**Копинг-стратегии** (стратегиипреодоления стресса)

Ограничиваясь психологическим аспектом, Лазарус трактует стресс как реакцию взаимодействия между личностью и окружающим миром, опосредованно оцененную индивидом (Folkman S., Lazarus R., 1984).

Впервые термин «coping» появился в психологической литературе как стремление индивида решить определенную проблему (Л. Мэрфи, 1962). В 1966 году Р. Лазарус обратился к копингу для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями. Р. Лазарус полагал, что *взаимодействие между личностью и средой регулируют два основных конструкта – когнитивная оценка и копинг (преодоление, купирование)*.

**Р. Лазарус утверждает, что при стрессе решающее значение имеет его оценка индивидом**. Стимулы могут быть оценены как неуместные, положительные или стрессогенные. Стрессогенные стимулы приводят к различной величине стресса у разных людей и в разных ситуациях.

Автор различал ***два вида когнитивной активности: первичную и вторичную***. Первичная оценка стрессорного воздействия заключается в вопросе – «что это значит для меня лично?». Она позволяет субъекту сделать вывод о том, что ему сулит стрессор – угрозу или благоденствие. Стресс воспринимается и оценивается в таких субъективных параметрах, как масштаб угрозы или повреждения, которые приписываются событию, или оценка масштабов его влияния. За восприятием и оценкой стрессора следуют нагрузочные эмоции (злость, страх, подавленность, надежда большей или меньшей интенсивности).

*Вторичная когнитивная оценка считается основной* и выражается в постановке вопроса «*Что могу сделать в данной ситуации?*», оцениваются собственные ресурсы и возможности решить задачу. Вторичная оценка является дополнением первичной. Включаются более сложные процессы регуляции поведения: цели, ценности и нравственные установки. В результате личность сознательно выбирает и инициирует действия по преодолению стрессового события. Обе стадии оценки могyт происходить независимо и синхронно.

Первичная и вторичная оценки влияют на форму проявления стресса, интенсивность и качество последующей реакции.

Первый шаг в процессе когнитивной оценки представлен «поляризующим фильтром», который может усилить или ослабить значимость события. Одни и те же события жизни могут иметь различную стрессовую нагрузку в зависимости от их субъективной оценки.

После когнитивной оценки ситуации индивид приступает к разработке механизмов преодоления стресса, то есть собственно к копингу. В случае неуспешного копинга, стрессор сохраняется и возникает необходимость дальнейших попыток совладания.

**Преодоление («сорing»)** – приложение поведенческих и когнитивных усилий для удовлетворения внешних и внутренних требований. Копинг вступает в действие, когда сложность задач превышает энергетическую мощность привычных реакции, и требуются новые затраты, а рутинного приспособления недостаточно.

В исследованиях при сравнении двух крайних групп испытуемых (устойчивых и неустойчивых к стрессу) обнаружены существенные различия между группами в отношении личностных особенностей. Так, неустойчивые к стрессу проявили интенсивное чувство неполноценности, отсутствие веры в свои силы, боязливость, значительную импульсивность в действиях. Напротив, лица, устойчивые к стрессу, были менее импульсивны и менее боязливы, им была свойственна большая устойчивость в преодолении препятствий, активность, энергичность, жизнерадостность.

Т. Holmes и R. Rahe (1967) ввели понятие «критического восприятия жизненных переживаний». По мнению авторов, стрессовое событие начинается с восприятия какого-либо внутреннего (например, мысль) или внешнего (например, упрек) события. Речь идет о макрострессоре или сильном недлительном раздражителе, который нарушает равновесие и характеризуется сильным эмоциональным участием.

**Структура копинг-процесса:** восприятие стресса, далее – когнитивная оценка, выработка стратегии преодоления и оценка результата действий.

**Формы копинг-поведения**

Е. Heim выделил 26 форм копинг-поведения в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. *Адаптивный фактор копинг-поведения* в смысле трех параметров – действия, познания и эмоциональной переработки – *работает прежде всего благодаря активному действию*, и, наоборот, неблагоприятный (не-адаптивный) фактор - благодаря эмоциональным диссонансам. *Важным фактором является* ***степень гибкости*** *или спектр форм преодоления*, находящихся в распоряжении индивида для благоприятного преодоления.

Несмотря на значительное индивидуальное разнообразие поведения в стрессе, по мнению Р. Лазаруса, существуют *два глобальных стиля реагирования*:

* *Проблемно-ориентированный* (problem-focused) стиль, направленный на рациональный анализ проблемы, создание и выполнение плана разрешения трудной ситуации. Примеры: самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, изменение когнитивной оценки сложившейся ситуации, поиск дополнительной информации, сдерживание себя.
* *Субъективно (эмоционально)-ориентированньй* стиль (emotion-focused) является следствием эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождается конкретными действиями, т.е. он временно помогающий. Включает в себя мысли и действия, которые имеют своей целью снизить физическое или психологическое влияние стресса: попытки не думать о проблеме вообще, вовлечение других в свои переживания, отрицание ситуации, мысленное или поведенческое дистанцирование, юмор, использование транквилизаторов, желание забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе, наркотиках или компенсировать отрицательные эмоции едой.

Эффективность копинг-поведения определяется спецификой ситуации в конкретном случае. *Инструментальные стратегии преодоления эффективны в том случае, если ситуация контролируется субъектом, а эмоциональные уместны, когда ситуация не зависит от воли человека*.

По-разному оцениваются эмоционально-экспрессивные формы преодоления. Вообще, *выражение чувств, принято считать достаточно эффективным способом преодоления стресса* (за исключением открытого проявления агрессивности). Но и сдерживание гнева представляет собой фактор риска нарушения психологического благополучия человека.

Копинг делится на:

* Антиципаторный копинг - предвосхищаемый, предвидимый ответ на ожидаемое, предполагаемое стрессовое событие.
* Восстановительный копинг - механизм, помогающий снова обрести психологическое равновесие после произошедших неприятных событий.

В целом большинство исследователей придерживается единой классификации способов совладания:

1) копинг, нацеленный на оценку;

2) копинг, нацеленный на проблему;

3) копинг, нацеленный на эмоции.

Вопрос об эффективном и неэффективном копинге напрямую связан с понятием копинг-стратегий – это те приемы и способы, с помощью которых и происходит процесс совладания.

**Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют восемь основных копинг-стратегий. Эти копинг-стратегии можно условно разделить на четыре группы.** Каждый человек использует комплекс приемов и методов как проблемно-ориентированного, так и эмоционально-ориентированного копинга для того, чтобы справиться со стрессом.

**Группа 1**

**(**человек прикладывает активные усилия, пытаясь самостоятельно изменить ситуацию, и поэтому нуждается в дополнительной информации о ней. Поэтому есть серьезное влияние оценки справедливости на эмоциональное состояние человека)

1. Планирование решения проблемы, предполагающее усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы;
2. Конфронтационный копинг (агрессивные усилия для изменения ситуации, определенная степень враждебности и готовности к риску);
3. Принятие ответственности (признание своей роли в возникновении проблемы и попытки ее решения);

**Группа 2**

(контроль человека за своим состоянием, решение проблемы посредством его изменения. Поэтому также усиливается связь между справедливостью взаимодействия и эмоциями участников. Активное использование условий взаимодействия)

1. Самоконтроль (усилия по регулированию своих эмоций и действий);
2. Положительная переоценка (усилия по поиску достоинств существующего положения дел);

**Группа 3**

(не предполагает самостоятельного решения возникшей проблемы. Поэтому использующий ее человек также не заинтересован в поиске дополнительной информации и справедливость не влияет на эмоции человека)

1. Поиск социальной поддержки (обращение к помощи окружающих);

**Группа 4**

(«уход», отказ человека от активного изменения ситуации или своего состояния. Поэтому нет связи справедливости и эмоций участников)

1. Дистанцирование (когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость);
2. Бегство-избегание (желание и усилия, направленные к бегству от проблемы).

**В теории копинг-поведения**, основанной на работах Лазаруса и Фолькмана, выделяются базисные копинг-стратегии:

1. «**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.

2. «**Поиск социальной поддержки**». Позволяет при помощи актуальных когнитивных, эмоциональных и поведенческих ответов успешно совладать со стрессовой ситуацией. Отмечаются некоторые половые и возрастные различия в особенностях социальной поддержки. В частности, мужчины чаще обращаются за инструментальной поддержкой, а женщины – как за инструментальной, так и за эмоциональной. Молодые пациенты наиболее важным в социальной поддержке считают возможность обсуждения своих переживаний, а пожилые – доверительные отношения.

3. «**Избегание**». Позволяет личности уменьшить эмоциональное напряжение, эмоциональный компонент дистресса до изменения самой ситуации. Активное использование индивидом копинг-стратегии избегания можно рассматривать как преобладание в поведении мотивации избегания неудачи над мотивацией достижения успеха, а также как сигнал о возможных внутриличностных конфликтах.

**Базисные копинг-ресурсы**:

* **Я-концепция**, позитивный характер которой способствует тому, что личность чувствует себя уверенной в своей способности контролировать ситуацию, позволяет осуществлять адекватную оценку проблемной ситуации, выбирать в зависимости от требований среды адекватную копинг-стратегию, социальную сеть, определять вид и объем необходимой социальной поддержки.
* **Локус контроля**. Ощущение контроля над средой способствует эмоциональной устойчивости, принятию ответственности за происходящие события.
* **Эмпатия**, которая включает как сопереживание, так и способность принимать чужую точку зрения, что позволяет более четко оценивать проблему и создавать больше альтернативных вариантов ее решения.
* **Аффилиация**, которая выражается как в виде чувства привязанности и верности, так и в общительности, в стремлении сотрудничать с другими людьми, постоянно находиться с ними. Регулирует эмоциональную, информационную, дружескую и материальную социальную поддержку путем построения эффективных взаимоотношений.
* Развитые **когнитивные ресурсы** позволяют адекватно оценить, как стрессогенное событие, так и объем наличных ресурсов для его преодоления.

Интересной представляется **расширенная классификация копинга**, которую предложили **К. Гарвер** и его сотрудники [Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach //Journal of Personality and Social Psychology. 1989. V. 56. P. 267-283.].

По их мнению, наиболее адаптивными копинг-стратегиями являются те, которые направлены непосредственно на разрешение проблемной ситуации.

**К таким копинг-стратегиям авторы отнесли**:

1. «Активный копинг» – активные действия по устранению источника стресса;
2. «Планирование» – планирование своих действий в отношении сложившейся проблемной ситуации;
3. «Поиск активной общественной поддержки» – поиск помощи, совета у своего социального окружения;
4. «Положительное истолкование и рост» – оценка ситуации с точки зрения ее положительных сторон и отношение к ней как к одному из эпизодов своего жизненного опыта;
5. «Принятие» – признание реальности ситуации.

Другой блок копинг-стратегий, по мнению авторов, также может способствовать адаптации человека в стрессовой ситуации, однако он не связан с активным копингом.

**К таким стратегиям совладания относятся:**

1. «Поиск эмоциональной общественной поддержки» – поиск сочувствия и понимания со стороны окружающих;
2. «Подавление конкурирующей деятельности» – снижение активности в отношении других дел и проблем и полное сосредоточение на источнике стресса;
3. «Сдерживание» – ожидание более благоприятных условий для разрешения ситуации.

Третью группу копинг-стратегий составляют те, которые не являются адаптивными, однако, в некоторых случаях, помогают человеку адаптироваться к стрессовой ситуации и справиться с ней.

**Это такие приемы преодоления как:**

1. «Фокус на эмоциях и их выражение» – эмоциональное реагирование в проблемной ситуации;
2. «Отрицание» – отрицание стрессового события;
3. «Ментальное отстранение» – психологическое отвлечение от источника стресса через развлечения, мечты, сон и пр.;
4. «Поведенческое отстранение» – отказ от разрешения ситуации.

Отдельно К. Гарвер выделяет такие копинг-стратегии как «обращение к религии», «использование алкоголя и наркотиков», а также «юмор».

**П. Тойс выделяет две группы копинг-стратегий: поведенческие и когнитивные**.

**Поведенческие стратегии подразделяются на три подгруппы:**

1. Поведение, ориентированное на ситуацию: прямые действия (обсуждение ситуации, изучение ситуации); поиск социальной поддержки; «уход» от ситуации.
2. Поведенческие стратегии, ориентированные на физиологические изменения: использование алкоголя, наркотиков; тяжелая работа; другие физиологические методы (таблетки, еда, сон).
3. Поведенческие стратегии, ориентированные на эмоционально-экспрессивное выражение: катарсис: сдерживание и контроль чувств.

**Когнитивные стратегии также делятся на три группы:**

1. Когнитивные стратегии, направленные на ситуацию: продумывание ситуации (анализ альтернатив, создание плана действия); выработка нового взгляда на ситуацию: принятие ситуации; отвлечение от ситуации; придумывание мистического разрешения ситуации.
2. Когнитивные стратегии, направленные на экспрессию: «фантастическое выражение» (фантазирование относительно способов выражения чувств); молитва.
3. Когнитивные стратегии, направленные на эмоциональные изменения: переинтерпретация существующих чувств.

К дополнительным стратегиям автором были отнесены такие, как написание дневников, писем; слушание музыки; стратегия ожидания.

**Методика Э. Хейма** (Heim Е.) позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга:

- отвлечение или переключение мыслей на другие, «более важные» темы;

- принятие проблемы как чего-то неизбежного, проявление своего рода определенной философии стоицизма;

- диссимуляция проблемы, игнорирование, снижение ее серьезности, даже подшучивание над ней;

- сохранение апломба, стремление не показывать проблему другим;

- проблемный анализ трудности и ее последствий, поиск соответствующей информации, обдумывание, взвешенный подход к решениям;

- относительность в оценке проблемы, сравнение с другими, находящимися в худшем положении;

- религиозность, стойкость в вере («со мною Бог»);

- придание проблеме значения и смысла, например, отношение к ней как к вызову судьбы или проверке стойкости духа и др.;

- самоуважение – более глубокое осознание собственной ценности как личности.

**Эмоциональные копинг-стратегии проявляются в виде:**

- переживания протеста, возмущения, противостояния проблеме и ее последствиям;

- эмоциональной разрядки – отреагирования чувств, вызванных проблемой, например, плачем;

- изоляции – подавления, недопущения чувств, адекватных ситуации;

- пассивного сотрудничества – доверия с передачей ответственности психотерапевту;

- покорности, фатализма, капитуляции;

- самообвинения, возложения вины на себя;

- переживания злости, раздражения, связанных с ограничением жизни из-за проблемы;

- сохранения самообладания – равновесия, самоконтроля.

**Поведенческими копинг-стратегиями являются следующие:**

- отвлечение – обращение к какой-либо деятельности, уход в работу;

- альтруизм – забота о других, когда собственные потребности отодвигаются на второй план;

- активное избегание – стремление избегать «погружения»;

- компенсация – отвлекающее исполнение каких-то собственных желаний, например покупка чего-то для себя;

- конструктивная активность – удовлетворение какой-то давней потребности, например, совершить путешествие;

- уединение – пребывание в покое, размышление о себе;

- активное сотрудничество – ответственное участие деятельности других по решению твоей проблемы;

- поиск эмоциональной поддержки – стремление быть выслушанным, встретить содействие и понимание.

**Варианты копинг-поведения по методике Э. Хейма:**

А. [Когнитивные копинг-стратегии](https://studopedia.ru/10_223844_a-kognitivnie-koping-strategii.html):

1. Игнорирование – «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
2. Смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»
3. Диссимуляция – «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»
4. Сохранение самообладания – «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»
5. Проблемный анализ – «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось»
6. Относительность – «Я говорю себе: по сравнению с проблемами Других людей мои – это пустяк»
7. Религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу»
8. Растерянность – «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»
9. Придача смысла – «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»
10. Установка собственной ценности – «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

Б. **Эмоциональные копинг-стратегии:**

1. Протест – «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»
2. Эмоциональная разрядка – «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»
3. Подавление эмоций – «Я подавляю эмоции в себе»
4. Оптимизм – «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»
5. Пассивная кооперация – «Я доверяю преодоление своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»
6. Покорность – «Я впадаю в состояние безнадежности»
7. Самообвинение – «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»
8. Агрессивность – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

В. **Поведенческие копинг-стратегии:**

1. Отвлечение – «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»
2. Альтруизм – «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»
3. Активное избегание – «Стараюсь не думать, всячески избегаю со-средотачиваться на своих неприятностях»
4. Компенсация – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»
5. Конструктивная активность – «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.).
6. Отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»
7. Сотрудничество – «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»
8. Обращение – «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

Виды копинг-поведения были распределены Хеймом на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

**Неадаптивные варианты копинг-поведения**

**Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:**

* «смирение»,
* «растерянность»,
* «диссимуляция»,
* «игнорирование» – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

**Среди эмоциональных копинг-стратегий:**

* «подавление эмоций»,
* «покорность»,
* «самообвинение»,
* «агрессивность» – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

**Среди поведенческих копинг-стратегий:**

* «активное избегание»,
* «отступление» – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

«Обращение к другим» стоит особняком от категорий «эффективного» и «неэффективного» копинга. Таким образом, «социальная активность» не может однозначно оцениваться как продуктивное или непродуктивное копинг-поведение.

[Д. Б. Карвасарский](https://studopedia.ru/13_141681_bd-karvasarskiy.html) **выделяет также четыре группы защитных механизмов:**

1. Группа перцептивных защит (отсутствие переработки и содержания информации): вытеснение, отрицание, подавление, блокирование;
2. Когнитивные защиты, направленные на преобразование и искажение информации: рационализация, интеллектуализация, изоляция, формирование реакции;
3. Эмоциональные защиты, направленные на разрядку отрицательного эмоционального напряжения: реализация в действии, сублимация;
4. Поведенческий (манипулятивные) типы защит: регрессия, фантазирование, уход в болезнь.

«**Опережающее** **совладание**». Опережающее совладание (proactive coping) рассматривается как комплекс процессов, посредством которых люди предвосхищают или обнаруживают потенциальные стрессоры и действуют упреждающе с целью не допустить начала их действия. Ожидание новых угроз мотивирует человека принимать активные меры по их предотвращению до наступления действия стрессора и меньше переживать дистресс, когда возникновение переживаний становится неизбежным.

Наличие множества копинг-стратегий не означает то, что человек использует какую-то одну из них. Вслед за Р. Лазарусом, и С. Фолкманом. и К. Гарвером можно считать, что в той или иной ситуации личность прибегает к целому комплексу копинг-стратегий в зависимости от своих личностных особенностей и характера ситуации.

По мнению Р. Лазаруса и С. Фолкмана, копинг – это динамический процесс с составляющими структурными элементами, т.е. копинг не является постоянным, а подвержен модификации с изменением социального контекста.

**Выбор стратегии копинга**

Вопрос о динамике копинга напрямую связан с проблемой прогноза того или иного поведения человека в стрессовой ситуации. Особенности ситуации в большей степени детерминируют поведение, чем диспозиции субъекта. Стрессовая ситуация оказывает на личность значительное влияние. Поведение во многом детерминировано не объективно заданной ситуацией, а ее субъективной оценкой и восприятием, однако нельзя недоучитывать и объективные показатели ситуации.

Люди по-разному интерпретируют стрессовую ситуацию. Они могут оценивать ее как угрозу или как требование. *Стрессовые последствия, по мнению ученых, возможны только в том случае, если событие воспринимается индивидом как угроза, если же событие воспринимается как требование, то это вызовет другой способ ответа на него*. По их мнению, оценка того или иного стрессового события зависит от оценки личности своих ресурсов совладания со стрессором, которые могут быть основаны на индивидуальном опыте, знаниях или практике или же на самооценке, восприятии собственной компетентности и др. На сегодняшний день вопрос остается открытым по поводу того, какие характеристики среды или личности могут оказывать наибольшее влияние на процесс преодоления.

Один из проблемных вопросов – оценка эффективности копинг-стратегий. Стратегии копинг-поведения могут быть полезны в одной ситуации и совершенно неэффективными в другой.

Имеется обусловленность способа психологического преодоления жизненных сложностей половыми стереотипами: женщины (и феминные мужчины) склонны, как правило, защищаться и разрешать трудности эмоционально, а мужчины (и мускулинные женщины) – инструментально, путем преобразования внешней ситуации.

**Предпочтение копинг-стратегий субъектами с различным уровнем жизнестойкости**

Жизнестойкость является интегративным качеством личности, включающим три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Субъекты с более высоким уровнем жизнестойкости склонны использовать более эффективные копинг-стратегии для совладания со стрессом (планирование решения проблемы, положительная переоценка), в то время как личности с низким уровнем жизнестойкости склонны прибегать к менее эффективным стратегиям (дистанцирование, бегство/избегание).

Проведенные исследования позволили специалистам признать стратегии «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка», как более адаптивные, способствующие разрешению трудностей, а дистанцирование и бегство/избегание – как менее адаптивные. Однако *положительная переоценка* предполагает ориентацию на философское отношение к негативным событиям и может вести к отказу от действенного решения проблемы. Именно поэтому положительная переоценка может быть более эффективной для людей более старшего возраста, а не студентов.

**Копинг-стратегии при невротических заболеваниях**

Исследование копинга у лиц, страдающих неврозами (Карвасарский и соавт., 1999), показало, что по сравнению со здоровыми людьми для них характерна большая пассивность в разрешении конфликтов и проблем, им свойственно менее адаптивное поведение. Больные неврозами часто реагировали «растерянностью» (когнитивная копинг-стратегия), «подавлением эмоций» (эмоциональная копинг-стратегия) и «отступлением» (поведенческая копинг-стратегия).

Здоровые испытуемые отличаются сформированностью таких копинг-стратегий, как конфронтативный копинг, планирование решения проблемы, положительная переоценка; принятие ответственности; дистанцирование и самоконтроль. Ими достоверно чаще, чем больными, используется адаптивная копинг-стратегия «оптимизм». Поведенческий, эмоциональный и когнитивный блоки совладания более интегрированы также в группе здоровых испытуемых.

Сходство копинг стратегий с механизмами защиты заключается в поддержании гомеостаза психики. Различие между этими двумя понятиями настолько мало, что порой трудно отличить обусловлено ли поведение человека защитными механизмами или копинг механизмами (человек может с легкостью переходить от использования одной стратегии к другой). Более того, в различных публикациях такие термины, как «сублимация», «отрицание», «проекция», «подавление», «вытеснение» и др. используются и в значении психологических защит, и в значении копинг механизмов. Пожалуй, наиболее весомый аргумент в пользу различения механизмов копинга и защиты заключается в том, что копинг считается процессом осознанным (кроме иногда альтуизма), в то время как защита чаще неосознаваема (кроме сублимации). Однако изначально человек сознательно не выбирает способ реагирования на проблемную или стрессовую ситуацию, сознание лишь опосредует этот выбор и делает возможным дальнейшую коррекцию поведения.

Основной источник: https://studopedia.ru/8\_127478\_istoriya-i-razvitie-kopinga.html