**План – конспект занятия кружка «Психология общения»**

**Занятие № 105-106**

**Форма работы: информационный час**

**Тема занятия: Понятие «копинг - стратегия»; «Мои копинг-стратегии в**

**жизни».**

**Занятие № 105-106. Понятие «копинг - стратегия».**

**«Мои копинг-стратегии в жизни».**



Понятие «копинг-стратегии» в психологии существует лишь с недавнего времени: впервые его стали употреблять в шестидесятых годах ХХ века. Однако достаточно быстро понятие «копинг» вошло в широкое употребление.

***Копинг, копинговые стратегии*** (англ. coping, coping strategy) — это то, что делает человек, чтобы справиться (англ. to cope with) со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы совладать со стрессами, и в общем случае, с психологическими трудными ситуациями обыденной жизни.

Термином копинг-стратегии в психологии принято обозначать действия, которые совершает личность для того, чтобы справиться со стрессом и вообще с трудными жизненными ситуациями.

Интересно, что подобными практиками пользуются многие люди, которые о данном понятии даже не слышали. В русском языке в близком значении широко используется такое слово, как «переживание».

Также близким к названному понятием является «копинг-поведение». Часто его отождествляют со стратегией. Однако разница всё-таки существует.

Копинг-поведение – это потенциальная готовность индивида переживать сложные ситуации, и реализуется эта способность в конкретных копинг-стратегиях.

Точно не установлено, кто впервые начал применять термин «копинг-стратегии». Это могла быть либо Л. Мэрфи, которая наблюдала, как дети преодолевают возрастные кризисы, либо А. Маслоу – тот самый, который придумал знаменитую пирамиду потребностей; Маслоу применял его в изучении поведения взрослых в экстремальных ситуациях. Одним из первых учёных, говоривших о копинг-стратегиях, был и Ричард Лазарус. В общем, разработка теории о копинге принадлежит в первую очередь американским психологам.

Стресс является дискомфортом, при котором человек осознаёт, что его ресурсов не хватает для решения поставленной перед ним задачи. Характерно, что только сам индивид может определить, является ли какая-то ситуация для него стрессовой или нет. Определив наличие стресса, личность старается преодолеть его теми или иными способами. Относительно недавно при изучении копинга исследователи стали применять так называемый ресурсный подход. Он основан на том, что для решения трудной жизненной задачи личность имеет определённые ресурсы, которые могут иметь как внешний характер (например, эмоциональная и моральная поддержка окружающих), так и внутренний (способности и навыки самого индивида).

Умелое распределение ресурсов позволяет некоторым людям уверенно держаться на ногах, даже если стрессовая ситуация достаточно сильна. Говорят, даже о внутренней «торговле» ресурсами. В этом и состоит копинг (в чём его отличие от психологической защиты). В списке наиболее важных внутренних ресурсов личности – такие позитивные качества, как способность к творчеству, адекватная самооценка, эмоциональная устойчивость, позитивное мышление.

Для определения своих копинг-стратегий можно пройти онлайн тест «Копинг-тест Лазаруса», методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году.

**Видеоресурсы:**

1. Понятие коппинг-стратегии:

<https://www.youtube.com/watch?v=2DkZnEoVfkw>

1. 8 копинг-стратегий:

<https://www.youtube.com/watch?v=vX8N3Pmsm2M>

3.Копинг-тест Лазаруса, онлайн:

<https://psytests.org/coping/lazarus-run.html>