

Копинг-стратегия	Содержание	Положительные стороны	Негативные стороны
Конфронтация	Попытки решить проблему за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, конкретных действий, направленных на изменение ситуации или на отреагирование негативных эмоций, связанных с возникшими трудностями. Предполагает определенную степень враждебности и готовность к риску	Возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию	Недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения в проблемной ситуации
Дистанцирование	Когнитивные усилия, направленные на отделение от ситуации, уменьшение ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т. п.	Возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию	Вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций
Поиск социальной поддержки	Попытки решить проблему за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия	Возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации	Возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим
Принятие ответственности	Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения	Возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей	Возможность необоснованной самокритики и принятия чрезмерной ответственности

<p>Бегство-избегание</p>	<p>Попытки преодолеть негативные переживания в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т. п.</p> <p>Варианты бегства: в фантазии, аддикции, болезнь и т. п</p>	<p>Возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса</p>	<p>Невозможность решения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект действий по снижению эмоционального дискомфорта</p>
<p>Планирование решения проблемы</p>	<p>Волевые, проблемно-сфокусированные усилия по изменению ситуации, включающие:</p> <p>аналитический подход к решению проблем;</p> <p>возможных вариантов поведения и стратегий разрешения проблемы;</p> <p>планирование собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов</p>	<p>Возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации</p>	<p>Вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении</p>
<p>Положительная переоценка</p>	<p>Попытки преодолеть негативные переживания, связанные с проблемой, за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения как стимула для личностного роста.</p> <p>Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включает также религиозное измерение</p>	<p>Возможность положительного переосмысления проблемной ситуации</p>	<p>Риск недооценить возможности действенного разрешения проблемной ситуации</p>