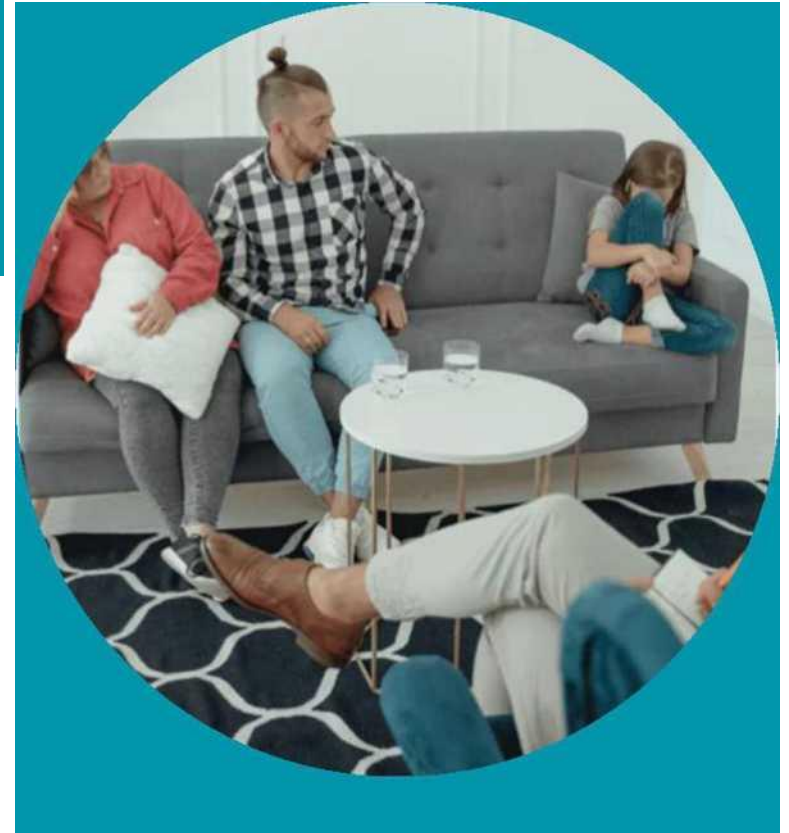




«Работа с детьми, подростками и родителями в ситуации кризиса»

Копинг-стратегии, или доспехи против стресса

педагог – психолог ,Баракина О.С.



Реакции на стресс

- **Эмоциональная реакция** — раздражение, гнев, тревога, страх, уныние, печаль и т. д.
- **Физиологическая реакция** — возбуждение вегетативной нервной системы, выброс гормонов, нейрохимические изменения и т. п.
- **Поведенческая реакция** — попытки справиться со стрессом, например, ударить кого-то, заняться самобичеванием, обратиться за помощью, решить проблему, выразить эмоции и т. п.



Стресс

Адаптационные механизмы

психологическая
защита

компенсация
стресса

копинг

совладание
со стрессом

Реакция человека на любой дискомфорт

- Выстраивание копинг-стратегии



- Применение психологических защит



Что такое психологическая защита?

Виды защитных механизмов по З. Фрейду:

- вытеснение;
- замещение;
- проекция;
- рационализация;
- инверсия (реактивное образование);
- изоляция;
- регрессия;
- сублимация

«Копинг» (coping) — преодоление, совладание

Поведение, направленное на устранение или уменьшение силы воздействия стрессогенного фактора на личность, называют копинг-поведением, или совладающим поведением.

«Копинг» (coping)

- Впервые термин «coping» был использован Мерфи (Murphy L.) в 1962 г. Он обозначил им преодоление детских кризисов развития.
- Спустя несколько лет когнитивный психолог Ричард Лазарус в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания» описал стратегии совладания со стрессовыми факторами.
- Копинг-механизмы — это стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуации психологической угрозы.



«Копинг» (coping)

Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

Копинговые стратегии — это все то, что помогает человеку преодолеть стрессовое напряжение.

Компоненты копинг-процесса

- Ориентация в проблеме.
- Формулирование проблемы.
- Разработка многочисленных возможных вариантов решения проблем.
- Выбор оптимального варианта решения проблемы.
- Выполнение решения с последующей проверкой, подтверждением его эффективности.



Копинг-стратегии

Все копинг-стратегии относятся к одной из трех основных сфер психической деятельности.

Копинг-стратегии:

- когнитивные;
- эмоциональные;
- поведенческие.

Копинг-стратегии

Виды копинг-поведения распределены на три основные группы по степени их адаптивных возможностей.

Копинг-стратегии:

- адаптивные;
- относительно адаптивные;
- неадаптивные.

Адаптивные копинг-стратегии

- 1. Среди когнитивных копинг-стратегии:** «проблемный анализ», «установка собственной ценности», «сохранение самообладания» — формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.
- 2. Среди эмоциональных копинг-стратегии:** «протест», «оптимизм» — эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной ситуации.
- 3. Среди поведенческих копинг-стратегии:** «сотрудничество», «обращение», «альтруизм» — под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.



Неадаптивные копинг-стратегии

- 1. Среди когнитивных копинг-стратегии:** «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.
- 2. Среди эмоциональных копинг-стратегии:** «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.
- 3. 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.

Относительно адаптивные копинг-стратегии

Их конструктивность зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления.

- 1. Среди когнитивных копинг-стратегии:** «относительность», «придание смысла», «религиозность» — формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.
- 2. Среди эмоциональных копинг-стратегии:** «эмоциональная разрядка», «пассивная кооперация» — поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.
- 3. Среди поведенческих копинг-стратегии:** «компенсация», «отвлечение», «конструктивная активность» — поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.



Диагностика

- Опросник «**Копинг-поведение в стрессовых ситуациях**» (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) позволяет определить доминирующие копинг-стратегии: проблемно-ориентированная стратегия, эмоционально-ориентированная стратегия, избегание, отвлечение, социальное отвлечение (поиск социальной поддержки).
- Авторы: Норман Эндлер, Джеймс Паркер (Norman S. Endler, James D. A. Parker, 1990).
- Адаптация: Т.П. Крюкова (2001).

Диагностика

- Опросник «**Стратегии преодоления стрессовых ситуаций**» (Strategic Approach to Coping Scale, SACS) определяет девять моделей преодолевающего поведения: ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия, а также вычисление общего индекса конструктивности.
- Автор: Стиван Хобфолл (Stevan E. Hobfoll, 1994).
- Адаптация: Н. Водопьянова, Е. Старченкова.

Диагностика

- Опросник «**Способы совпадающего поведения**» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) предназначен для определения копинг-механизмов, т.е. способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.
- Авторы: Ричард Лазарус, Сьюзан Фолкман (Richard Lazarus, Susan Folkman, 1988).
- Адаптация: Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляева (2004).



Диагностика

- Опросник «**Индикатор копинг-стратегий**» (Coping Strategy Indicator, CSI) предназначен для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Методика выделяет три группы стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания.
- Автор: Джеймс Амирхан (James H. Amirkhan, 1990).
- Адаптация: Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский (1995).

Диагностика

Методика для психологической **диагностики копинг-механизмов** позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы.

Автор: Е. Неим.

Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, под руководством д. м. н. профессора Л.И. Вассермана.

Группы поведенческих стратегий

- Стратегия разрешения проблем.
- Стратегия поиска социальной поддержки.
- Стратегия избегания.

Взаимосвязь возраста и использования копинг-стратегий



С увеличением возраста повышается вероятность использования активных проблемосовладающих поведенческих стратегий.

Копинг-ресурсы

Ресурсы личности

- Я-концепция;
- локус контроля;
- эмпатия;
- аффилиация;
- когнитивные ресурсы.

Ресурсы социальной среды

- окружение;
- умение находить, принимать и оказывать социальную поддержку.

Социально-поддерживающий процесс играет важную роль в преодолении стрессовых и проблемных ситуаций

- Способность к поиску социальной поддержки.
- Способность к восприятию социальной поддержки.
- Наличие сети социальной поддержки.



Социальная поддержка

- Смягчает воздействие стресса высокой интенсивности.
- Нейтрализует негативное влияние стресса.
- Обеспечивает сохранение здоровья.
- Повышает самооценку.
- Позволяет увидеть ситуацию «другими глазами».
- Меняет эмоциональный ответ на действие стрессогенного фактора.



Тренинг — метод активного обучения

«Легче изменить индивидуумов, собранных в группу, чем изменить каждого из них по отдельности».

Курт Левин

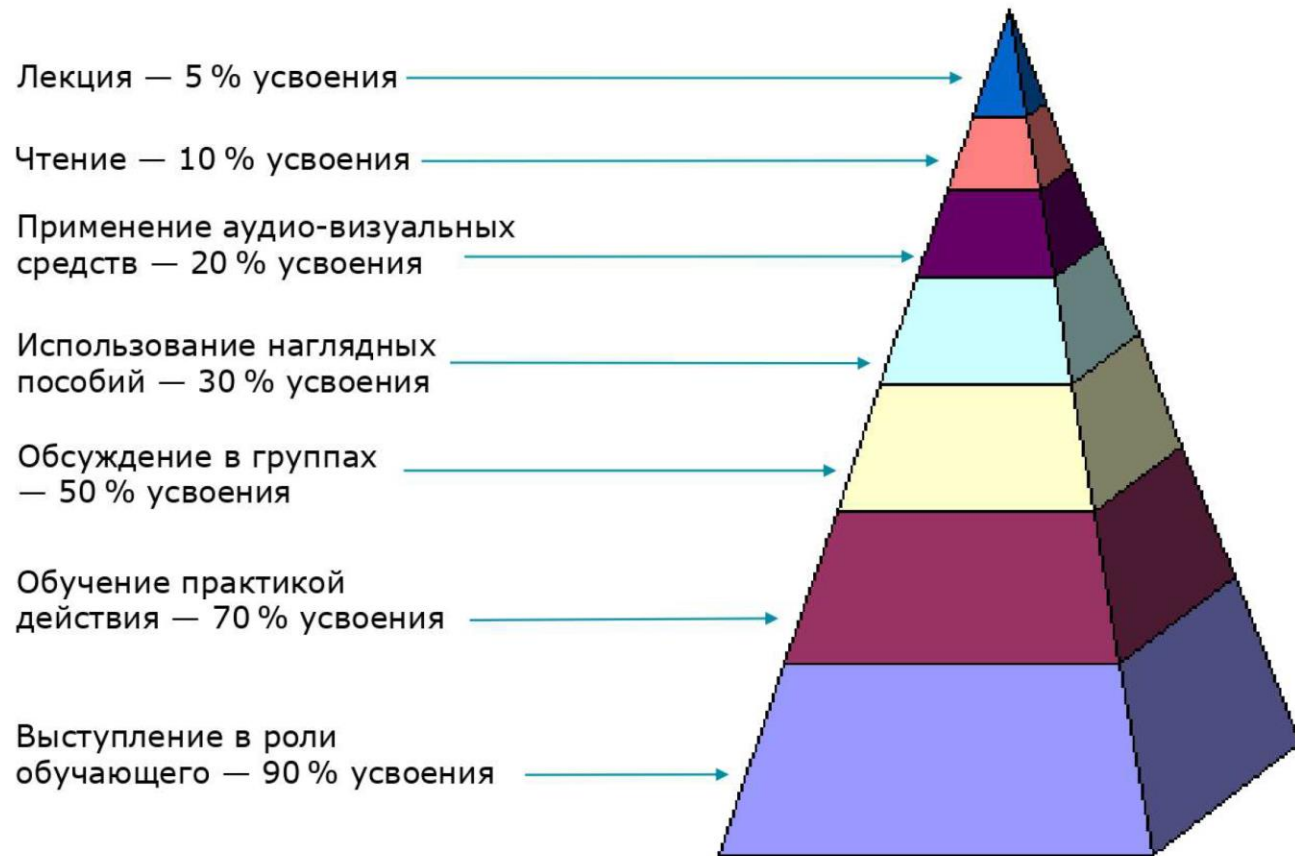
- Термин «тренинг» (от английского train, training) имеет ряд значений — воспитание, обучение, подготовка, тренировка.
- Групповой психологический тренинг выходит за эти рамки и используется в самом широком смысле в целях развития, психокоррекции, обучения и диагностики.



Игровые методы

- Создание работоспособности в группе.
- Знакомство через игру.
- Методы развития эмпатии.
- Методы снятия тактильных барьеров.
- Повышение уровня взаимодействия в группе.
- Регуляция психического и эмоционального состояния.
- Игры и упражнения на снятие агрессии.
- Игровые методы концентрации внимания.
- Работа с лидерским потенциалом.
- Игры на развитие социально-ролевого потенциала.
- Игры на развитие навыков межполового взаимодействия.
- Подвижные и фольклорные игры.







Кьелл Рудестам называет трениговую форму «ядром обучающего опыта, а в некоторых случаях — единственным успешным методом обучения и изменения человека».



Принципы командной работы

- Общие ценности.
- Небольшое число людей.
- Взаимодополняющие умения.
- Взаимная ответственность.
- Значимая цель.

Коммуникация

- Просить.
- Отказывать.
- Хвалить.
- Критиковать.
- Выражать свое мнение.
- Конфликтовать.

Степени близости отношений

Существует 3 степени близости отношений:

1. Дальние.
2. Средние.
3. Близкие.

Для каждого вида характерны свои цели, задачи и принципы построения.

Дальние отношения

Дальние отношения — это отношения с малознакомыми людьми в контексте социальных ролей (покупатель/продавец/курьер, врач/пациент, учитель/ученик, строитель/заказчик и т. д.).

- Суть этих отношений заключается в том, что вы кратковременно взаимодействуете с каким-то человеком для достижения общей цели в каком-то деле.
- Степень вашего самораскрытия и проявления индивидуальности минимальна.
- Эмоции вы выражаете только в крайних случаях.



Средние отношения

Средние отношения — друзья, сотрудники, одноклассники, взрослые дети и родители.

- Суть отношений: социальная среда, поддержка, взаимопомощь, социальная тренировка, саморазвитие.
- В этих отношениях вы свободно выражаете все свои позитивные эмоции и только по делу — негативные.



Бликие отношения

Бликие отношения — супруги, дети/родители, отношения с совместным проживанием, любовные отношения.

- Это среда вашей жизни.
- В этих отношениях необходимо абсолютно полностью мочь выразить все свои мысли и все свои чувства. В противном случае они уже перестают быть близкими.
- Эти отношения могут приносить вам максимум как пользы, так и удовольствия. От их качества зависит ваше благополучие.



	Дальние отношения	Средние отношения	Близкие отношения
Просить	+	—	+
Отказывать	+	—	+
Хвалить	—	—	+
Критиковать	—	+	—
Выражать свое мнение	—	+	—
Конфликтовать	+	+	—



Ненасильственное общение

Это форма общения, которая состоит из 4 пунктов:

1. Вы называете факты — конкретные слова, поступки другого человека, которые повлияли на вас.
2. Называете свою эмоцию в связи с этим.
3. Формулируете, какие ваши потребности были не удовлетворены или нарушены в результате действий п.1.
4. Формулируете конкретную просьбу (что человек должен сделать вместо этого).



Soft skills в порядке важности и значимости

- Способность работать в команде.
- Способность принимать решения и решать проблемы (лидерство).
- Способность общаться с людьми в организации и вне ее.
- Способность планировать, организовывать и выделять приоритеты.
- Способность искать и обрабатывать информацию.



Основные навыки soft skills

Умение работать в команде — это:

- умение слушать;
- способность видеть единую цель и находить точки соприкосновения общей идеи с личными амбициями;
- готовность оказать помощь другим и поддержать в сложной ситуации;
- умение убеждать и находить компромисс.



Пять базовых метакомпетенций в 21 веке

1. Эмпатия.
2. Рефлексия.
3. Креативность.
4. Управление вниманием.
5. Способность к адаптации.

Литература

1. Совпадающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. — Москва : Институт психологии РАН, 2008. - 474 с.
2. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. — Санкт-Петербург : Издательство СПбГМУ, 2009. - 136 с.
3. Крюкова, Т.Л. Психология совладания в разные периоды жизни / Т.Л. Крюкова. — Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, Костромаиздат, 2010. — 380 с.
4. Либина, А.В. Психология совладания: учебное пособие для вузов / А.В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2020.— 319 с.
5. Научно-исследовательская лаборатория «Психологии совпадающего поведения» Костромского государственного университета — <http://www.coDing-kostroma.com/>