

УДК 159.9

Дифференциация социально-психологических факторов адаптивных копинг-стратегий поведения личности в посткризисные периоды жизни

Царева Екатерина Сергеевна

Кандидат психологических наук,
старший преподаватель кафедры специальных дисциплин,
Крымский филиал Краснодарского университета МВД России,
295053, Российская Федерация, Симферополь, ул. Академика Стевена, 14;
e-mail: zavadski65@mail.ru

Аннотация

Целями данной статьи являются изучение специфики адаптивных копинг-стратегий поведения личности в посткризисные периоды ее жизни и проведение их дифференциации на основе системообразующих факторов. В статье выделяются и анализируются социально-психологические факторы адаптивных копинг-стратегий поведения личности на интраперсональном уровне (сбалансированность когнитивного, поведенческого и эмоционального компонентов копинг-стратегий; развитость их когнитивно-оценочных механизмов; рациональная управляемость поведением в нестандартных ситуациях; осознанная направленность копинг-стратегий на источник стресса; преобладание копинг-стратегий, направленных на активное решение проблем и принятие ответственности, положительную переоценку и самоконтроль; выбор стратегий поведения с высоким адаптивным потенциалом) и интерперсональном уровне (гибкость и мобильность социального поведения, наличие развитой сети социальной поддержки (эмоциональной, инструментальной, психологической), благоприятный социальный статус, конструктивный опыт социального взаимодействия, эффективная социальная интеграция).

Для цитирования в научных исследованиях

Царева Е.С. Дифференциация социально-психологических факторов адаптивных копинг-стратегий поведения личности в посткризисные периоды жизни // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Том 6. № 3А. С. 69-80.

Ключевые слова

Личность, стресс, копинг-поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурсы, адаптивные копинг-стратегии поведения, посткризисные периоды.

Введение

Изменчивость социально-психологических детерминант системы экзистенциального существования личности побуждает к осознанию необходимости поиска качественно новых форм адаптивного поведения. Одним из важных оптимизационных ракурсов является проблема выбора адаптивных стратегий копинг-поведения [Бодров, 2006]. Умение осваивать сложные жизненные ситуации особенно актуально для личности в посткризисные периоды ее жизни. Уязвимость личности в эти периоды служит основанием для необходимости исследования факторов ее адаптивного копинг-поведения в качестве ведущей составляющей социального поведения [Сайко, 2008]. Поэтому среди актуальных проблем психологической службы четко выделяются новые требования помощи человеку в выработке совладающих компетенций и формировании адаптивных стратегий копинг-поведения.

Социально-психологические факторы адаптивных копинг-стратегий поведения личности в посткризисные периоды жизни

Анализ эмпирических исследований проблематики копинг-поведения личности показал, что она представлена общетеоретическими и прикладными подходами, в которых раскрыты вопросы личностного и профессионального развития, овладение способами копинг-поведения, проблемы адаптации и профессионализации, особенности применения активных социально-психологических методов обучения и психологической помощи [Никольская, Грановская, 2000]. При этом значительную долю составляют исследования, посвященные стратегиям реализации жизненного потенциала и анализа категории жизненного пути личности, психологическим основам опережающих стратегий ее поведения и особенностям поведенческих стратегий преодоления стресса в период профессионализации, жизненной перспективе в юношеском возрасте, а также стратегиям и механизмам психологической адаптации личности к условиям переходного периода в обществе [Пономаренко, 1997]. Наибольший опыт экспериментальных исследований копинг-поведения представлен в таких отраслях психологической науки, как возрастная психология, медицинская психология, психология труда. Однако в целом проблема изучения адаптивного копинг-поведения личности, в частности – в посткризисные периоды ее жизни, характеризуется неопределенностью, разрозненностью в подходах к исследованию поведенческих особенностей. Расхождения во взглядах различных авторов касаются как самих понятий «копинг-поведение», «копинг-стратегия», «копинг-ресурс», так и представлений о факторах и механизмах их формирования. Кроме того, проблема определения социально-психологических факторов адаптивного копинг-поведения личности в посткризисные периоды

жизни и целенаправленного ее формирования в условиях социальных изменений еще не выступала предметом специального исследования.

Изучение феномена поведения, его природы осуществлялось многочисленными психологическими школами, которые отличаются широкой вариативностью основных концепций. Установлено, что разновидностью социального поведения личности является ее копинг-поведение, определяемое как индивидуальный способ взаимодействия человека с проблемной ситуацией и охватывающее широкий спектр ее активности – от бессознательных психологических защит до целенаправленного, сознательного преодоления влияния неблагоприятных факторов [Лазарус, 2007].

Копинг-поведение преимущественно рассматривается как: 1) *эго-процессы*, направленные на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях, когда функционирование копинг-процессов предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур в процесс решения проблемы; 2) *качества личности*, позволяющие использовать относительно постоянные варианты ответа на проблемную ситуацию, а именно: копинг, направленный на оценку (логический анализ, переоценка ситуации и т. д.), копинг, направленный на проблему (модификация, уменьшение или устранение источника проблемы), или копинг, направленный на эмоции (снижение эмоционального напряжения и восстановление аффективного равновесия); 3) *динамический процесс*, который определяется субъективностью переживания проблемной ситуации с помощью активной (целенаправленное устранение или ослабление неблагоприятного воздействия) или пассивной (использование механизмов психологической защиты, направленных на снижение эмоционального напряжения) форм копинг-поведения [Битянова, 2008].

Копинг-поведение личности реализуется с помощью выбранных копинг-стратегий на основе личностных копинг-ресурсов [Кирш, Регуш, 2000]. Совокупности стратегий, близких по значению, образуют стили копинг-поведения: проблемно-ориентированный стиль, направленный на рациональный анализ проблемы и связанный с составлением и реализацией плана ее разрешения; эмоционально-ориентированный стиль, который активизируется в результате эмоционального реагирования на ситуацию и не сопровождается конкретными действиями; стиль, ориентированный на избегание, что обуславливает, прежде всего, социальное отстранение, не решая имеющуюся проблему. В основе стилей копинг-поведения находятся действующие копинг-стратегии, среди которых базовыми являются «решение проблемы», «поиск социальной поддержки», «избегание» поведения [Абабков, Перре, 2004]. При этом исследователями отмечается, что не существует таких стратегий, которые были бы эффективны для всех ситуаций неуспеха, а выбор эффективных способов освоения обусловлен личностными свойствами, ресурсами и параметрами ситуации, в которых оказывается личность [Брайт, Джонс, 2003].

Установлено, что копинг-ресурсами являются относительно стабильные характеристики личности (Я-концепция, локус контроля, эмпатия, восприятие социальной поддержки и др.) и среды (социальные связи, способствующие развитию копинг-стратегий, поиск социальной поддержки или избегание). Важными критериями адаптивного копинг-поведения являются гибкость и разнообразие использования копинг-стратегий [Мельникова, 2001].

Проблема актуализации адаптивных стратегий копинг-поведения наиболее актуальна для личности, находящейся в условиях посткризиса. Выбирая между приоритетами и направлениями своей реализации, личность вырабатывает стратегии поведения, которые могут иметь как адаптивный (способствуют конструктивному преодолению жизненных кризисов и личностному росту), так и дезадаптивный характер [Нартова-Бочавер, 1997]. Несамостоятельность в принятии решений, растерянность, беспомощность, претенциозность, сниженная критичность в отношении себя, преувеличенная требовательность к заботе других о себе, повышенное внимание к своему внутреннему миру, различные компенсаторные реакции нарушают процесс адаптации личности в посткризисные периоды ее жизни и выработку адаптивных стратегий копинг-поведения [Крюкова, 2005]. Поэтому возникает потребность в создании благоприятных условий для формирования адаптивного копинг-поведения и развития личности в целом. Кроме того, совладающие умения являются органической составляющей процесса вхождения и освоения новой социальной среды, которые обеспечивают оптимальные условия не только для реализации человеком его потребностей, целей, ценностей, но и для изменения самой среды, условий для самореализации личности [Либина, Либин, 1998].

Установлено, что основными характеристиками адаптивного копинг-поведения являются его осмысленность, контролируемость ситуации, регуляция уровня стресса, целеустремленность, а также возможность обучения такому виду поведения [Волкова, 2004].

Вышеизложенное обуславливает необходимость определения социально-психологических факторов адаптивных копинг-стратегий поведения личности в посткризисные периоды жизни и их дифференциации, а также разработки на этой основе социально-психологической программы их формирования.

Эмпирическое исследование проводилось с помощью таких психодиагностических методов, как беседа, наблюдение, опросник копинг-стратегий (WCQ) (Р. Лазарус, С. Фолкман, в адаптации Т. Крюковой, А. Куфтяк, М. Замышляевой), методика «Диагностика копинг-механизмов» (Е. Хейм), «Индикатор копинг-стратегий» (Дж. Амирхан, в адаптации Н. Сироты, В. Ялтонского), «Выбор стратегии поведения» (Ш. Надирашвили, Т. Пономаренко), методика «Диагностика самооценки» (С. Будасси), методика «Оценка уровня субъективного контроля» (Дж. Роттер, в адаптации Е. Бажина, К. Голинкиной, А. Эткинды), «Шкала реактивной и личностной тревожности» (Ч. Спилбергера в адаптации Ю. Ханина), «Тест жизнестойкости» (С. Мадди, в адаптации Д. Леонтьева, Е. Рассказова), «Тест смысложизненных ориентаций» (Дж. Крамбе, Л. Махолик, в адаптации Д. Леонтьева), опросник «Адаптивность» (А. Маклаков, С. Чермянин), методика

«Адаптивные стратегии поведения» (Н. Мельникова), «Многомерная шкала восприятия социальной поддержки» (Д. Зимет, в адаптации В. Ялтонского, Н. Сироты), социометрия. В исследовании приняли участие 152 испытуемых (89 женщин и 63 мужчины), которые находились в условиях посткризиса.

Для испытуемых характерно стремление к эмоциональному решению жизненных трудностей, поскольку это соответствует содержанию проблем в этом периоде. Выявлены эмоционально-ориентированные варианты копинг-стратегий («бегство-избегание», «конфронтация», «дистанцирование», «поиск социальной поддержки») (по методике Р. Лазаруса), которые считаются менее продуктивными, по сравнению с проблемно-ориентированными стратегиями [Лазарус, 2007].

Распространенными копинг-стратегиями (по методике Е. Хейма) являются «эмоциональная разрядка» (Б2), «игнорирование» (А1), «отвлечение» (В1), «подавление эмоций» (Б3), «агрессивность» (Б8), «активное избегание» (В3), «смирение» (А2), «проблемный анализ» (А5), т. е. происходит доминирование эмоциональных и поведенческих вариантов копинг-стратегий над когнитивными, частично адаптивных и неадаптивных – над адаптивными. Показано, что ограниченное использование когнитивных вариантов копинг-стратегий обуславливает недостаточно высокую эффективность решения проблем, а следовательно, именно развитие и использование когнитивных копинг-стратегий могут значительно обогатить и усилить копинг-ресурсы личности в посткризисные периоды ее жизни [Маклаков, 2001].

Установлено, что выбор копинг-стратегий коррелирует с оценкой проблемы (ее субъективной значимостью, стрессогенностью, контролируемостью) и личностными переменными (самооценкой, самопринятием и самоконтролем) ($p \leq 0,05$). Так, испытуемые с высокой самооценкой, интернальным локусом контроля склонны выбирать инструментальные, проблемно-ориентированные способы поведения ($\chi^2 = 14,31$; $p \leq 0,05$). При этом испытуемые с низкой самооценкой и высоким уровнем тревожности (независимо от субъективной оценки ситуации) предпочитали поиск социальной поддержки ($\chi^2 = 13,92$; $p \leq 0,05$). Выявлена положительная связь между высоким уровнем тревожности и эмоциональным копингом. При изучении процесса адаптации к стрессам установлено, что активное преодоление трудностей, концентрация на решении проблемы способствуют улучшению психологического состояния, а избегание и эмоциональное регулирование, наоборот, приводят к появлению или усилению невротической симптоматики [Поливанова, 1994].

Определено, что показатели выражения конфронтационного копинга имеют положительные корреляционные связи со всеми компонентами жизнестойкости испытуемых и с ее интегральными значениями. Такой компонент жизнестойкости, как привлечение, имеет значимые связи с копинг-стратегиями планирования решения проблем и положительной переоценкой ($r = 0,56$ и $r = 0,63$ соответственно; $p \leq 0,01$). Интегральный показатель жизнестойкости имеет значимые связи с копинг-стратегиями конфронтации и планирования решения проблемы ($r = 0,69$ и $r = 0,61$ соответственно; $p \leq 0,01$).

Установлена положительная связь жизнестойкости с копинг-стратегией планирования решения проблемы ($r = 0,51$; $p \leq 0,01$) и копинг-стратегией положительной переоценки ($r = 0,57$; $p \leq 0,01$).

Корреляционный анализ взаимосвязей смысложизненных ориентаций обнаружил прямые корреляции между параметром целей в жизни и процессом жизни ($r = 0,62$; $p \leq 0,05$), локусом контроля – Я ($r = 0,59$; $p \leq 0,05$), локусом контроля – жизнь ($r = 0,66$; $p \leq 0,05$). Установлены обратные корреляционные связи между параметром «локус контроля – Я» и копинг-стратегией избегания ($r = 0,45$; $p \leq 0,05$), а также прямая связь между этим параметром и копинг-стратегией планирования решения проблемы ($r = 0,49$; $p \leq 0,05$). Обнаружена обратная связь адаптивных стратегий поведения с внутренним локусом контроля ($r = 0,41$; $p \leq 0,05$) и общей осознанностью жизни ($r = 0,52$; $p \leq 0,05$). Это указывает на то, что решение сложных проблемных ситуаций влияет на адаптивные стратегии поведения и связано с общим показателем осознания жизни.

Проблемно-ориентированные копинг-стратегии положительно коррелируют с адаптивностью и жизнестойкостью испытуемых ($r = 0,71$ и $r = 0,67$ соответственно; $p \leq 0,01$) и отрицательно с уровнем стресса ($r = 0,42$; $p \leq 0,05$); эмоционально-ориентированные, наоборот, имеют негативное влияние на показатели жизнестойкости и усиливают стресс, поскольку не способствуют решению проблем.

Личностные копинг-ресурсы испытуемых влияют на процесс социального взаимодействия, приобретения и применения адаптивных умений и навыков, определяют осознанный выбор наиболее эффективных адаптивных стратегий поведения (Н. Мельникова). Большинство испытуемых (53,9%) склонны к активному изменению внешней среды или себя, но у остальной части выборки прослеживается тенденция к пассивным стратегиям поведения (пассивное подчинение условиям окружения и пассивное ожидание внешних изменений). Адаптивные стратегии поведения имеют обратные корреляции с поиском социальной поддержки ($r = -0,34$; $p \leq 0,05$), дистанцированием ($r = -0,42$; $p \leq 0,05$) и избеганием ($r = -0,56$; $p \leq 0,05$). Они прямо коррелируют со способностью к прогнозированию ($r = 0,71$; $p \leq 0,05$), а также с конфронтацией ($r = 0,51$; $p \leq 0,05$), стратегией планирования решения проблем ($r = 0,49$; $p \leq 0,05$) и принятием ответственности ($r = 0,42$; $p \leq 0,05$). Это означает, что испытуемые в сложной ситуации прилагают активные усилия по ее преодолению, стремятся самостоятельно менять ситуацию и влиять на нее.

Выявлено, что при увеличении силы стресса возрастают значение и роль социальной поддержки. При этом важнейшим компонентом поддержки является именно эмоциональная поддержка, что коррелирует с данными исследований, свидетельствующими о получении необходимой социальной поддержки и соответствующем уменьшении количества лиц с нарушением психической адаптации в форме обострения акцентуированных черт и невротических явлений [Мадди, 2005].

По данным социометрии, у испытуемых, которые имеют высокий социометрический статус, наблюдается выраженное улучшение социальной адаптации в условиях адаптационной напряженности, в то время как у непопулярных в группе зафиксирована тенденция к выявлению и углублению адаптационных нарушений ($p \leq 0,05$), что затрудняет процесс формирования адаптивных стратегий копинг-поведения.

Применение кластерного анализа методом К-средних позволило выделить 3 кластера по основным формам копинг-поведения в соответствии с выбранными копинг-стратегиями и провести дифференциацию выборки. Для распределения испытуемых в подгруппах использовались тесты Колмогорова-Смирнова и χ^2 , которые показали принадлежность выборки к нормальному распределению с высокой вероятностью ($p \leq 0,01$). Это подтвердило правомерность использования данных в выделенных подгруппах для получения статистически значимых результатов при дальнейшем применении методов параметрической статистики и позволило определить социально-психологические детерминанты копинг-поведения личности в условиях посткризиса.

Адаптивная форма копинг-поведения выявлена у 45,4% испытуемых. Ее социально-психологическими факторами являются следующие: сбалансированность когнитивного, поведенческого и эмоционального компонентов копинг-стратегий и развитость их когнитивно-оценочных механизмов; рациональная управляемость поведением в нестандартных ситуациях; осознанная направленность копинг-стратегии на источник стресса; преобладание копинг-стратегий, направленных на активное решение проблем и на принятие ответственности, положительную переоценку и самоконтроль; склонность к выбору стратегий с высоким адаптивным потенциалом (например, стратегии активного изменения себя); личностные копинг-ресурсы, способствующие развитию адаптивных копинг-стратегий (отсутствие признаков дезадаптивности, наличие эффективной сети социальной поддержки, конструктивный опыт социального взаимодействия, благоприятный социальный статус и др.).

Неадаптивную (псевдоадаптивную) форму копинг-поведения 36,2% испытуемых обуславливают следующие факторы: несбалансированность функционирования когнитивной, поведенческой и эмоциональной составляющих копинг-поведения; использование как пассивных, так и активных копинг-стратегий (преимущественно поиск социальной поддержки), причем имеется дефицит навыков активного использования копинг-стратегии решения проблем и происходит замена ее на копинг-стратегию избегания; склонность к низкоадаптивным стратегиям поведения (подчинение условиям окружения и ожидание внешних изменений); псевдокомпенсаторный характер поведенческой активности; низкая эффективность блока личностных копинг-ресурсов как в целом, так и отдельных компонентов его структуры (невыраженность или умеренная выраженность нарушений социально-психологической адаптивности, низкий уровень субъективного восприятия социальной поддержки и др.).

Дезадаптивную форму копинг-поведения 18,4% испытуемых обуславливают следующие факторы: неразвитость когнитивно-оценочных механизмов копинг-поведения; использование копинг-стратегий ухода и конфронтации как ведущих в копинг-поведении вместе с применением ситуационно-специфических копинг-стратегий, направленных на уход от решения проблемы; высокий уровень психоэмоционального напряжения; стратегии пассивной репрезентации себя и подчинения условиям окружения; низкая эффективность функционирования блока личностных копинг-ресурсов (выраженное нарушение социально-психологической адаптивности, отсутствие эффективной сети социальной поддержки, неразвитость восприятия социальной поддержки, низкий социометрический статус и др.).

По результатам исследования установлено, что почти половина испытуемых (54,6%) не реализуют в полной мере весь потенциал адаптивных копинг-ресурсов и нуждаются в психологической помощи в направлении актуализации спектра адаптивных (в основном проблемно-ориентированных) стратегий копинг-поведения. Полученные данные исследования были учтены при построении социально-психологической программы формирования адаптивного копинг-поведения личности.

Заключение

Основные формы копинг-поведения личности в посткризисные периоды ее жизни – адаптивная, неадаптивная (псевдоадаптивная), дезадаптивная. Основными характеристиками адаптивного копинг-поведения являются осмысленность, целенаправленность, контролируемость ситуации, регуляция уровня стресса, а также возможность обучения такой форме поведения. Важнейшим компонентом адаптивного копинг-поведения является копинг-стратегия решения проблем, благодаря которой избираются и рассматриваются альтернативные варианты выхода из проблемы и конструктивное освоение. Активное освоение сложных ситуаций является когнитивно обусловленным процессом поведения, в результате которого формируется общая социальная компетентность личность.

Системообразующие социально-психологические факторы адаптивных копинг-стратегий поведения личности действуют как на интраперсональном (сбалансированность когнитивного, поведенческого и эмоционального компонентов копинг-стратегий и развитость их когнитивно-оценочных механизмов; рациональная управляемость поведением в нестандартных ситуациях; осознанная направленность копинг-стратегий на источник стресса; преобладание копинг-стратегий, направленных на активное решение проблем, принятие ответственности, положительную переоценку и самоконтроль; выбор стратегий поведения с высоким адаптивным потенциалом), так и интерперсональном (гибкость и мобильность социального поведения, наличие развитой сети социальной поддержки (эмоциональной, инструментальной, психологической), благоприятный социальный статус, конструктивный опыт социального взаимодействия, эффективная социальная интеграция) уровнях.

Библиография

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Битянова М.Р. Социальная психология. СПб.: Питер, 2008. 368 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЭР СЕ, 2006. 526 с.
4. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: Прайм-еврознак, 2003. 352 с.
5. Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирования идентичности // Мир психологии. 2004. № 2. С. 119-124.
6. Кирш Б., Регуш Л.А. (ред.) Жизненные проблемы и способы их разрешения школьниками 12-18 лет. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. 130 с.
7. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 2. С. 5-15.
8. Лазарус Р.С. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2007. 328 с.
9. Либина А.В., Либин А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? // Стиль человека: психологический анализ. М.: Смысл, 1998. С. 190-204.
10. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 87-101.
11. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16-24.
12. Мельникова Н.Н. Классификация стратегий адаптивного поведения // Батулин Н.А. (ред.) Теоретическая, экспериментальная и практическая психология. Челябинск: ЮУрГУ, 2001. Т. 3. С. 13-23.
13. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20-30.
14. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита. СПб.: Речь, 2000. 342 с.
15. Поливанова К.Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития // Вопросы психологии. 1994. № 1. С. 61-69.
16. Пономаренко Т.И. Проблемы поведения человека: установка как фактор детерминации поведенческих реакций (теоретический анализ) // Материалы научно-практической конференции «Служба практической психологии образования: проблемы, поиски, решения». Чита, 1997. С. 113-117.
17. Сайко Э.В. Переживание как реализация (или проявление) субъективности и стресс как неизбежность становления и функционирования человека // Мир психологии. 2008. № 4. С. 3-12.

The differentiation of socio-psychological factors in adaptive behavioural coping strategies in post-crisis periods of life

Ekaterina S. Tsareva

PhD in Psychology,
Senior Lecturer at the Department of special disciplines,
Crimean branch of Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs
of the Russian Federation,
295053, 14 Akademika Stevena st., Simferopol, Russian Federation;
e-mail: zavadski65@mail.ru

Abstract

The article aims to explore the specifics of socio-psychological factors in adaptive behavioural coping strategies in post-crisis periods of life and differentiate them on the basis of system-forming factors. The main forms of coping behaviour in post-crisis periods of life are adaptive, non-adaptive (pseudoadaptive), desadaptive ones. The main characteristics of adaptive coping behaviour include meaningfulness, purposefulness, the controllability of the situation, the regulation of the stress level and the possibility of learning this form of behaviour. The most important component of adaptive coping behaviour is a coping strategy for solving problems, which helps individuals to select one of the alternative solutions to problems. The article identifies and analyses the socio-psychological factors in adaptive behavioural coping strategies at intra-individual (an adequate balance between cognitive, behavioural and emotional components in coping strategies; developed mechanisms for cognitive evaluation; rational controllability of behaviour in non-standard situations; the focus of coping strategies on changing or eliminating the source of the stress; the predominance of coping strategies aimed at active problem solving, acceptance of responsibility, positive revaluation and self-control; the selection of behavioural strategies with high adaptive potential) and inter-individual (flexibility and mobility of social behaviour, a developed network of social support (emotional, instrumental, psychological support), a favourable social status, constructive experience of social interaction, effective social integration) levels.

For citation

Tsareva E.S. (2017) *Differentsiatsiya sotsial'no-psikhologicheskikh faktorov adaptivnykh koping-strategii povedeniya lichnosti v postkrizisnye periody zhizni* [The differentiation of socio-psychological factors in adaptive behavioural coping strategies in post-crisis periods of life]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 6 (3A), pp. 69-80.

Keywords

Personality, stress, coping behaviour, coping strategies, coping resources, adaptive behavioural coping strategies, post-crisis periods of life.

References

1. Ababkov V.A., Perrez M. (2004) *Adaptatsiya k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii* [Adaptation and stress. The fundamentals of theory, diagnostics, and therapy]. St. Petersburg: Rech' Publ.
2. Bityanova M.R. (2008) *Sotsial'naya psikhologiya* [Social psychology]. St. Petersburg: Piter Publ.
3. Bodrov V.A. (2006) *Psikhologicheskii stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow: PER SE Publ.
4. Bright J., Jones F. (2001) *Stress: myth, research and theory*. New York: Pearson. (Russ. ed.: Bright J., Jones F. (2003) *Stress. Teorii, issledovaniya, mify*. St. Petersburg: Praim-evroznak Publ.)
5. Kirsch B., Regush L.A. (eds.) (2000) *Zhiznennye problemy i sposoby ikh razresheniya shkol'nikami 12-18 let* [Problems in life and ways of their resolution by schoolchildren aged 12-18 years]. St. Petersburg: Herzen State Pedagogical University of Russia.
6. Kryukova T.L. (2005) Vozrastnye i krosskul'turnye razlichiya v strategiyakh sovladayushchego povedeniya [Age and cross-cultural differences in behavioural coping strategies]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 26 (2), pp. 5-15.
7. Lazarus R.S. (2007) *Psikhologiya emotsii* [The psychology of emotions]. St. Petersburg: Piter Publ.
8. Libina A.B., Libin A.V. (1998) Stili reagirovaniya na stress: psikhologicheskaya zashchita ili sovladanie so slozhnymi obstoyatel'stvami? [Styles of responding to stress: psychological defence or coping with difficult circumstances?] In: *Stil' cheloveka: psikhologicheskii analiz* [The style of man: a psychological analysis]. Moscow: Smysl Publ., pp. 190-204.
9. Maddi S. (1998) Creating meaning through making decisions. In: Wong P.T.P., Fry P.S. (eds.) *The human quest for meaning: a handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, pp. 3-26. (Russ. ed.: Maddi S. (2005) Smysloobrazovanie v protsessakh prinyatiya resheniya. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 26 (6), pp. 87-101.)
10. Maklakov A.G. (2001) Lichnostnyi adaptatsionnyi potentsial: ego mobilizatsiya i prognozirovanie v ekstremal'nykh usloviyakh [The personal adaptive potential: its mobilisation and prognostication in extreme conditions]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 22 (1), pp. 16-24.
11. Mel'nikova N.N. (2001) Klassifikatsiya strategii adaptivnogo povedeniya [The classification of adaptive behavioural strategies]. Baturin N.A. (ed.) *Teoreticheskaya, eksperimental'naya i*

- prakticheskaya psikhologiya* [Theoretical, experimental and applied psychology], Vol. 3. Chelyabinsk: South Ural State University, pp. 13-23.
12. Nartova-Bochaver S.K. (1997) "Coping behavior" v sisteme ponyatii psikhologii lichnosti ["Coping behavior" in the system of concepts in personality psychology]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 18 (5), pp. 20-30.
 13. Nikol'skaya I.M., Granovskaya R.M. (2000) *Psikhologicheskaya zashchita* [Psychological defence]. St. Petersburg: Rech' Publ.
 14. Polivanova K.N. (1994) Psikhologicheskii analiz krizisov voznrastnogo razvitiya [A psychological analysis of the crises of age-related development]. *Voprosy psikhologii* [Issues of psychology], 1, pp. 61-69.
 15. Ponomarenko T.I. (1997) Problemy povedeniya cheloveka: ustanovka kak faktor determinatsii povedencheskikh reaktzii (teoreticheskii analiz) [The problems of human behaviour: the attitude as a factor in the determination of behavioural reactions (a theoretical analysis)]. *Materialy nauchno-prakticheskoi konferentsii "Sluzhba prakticheskoi psikhologii obrazovaniya: problemy, poiski, resheniya"* [Proc. Conf. "The service of the applied psychology of education: problems, searches, solutions"]. Chita, pp. 113-117.
 16. Saiko E.V. (2008) Perekhivanie kak realizatsiya (ili proyavlenie) sub"ektivnosti i stress kak neizbezhnost' stanovleniya i funktsionirovaniya cheloveka [The experience as the realisation (or manifestation) of subjectivity and stress as the inevitability of the formation and functioning of a human being]. *Mir psikhologii* [The world of psychology], 4, pp. 3-12.
 17. Volkova N.V. (2004) Coping strategies kak uslovie formirovaniya identichnosti [Coping strategies as a condition for identity formation]. *Mir psikhologii* [The world of psychology], 2, pp. 119-124.