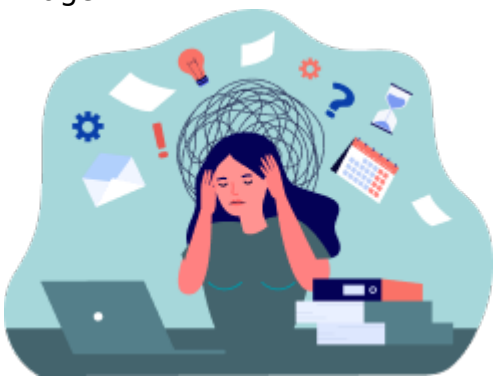
NOVARTIS

Копинг-стратегии: как выбрать свой метод борьбы со стрессом
Image

Копинг-стратегии: как выбрать свой метод борьбы со стрессом

Image



Копинг-стратегия — набор приемов, которые человек использует для адаптации к стрессу. Она помогает пережить сложные времена, не впадая в крайности и сохраняя относительное эмоциональное равновесие[1].

Важно не путать копинг-стратегии с механизмами психологической защиты. Если последние происходят где-то в бессознательном, то первые мы используем более или менее осознанно. А значит, их можно тренировать, менять, комбинировать.

Копинг ≠ психологическая защита[2]

Image

Психологическая защита

Копинг

Психологическая защита	Копинг
Формируется бессознательно	Формируется сознательно
Снижает психоэмоциональное напряжение	Стремится восстановить отношения
Срабатывает мгновенно, искажает реальность	Разворачивается последовательно

Какими бывают копинг-стратегии

Есть множество классификаций копинг-стратегий. Сейчас их насчитывается более 400. Самая известная — Stress, Appraisal, and Coping Ричарда Лазаруса и Сюзан Фолкман[3]. Они выделяли восемь основных стратегий.

Конфронтация
Человек действует импульсивно, отстаивает свою позицию, пытается изменить или устранить стрессовый фактор.

Самоконтроль
Мы сознательно сохраняем спокойствие, собираемся и стараемся принимать рациональные решения каждого следующего шага в контексте ситуации.

Принятие ответственности
Человек ищет связь между своими действиями и сложившейся ситуацией. При этой стратегии важно понимать, что всё зависит не только от нас, но и от внешних обстоятельств.

Планомерное решение проблем
Мы сосредоточены на ситуации, активно пытаемся ее разрешить: ищем информацию, консультируемся с окружающими, анализируем произошедшее.

Дистанцирование
Мы стараемся отстраниться от ситуации, ничего не делать — или переключиться на другие виды деятельности. Например, идем смотреть сериал.

Поиск социальной поддержки
Человек ищет сочувствия, активно собирает мнения окружающих: обращается к друзьям или психологу, пишет о ситуации в социальных сетях.

Избегание
Мы ничего не делаем в надежде, что «оно само рассосется». Не осмысляем ситуацию, уходим в работу, впадаем в спячку, прибегаем к алкоголю. Всё, чтобы не чувствовать напряжения.

Положительная переоценка
Человек ищет плюсы в любой ситуации. Например: «Да, я переплатил за этот ноутбук, но он мне нравится — и теперь вопрос о покупке закрыт, новый не потребуется еще несколько лет».

Часто мы перенимаем копинг-стратегии у родителей или других значимых взрослых. Или, наоборот, действуем из противоречия. Так или иначе, стратегии формируются и закрепляются в течение жизни. Но это не означает, что их нельзя изменить.

Копинг-стратегии и контекст

Мы можем выбирать разные стратегии в зависимости от ситуации. Это навык, который приходит с опытом. Поэтому важно иметь представление о разных стратегиях, наблюдать за собой и действовать по-разному.

Например, вы знаете свой вспыльчивый характер и чаще применяете стратегию конфронтации. Она может блестяще сработать с продавцом на рынке, который пытается вас обмануть. Но лучше сразу оценить ситуацию, чтобы в другой момент в пылу ссоры не обидеть близкого человека.

Понять и улучшить

Когда вы поймете, какую стратегию чаще используете и к чему это приводит, сможете более осознанно подходить к разным ситуациям и лучше справляться со стрессом. Возможно, пока вы читали этот материал, уже успели подумать: «Эге! Да это же про меня». Если нет, ничего страшного. Есть несколько способов узнать себя лучше:

- Вспомните разные стрессовые ситуации за последний год. Подумайте, как вы с ними справлялись? К чему это привело?
- Или пройдите онлайн-опросник «Способы совладающего поведения»[4]. Результаты покажут, к каким копинг-стратегиям вы больше склонны.
- Попробуйте вести дневник эмоций — это поможет глубже проанализировать свое поведение в разных ситуациях[5].

Может оказаться, что какие-то стратегии вы вовсе игнорируете, тогда как они спасли бы вас во многих ситуациях. Те копинг-стратегии, которые позволят преодолеть стресс без негативных последствий, и будут самыми верными. Пробуйте!

Список литературы

1. «Копинг-стратегии: узнайте, как ваша психика адаптируется к стрессу», Яна Новикова
2. Развитие копинг-стратегии у педагогов
3. Stress, Appraisal, and Coping, Lazarus R., Folcman S., 1984, 1987
4. Опросник Способы совладающего поведения (Ways of Coping Questionnaire, WCQ)
5. Change your life through journaling--The benefits of journaling for registered nurses, Dimitroff LJ, Sliwoski L, O'Brien S, Nichols LW.

Читайте также

Как справиться с негативными мыслями

Как справиться с негативными мыслями

See more details

Hide details

749778/gen/web/12.23/0

Source URL:
https://www.pro.novartis.com/ru-ru/pro-balans/stati-o-mentalnom-zdorove/vosem-koping-strategiy-naydite-svoyu