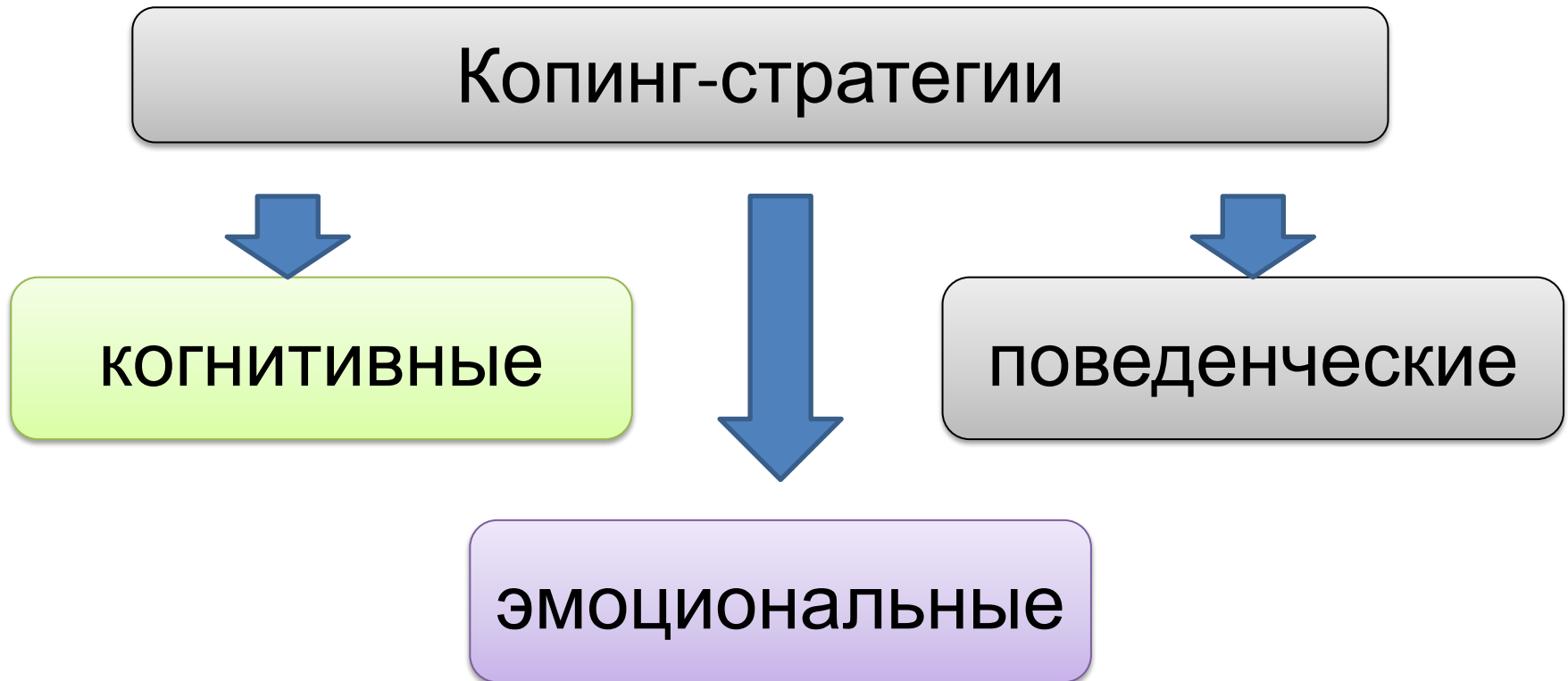


**Копинг-поведение
(механизмы совладания)
как сознательные стратегии
преодоления стрессовых
ситуаций**

Классификация

Все копинг-стратегии относятся к одной из трёх основных сфер психической деятельности



Когнитивные копинг-стратегии

1. игнорирование и переключение мыслей на другие, “более важные” темы, чем болезнь;
2. принятие болезни как чего-то неизбежного, проявление своего рода определенной философии стоицизма;
3. диссимуляция болезни, игнорирование и снижение ее серьезности, даже подшучивание над болезнью;
4. сохранение самообладания - равновесия, самоконтроля, стремление не показывать своего болезненного состояния другим;
5. проблемный анализ болезни и ее последствий, поиск соответствующей информации, расспрос врачей, обдумывание, взвешенный подход к решениям;
6. относительность в оценке болезни, сравнение с другими , находящимися в худшем положении;
7. религиозность, стойкость в вере (“со мною Бог”);
8. состояние растерянности и переживание безысходности создавшегося положения;
9. придание болезни значения и смысла, например отношение к болезни как вызову судьбы или проверке стойкости духа и др.;
10. самоуважение - более глубокое осознание собственной ценности как личности.

Эмоциональные копинг-стратегии

1. переживание протеста, возмущения, противостояния болезни и ее последствиям;
2. эмоциональная разрядка - отреагирование чувств, вызванных болезнью, например, плачем;
3. изоляция - подавление, недопущение чувств, адекватных ситуации;
4. оптимизм с уверенностью в благоприятный исход трудной ситуации;
5. пассивное сотрудничество - доверие с передачей ответственности врачу;
6. покорность, фатализм, капитуляция;
7. самообвинение, возложение вины на себя;
8. переживание злости, раздражение, связанные с ограничением жизни болезнью.

Поведенческие копинг-стратегии

1. отвлечение - обращение к какой-либо деятельности, уход в работу;
2. альтруизм - забота о других, когда собственные потребности отодвигаются на второй план; активное избегание - стремление избегать “погружения” в процесс лечения;
3. компенсация - отвлекающее исполнение каких-либо собственных желаний, например покупки чего-то для себя;
4. конструктивная активность - удовлетворение какой-то давней потребности, например, совершить путешествие;
5. уединение - пребывание в покое, размышление о себе;
6. активное сотрудничество - ответственное участие в диагностическом и лечебном процессе;
7. поиск эмоциональной поддержки - стремление быть выслушанным, встретить содействие и понимание.

Классификация

Виды копинг-поведения
распределены на три основные
группы по степени их адаптивных
воз

Копинг-стратегии

```
graph TD; A[Копинг-стратегии] --> B[адаптивные]; A --> C[неадаптивные]; A --> D[относительно адаптивные];
```

адаптивные

неадаптивные

относительно
адаптивные

Адаптивные копинг-стратегии

- 1. Среди когнитивных копинг-стратегий:** “проблемный анализ”, “установка собственной ценности”, “сохранение самообладания” - формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.
- 2. Среди эмоциональных копинг-стратегий:** “протест”, “оптимизм” - эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации.
- 3. Среди поведенческих копинг-стратегий:** “сотрудничество”, “обращение”, “альтруизм” - под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или

Относительно адаптивные копинг-стратегии

Их конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления.

- 1. Среди когнитивных копинг-стратегий:** “относительность”, “придача смысла”, “религиозность” - формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.
- 2. Среди эмоциональных копинг-стратегий:** “эмоциональная разрядка”, “пассивная кооперация” - поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.
- 3. Среди поведенческих копинг-стратегий:** “компенсация”, “отвлечение”, “конструктивная активность” - поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств,

Неадаптивные копинг-стратегии

- 1. Среди когнитивных копинг-стратегий:** “смирение”, “растерянность”, “диссимуляция”, “игнорирование” - пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.
- 2. Среди эмоциональных копинг-стратегий:** “подавление эмоций”, “покорность”, “самообвинение”, “агрессивность” - варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.
- 3. Среди поведенческих копинг-стратегий:** “активное избегание”, “отступление” - поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

Благодарим за внимание!