

Московский Политех

Менеджмент профессиональной
траектории

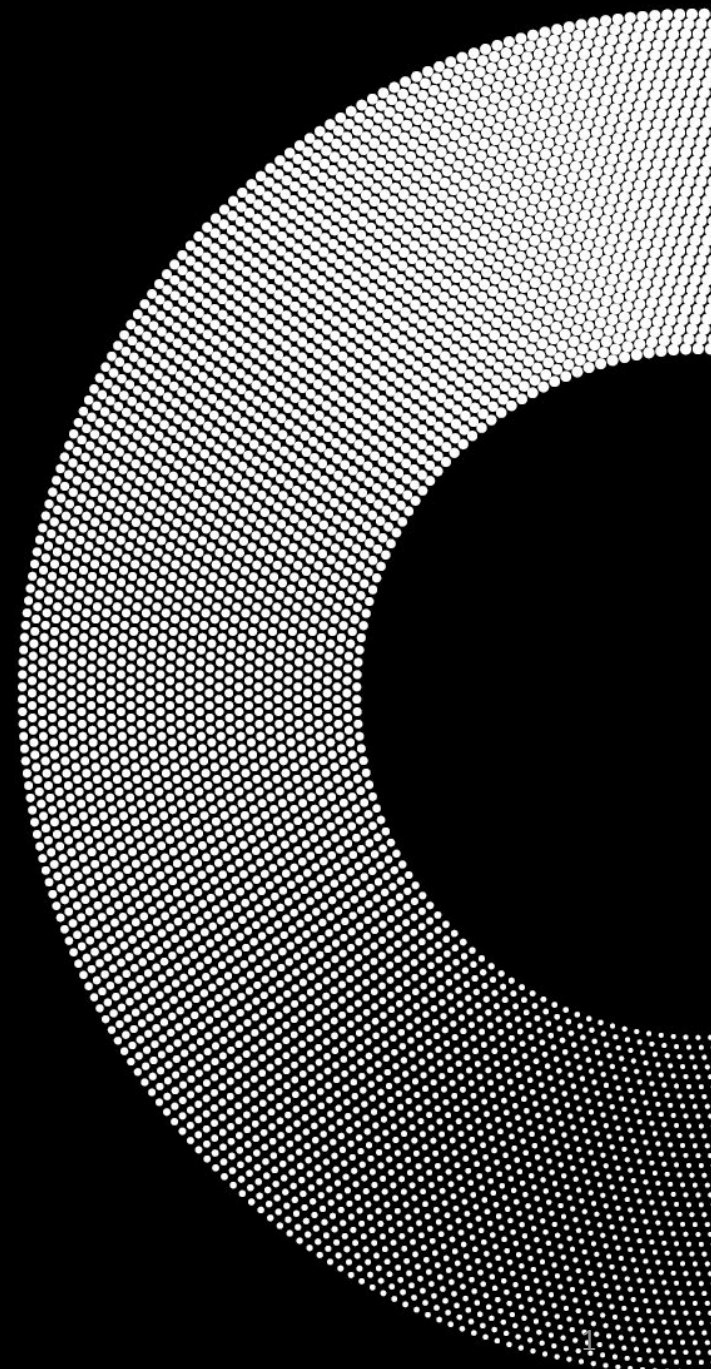
Практическое занятие Коппинг –
стратегии

к.э.н., доцент Аленина Е.Э.



МОСКОВСКИЙ
ПОЛИТЕХ

Москва - 2020



Копинг - стратегии

- это способы деятельности, которые помогают адаптироваться в сложной ситуации и удерживать психологическое равновесие.

Копинговые стратегии

- — это все то, что помогает человеку преодолеть стрессовое напряжение.
- Стрессовая ситуация характеризуется тревогой, сложностью, неопределенностью.
- Стратегии копинга дают возможность справиться с тяжелой проблемой.

На любой дискомфорт человек реагирует двумя способами:

- выстраивая копинг-стратегии

- и применяя психологические



КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

КАК СПОСОБ БОРЬБЫ СО СТРЕССАМИ



Реакции на стресс

```
graph TD; A[Реакции на стресс] --> B[Эмоциональная реакция  
(раздражение, гнев, тревога, страх, уныние, печаль и т.д.)]; B --> C[Физиологическая реакция  
(возбуждение вегетативной нервной системы, выброс гормонов, нейрохимические изменения и т.п.)]; C --> D[Поведенческая реакция  
(попытки справиться со стрессом, например, ударить кого-то, заняться самобичеванием, обратиться за помощью, решить проблему, выразить эмоции и т.п.)];
```

Эмоциональная реакция

(раздражение, гнев, тревога, страх, уныние, печаль и т.д.)

Физиологическая реакция

(возбуждение вегетативной нервной системы, выброс гормонов, нейрохимические изменения и т.п.)

Поведенческая реакция

(попытки справиться со стрессом, например, ударить кого-то, заняться самобичеванием, обратиться за помощью, решить проблему, выразить эмоции и т.п.)

Поведенческая реакция

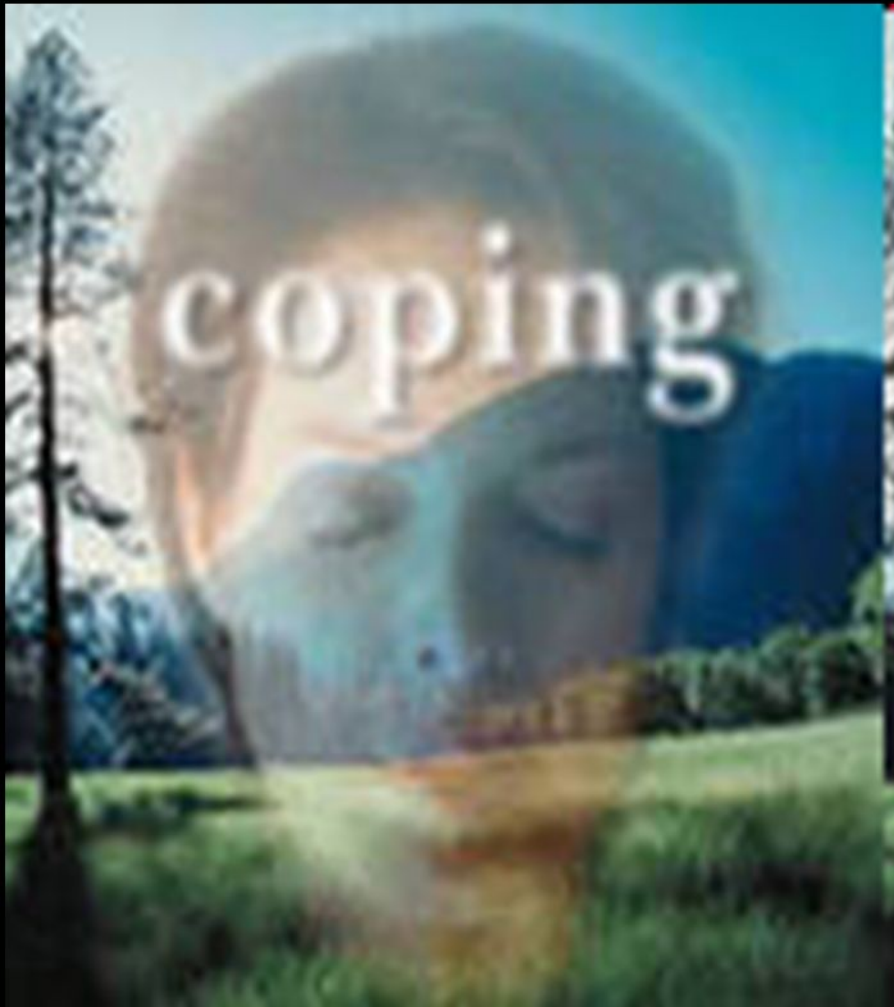
- на стресс, прежде всего, включает в себя действия по его преодолению. Преодоление стресса — это действия, направленные на то, чтобы противостоять, уменьшить или вытерпеть требования окружающей среды, вызвавшей стресс.

Суть совладания в том,

- чтобы человек смог преодолевать жизненные трудности или уменьшал их влияние на организм.



КОПИНГ-МЕХАНИЗМЫ (МЕХАНИЗМЫ СОВЛАДАНИЯ)



- Изучение поведения человека в стрессовых ситуациях привело к выявлению механизмов совладания, или копинг-механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию.

«coping»

- Впервые термин «coping» был использован **Мерфи** (Murphy L.) в 1962 г. он обозначил им преодоление детских кризисов развития. Спустя несколько лет когнитивный психолог **Ричард Лазарус** в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания» описал стратегии совладания со стрессовыми факторами.



По определению Р. Лазаруса,

- копинг-механизмы — это стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуации психологической угрозы.



Копинг-механизмы



- Типы модальности копинг-механизмов охватывают когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы функционирования личности и реализуются в следующих формах:



В когнитивной (познавательной) сфере:

- отвлечение или переключение мыслей на другие темы;
- принятие ситуации как чего-то неизбежного (философия смирения);
- снижение серьезности создавшейся ситуации с помощью юмора, иронии;
- проблемный анализ сложившейся ситуации, обдумывание стратегии своего поведения;
- сравнение себя с другими, находящимися в относительно худшем положении;
- придание личностного смысла создавшейся ситуации, например, отношение к сложившейся ситуации как к вызову судьбы или проверке стойкости духа.

в эмоциональной сфере:



- отреагирование отрицательных эмоций в разумной, приемлемой форме;
- подавление отрицательных эмоций с сохранением самообладания, самоконтроля;

в поведенческой сфере:

- отвлечение — обращение к какой-либо деятельности;
- проявление альтруизма — забота о других, когда собственные потребности отодвигаются на второй план;
- активная защита — действия, направленные на изменение ситуации;
- активный поиск эмоциональной поддержки — стремление быть выслушанным, встретить содействие и понимание.



В теории копинг-поведения, основанной на работах когнитивных психологов Лазаруса и Фолькмана (Lazarus R., Folstman S., 1984, 1987), выделяются **базисные копинг-стратегии:**

- «разрешение проблем»,
- «поиск социальной поддержки»,
- «избегание»,
- базисные копинг-ресурсы: Я-концепция, локус контроля, эмпатия, аффилиация и когнитивные ресурсы.





Стратегия планового решения проблемы:

- **Разрешение проблем** отражает способность человека определять проблему и находить альтернативные решения, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, тем самым способствуя сохранению как психического, так и физического здоровья.
- то есть выработка плана спасения и четкое следование ему.
- Плюсы данного способа очевидны, особенно в случае надвигающейся опасности, минусы же – те самые, что и у предыдущего варианта – когда ситуация находится вне пределов нашей возможности ее контролировать, этот способ не работает.

Спасибо за внимание!