



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
КРАЕВОГО КАЗЁННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«УПРАВЛЕНИЕ АЛТАЙСКОГО КРАЯ ПО ДЕЛАМ
ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
И ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ»
(УМЦ ККУ «УГОЧС и ПБ Алтайского края»)**

Раздел 1. Организация деятельности ГПС

Тема №12. Стратегии поведения в стрессовых ситуациях

г. Барнаул
2023

ЛИТЕРАТУРА:

1. Сергей Рубинштейн «Основы общей психологии»;
2. Юлия Гиппенрейтер «Введение в общую психологию»;
3. Геннадий Старшенбаум «Энциклопедия начинающего психолога»;
4. Александр Морозов «История психологии»;
5. Анатолий Маклаков «Общая психология»;
6. Пол Клейнман «Психология. Люди, концепции, эксперименты»;
7. Алла Болотова «Перспективные направления психологической науки».

ПЕРВЫЙ УЧЕБНЫЙ ВОПРОС.

Стрессовая ситуация - нарушение некоторого стабильного состояния. При этом человек начинает обдумывать и перебирать способы решения проблемы. У кого-то может получиться быстро разобрать и отпустить ситуацию, кто-то может сконцентрироваться на эмоциях, - например, на злости, - и отодвигать решение проблемы, а кто-то - почувствовать бессилие и опустить руки.

Условно все стратегии можно распределить по трем направлениям:

- избегание стресса (дистанцирование, побег);
- активное взаимодействие с источником стресса (конфронтация);
- изменение себя и своего отношения к стрессу (переоценка, самоконтроль, принятие ответственности).

Опишем каждую стратегию подробнее, а также рассмотрим ее сильные и слабые стороны:

1. **Дистанцирование** - преодоление негативных переживаний за счет снижения ее значимости и степени.

Сильные стороны: позволяет снизить личную значимость проблемы, избежать эмоциональных перегрузок.

Слабые стороны:

опасна несвоевременность действий по разрешению ситуации, есть вероятность обесценивания своих переживаний, недооценка возможностей преодоления проблемы.

2. **Побег-избегание** - избегание окружающей действительности, уход от решения проблемы. Может присутствовать полное или частичное отрицание и игнорирование сложившейся ситуации, уклонение от ответственности.

Сильные стороны: снижение эмоционального напряжения.

Слабые стороны:

пассивность,

вспышки агрессии и раздражения,
неконструктивные формы поведения (переедание, злоупотребление
алкоголем и т.п.),

невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления
трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий.

3. Конфронтация - разрешение проблемы за счет не всегда
целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных
действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на «выпуск»
негативных эмоций.

Сильные стороны:

свойственно упорство, сопротивление трудностям, энергичность и
предприимчивость;

в ситуации стресса такие люди будут склонны отстаивать свои интересы,
справляться с тревогой.

Слабые стороны: сопровождается импульсивными действиями,
трудностью планирования и прогнозирования.

4. Положительная переоценка - позволяет преодолеть негативные
переживания посредством положительного переосмысления произошедшего.

Сильные стороны:

дает возможность личности справиться с негативными переживаниями;
часто ситуация начинает расцениваться как положительный стимул для
личностного роста.

Слабые стороны: эта стратегия может приводить к недооценке
возможностей решения проблемы.

5. Самоконтроль - стремление контролировать свои чувства и действия.
Может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания
и побуждения в связи с проблемной ситуацией.

Сильные стороны:

возможность избегания импульсивных поступков,
преобладание рационального подхода к проблеме.

Слабые стороны: сверхконтроль поведения и трудности выражения переживаний, потребностей в связи с проблемой.

6. *Принятие ответственности* - признание собственных ошибок и их анализ. Человек стремится понять зависимость между своими действиями и сложившейся ситуацией, оценить свой вклад в произошедшее.

Сильные стороны: возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей.

Слабые стороны: может привести к необоснованной самокритике и чувству вины.

7. *Планирование решения проблемы* - целенаправленный анализ ситуации, поиск возможных эффективных вариантов решения.

Сильные стороны: позволяет оставаться активным в решении проблемы. Человек способен выработать план по разрешению проблемы с учетом собственных возможностей и объективных условий.

Слабые стороны: данная стратегия может быть лишена спонтанности и гибкости, эмоциональности, интуитивности.

8. *Поиск социальной поддержки* - обращение за помощью к ближайшему окружению: семье, друзьям (ожидание совета, эмоциональной поддержки и внимания) или за информацией к экспертам и авторитетным знакомым, которые могут обладать необходимыми знаниями.

Сильные стороны: возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации.

Слабые стороны: может приводить к формированию зависимой позиции и преувеличенных ожиданий от окружающих.

Исходя из этого, можно самостоятельно определить, какой стратегии вы придерживаетесь в той или иной ситуации: стремитесь ли вы непосредственно взаимодействовать с источником проблемы, или, например, задумываетесь об изменении себя, своих привычек и поведения. Важно помнить, что стратегии бывают разными и в различных ситуациях оптимальными могут быть разные решения.

Помним:

- ✓ однозначно плохих или хороших стратегий не существует;
- ✓ в каждой есть свои плюсы, свои способы решения проблемы;
- ✓ выбранных стратегий может быть несколько, и чаще всего мы прибегаем к разным стратегиям в зависимости от ситуации;
- ✓ зная свои стратегии, отношение к трудностям, можно познакомиться со своими сильными и слабыми сторонами, оценить свои ресурсы и научиться обращаться к эффективным стратегиям осознанно;
- ✓ зная свои сильные стороны, мы можем с большей уверенностью на них опираться.

Помимо непосредственного решения проблемы, важно то, в каком состоянии находится человек. Ведь именно субъективная картина ситуации является определяющей.

Бывают ситуации, когда справиться самостоятельно со стрессом не удается, тогда стоит рассмотреть возможность обращения к психологу.

Какие вопросы можно задать себе, чтобы понять, что такие события/ситуации выходят за рамки привычного восприятия работы и нужна помощь психолога?

- ✓ Воспоминания о событии вызывает сильное переживание (появляется тревога, повышается сердцебиение и т.д.).
- ✓ Некоторые вещи в случившейся ситуации заставляют все время думать о том, что случилось.
- ✓ Попытки отвлечься от мыслей о произошедшей ситуации не завершаются успехом.
- ✓ Отдельные картины произошедшего внезапно возникают в голове.
- ✓ Наблюдаются трудности со сном.
- ✓ Снятся тяжёлые сны на тему произошедшей ситуации.

ВТОРОЙ УЧЕБНЫЙ ВОПРОС.

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

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.

Зачем же современные психологи так много внимания уделяют копингу? Всё дело в том, что стрессы в наше время стали неотъемлемой частью человеческой жизни. Собственно, уже в предшествующее время (в частности, на рубеже девятнадцатого и двадцатого веков) выдающиеся умы – писатели-фантасты, футурологи, психологи и другие – предсказывали, что наша эпоха будет переполнена стрессами, борьба с которыми станет одной из главных проблем человеческого общества. Их предсказания, к сожалению, сбылись. Именно поэтому чуть ли не каждому человеку сегодня требуется копинг.

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.

Психологами показано, что 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.

Поначалу понятие «копинг-стратегии» использовали лишь для особых, экстремальных случаев, но затем значение термина расширилось, и его теперь применяют по отношению к любой трудной жизненной ситуации.

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). Из всех имеющихся ресурсов некоторые могут быть ключевыми, относительно которых выстраивается вся система ресурсов личности. Недостаток одних ресурсов может компенсироваться избытком других.

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 (низкий нейротизм), позитивное мышление.

Существует множество копинг-стратегий. Чтобы как-то ориентироваться в этом множестве, необходима классификация.

Одну из самых известных классификаций копинга предложил Ричард Лазарус:

- Проблемно-фокусированные стратегии – насчитывают 11 возможных действий;

- Эмоционально-фокусированные стратегии – предполагают 62 копинговых действия.

Свои классификации предложили и другие психологи. По Моосу и Шефферу, например, выделяются три стратегии: сфокусированная на оценке (личность устанавливает для себя значение ситуации), на проблеме (личность принимает решения и совершает конкретные действия для преодоления стресса) и на эмоциях (поддержание эмоционального равновесия, управление чувствами). Аналогичный подход предложили Перлин и Шулер.

Среди других классификаций – система, предложенная отечественными психологами и распределяющая копинг-стратегии в зависимости от действий, лежащих в их основе. Так, одни стратегии основаны на познании, другие – на конкретном поведении, а третьи – на эмоциональном переживании. Другие специалисты подробно разбирают и классифицируют какой-то один из типов стратегий. К примеру, эмоциональные копинг-стратегии бывают трёх видов: избегание, самообвинение и предпочтительное истолкование.

Некоторые специалисты классифицируют стратегии по их продуктивности. Так, есть система из трёх типов копинг-стратегий: обращение к другим за помощью и поддержкой, непродуктивная стратегия (избегание проблемы в связи с недостатком ресурсов для её решения) и продуктивная стратегия (активные действия, направленные на поиск ресурсов и решение проблемы).

Проблемно-ориентированный копинг. Это, как уже говорилось, действия, направленные на решение самой проблемы.

Существует ряд видов проблемно-ориентированного копинга:

- Конфронтационный копинг – действия, направленные на разжигание противоборства, столкновения. Такие действия свойственны импульсивным людям, склонным к конфликтам.
- Контролирование эмоций – такое поведение свойственно людям сдержанным, которые предпочитают не открывать свои чувства другим.

- Поиск одобрения и поддержки у других – при этом индивид старается привлекать для решения своей проблемы ресурсы извне, использовать социум.
- Избегание – копинг-стратегия, свойственная духовно слабым людям, хотя непродолжительное время её может использовать любой человек. Такой копинг предполагает уход от проблемы в иллюзии, алкоголизм, наркоманию. «Обычные», достаточно сильные духом люди прибегают к такому поведению при слишком сильной душевной травме, усталости от тяжёлых обстоятельств.
- Следующий тип – эмоционально ориентированный копинг.
- Уход в замещающую деятельность – копинг, похожий на сублимацию, хотя в данном случае выбор замещающей деятельности более широкий.
- Творчество – важный вид копинг-поведения, при котором переживание выражается через рисование, вышивание и другие формы искусства. Сюда же относится и юмор, который позволяет в негативной ситуации найти какой-то позитив.
- Фантазирование – также важный вид копинга, при котором личность задействует воображение; этот ресурс позволяет найти креативный выход порой из самых, казалось бы, безвыходных ситуаций.
- Выплеск эмоций – такой копинг, когда даже деструктивные переживания, но в социально-приемлемой форме, могут помочь найти выход из ситуации.
- Сдерживание – копинг, при котором травмирующая ситуация вытесняется в бессознательное, посредством чего личность может существовать дальше; иногда при этом происходит переключение на другую деятельность.
- Разрядка – поведение, когда деструктивные переживания переносятся на материальные предметы.
- Отстранение – выключение всех эмоций.

Типы психологической защиты

Копинг и психологическая защита – это механизмы, которые позволяют личности приспосабливаться к меняющимся внешним ситуациям, которые выступают как раздражители.

Эти механизмы сходны между собой, но имеют определённые различия:

- Копинг возникает в сознании человека, он может управлять поведением, менять тактику действий; а психологическая защита возникает в бессознательном и полноценно управлять ею невозможно.
- Психологическая защита направлена лишь на снижение психоэмоционального напряжения, а копинг позволяет выстраивать эффективные отношения.
- Копинг разворачивается постепенно в течение определённого времени; а психологическая защита происходит молниеносно, при этом наблюдается искажение реальности.
- Копинг предполагает наличие определённых ресурсов, заложенных в нём, а психологическая защита свидетельствует об отсутствии ресурсов и гибкости сознания.

Также как и копинг, психологическая защита может быть представлена в различных видах:

- Вытеснение: человек забывает ситуацию, которая причиняла ему дискомфорт. Однако такой механизм не всегда надёжен, поскольку воспоминания могут вернуться вновь. И для эффективного забывания мозг тратит огромное количество ресурсов.
- Проекция: это механизм, при котором собственные мысли и желания неосознанно приписываются другим людям; это позволяет снять с себя ответственность за поступки, которые кажутся «неправильными». К примеру, сильная ревность может быть следствием желания самому изменить жене.

- Интроекция: это неразборчивое присваивание чужих мыслей, норм, правил себе, независимо от собственных желаний. В детском возрасте интроекция является нормальным механизмом, поскольку на ней основано всё воспитание и обучение (известно ведь, что дети всю информацию о мире воспринимают некритично); но во взрослом состоянии она может привести к неспособности иметь собственное мнение, чувствовать и мыслить самостоятельно, человек превращается в какого-то биоробота.

- Слияние: в таком поведении граница между собственной и другой личностью исчезает, остаётся одно всеобъемлющее «мы». Такой механизм положительно себя проявляет в отношениях очень маленького ребёнка и его матери, поскольку он позволяет ребёнку выжить в первые годы своего существования. Но у взрослых людей слияние порождает исчезновение способности чувствовать, отношения лишаются страсти.

- Рационализация: этот механизм побуждает искать причины неприятных ситуаций не в себе, а в каких-то внешних обстоятельствах. К примеру, человек, не сумев устроиться на интересующую его работу, старается убедить себя и других, что он сам не особенно-то хотел на неё устроиться, поскольку работа якобы нудная и неинтересная. Рационализация нередко проявляется как обесценивание.

- Отрицание: это механизм, проявляющийся как попытка отрицать очевидные факты. Отрицание – это полный отказ от неприятной информации. Такое поведение напоминает действия маленького ребёнка, который думает, что если он закроет глаза и не будет смотреть на пчелу, то она исчезнет и не ужалит его. Естественно, от таких действий проблема не исчезает, и рано или поздно наличие проблемы приходится признать (хотя нередко к тому времени она уже оказывает на человека своё окончательное воздействие).

- Регрессия: при этом личность приспособляется к тяжёлой ситуации через возвращение к привычным с детства формам поведения – таким как плач, капризы, эмоциональные просьбы и др. Человек на бессознательном уровне усваивает, что такое поведение гарантирует выход из сложной

ситуации, поскольку в детстве это действительно работало: ведь за него почти всё решали родители. Однако во взрослом состоянии регрессия обычно является показателем инфантильности, душевной слабости, неспособности найти успешную стратегию для решения проблемы.

- **Сублимация:** механизм, при котором в попытке забыть травмирующую ситуацию личность переключается на какую-то другую деятельность, приемлемую в социальном отношении; чаще всего это творчество и спорт. Сублимация является продуктивным защитным механизмом, поскольку с её помощью общество получило множество великих произведений искусства и спортивных достижений.

- **Реактивное образование:** в этом случае сознание защищает человека от неприятных побуждений, вырабатывая противоположные побуждения, причём часто в гипертрофированном виде. К примеру, человек считает, что недопустимо даже легонько шлёпать детей за шалости, а тех родителей, кто так делает, нужно сразу отдавать под суд (или расстреливать).

ТРЕТИЙ УЧЕБНЫЙ ВОПРОС.

Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности.

Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.

Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы.

Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их.

Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами.

Эффективность той или иной стратегии зависит от особенностей актуальной ситуации и имеющихся личностных ресурсов, поэтому говорить об адаптивности/дезадаптивности отдельных копинг-стратегий некорректно.

Стратегии, эффективные в одной ситуации, могут быть неэффективными и даже приносить вред – в другой.

Вместе с тем выделяют ряд психосоциальных факторов, способствующих адаптации к стрессовым ситуациям относительно независимо от характеристик этих ситуаций.

К ним относят *комплекс адаптивных индивидуально-типологических (преимущественно когнитивно-стилевых) особенностей (например, копинг-*

компетентность, оптимизм, самоуважение, интернальный локус контроля, жизнестойкость и т.п.), а также свойства социальной сети и адекватность социальной поддержки.

Процедура проведения

Испытуемому предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить как часто данные варианты поведения проявляются у него.

	ОКАЗАВШИЕСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3

13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3

32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	... прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3

50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3
----	---	---	---	---	---

Конфронтация

Стратегия конфронтации предполагает попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. При умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы.

Положительные стороны: возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию.

Отрицательные стороны: недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения в проблемной ситуации.

Дистанцирование

Стратегия дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.

Положительные стороны: возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию.

Отрицательные стороны: вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

Самоконтроль

Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию.

При отчетливом предпочтении стратегии самоконтроля у личности может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения.

Положительные стороны: возможность избегания эмоциогенных импульсивных поступков, преобладание рационального подхода к проблемным ситуациям.

Отрицательные стороны: трудности выражения переживаний, потребностей и побуждений в связи с проблемной ситуацией, сверхконтроль поведения.

Поиск социальной поддержки

Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки.

Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания.

Положительные стороны: возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

Принятие ответственности

Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках.

Вместе с тем, выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Указанные особенности, как известно, являются фактором риска развития депрессивных состояний.

Положительные стороны: возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей.

Отрицательные стороны: возможность необоснованной самокритики и принятия чрезмерной ответственности.

Бегство-избегание

Стратегия бегства-избегания предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Большинство исследователей эта стратегии рассматривается как неадаптивная.

Это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях.

Положительные стороны: возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса.

Отрицательные стороны: невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

Планирование решения проблемы

Стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей.

Положительные стороны: возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

Положительная переоценка

Стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Положительные стороны: возможность положительного переосмысления проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации.

Обработка и интерпретация результатов

Ключ сырых баллов

Конфронтационный копинг - пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанцирование - пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль - пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Поиск социальной поддержки - пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Принятие ответственности - пункты: 5, 19, 22, 42.

Бегство-избегание - пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планирование решения проблемы - пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Положительная переоценка - пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

В адаптации Крюковой и соавторов.

1. подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале:

никогда – 0 баллов;

редко – 1 балл;

иногда – 2 балла;

часто - 3 балла

2. вычисляем по формуле:

$X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$ Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов.

Например, если испытуемый набрал 8 баллов: $8:18*100=44,4$ - это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

Можно определить проще, по суммарному баллу:

0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

7-12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;

13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

ЧЕТВЕРТЫЙ УЧЕБНЫЙ ВОПРОС.

Психическое состояние и поведение человека в экстремальной ситуации отличается от повседневного.

Чаще всего отмечается частичная или полная утрата: способности к целенаправленной деятельности (какие действия необходимы в данной ситуации, их планирование); способности к критической оценке окружающего и своего поведения (оценке собственной безопасности, степени угрозы, своих возможностей); способности вступать в контакт с окружающими (отстранение от контакта, замкнутость, либо наоборот, повышенная говорливость, которая на самом деле не имеет под собой задачу войти в контакт с другим человеком). Подобные изменения – одни из самых распространенных последствий, наблюдаемые у тех, кто часто не имеет физических травм и повреждений, но кто тем или иным образом вовлечен в экстремальную ситуацию. Это люди, которые непосредственно пострадали или те, кто оказался рядом с ними.

Ключевые моменты, которые надо учитывать при оказании психологической поддержки.

Стремление помочь – это естественное желание любого человека. Вовремя протянутая рука может помочь человеку справиться с самыми страшными событиями в жизни. Но необходимо помнить о следующем:

- Позаботьтесь о собственной безопасности. Реально оцените внешние условия, свое состояние и силы, перед тем как принять решение, что вы готовы помочь.
- Пострадавший может в первую очередь нуждаться в оказании первой помощи и медицинской помощи. Необходимо убедиться, что у человека нет физических травм, проблем со здоровьем, и только тогда оказывать психологическую поддержку.

- Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с ним, не делайте этого. В случае если вы чувствуете неуверенность в том, что сможете помочь (либо в том, что вы правильно понимаете, какие конкретно действия необходимо предпринять) обратитесь за помощью к профильным специалистам.

- Если вы решили подойти к человеку, который нуждается в помощи, вам необходимо в первую очередь представиться и сказать, что вы готовы ему помочь.

- Необходимо внимательно относиться к тому, что и как вы собираетесь сказать:

- говорить нужно спокойным и уверенным голосом, четкими и короткими фразами, в побудительном наклонении;

- в речи не должно быть сложно построенных фраз, предложений;

- следует избегать в речи частицу «не», а также исключить такие слова как «паника», «катастрофа», «ужас» и т.п.

- Сохраняйте самообладание. Будьте готовы к тому, что вы можете столкнуться с различными эмоциональными реакциями и поступками. Они могут быстро сменять друг друга, а некоторые слова и действия могут быть направлены на вас. Кроме этого, многие реакции могут характеризоваться эмоциональным заражением. А значит, под их влиянием можете оказаться и вы. В данном случае особенно важно сохранять спокойствие.

Приемы оказания психологической поддержки в случае проявления той или иной реакции у пострадавшего

Различают следующие острые стрессовые реакции: плач, истероидную реакцию, агрессивную реакцию, страх, апатию.

Плач

Признаки:

- человек уже плачет или готов разрыдаться;
- подрагивают губы;

- наблюдается ощущение подавленности. Плач – это та реакция, которая позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции. Нужно дать этой реакции состояться.

Помощь при плаче:

- По возможности не оставляйте пострадавшего одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно близкий или знакомый человек.

- Поддерживайте физический контакт с пострадавшим (это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один). Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы вместе с ним сочувствуете и сопереживаете. Можно просто держать человека за руку, иногда протянутая рука помощи – значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.

- Дайте пострадавшему возможность говорить о своих чувствах.

- Воздержитесь от советов, во многих случаях они могут вызвать негативную реакцию со стороны пострадавшего.

- Если реакция плача затянулась, и слезы уже не приносят облегчения, помогите пострадавшему немного отвлечься: сконцентрировать внимание на глубоком и ровном дыхании, вместе с этим выполнять какую-либо несложную деятельность.

Истероидная реакция (истерика)

Признаки:

- чрезмерное возбуждение;
- множество движений, театральные позы;
- эмоционально насыщенная, быстрая речь;
- крики, рыдания. Необходимо отметить, что довольно часто в разных источниках можно встретить информацию о том, что истероидная реакция не отражает истинных переживаний человека, а является симуляцией или грубой

формой манипуляции, направленной на привлечение к себе внимания окружающих. В связи с этим человек не нуждается в помощи. Подобная точка зрения является некорректной.

Помощь при истероидной реакции:

Четко оцените, насколько безопасно для вас будет оказывать помощь в данной ситуации, и что вы можете сделать для обеспечения большей безопасности.

Сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций. Воздержитесь от эмоциональных реакций даже в том случае, если вы слышите оскорбления и брань, обращенные к вам. Говорите с пострадавшим спокойным голосом, постепенно снижая темп и громкость своей речи.

Демонстрируйте благожелательность, не вступайте с пострадавшим в споры и не противоречьте ему.

Если вы чувствуете внутреннюю готовность и понимаете, что это необходимо, отойдите с пострадавшим от окружающих и дайте ему возможность выговориться.

Включите пострадавшего в какую-нибудь деятельность, связанную с физической нагрузкой.

В некоторых случаях агрессию можно снизить, объяснив пострадавшему негативный исход подобного поведения. Такой прием действенен, если:

У пострадавшего нет цели получить выгоду от агрессивного поведения; пострадавшему важно, чтобы подобный негативный исход не произошел; пострадавший понимает, что негативный исход действительно может последовать.

В случае если вы встретили пострадавшего, демонстрирующего агрессивное поведение, необходимо обратиться к нему внимание специалиста правоохранительных органов.

Страх

Признаки:

напряжение мышц (особенно лицевых);

сильное сердцебиение;

учащенное поверхностное дыхание; сниженный контроль собственного поведения. Страх – это проявление базового инстинкта самосохранения. Он оберегает нас от рискованных, опасных поступков. Переживание чувства страха знакомо каждому человеку.

В некоторых случаях страх становится опасным для человека. Это происходит тогда, когда он: не оправдан (переживание страха слишком интенсивно в сравнении с опасностью, по отношению к которой он возник); настолько силен, что лишает человека способности думать и действовать. Иногда страх может перерасти в панику. Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызвать оцепенение, агрессивное поведение. Человек в страхе может вцепиться в какие-либо опасные предметы, забираться в небезопасные места, лишая себя возможности спастись в экстремальной ситуации. При этом он плохо контролирует свои действия и не осознает происходящее вокруг, что уже опасно для самого пострадавшего и окружающих его людей. Велика вероятность эмоционального заражения паникой.

Помощь при страхе:

Необходимо быть рядом с человеком, дать ему ощущение безопасности: страх тяжело переносить в одиночестве.

Если страх настолько силен, что парализует человека, то предложите ему выполнить несколько простых приемов. Например, задержать дыхание, а затем сосредоточиться на спокойном медленном дыхании; осуществить простое интеллектуальное действие (этот прием основан на том, что страх-эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность).

Когда острота страха начинает спадать, говорите с человеком о том, чего именно он боится, не нагнетая эмоции, а наоборот, давая возможность человеку выговориться (когда человек «проговаривает» свой страх, он становится не таким сильным).

При необходимости предоставьте человеку информацию о том, что происходит вокруг, о ходе работ, если вам кажется, что сказанная информация будет полезна для человека и поможет улучшить его состояние (информационный голод провоцирует усиление страха).

Апатия

Признаки:

непреодолимая усталость, когда любое движение, любое сказанное слово дается с трудом; равнодушие к происходящему;

отсутствие, каких бы то ни было, эмоциональных проявлений;

заторможенность;

Помощь при апатии:

Создайте для пострадавшего условия, в которых он мог бы отдохнуть и набраться сил, чувствовал себя в безопасности (например, проводите его к месту отдыха, по возможности помогите ему удобно устроиться). Если это по каким-то причинам невозможно, то необходимо помочь человеку мягко выйти из этого состояния. Для этого можно предложить ему самомассаж (или помочь ему в этом) активных биологических зон – мочек ушей и пальцев рук.

Говорите с пострадавшим мягко, медленно, спокойным голосом, постепенно повышая громкость и скорость речи. Постепенно задавайте пострадавшему вопросы, на которые он может ответить развернуто.

Предложите пострадавшему какую-либо незначительную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений) или вовлеките его в посильную для него совместную деятельность (например, оказать посильную помощь другим пострадавшим: принести чай или воду и т.д.).