

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/doklad/24893>

Тип работы: Доклад

Предмет: Психология

-

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. Стратегия может быть эмоциональная или поведенческая. В русской психологической школе используют понятие «переживание» или совладающее поведение. Суть совладания в том, чтобы человек смог преодолевать жизненные трудности или уменьшал их влияние на организм.

Термин появился в психологии в начале шестидесятых годов прошлого века. Его применил Л. Мерфи, он обозначил им преодоление детских кризисов развития. Спустя несколько лет когнитивный психолог Ричард Лазарус в своей книге описал стратегии совладания со стрессовыми факторами.

Существует несколько классификаций копинг-стратегий. Наиболее известна классификация стратегий копинга Лазаруса. В соавторстве с С. Фолкманом было предложено два типа копинг-стратегий:

- проблемно-ориентированный;
- эмоционально-ориентированный.

В первом случае человек во время переживания стресса пытается изменить ситуацию с помощью осмысления проблемы, он ищет информацию о том, как поступить и что делать. Такое осмысление помогает избежать необдуманных поступков и импульсивных действий.

Эмоциональный тип копинг-поведения в стрессовых ситуациях включает в себя мысли, помогающие снизить психологический пресс от напряженного состояния. Мысли помогают чувствовать себя лучше, но не направлены на решение проблемы. Примеры: юмор, употребление алкоголя, транквилизаторов, отрицание ситуации.

Проблемно-ориентированные копинг-стратегии

В работах Лазаруса и Фолкмана существует восемь копинг-стратегий. В ситуации стресса у человека может быть различная стратегия помощи самому себе. К ним относятся:

1. Планирование действий по решению проблемы, анализ ситуации, различные предпринятые усилия по выходу из проблемы.
2. Конфронтационный копинг. Попытки решить сложную ситуацию путем конфронтации. Проблема разрешается с помощью враждебности и конфликтности, присутствуют трудности в планировании действий. Человек может не осознавать последствий от неоправданного упорства. Часто конфронтация рассматривается как неадаптивная, но личность показывает упорство в отстаивании собственных интересов, человек активно

Список литературы

1. Кабакова, М. П. Особенности психологической помощи в ситуации развода и в постразводный период / М. П. Кабакова, Г. К. Сланбекова // Психология в школе. - 2016. - №3. - С. 3-10.
2. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие для студентов вузов/ О.А. Карабанова.-М.: Гайдарики, 2012.- 320 с.
3. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2008. - 474 с.
4. Сандомирский, М.Е. Защита от стресса. Работа с подсознанием / М.Е. Сандомирский. - М.: СПб: Питер; Издание 2-е, 2014. - 304 с.
5. Семенов, П. Как защититься от стресса? Практические методики и рекомендации / П. Семенов. - М.: Феникс, 2014. - 160 с.
6. Семенова, И. Как избавиться от стресса и депрессии по методу И. Семеновой / И. Семенова, М. Краснощеков. - М.: Феникс, 2015. - 272 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/doklad/24893>