

# Понятие, сущность и виды копинг-стратегий

Выполнила:  
Никитина Елена

В настоящее время поведенческие копинг-стратегии подразделяются на активные и пассивные, адаптивные и дезадаптивные.

К активным стратегиям относят стратегию «разрешение проблем», как базисную копинг-стратегию, включающую все варианты поведения человека, направленные на разрешение проблемной или стрессовой ситуации и стратегию «поиск социальной поддержки», включающую поведение, направленное на получение социальной поддержки от среды.

К пассивному копинг-поведению относятся варианты поведения, включающего базисную копинг-стратегию «избегание», хотя некоторые формы избегания могут носить и активный характер.

Кроме того, различают нормативные (социально-ориентированные) и асоциальные копинг-стратегии. К числу асоциальных относятся противоправные действия,



Рисунок 1. Модель развития кризисных состояний



Рисунок 2. Основные компоненты  
копинг-поведения



Рисунок 3. Основные группы и компоненты копинг-ресурсов личности

С одной стороны, выбор и реализация копинг-стратегий является психологическим фактором, влияющим на переживание стресса, эффективность деятельности, здоровье и болезнь. В этом случае копинг-стратегии понимаются и исследуются как полноправные независимые переменные и должны включаться в структуру личностного потенциала на правах его полноценных компонентов.

С другой стороны, копинги как паттерны поведения сами являются следствием других психологических факторов и могут считаться зависимыми переменными. Активное изменение стрессовой ситуации, ее позитивная переоценка свидетельствуют об успешном совладании со стрессом.

Можно выделить те функции в структуре личностного потенциала, к которым копинги имеют прямое отношение:

- копинги обеспечивают функцию совладания. Это обеспечение происходит в ситуации стресса и проявляется на уровне поведения.
- копинги тесно связаны с функцией реализации деятельности – особенно в условиях ее затруднения, возникновения трудностей.
- копинг-стратегии могут способствовать тому, что человек замечает потенциальные трудности и возможности для развития.



Рисунок 4. Четыре перспективы копинг-стратегий с точки зрения времени и определенности



Рисунок 5. Психологический механизм (модель) копинг-поведения

# Список использованной

## литературы

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии /В.А. Абабков, М. Пере. - СПб.: Речь, 2014. – 166 с.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса /Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2014. – 336 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом /Дж. Гринберг. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2015. – 496 с.
4. Митева И.Ю. Курс управления стрессом /И.Ю. Митева. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: «МарТ», 2013.
5. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика /А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: прайм – ЕВРО - ЗНАК, 2012.
6. Щербатых Ю.В. Избавься от страха. М.: ЭКСМО, 2011.
7. Щербатых Ю.В. Стресс и счастье – на одну букву. Ростов н/Д: Феникс, 2010.

**Спасибо за  
внимание!**