів, повсякденна ситуація перетворюється на важку (складну), в якій відбувається «порушення адаптації людини до життя, у результаті чого вона нездатна задовольняти свої основні життєві потреби за допомогою моделей та засобів поведінки, що були вироблені на попередніх періодах життя» [5, с. 29].

Вплив складних життєвих ситуацій на подальший життєвий шлях визначається особливостями їх переживання людиною, внутрішніми умовами, залежно від яких люди по-різному реагують у зовнішньо однакових ситуаціях, відчувають різні емоції та демонструють різні моделі подолання.

Найважливішим фактором успішного подолання складних життєвих ситуацій є копінг поведінка, яку у сучасній психології розуміють як індивідуальний спосіб взаємодії особистості зі складною, стресовою або кризовою ситуацією, призначенням якої є вирішення, опанування, пом'якшення, звикання, ухилення або запобігання проблемній ситуації [1].

С. Нартова-Бочавер визначила, що завданнями копіngu є: мінімізація негативної дії обставин; терпіння, пристосування або перетворення життєвих ситуацій; підтримка позитивного образу «Я», впевненості у своїх силах; підтримка емоційної рівноваги; збереження досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми. За твердженням дослідниці, копінг визнається ефективним за умов, якщо він усуває фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруження; надає людині можливості поновити необхідну їй діяльність та активність; захищає від психічного виснаження; створює відчуття психічного благополуччя [4].

Теоретико-методологічною основою сучасних досліджень особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій є декілька загально визнаних концепцій, які описують типологію копінг-поведінки. Так, у роботі Л. Анциферової названо три групи стратегій подолання:

- перетворюючі стратегії – ухвалення рішення про можливість позитивної зміни важкої ситуації;
- пристосування – зміна власних характеристик і ставлення до ситуації;
- допоміжні прийоми самозбереження [1].

У концепції Р. Лазаруса, якого вважають фундатором поняття «копінг», визначено вісім типів копінг-стратегій: конфронтацію, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, утечу, планування розв'язання проблеми, позитивну переоцінку. С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс та М. Паркер описали п'ять основних копінг-стратегій: орієнтацію на завдання або проблему; емоційно-орієнтовану стратегію; уникнення; соціальне відволікання; пошук соціальної підтримки. С. Хобфолл запропонував модель, у відповідності до якої всі типи копінг-поведінки розташовуються на двох основних «осях»: просоціальна – асоціальна, активна – пасивна. Додаткова ось: пряма – непряма. На цих осях розташовано дев'ять моделей долаючої поведінки: асертивні дії, вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії [2].

На сьогодні проведено значну кількість прикладних досліджень копінг поведінки у різних галузях психологічної науки. Аналіз отриманих науковцями даних дозволяє зазначити, що у цьому напрямі досягнуто значних результатів, у той же час значення стратегій копінг поведінки у процесі подолання такої складної для будь якої людини життєвої ситуації, як наближення старості, досі не знайшло необхідної уваги з боку дослідників.

Метою цього дослідження було вивчення взаємозв'язку між особливостями стратегій копінг поведінки та рівнем психологічної готовності до старості осіб віку пізньої зрілості.

Викладення основного матеріалу дослідження.

У якості гіпотези дослідження було висунуто припущення про те, що:

- особистісним корелятом рівня готовності досліджуваних до вікових змін є схильність до обрання певних стратегій копінг поведінки;
- високий рівень готовності до вікових змін більш притаманний досліджуваним, які схильні обирати конструктивні (активні, прямі, просоціальні) стратегії копінг поведінки.

У дослідженні взяли участь 89 осіб віком від 58 до 64 років, серед яких 47 жінок та 42 чоловіки.

Діагностику психологічної готовності до засвоєння віково-часових змін було проведено за допомогою опитувальника «Готовність до вікових змін» [3], який дозволяє оцінювати сформованість готовності до наближення різних проявів старості за такими параметрами: загальна оцінка сформованості готовності до засвоєння вікових змін; компоненти готовності: фізіологічний, соціальний, особистісно-психологічний, професійний; рівні готовності: когнітивний, афективний, мотиваційний; структурні елементи готовності.

Для діагностики стратегій копінг поведінки було використано методику SACS («Стратегії подолання стресових ситуацій») С. Хобфолла [2], створену у відповідності до запропонованої ним моделі, за якою всі типи копінг-поведінки розташовуються на двох основних «осях»: просоціальна – асоціальна, активна – пасивна. Додаткова ось: пряма – непряма. На цих осях містяться дев'ять моделей долаючої поведінки: асертивні дії, вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії [2].

Для оцінки взаємозв'язку між схильністю досліджуваних до обрання різних стратегій копінг поведінки та психологічною готовністю до засвоєння віково-часових змін було проведено кореляційний аналіз результатів, отриманих за методикою SACS та опитувальником «Готовність до вікових змін».

Результати кореляційного аналізу (статистично значущі коефіцієнти кореляції – r_{xy}) щодо взаємозв'язку стратегій копінг поведінки з компонентами та рівнями готовності до вікових змін наведено у табл. 1.

Дані, наведені у табл. 1, показують, що гіпотеза дослідження про взаємозв'язок рівня готовності до вікових змін та схильності досліджуваних до обрання певних стратегій копінг поведінки знайшла своє часткове підтвердження в результатах кореляційного аналізу. Втім, слід зазначити, що, всупереч очікуванням, компоненти та рівні готовності до часово-вікових змін утворили лише досить незначну частину статистично значущих зв'язків із оцінками вираженості стратегій долаючої поведінки.

Таблиця 1

Взаємозв'язок (r_{xy}) стратегій копінг поведінки та компонентів і рівнів готовності до вікових змін

	Показники опитувальника «Готовність до вікових змін»						Загальний рівень	
	Компоненти готовності				Рівні готовності			
	Фізіологічний компонент	Соціальний компонент	Особистісний компонент	Професійний компонент	Когнітивний рівень	Афективний рівень		Мотиваційний рівень
Стратегії копінг поведінки (показники опитувальника SACS)								
Активна асертивні дії стратегія:		0,232*	0,222*	0,229*		0,233*	0,226*	0,219*

Пасивна стратегія: обережні дії								
Пасивна стратегія: уникнення							-0,215*	
Просоціальна стратегія: вступ до соціального контакту								
Просоціальна стратегія: пошук соціальної підтримки								
Асоціальна стратегія: асоціальні дії						0,258*		0,231*
Асоціальна стратегія: агресивні дії							-0,259*	
Пряма стратегія: імпульсивні дії								0,218*
Непряма стратегія: маніпулятивні дії								0,231*
Загальний індекс конструктивності								

Примітка: * – $p < 0,05$.

Результати статистичного аналізу, наведені у табл. 1, дозволяють встановити, що майже з усіма базовими показниками опитувальника «Готовність до вікових змін» корелюють оцінки за схильністю досліджуваних реалізовувати активну асертивну поведінку у складних життєвих ситуаціях. У відповідності до наявних даних, ця стратегія копінг поведінки є найбільш конструктивною та ефективною з усіх, що дозволяє оцінити опитувальник SACS [2]. Саме така активність властива особам, успішним у професійному, соціальному, особистісному та інших аспектах свого життя. Оцінки асертивної стратегії прямо корелюють із сформованістю соціального, особистісного, професійного компонентів, когнітивним, афективним, мотиваційним рівнями та загальною оцінкою готовності до вікових змін. Отже, можна дійти висновку, що здатність до наполегливої, упевненої, активної, орієнтованої на розв'язання проблеми поведінки тим більшою мірою притаманна людині віку пізньої зрілості, чим більше вона розвинула у собі такі аспекти ставлення до неминучих із плином часу вікових змін:

- усвідомлення та прийняття проявів власного старіння у соціальній сфері: ставлення оточуючих до себе як до людини похилого віку, зміни у характері спілкування з іншими людьми, погіршення матеріального становища через актуальний або потенційний вихід на пенсію, отримання нової ролі у сім'ї (бабусі або дідуся), можлива необхідність налагоджувати стосунки із соціальними службами, наявність значної кількості вільного часу;

- здатність зрозуміти та прийняти механізми актуальних та прогнозованих психологічних змін (погіршення пам'яті, уповільнення процесів мислення, ускладнення у сприйнятті інновацій, прагнення надавати поради оточуючим та «повчати» їх, емоційні переживання, пов'язані із реальною або суб'єктивною непотрібністю та безпорадністю);

- здатність адаптуватися до умов конкуренції із молодшими колегами, вміння долати складності із засвоєнням нових технологій та методів роботи, можливість толерантного ставлення до актуального або майбутнього зниження або зникнення ролі професійної діяльності у власному житті (через скорочення об'єму зайнятості або навіть через вихід на пенсію), прийняття необхідності пошуку та задіявання засобів самореалізації у позапрофесійній діяльності;

- загальне реальне усвідомлення вікових змін – дійсних або тих, що очікуються у майбутньому;
- адекватне емоційне ставлення до соціально-психологічних, професійних та фізіологічних змін, що відбуваються з людиною у старості, як до нормальних та неминучих явищ;

- високий рівень мотивації щодо активного пошуку продуктивних стратегій адаптації до вікових змін в усіх сферах свого буття.

Дані, наведені у табл. 1, показують, що оцінки досліджуваних за афективним рівнем готовності до старості утворили статистично значущі зворотні зв'язки із схильністю до пасивної копінг стратегії уникнення та активної, але асоціальної, стратегії агресивного поводження. Таким чином, нездатність до спокійного емоційного прийняття та толерантного ставлення щодо неминучих вікових змін утворює такі кореляції із особливостями поведінки у складних життєвих ситуаціях: пасивність у формі ухилення від особистої участі у процесі вирішення складних життєвих ситуацій, небажання виявляти ініціативу та активно впливати на виниклі несприятливі обставини, нездатність керувати перебігом подій у відповідності до власного бачення бажаного результату, неспроможність до реалізації агресивних дій з відстоювання своїх інтересів.

У відповідності до даних табл. 1 можна зазначити наявність неочікуваних особливостей взаємозв'язку рівнів готовності до толерантного прийняття вікових змін у старості та деструктивних стратегій копінг поведінки. Так виявилося, що схильність до асоціальних дій притаманна особам віку пізньої зрілості з більш високими показниками когнітивного та мотиваційного рівня готовності до вікових змін; схильність до імпульсивних та маніпулятивних дій – із високими оцінками мотиваційного рівня готовності.

Жодних зв'язків із компонентами, рівнями та загальним показником готовності до старості не утворили копінг стратегії обережних дій, вступу до соціального контакту та пошуку соціальної

підтримки (див. табл. 1). Отже, обережність та прагнення до взаємодії з іншими людьми у складних життєвих ситуаціях є характеристиками долаючої поведінки, що виявляються у людей віку пізньої зрілості незалежно від міри їх здатності до спокійної та адекватного прийняття часово-вікових змін.

Оскільки зв'язок компонентів та рівнів готовності до старості із різними стратегіями долаючої поведінки є досить суперечливим, цілком зрозуміло виявилася відсутність жодних кореляцій між показниками опитувальника «Готовність до вікових змін» та загальним індексом конструктивності копінг опитувальника SACS (див. табл. 1).

Статистично значущі результати кореляційного аналізу (r_{xy}) щодо взаємозв'язку стратегій копінг поведінки зі структурними елементами фізіологічного та соціального компонентів готовності до вікових змін наведено у табл. 2.

Таблиця 2

Взаємозв'язок (r_{xy}) стратегій копінг поведінки
зі структурними елементами фізіологічного та
соціального компонентів готовності до вікових змін

Стратегії копінг поведінки (показники опитувальника SACS)	Рівні фізіологічного компоненту			Рівні соціального компоненту		
	Когнітивний	Афективний	Мотиваційний	Когнітивний	Афективний	Мотиваційний
Активна стратегія: асертивні дії			0,219*	0,221*		0,259*
Пасивна стратегія: обережні дії						
Пасивна стратегія: уникнення		-0,248*	-0,225*		-0,234*	-0,236*
Просоціальна стратегія: вступ до соціального контакту						
Просоціальна стратегія: пошук соціальної підтримки						
Асоціальна стратегія: асоціальні дії	0,238*				-0,235*	0,239*
Асоціальна стратегія: агресивні дії		-0,241*			-0,248*	
Пряма стратегія: імпульсивні дії	0,236*					
Непряма стратегія: маніпулятивні дії	0,229*					
Загальний індекс конструктивності						

Примітка: * – $p < 0,05$.

Структурні елементи готовності до вікових змін є додатковими показниками, що дозволяють конкретизувати особливості проявів фізіологічного, соціального, особистісного та професійного компонентів на когнітивному, афективному та мотиваційному рівнях [3]. Виходячи з цього, дані наведені у табл. 2, дозволяють дійти висновків, що для осіб, здатних обирати активну просоціальну асертивну стратегію копінг поведінки, притаманний високий рівень усвідомлення та адекватного розуміння дійсних та / або майбутніх проявів старіння у соціальній сфері (когнітивний рівень соціального компоненту готовності до старості), здатність до активного пошуку продуктивних стратегій пристосування до фізіологічних проявів старіння та неприємних змін у соціальному стані (мотиваційний рівень фізіологічного та соціального компонентів).

За даними табл. 2 виявляється, що схильність до реалізації такої неефективної пасивної копінг стратегії, як уникнення, зворотно корелює із оцінками досліджуваних за афективним та мотиваційним рівнями фізіологічного і соціального компонентів готовності до вікових змін. Отже, особам віку пізньої зрілості, нездатним до активної особистої участі у процесі вирішення складних життєвих ситуацій та керуванні перебігом подій, властиве неадекватне емоційне ставлення та нездатність до пошуку стратегій адаптації до фізичних (зморшки, сивина, зниження гостроти зору та слуху, підвищена стомлюваність, порушення ССС, вади опорно-рухового апарату та ін.) та соціальних (зміни ставлення та характеру спілкування з оточуючими, поява нових соціальних ролей, погіршення матеріального стану, залежність) вікових змін.

Із схильністю до деструктивних асоціальних та агресивних дій зворотно корелює вираженість афективного рівню соціального компоненту готовності до старості (див. табл. 2).

Оцінки сформованості когнітивного рівня фізіологічного компоненту готовності до вікових змін утворили статистично значущі прямі зв'язки із схильністю досліджуваних до асоціальних, імпульсивних та маніпулятивних дій у складних життєвих ситуаціях (див. табл. 2). Отже, можна дійти висновку, що,

всупереч гіпотезі дослідження, високий рівень усвідомлення та адекватного розуміння актуальних та майбутніх фізичних проявів старіння властивий особам віку пізньої зрілості, які схильні до активних, але соціально несхвальних деструктивних, непрямих та нерациональних дій щодо подолання складних обставин.

Із рівнями фізіологічного та соціального компонентів готовності до засвоєння часово-вікових змін не утворили жодних статистично значущих зв'язків такі стратегії копіngu, як схильність до обережних дій, вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки та загальний індекс конструктивності копіngu (див. табл. 2).

Результати статистичного аналізу показали наявність незначної кількості прямих та зворотних взаємозв'язків між схильністю досліджуваних обирати різні стратегії копіngu поведінки та сформованістю структурних елементів фізіологічного та соціального компонентів готовності до часово-вікових змін. Статистично значущі коефіцієнти кореляції (r_{xy}) наведено у табл. 3.

Таблиця 3

Взаємозв'язок (r_{xy}) стратегій копіngu поведінки
зі структурними елементами особистісного та
професійного компонентів готовності до вікових змін

Стратегії копіngu поведінки (показники опитувальника SACS)	Рівні особистісного компоненту			Рівні професійного компоненту		
	Когнітивний	Афективний	Мотиваційний	Когнітивний	Афективний	Мотиваційний
Активна стратегія: асертивні дії	0,233*			0,258*		
Пасивна стратегія: обережні дії						
Пасивна стратегія: уникнення		-0,239*	-0,251*			-0,248*
Просоціальна стратегія: вступ до соціального контакту						
Просоціальна стратегія: пошук соціальної підтримки						
Асоціальна стратегія: асоціальні дії	0,299**		0,269**	0,237*	0,238*	0,241*
Асоціальна стратегія: агресивні дії		-0,235*				
Пряма стратегія: імпульсивні дії	0,237*			0,217*	0,244*	
Непряма стратегія: маніпулятивні дії	0,223*	0,238*	0,228*		0,229*	
Загальний індекс конструктивності						

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Дані, наведені у табл. 3, показують, що, всупереч гіпотезі дослідження, рівні особистісного і соціального компонентів готовності до старості утворюють взаємозв'язки як із конструктивними, так і з деструктивними стратегіями копіngu поведінки. Зокрема, із здатністю до асертивної поведінки пов'язаний сформований когнітивний рівень, із небажанням уникати втручання у перебіг складних життєвих ситуацій – афективний і мотиваційний рівень, із нездатністю до агресивних дій і маніпуляції – афективний рівень цих компонентів. У той же час, зі схильністю до деструктивного асоціального поведіння прямо корелюють оцінки майже за всіма рівнями особистісного та професійного компонентів готовності до старості, зі схильністю до імпульсивних невважених дій – когнітивний та афективний рівні, зі здатністю до маніпуляції – когнітивний та мотиваційний рівні.

Схильність до обережних дій, вступу до соціального контакту, пошуку соціальної підтримки та загальний індекс конструктивності копіngu не утворили жодних статистично значущих зв'язків із рівнями особистісного та професійного компонентів готовності до старості (див. табл. 3).

Висновки. У результаті дослідження визначено особливості взаємозв'язку між показниками готовності досліджуваних до засвоєння часово-вікових змін та їх схильністю обирати ті, чи інші стратегії копіngu поведінки.

Припущення, сформульовані у якості гіпотези дослідження, підтвердилися частково. Так, проведене дослідження дозволило довести першу частину гіпотези та показати, що певні складові психологічної готовності до засвоєння часово-вікових змін дійсно утворюють деяку кількість взаємозв'язків із схильністю обирати ті чи інші стратегії долаючої поведінки. Другу частину гіпотези було спростовано, оскільки статистичний аналіз діагностичних даних не дозволив підтвердити, як очікувалося, що високий рівень готовності до вікових змін більш притаманний досліджуваним, які схильні обирати конструктивні (активні, прямі, просоціальні) стратегії копіngu.

Отримані у дослідженні результати дозволяють сформулювати такі окремі висновки та

положення:

- високий рівень готовності до старості, як спокійне толерантне ставлення до актуальних або майбутніх вікових змін, властивий особам віку пізньої зрілості схильним до асертивної – наполегливої, упевненої, активної, орієнтованої на розв'язання життєвих проблем поведінки;

- значна кількість рівнів, компонентів та структурних елементів готовності до засвоєння часово-вікових змін пов'язана у досліджуваних зі схильністю демонструвати деструктивні або малоефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій: асоціальні, агресивні, імпульсивні та маніпулятивні дії;

- незалежно від рівня когнітивної, мотиваційної та емоційної готовності до прийняття часово-вікових змін реалізуються такі стратегії копінг поведінки, як обережні дії, вступ до соціального контакту та пошук соціальної підтримки;

- зв'язок компонентів та рівнів готовності до старості є досить суперечливим, отже компоненти та рівні готовності до старості не утворюють кореляцій із загальним показником конструктивності копінг поведінки.

Література

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 3–17.

2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.

3. Глуханюк Н. С. Поздний возраст и стратегии его освоения / Н. С. Глуханюк, Т. Б. Гершкович. – М. : МПСИ, 2003. – 112 с.

4. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20–30.

5. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособ. / Н. Г. Осухова. – М. : Академия, 2007. – 288 с.

Literatura

1. Antsyiferova L. I. Lichnost v trudnyih zhiznennyih usloviyah : pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsiy i psihologicheskaya zaschita / L. I. Antsyiferova // Psihologicheskij zhurnal. – 1994. – # 1. – S. 3–17.

2. Vodopyanova N. E. Psihodiagnostika stressa / N. E. Vodopyanova. – SPb. : Piter, 2009. – 336 s.

3. Gluhanyuk N. S. Pozdnyiy vozrast i strategii ego osvoeniya / N. S. Gluhanyuk, T. B. Gershkovich. – M. : MPSI, 2003. – 112 s.

4. Nartova-Bochaver S. K. «Coping Behavior» v sisteme ponyatij psihologii lichnosti / S. K. Nartova-Bochaver // Psihologicheskij zhurnal. – 1997. – # 5. – S. 20–30.

5. Osuhova N. G. Psihologicheskaya pomoshch v trudnyih i ekstremalnyih situatsiyah : ucheb. posob. / N. G. Osuhova. – M. : Akademiya, 2007. – 288 s.