

Е.А. Фролова, В.А. Маланина

ИНСТРУМЕНТЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА ПРИМЕРЕ ТОМСКОЙ АКАДЕМИИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (проект № 19-18-00282).

Представлена количественная оценка жизнестойкости пожилых людей, участвующих в программах Томской академии активного долголетия, проведенная в период пандемии коронавируса (2021, Томская область, N = 400). В регрессионной модели значимыми предикторами жизнестойкости являются уровень счастья, физическая активность и уровень доходов респондента ($R^2_{adj} = .344$). Не выявлена статистически значимая взаимосвязь жизнестойкости и возраста, образования, эмоционального состояния респондента в период пандемии.

Ключевые слова: старшее поколение; жизнестойкость; шкала жизнестойкости Коннора–Дэвидсона; COVID-19; субъективное благополучие; Томская академия активного долголетия

Введение

События, с которыми столкнулся мир в последние двадцать лет (террористические атаки 11 сентября 2001, финансовый кризис 2007–2009 гг., военные конфликты в Юго-Восточной Азии, природные катаклизмы в разных частях планеты, проблемы кибербезопасности, пандемия коронавируса), сформировали запрос на осмысление происходящего и разработку механизмов укрепления адаптационного потенциала субъектов в условиях риска и неопределенности как на национальном, так и мировом уровне.

Вследствие данных изменений социальные науки, в том числе экономические исследования, пополнились новыми категориями, которые позволяют описать объективную реальность. Еще в конце 1970-х гг. в ответ на экологические вызовы в экономических исследованиях стала актуальной проблематика устойчивого развития (sustainable development), которая отражала изменение приоритетов в обеспечении экономического прогресса общества, в том числе переход от количественных (стоимостных) измерителей благосостояния к качественным оценкам влияния человека на природу и инструментам снижения негативного антропогенного воздействия. Устойчивым принято было считать такое развитие, которое не разрушает целостность экосистемы в ходе хозяйственной деятельности человека, обеспечивает ее сохранность для будущих поколений. Однако в конце XX – начале XXI в. человечество столкнулось не только с экологическими, но и социальными (международный терроризм), политическими (распад биполярного мира, обострение военных конфликтов), климатическими (глобальное потепление) и эпидемическими (ВИЧ, COVID-19) вызовами.

Следствием этих изменений стало расширение предметного поля концепции устойчивого развития и постепенная ее эволюция в сторону более емкого феномена – комплексной устойчивости, жизнестойкости (resilience). С 2011 г. в международных библиографических базах фиксируется ежегодное кратное увеличение количества публикаций по проблемам комплексной устойчивости (жизнестойкости) как отдельных индивидов и социальных групп, так и различных

сфер экономической деятельности, субъектов предпринимательства, экономической системы в целом. Библиографический поиск по ключевым словам с использованием термина «resilience» в тематической области «Economics» базы данных Web of Science (Core Collection) дает более 2 700 публикаций с 1986 г., при этом более 1 500 из них изданы за последние пять лет.

Комплексная устойчивость (жизнестойкость) также представлена в актуальной тематической повестке Организации экономического сотрудничества и развития (ОЭСР). Обсуждая вопросы укрепления устойчивости, эксперты стран большой семерки (G7) выделяют несколько ключевых направлений преодоления уязвимостей: укрепление всемирных цепочек создания ценностей, улучшение международного регулирования глобальных рынков, борьбу с рисками, вызванными цифровизацией при условии сохранения внимания к вопросам климатических изменений, социального неравенства, доверия к государственным институтам. Идея комплексной устойчивости экономики, позиционированная в отчете ОЭСР 2020 г., предусматривает систему мер, которые позволяют экономике без существенных потерь справиться с экзогенными и эндогенными шоками [1]. Оценка экономической устойчивости предполагает измерение уровня уязвимости отдельных сфер. Комплексная методика ОЭСР включает более 70 показателей, отражающих дисбалансы на внутреннем и внешнем рынке, в том числе в финансовой сфере, инвестиционных активах, общественном секторе [2].

Вместе с тем данный подход нельзя признать универсальным, так как включаются только финансовые и экономические параметры, а факторы, которые обеспечивают качество жизни и жизнестойкость отдельных экономических агентов (индивидов, фирм), исключены из внимания. А. Сен, Дж. Стиглиц, Ж.-П. Фитусси отмечают, что в современной экономике существует огромное количество действительно важных для жизни вещей, которые вместе с тем не подлежат денежной (стоимостной) оценке, поэтому традиционные подходы национальной статистики необходимо дополнять показателями, которые отражают мнения людей о том, насколько они удовлетво-

рены отдельными аспектами своей жизни, – субъективными индикаторами [3]. Цифровая трансформация предоставляет широкое поле возможностей для формирования банка данных о нестоимостных параметрах экономического развития – индивидуальных оценок, которые можно получить на основе регулярных обследований (панельные социологические опросы, комплексные обследования социально-экономического положения населения).

Концепции жизнестойкости и активного долголетия

В данной работе мы будем следовать определению сущности жизнестойкости и параметров ее оценки и измерения, представленных в работе [4]. Жизнестойкость рассматривается как способность индивида/общества/государства восстанавливаться после кризисов, шоков или разрушений, справляться со стрессовыми ситуациями или рисками. Авторы отмечают важность индивидуальных оценок жизнестойкости, когда человек, сталкиваясь с негативными событиями на протяжении своей жизни, успешно компенсирует их последствия и возвращается к первоначальному состоянию или даже улучшает свои позиции, используя имеющийся у него потенциал. Таким образом, по мнению авторов, подходы к измерению жизнестойкости должны оценивать не только и не столько сами уязвимости, сколько способность агентов с ними справиться. Ключевыми свойствами жизнестойкости являются эволюция и адаптация через обучение, что предполагает не только возврат к исходной точке после каких-либо шоков, но и переход на качественно новый уровень как реакция на раздражители, реализация способности к самоорганизации.

Именно в таком контексте жизнестойкость рассматривают эксперты Европейской комиссии – как способность индивида справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, которые невозможно предусмотреть и предотвратить, без существенной потери ресурсов адаптации (трудности закаляют) [5]. Жизнестойкость представляет собой свойство индивида, обусловленное влиянием комплекса факторов среды и природы самого человека: характер и темперамент, воспитание, социальное окружение, стрессовые ситуации на протяжении всей жизни, ресурсы поддержки. Стратегии преодоления трудностей характеризуются большим разнообразием, начиная с опоры только на собственные силы/ресурсы поддержки местного сообщества/государственную социальную помощь и заканчивая моделями «смешанной ответственности», которые предусматривают участие разных субъектов в преодолении трудных жизненных ситуаций.

Естественный эксперимент, который можно наблюдать сейчас в мировой экономике (пандемия COVID-19), позволяет проверить, насколько различные субъекты хозяйственной деятельности способны адаптироваться к происходящим изменениям, сохранить и укрепить свой потенциал под влиянием современных вызовов. Традиционно самые уязвимые группы населения – многодетные семьи, сироты, лица с ограниченными возможностями и хроническими за-

болеваниями, старшее поколение, малообеспеченные группы населения – испытывают существенные трудности в адаптации в силу дефицита свободных ресурсов, которые могли бы компенсировать негативные последствия различных событий в их жизни. Представители старшего поколения в условиях пандемии оказались в числе наиболее уязвимых субъектов в силу как наличия хронических заболеваний, которые потенциально способны ухудшать течение инфекции, так и из-за дополнительных ограничений, введенных в целях их защиты, – запрет на посещение массовых мероприятий, ограничение мероприятий в сообществах ветеранов, запрет на посещение родственников в домах престарелых, проблемы в организации виртуального общения из-за слабого развития навыков в сфере компьютерной грамотности [6].

В современной социологии пожилого возраста доминирует концепция активного долголетия (active ageing), которая предусматривает создание условий на местах, чтобы как можно дольше продлить самостоятельность и независимость пожилого человека в решении повседневных вопросов, что предполагает формирование среды, ориентированной на нужды и потребности пожилого человека за счет укрепления его личного потенциала и предотвращения иждивенчества [7]. Ключевыми параметрами активного долголетия являются: трудовая активность в старшем возрасте, дружеские и родственные социальные контакты, участие пенсионеров в волонтерской и добровольческой деятельности, физическая активность, личная безопасность и предотвращение дискриминации по возрасту, достаточность доходов, возможности развития человеческого капитала и др.

По результатам Комплексного наблюдения условий жизни населения (КОУЖ-2018), в России в среднем только 5,8% от общей численности населения старше 55 лет способны вести активный образ жизни [8]. Пандемия коронавируса также внесла существенные коррективы в эти возможности (отстранение от контактной работы сотрудников старше 65 лет, запрет на проведение мероприятий с участием пенсионеров, перенос некоторых форм социальной активности в онлайн, что недоступно для значительной части пожилых людей из-за низкого уровня грамотности в сфере информационных технологий или финансовых ограничений и др.).

В рамках программы «Старшее поколение» Национального проекта «Демография» во многих российских регионах реализуются проекты, направленные на поддержку активности в старшем возрасте. Данные программы ориентированы на лиц третьего возраста для продления их здоровой жизни и повышения уровня самостоятельности в повседневных делах, что позволяет экономить ресурсы служб социальной поддержки, делает жизнь человека на пенсии более яркой и насыщенной, укрепляет межпоколенческие контакты, способствует расширению кругозора и предотвращает когнитивные нарушения.

В Томской области при поддержке Фонда президентских грантов по инициативе Департамента социальной защиты населения Администрации Томской области и областного Совета ветеранов, при содей-

ствии всех региональных вузов и многих общественных организаций с 2018 г. реализуется проект «Томская академия активного долголетия» (ТААД). Цель данного проекта – это «создание условий для жителей региона старше 55 лет для здорового и активного долголетия» [9].

В рамках данного проекта реализован комплекс мероприятий, направленных на повышение образовательного уровня слушателей (компьютерная и финансовая грамотность, иностранные языки, просветительская деятельность в области охраны здоровья), уровня физической активности (регулярные и сезонные занятия физической культурой и спортом, танцевальные программы), преодоление эйджизма (фестивали старшего поколения), образовательные проекты по различным видам досуга (садово-огородные проекты, творчество и рукоделие и др.), агитация и пропаганда ценностей активного долголетия.

Участниками программ ТААД за 2019–2020 гг. стали более 7 тыс. представителей старшего поколения в Томской области, более 70% из этого числа были слушателями школы здоровья. В 2020 г. в программе ТААД появились новые направления – школа кулинарного мастерства и школа искусств. Мероприятия ТААД получили финансирование за счет грантовых фондов и средств областного бюджета на 8 млн руб. [10].

Вместе с тем, как и многие государственные программы, данный проект предусматривает оценку достигнутых результатов только через совокупность традиционных количественных индикаторов (количество участников и объемы финансирования), что не позволяет оценить ценностный, содержательный эффект реализации проекта. Можно ли считать, что участники различных мероприятий ТААД действительно стали более здоровыми, активными, счастливыми с учетом долгосрочного эффекта реализованных мероприятий?

Оценка жизнестойкости участников программ Томской академии активного долголетия

В целях измерения возможного эффекта от реализации программ ТААД была проведена оценка жизнестойкости, удовлетворенности и счастья слушателей Академии в период пандемии коронавируса. Социологическое исследование проведено коллективом Международной научно-образовательной лаборатории технологий улучшения благополучия пожилых людей совместно с Центром социологических и маркетинговых исследований «Контекст» в марте-апреле 2021 г. В выборку вошли 400 респондентов (247 женщин и 153 мужчины), проживающих на территории Томской области, в возрасте от 55 до 92 лет (средний возраст составил 66,25 лет). Для участия в опросе респонденты отбирались случайным образом путем квотной выборки. Очные структурированные интервью проводились по месту проживания респондентов на русском языке после получения устного информированного согласия и при соблюдении всех противоэпидемических мероприятий. Если в домохозяйстве проживало нескольких пожилых людей, опрашивался только один из них.

Оценка жизнестойкости проводилась по шкале Коннора–Дэвидсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25, баллы от 0 до 100, где 0 – самая низкая жизнестойкость, 100 – самый высокий уровень жизнестойкости) для трёх рандомизированных групп респондентов. Опросник включает 25 вопросов, ответы на которые оцениваются по 5-балльной шкале от 0 до 4 баллов (диапазон: 0 (совершенно неверно), 1 (правда, но редко), 2 (иногда правда), 3 (часто правда) и 4 (правда почти всегда). Валидация данной шкалы проведена в работе [11]. Первая группа (ТААД_1) – это респонденты (N = 15), которые никогда не участвовали в каких-либо программах ТААД и не имеют желания участвовать. Вторая группа (ТААД_2) – это респонденты (N = 15), которые на момент исследования никогда не обучались по программам ТААД, но хотели бы принять участие в какой-либо программе. Третья группа (ТААД_3) – респонденты (N = 14), которые на момент исследования уже участвовали в одной или нескольких программах ТААД. Итого объемом выборки (ТААД) составил 44 респондента.

Дополнительно по 10-балльной шкале Лайкерта (0 – самое слабое проявление свойства, 10 – самое сильное проявление свойства) оценивались степень религиозности респондентов, субъективное благополучие (subjective wellbeing), счастье, удовлетворенность социальными контактами, самооценка здоровья. Физическая активность и спорт оценивались как количество дней в неделю, когда респонденты были вовлечены в любые формы физической активности. Эмоциональное состояние в период пандемии оценивалось как сумма баллов негативных оценок (за вычетом суммы баллов позитивных оценок (минимум 3 балла, максимум 29 баллов), где высокое итоговое значение свидетельствует об ухудшении эмоционального состояния. Доходы респондентов оценивались в соответствии с методикой Европейского социального исследования (European Social Survey) как принадлежность домохозяйства к соответствующей децильной группе (первая децильная группа – доходы домохозяйства менее 12 тыс. руб. в мес., десятая группа – доходы более 80 тыс. руб. в мес.) [12].

Для сравнения групп использовался однофакторный дисперсионный анализ (One-way-ANOVA). Также проведен корреляционный и регрессионный анализ. Вычисления были выполнены в среде R, версия 4.1.1. Описательная статистика по выборке представлена в табл. 1.

Сравнительный анализ социодемографических характеристик представленных групп респондентов демонстрирует устойчивые различия в профиле среднего респондента в каждой группе. Респонденты, которые принимали участие в программах Томской академии активного долголетия (ТААД_3), обладают более высоким уровнем жизнестойкости в сравнении с респондентами из остальных групп, также они оказались менее подвержены негативному влиянию последствий пандемии, демонстрируют сравнительно более высокий уровень физической активности, счастья, более оптимистичны в оценках состояния здоровья при отсутствии существенных различий в субъективной удовлетворенности жизнью и доходах.

Результаты однофакторного дисперсионного анализа (one-way-ANOVA) демонстрируют статистическую значимость выявленных различий на доверительном интервале 95% ($F = 4,106$, $p\text{-value} = 0,0491$). Однако данные результаты не позволяют с уверенностью сделать вывод о влиянии именно программ ТААД. Возможно, что участники в каждой группе изначально отличались по своим характеристикам, а обучающиеся по программам ТААД априори были более счастливыми, активными, жизнестойкими.

Для оценки влияния именно программ ТААД на жизнестойкость старшего поколения в Томской области проведен корреляционно-регрессионный анализ. Рассчитаны коэффициенты парной корреляции по общей выборке для всех социодемографических характеристик (рис. 1).

Результаты корреляционного анализа демонстрируют сильную статистически значимую связь между жизнестойкостью респондентов и их участием в программах ТААД ($0,298^*$), уровнем доходов домашних хозяйств ($0,380^*$), уровнем физической активности ($0,357^*$) и субъективными оценками счастья ($0,518^{***}$).

Участие респондентов в программах ТААД, в свою очередь, статистически значимо связано с общим уровнем образования ($0,350^*$) и уровнем физической активности респондентов ($0,445^{**}$). Так как достигнутый уровень образования формируется в молодом возрасте, по результатам корреляционного анализа можно с уверенностью утверждать, что слушателями программ ТААД в основном становятся люди с более высоким уровнем образования.

Таблица 1

Описательная статистика по группам участников (Томск, 2021, $N = 44$)

	ТААД 1		ТААД 2		ТААД 3		ТААД	
	mean	sd	mean	sd	mean	sd	mean	sd
Возраст (лет) – age	68,5	8,13	65,9	7,10	65,7	4,34	66,7	6,73
Жизнестойкость (сумма баллов) – res_total	57,7	15,2	61,5	18,0	71,8	22,5	63,5	19,2
Религиозность (баллы) – spirit	4,73	2,96	6,67	2,06	5,07	2,56	5,5	2,64
Эмоциональное состояние в условиях пандемии (сумма баллов) – covidtotal	9,87	5,33	8,33	4,05	7,14	2,96	8,48	4,30
Субъективное благополучие (баллы) – swb	6,93	2,94	6,27	2,89	6,79	2,75	6,65	2,81
Счастье (баллы) – happy	6,33	2,64	6,73	2,28	7,93	1,59	6,98	2,28
Самооценка здоровья (баллы) – perchealth	5,33	1,40	5,33	1,80	6,43	1,74	5,68	1,70
Образование (баллы) – edu	3,93	1,44	4,67	1,23	5,07	1,14	4,55	1,34
Физическая активность и спорт (дней в неделю) – sport	2,73	2,52	4,13	2,72	5,5	1,56	4,1	2,55
Доход (децильные группы) – income	4,8	2,83	5,29	2,61	5,57	2,38	5,2	2,58
N	15		15		14		44	

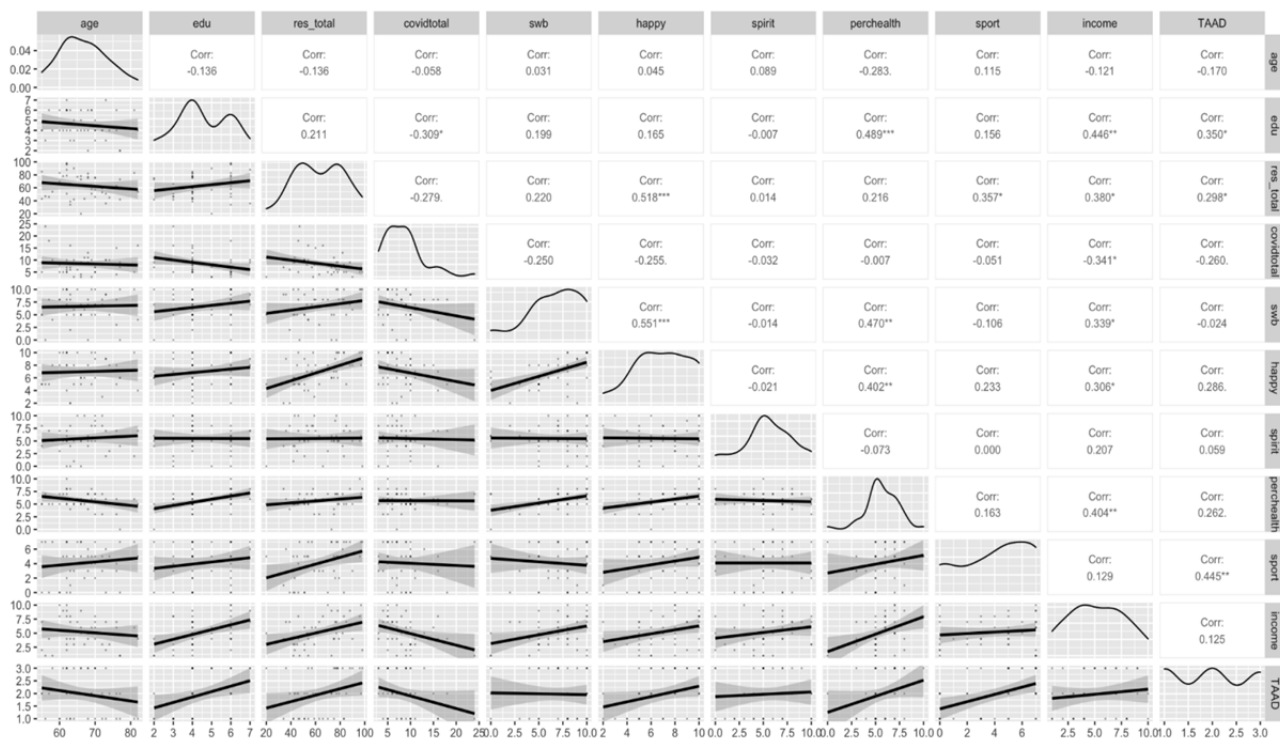


Рис. 1. Результаты корреляционного анализа по выборке ТААД ($N = 44$): $^*p < 0,1$; $^{**}p < 0,05$; $^{***}p < 0,01$

При этом со своей стороны более высокий уровень образования обеспечивает высокую степень эмоциональной устойчивости респондентов в условиях пандемии ($-0,309^*$) и более высокие субъективные оценки состояния здоровья ($0,489^{***}$). Уровень образования также статистически значимо связан с доходом домашних хозяйств ($0,446^{**}$).

Регрессионная модель

Для оценки степени влияния социодемографических факторов на жизнестойкость респондентов с использованием метода пошаговой множественной регрессии также построены линейные модели, которые

демонстрируют статистически значимую взаимосвязь между зависимой переменной – жизнестойкостью респондентов и их участием в программах ТААД (модель 1). Однако эта модель описывает только 8% вариации зависимой переменной, что позволяет сделать вывод о наличии иных предикторов жизнестойкости.

Расширение модели за счет включения в нее других предикторов (модель 2, модель 3, модель 4) позволяет выделить три наиболее значимых фактора жизнестойкости – субъективная оценка счастья, уровень дохода и уровень физической активности (табл. 2). В совокупности эти предикторы объясняют 34,4% вариации зависимой переменной.

Таблица 2

Коэффициенты линейной регрессии для модели жизнестойкости пожилых людей (Томск, 2021, N = 44)

Предикторы	Зависимая переменная – Жизнестойкость			
	Модель 1	Модель 2	Модель 3	Модель 4
ТААД	6,987** (3,448)	-0,647 (4,122)	1,779 (3,453)	
covidtotal		-0,565 (0,741)		
age		-0,569 (0,426)		
edu		0,636 (2,515)		
spirit		0,115 (1,049)		
swb		-0,176 (1,295)		
happy		3,973** (1,525)	3,648*** (1,240)	3,587*** (1,157)
perchealth		-1,293 (2,298)	-0,957 (1,713)	
sport		1,975 (1,207)	1,534 (1,082)	1,722* (0,971)
income		1,303 (1,331)	1,868* (1,070)	1,680* (0,991)
Constant	49,661*** (7,370)	70,297** (34,192)	24,270** (10,379)	23,034** (8,520)
Observations	44	43	43	43
R ²	0,089	0,441	0,399	0,391
Adjusted R ²	0,067	0,267	0,318	0,344
Residual Std. Error	18,563 (df = 42)	16,638 (df = 32)	16,050 (df = 37)	15,738 (df = 39)
F Statistic	4,106** (df = 1; 42)	2,528** (df = 10; 32)	4,911*** (df = 5; 37)	8,340*** (df = 3; 39)

*p < 0,1; **p < 0,05; ***p < 0,01.

К примеру, увеличение уровня счастья на 1 балл приводит к росту жизнестойкости на 3,6 балла, повышение уровня физической активности в среднем на 1 день способствует росту жизнестойкости на 1,7 балла, а переход в каждую следующую децильную группу по доходам также повышает жизнестойкость на 1,7 балла. Возраст респондента, достигнутый уровень образования, степень религиозности и эмоциональное состояние в период пандемии не оказывают существенного и статистически значимого влияния на зависимую переменную.

Таким образом, не сам факт участия респондента в тех или иных проектах, реализуемых региональными и местными органами власти, некоммерческими организациями или социальными предпринимателями, становится залогом более высокого уровня адаптации старшего поколения к трудным жизненным ситуациям (жизнестойкости). Важно, какие именно мероприятия реализуются в рамках данных проектов, могут ли они стать инструментом повышения жизнестойкости старшего поколения, в том числе способствуют ли они укреплению здоровья и социальных контактов, обеспечивают ли рост субъективной удовлетворенности и счастья, укрепляют ли трудовой потенциал, финансовую грамотность, компетенции, необходимые в условиях цифровой трансформации. Реализация подобных проектов за счет средств некоммерческих организаций позволяет привлечь наиболееязвимых

участников, которые не могут позволить себе аналогичные формы активности в силу материальных трудностей и являются основными потребителями услуг социальной защиты (в том числе долговременного социального обслуживания в стационарных учреждениях или на дому). Укрепление адаптационного потенциала данной категории населения позволяет повысить их самостоятельность и независимость в повседневной жизни, уверенность в собственных силах, расширить сеть социальных контактов взаимопомощи, что позволит более эффективно использовать финансовые ресурсы системы социальной защиты, будет способствовать снижению нагрузки на социальные службы и повышению качества обслуживания населения.

В процессе проектирования программы мероприятий необходимо учитывать научно обоснованные рекомендации специалистов в области социальной геронтологии и гериатрии в целях предотвращения нанесения вреда и роста продолжительности здоровой жизни. В условиях пандемии коронавируса при отсутствии возможности проводить массовые мероприятия и личные встречи особое значение приобретают информационные технологии, использование которых позволяет организовать удаленное взаимодействие участников программ, однако трудности в доступе и низкая скорость освоения новых информационных ресурсов существенно сокращают аудиторию подоб-

ных проектов. Личные контакты для старшего поколения все еще остаются предпочтительной формой организации социального взаимодействия.

Заключение

Жизнестойкость как комплексная характеристика адаптационного потенциала индивида может рассматриваться в качестве одного из операциональных подходов к оценке характеристик старшего поколения в контексте накопленных ресурсов, эффективности их использования, самостоятельности и независимости в принятии решений, способности справиться с рисками и неопределенностью, обусловленными индивидуальными причинами и глобальными процессами. Несмотря на тот факт, что научный интерес к этим аспектам появился относительно недавно, разработаны подходы к оценке индивидуальной жизнестойкости, устойчивости отдельных сфер деятельности, международные эксперты работают над вопросом методологии оценки устойчивости в страновом разрезе.

В данном исследовании впервые проведена оценка жизнестойкости старшего поколения по методике Коннора–Дэвидсона для респондентов, проживающих в Томской области, участвовавших в программах активного долголетия. В ходе исследования было установлено, что участники программ ТААД демонстрируют более высокий уровень жизнестойкости, чем те, кто не хотел участвовать, и те, кто хотел бы участвовать, но по каким-либо причинам не смог это сделать. Полученные результаты не позволяют сделать однозначный вывод о влиянии на жизнестойкость исключительно факта участия пожилого человека в каких-либо программах поддержки. Результаты регрессионного анализа дают возможность говорить о тесной взаимосвязи инструментов реализации стратегии активного долголетия и способности индивида справляться с возникающими трудностями без существенной потери ресурсов адаптации. Предложенная модель жизнестойкости пожилых людей предполагает, что значимое и сильное положительное воздействие

на комплексный уровень жизнестойкости оказывают уровни счастья, физической активности и доходов.

Таким образом, помимо традиционных количественных показателей оценки степени востребованности различных программ, направленных на повышение активности и жизнестойкости старшего поколения (количество участников и посещений, количество программ, в которых принимал участие каждый респондент, количество финансовых ресурсов, выделенных на реализацию программ), требуются индикаторы, динамика которых бы отражала эффективность данных программ с точки зрения их влияния на жизнестойкость.

К их числу можно отнести индикаторы физической активности, мониторинги удовлетворенности жизнью и счастья, самооценки здоровья. Для участников программ ТААД в возрасте от 55 до 75 лет одним из показателей эффективности программы укрепления жизнестойкости могли бы стать показатели, отражающие динамику доходов, так как представители данной возрастной группы демонстрируют достаточно высокий уровень трудовой активности как в формальном, так и неформальном секторе, а также занимаются другими видами оплачиваемой деятельности (производство продуктов питания в ЛПХ, работа по индивидуальным заказам и др.).

Жизнестойкость является комплексным психологическим феноменом, отражающим способность индивида выходить из трудных жизненных ситуаций без существенных потерь для самоконтроля, самооценки, умения ставить и достигать своих целей. Она формируется в течение жизненного цикла и не разрушается быстро даже перед лицом тяжелых и длительных испытаний и ограничений, каковым стала пандемия COVID-19. Высокая положительная корреляция уровня образования и эмоциональной устойчивости в период пандемии для обследованной выборки респондентов свидетельствует о значимости и эффективности таких инструментов, как повышение уровня образования в течение жизни, в укреплении жизнестойкости.

ЛИТЕРАТУРА

1. OECD, Development Co-operation Report 2020: Learning from Crises, Building Resilience. Paris : OECD Publishing. URL: <https://doi.org/10.1787/f6d42aa5-en> (дата обращения: 02.09.2021).
2. Röhn O., Sánchez A.C., Hermansen M., Rasmussen M. Economic resilience: A new set of vulnerability indicators for OECD countries // OECD Economics Department Working Papers. No. 1249. Paris : OECD Publishing, 2015. URL: <https://doi.org/10.1787/5jrxhgjw54r8-en> (дата обращения: 02.09.2021).
3. Sen A., Stiglitz J.E., Fitoussi J. Mis-measuring our lives : why GDP doesn't add up? New York : New Press, 2010.
4. Asheim G.B., Bossert W., D'Ambrosio C., Vögele C. The measurement of resilience // Journal of Economic Theory. 2020. Vol. 189. Art. № 105104. doi: 10.1016/j.jet.2020.105104.
5. Navracsics T., Sucha V., Wahlstroem M., Stigson B., Wijkman A., Lechner S., Masera M., Hubbard N., Bidoglio G., Fink-Hooijer F., Abousahl S., Regling K., Campolongo F., Ratto M., Nicholl C., Fischer G., Al Khudhairi D., Porter M., Luyckx O., Zampieri A., Nordvik J., Lenhart G., Campinos A., Giovannini E., Ammann W., Jacometti J. The Challenge of Resilience in a Globalised World. Publications Office of the European Union. EUR 27280. 2015. JRC96313. URL: https://ec.europa.eu/jrc/sites/default/files/jrc-resilience-in-a-globalised-world_en.pdf (дата обращения: 13.09.2021).
6. Zach S., Zeev A., Ophir M., Eilat-Adar S. Physical activity, resilience, emotions, moods, and weight control of older adults during the COVID-19 global crisis // European Review of Aging and Physical Activity. 2021. Vol. 18 (1). doi: 10.1186/s11556-021-00258-w
7. Фролова Е.А., Маланина В.А. Индекс активного долголетия в регионах Сибири // Экономика региона. 2021. Т. 17, № 1. С. 209–222.
8. Социальная активность граждан пожилого возраста // Росстат. URL: [https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/7-5\(2\).xlsx](https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/7-5(2).xlsx) (дата обращения: 13.09.2021).
9. Томская академия активного долголетия // Фонд президентских грантов. URL: <https://президентскиегранты.рф/public/application/item?id=D80E9960-1F40-4F77-8254-2B0545FDFCAA> (дата обращения: 14.09.2021).
10. Академия долголетия // Лучшие практики Национальных проектов России. URL: <https://практики.национальные-проекты.рф/demografiya/aktivnoe-dolgoletie/aktivnost-i-uchastie-v-zhizni-obshchestva/akademiya-dolgoletiya> (дата обращения: 14.09.2021).

11. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC) // *Depression and anxiety*. 2003. Vol. 18 (2). P. 76–82.
12. ESS Round 8 : European Social Survey (2020) : ESS-8 2016 Documentation Report. Edition 2.2. Bergen, European Social Survey Data Archive, NSD – Norwegian Centre for Research Data for ESS ERIC. doi: 10.21338/NSD-ESS8-2016

Статья представлена научной редакцией «Социология и политология» 15 октября 2021 г.

Tools for Strengthening the Resilience of the Older Generation During the COVID-19 Pandemic on the Example of the Tomsk Academy of Active Ageing

Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal, 2021, 473, 154–160.

DOI: 10.17223/15617793/473/19

Elena A. Frolova, Tomsk State University (Tomsk, Russian Federation). E-mail: frolova_ea@mail.tsu.ru

Veronika A. Malanina, Tomsk Polytechnic University (Tomsk, Russian Federation); Tomsk State University (Tomsk, Russian Federation). E-mail: milanskaya@mail.ru

Keywords: older generation; resilience; Connor-Davidson Resilience Scale; COVID-19; subjective wellbeing; Tomsk Academy of Active Ageing.

The study is supported by the Russian Science Foundation, Project No. 19-18-00282.

This article aims to identify factors which may contribute to the strengthening of the resilience of older adults through the times of the COVID-19 pandemic. Resilience is commonly interpreted as an ability to bounce back from adversity and stressful events throughout the life course. In April 2021 we ran a structured interview survey of 400 urban and rural older adults aged 55+ in Tomsk region. The mean age of the participants was 66.25; male participants accounted for 38.25%. Along with socio-demographic indicators, the questionnaire involved respondents' subjective assessments of their income, self-perceived health, religiousness, life satisfaction and happiness. Overall resilience was measured by the validated Russian version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25), ranging from a minimum of 0 to a maximum of 100 score points. The mean resilience in the whole sample was 62.5 points. The participants of Tomsk Academy of Active Ageing programmes demonstrated considerably higher mean levels of resilience (71.8 points), though the very fact of participation in educational programmes has weak correlation with resilience. Resilience correlates positively with income (0.380*), physical activity (0.357*) and happiness (0.518***). Interconnection here may work both ways: more resilient older adults may choose to participate in educational activities of the Tomsk Academy of Active Ageing, while educational activities may in turn contribute to higher resilience. To establish the causation, we suggested a linear regression model to reveal the probable predictors of resilience. The results suggest that happiness, physical activity and income proved to significantly affect the overall level of older adults' resilience. These variables explain 34.4% of resilience variability within the suggested model. We also tested three other models with different independent variable combinations, involving life satisfaction, age, religiousness, and self-perceived health; but they all proved to have lower explanatory power. High positive correlation between the level of education and emotional stability during the COVID-19 pandemic for the observed respondents indicates the importance and effectiveness of lifelong education in strengthening resilience. The emotional stability during the pandemic had a weak negative impact on the resilience of the participants of the Tomsk Academy programs, but due to the fact that it has already taken on a long-term nature, only further research will make it clear whether the impact of the pandemic is leveled or intensified over time.

REFERENCES

1. OECD, (2020) *Development Co-operation Report 2020: Learning from Crises, Building Resilience*. Paris: OECD Publishing. [Online] Available from: <https://doi.org/10.1787/f6d42aa5-en> (Accessed: 02.09.2021).
2. Röhn, O. et al. (2015) Economic resilience: A new set of vulnerability indicators for OECD countries. *OECD Economics Department Working Papers*. No. 1249. Paris: OECD Publishing. [Online] Available from: <https://doi.org/10.1787/5jrxhgjw54r8-en> (Accessed: 02.09.2021).
3. Sen, A., Stiglitz, J.E. & Fitoussi, J. (2010) *Mis-measuring our lives: why GDP doesn't add up?* New York: New Press.
4. Asheim, G.B et al. (2020) The measurement of resilience. *Journal of Economic Theory*. 189. Art. 105104. DOI: 10.1016/j.jet.2020.105104.
5. Navracsics, T. et al. (2015) *The Challenge of Resilience in a Globalised World*. Publications Office of the European Union. EUR 27280. JRC96313. [Online] Available from: https://ec.europa.eu/jrc/sites/default/files/jrc-resilience-in-a-globalised-world_en.pdf (Accessed: 13.09.2021).
6. Zach, S. et al. (2021) Physical activity, resilience, emotions, moods, and weight control of older adults during the COVID-19 global crisis. *European Review of Aging and Physical Activity*. 18 (1). DOI: 10.1186/s11556-021-00258-w
7. Frolova, E.A. & Malanina, V.A. (2021) Active Ageing Index in Siberian Regions. *Ekonomika regiona – Economy of Region*. 17 (1). pp. 209–222.
8. Rosstat. (2021) *Sotsial'naya aktivnost' grazhdan pozhilogo vozrasta* [Social activity of elderly citizens]. [Online] Available from: [https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/7-5\(2\).xlsx](https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/7-5(2).xlsx) (Accessed: 13.09.2021).
9. Fond prezidentskikh grantov [Presidential Grants Foundation]. (2021) *Tomskaya akademiya aktivnogo dolgoletiya* [Tomsk Academy of Active Ageing]. [Online] Available from: <https://prezidentskiegranty.rf/public/application/item?id=D80E9960-1F40-4F77-8254-2B0545FDFCAA> (Accessed: 14.09.2021).
10. Luchshie praktiki Natsional'nykh proektov Rossii [Best Practices of National Projects of Russia]. (2021) *Akademiya dolgoletiya* [Active Ageing Academy]. [Online] Available from: <https://praktiki.natsional'nye-proekty.rf/demografiya/aktivnoe-dolgoletie/aktivnost-i-uchastie-v-zhizni-obshchestva/akademiya-dolgoletiya> (Accessed: 14.09.2021).
11. Connor, K.M. & Davidson, J.R.T. (2003) Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 18 (2). pp. 76–82.
12. ESS. (2016) *ESS Round 8: European Social Survey (2020): ESS-8 2016 Documentation Report*. Edition 2.2. Bergen, European Social Survey Data Archive, NSD – Norwegian Centre for Research Data for ESS ERIC. DOI: 10.21338/NSD-ESS8-2016

Received: 15 October 2021