



Казакский национальный университет имени аль-Фараби
Факультет философии и политологии
Кафедра общей и прикладной психологии

РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД в СТРЕССовой ситуации (Профилактика радикалистских настроений)

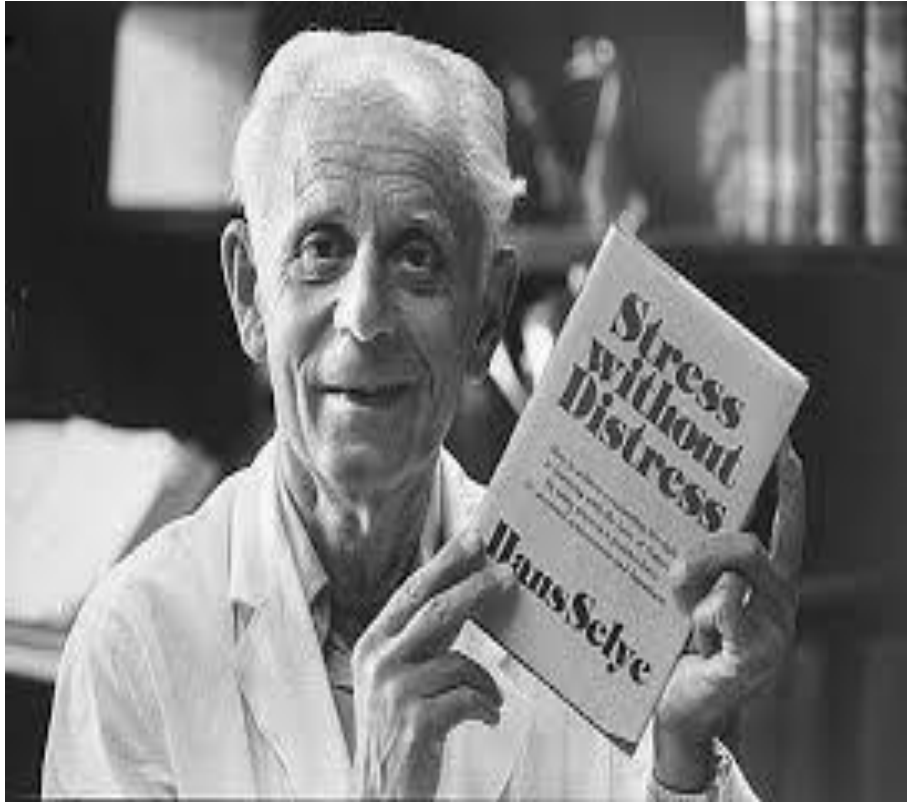


Садвакасова Зухра Маратовна – профессор
zuhra76@mail.ru

- Природа стресса

Ганс Селье

1. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме, М., 1960.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. — Москва, Прогресс, 1982



*«Нас убивает не сам стресс,
а наша реакция на него»*

Термин **«стресс»**
означает «давление, нажим, напряжение».

Стресс — эмоциональное
состояние, возникающая в ответ
на всевозможные экстремальные
воздействия.

Р. Лазарус и С.Фолкман



Richard S. Lazarus



Susan Folkman

Причиной стресса является

«Оценка событий»

(дисфункциональный, дезадаптивный характер)



На грани стресса (Ричард Лазарус)



Объективная ситуация (проблема)



Внутренняя репрезентация



Субъективная оценка

Стресс

Преодоление



Поллиативное
(эмоциональное отреагирование)

Переоценка ситуации



ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Резилиенс (способность восстанавливаться)



Концепция салютогенеза, когерентности (Арон Антоновский)



- Салютогенез. Обратил внимание на здоровье.
- Человек может развиваться в сторону здоровья.
- **Чувство когерентности** выделяют 3 компонента:
 1. **Постижимость** (чувство, что **он контролирует СВОЮ ЖИЗНЬ** и понимает что с ним происходит)
 2. **Управляемость** (**верю то, что я могу** регулировать, знаю правила)
 3. **Осмысленность.**

Если три представлены компонента, то я много могу достичь.

Он исследовал людей Холокоста и выявил три компонента. И тяжело больных в больнице (инвалиды/без ног). Но несмотря на это они стремились к активности.

Опросник Антоновского.



Совладающий подход Копинг стратегии совладания



ЧТО ЯВЛЯЛОСЬ РЕСУРСНЫМ СОСТОЯНИЕМ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА?
ВАШИ ВАРИАНТЫ...



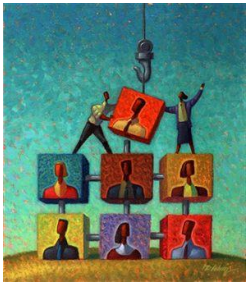
Обучение технике решения проблем

Методика «Пошагового действия»

Технология «Дорожная карта»



1. **Есть ли проблема?** (записать буквально)
2. **В чем заключается проблема?** Определите проблему. Опишите проблему настолько точно, насколько это возможно. Можно разбить ее на части.
3. **Что я могу сделать, чтобы решить проблему?** Рассмотрите различные подходы к решению проблемы. Предложите, как можно больше решений этой проблемы.
4. **Что произойдет, если я выберу этот вариант... ?** Выберите наиболее оптимальный вариант решения проблем. Рассмотрите все положительные и отрицательные стороны каждого из возможных вариантов, и выберите тот, который скорее всего, решить эту проблему.
5. **Как этот вариант работает?** Используйте выбранный вариант. Оцените его эффективности. Подумайте, что вы можете сделать, чтобы усилить этот вариант решения проблемы.



Картотека «Стратегии совладания»

Форма «Тур по галереи»

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Копинг поиск социальной поддержки (усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки)• Контроль действий при неудаче• Контроль действий при планировании• Контроль действий при реализации• Моделирование• Гибкость• Общий уровень саморегуляции• Рациональная оценка ситуации• Переоценка ситуации• Принятие ситуации• «Принятие ответственности за разрешение ситуации (признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения) | <ul style="list-style-type: none">• Делегирование ответственности• Отвлечение от ситуации• Поддержка• Копинг положительная переоценка (усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности)• Копинг планирование решения проблемы (произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме)• Копинг самоконтроль (усилия по регулированию своих чувств и действий) | <ul style="list-style-type: none">• Духовный копинг (путь духовной самореализации)• Копинг дистанцирование (когнитивные усилия по отдалению от ситуации и уменьшению ее значимости)• Копинг бегство-избегание (мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы)• Поиск положительных сторон• Стратегия интеграция, стратегии дифференциации• Методология заимствования моделей• «Психологический капитал»• Стратегия поиска;• стратегия закрытости для информации• Обучение навыкам |
|--|--|---|

Стратегии совладания	Содержание
Копинг стратегия «Инструктирование»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Важна эмоциональная регуляция (эмоции-это ваши умозаключения) 2. Приглушите «внутреннего критика» и включите «психологическое поглаживание» («У тебя все получится!» «Ты уже был в такой ситуации и знаешь, как действовать») 3. Список дел («Выполняя работу, не забудь...».) 4. На стикерах (маркировка/вычеркивать, напоминания и время). 5. Алгоритм действий («Возможно лучше всего начать...»)
Копинг «Полного контроля»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поддержка/помощник. 2. Знакомство с ситуацией 3. Обсудить первые шаги в процессе. 4. Практика дыхания и репетиция «копинг-утверждений».
Стратегия «Социальная поддержка»	<p>Расписать кто может из близких и знакомых помочь вам справиться с данной ситуацией.</p>
Стратегия помощи	<p>Проговорить, способ реагирования на ту или иную проблему или разбить задачу, связанную с тревогой, на конкретные управляемые шаги.</p> <p>Например, упражнение «Лестница заданий/марафон» (Дженнфер Шеннон)</p> <p>Напишите то, что вы желаете достичь, наверху лестницы. Каждая перекладина будет означать отдельное задание, которое в итоге приведет вас к цели.</p>

СТРАТЕГИЯ КОНТРОЛЬ (Закон 50/50)

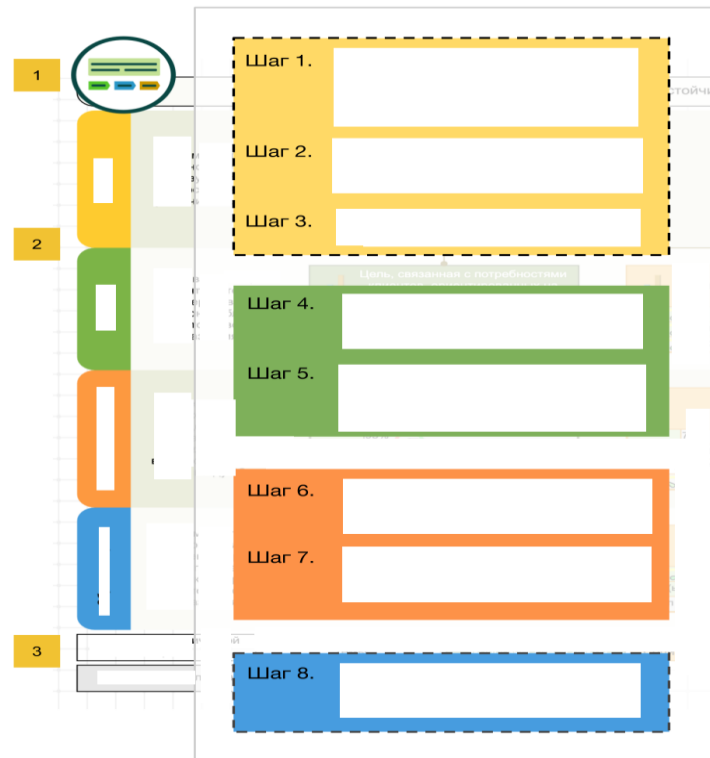


Шерон Мельник

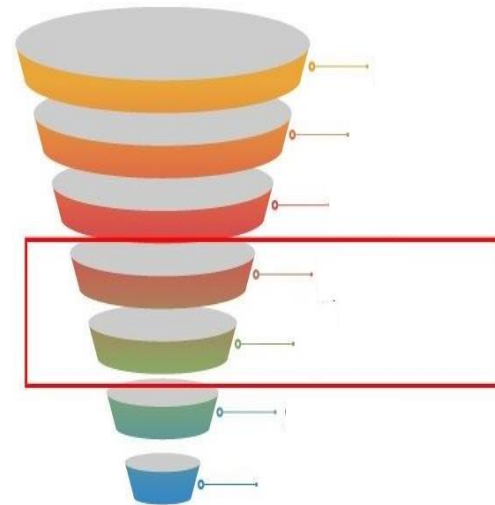


Стратегия управления

ПЛАНИРОВАНИЕ ОТВЕТА В КРИЗИСЕ



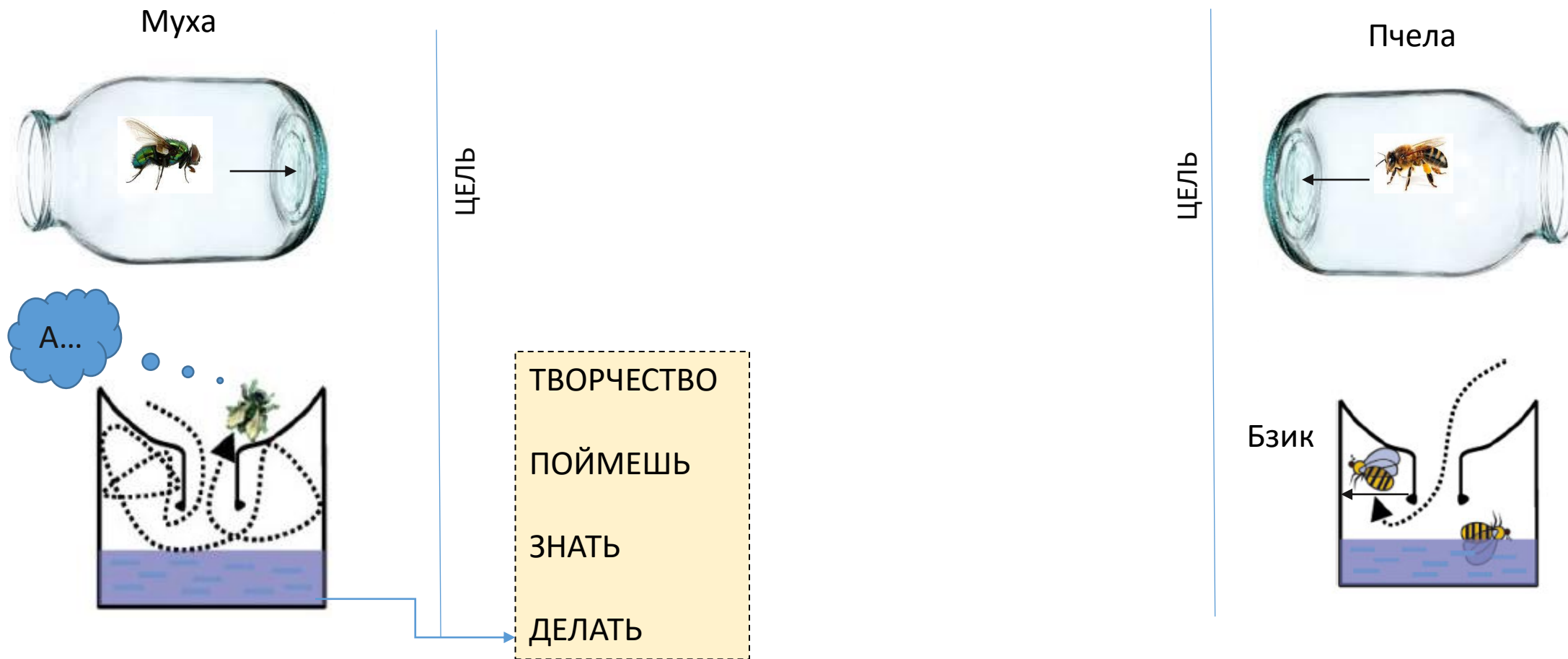
Вариант 1



Вариант 2

написание на каталожной карточке шагов, направленных на идентификацию индивидуальных предупредительных знаков, а также стратегий совладания, социальной поддержки и профессиональных служб («Пакет помощи»/НПО), которые следует привлечь в случае кризиса

Стратегия «Активные действия» / принцип вариативности



Стратегия выживания



Упражнение «Границы»

- Полагаемся на ресурс, чтобы справиться с ситуацией.
- Попадая в тревожащую ситуацию, не полагаетесь на поддержку вы используете

«Копинг-карточки»/инструкция

- или утверждения «Я могу управлять/справиться...и использовать...».



Стратегия «Инструктирование»

1. Важна **эмоциональная регуляция** (эмоции-это ваши умозаключения)
2. Приглушите **«внутреннего критика»** и **включите «психологическое поглаживание»** («У тебя все получится!» «Ты уже был в такой ситуации и знаешь как действовать»)
3. **Список дел** («Выполняя работу, не забудь...». На стикерах (маркировка/вычеркивать, напоминалки и время).
4. **Алгоритм действий** («Возможно лучше всего начать...»)



Терапия реальностью или Теория Выбора Уильяма Глассера



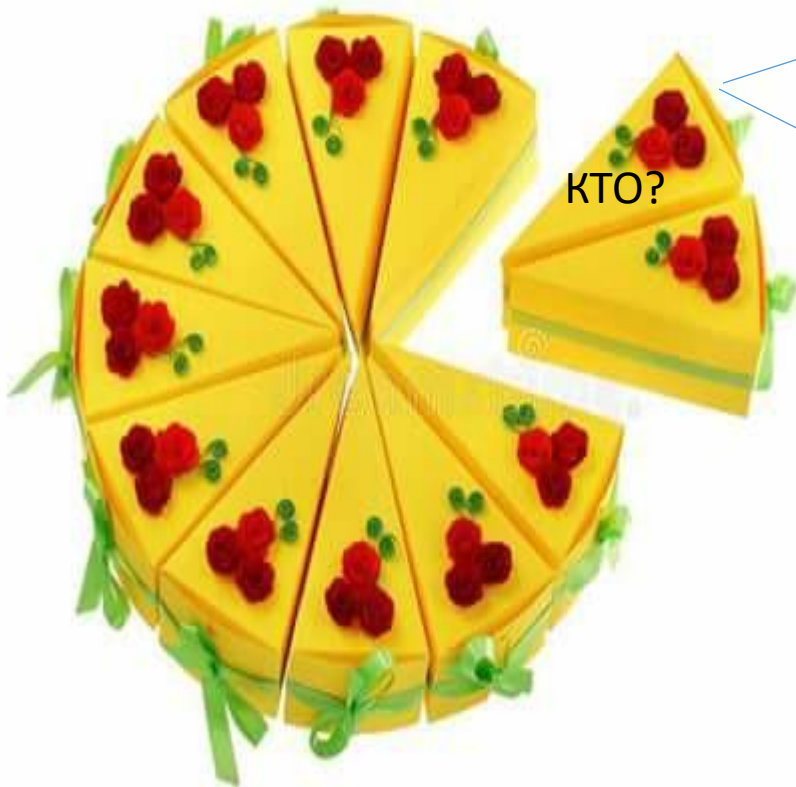
William Glasser
1925 — 2013

- Поведение и чувства определяются глаголом.

Процесс терапии:

- W – Что ты хочешь?
- D – Что ты делаешь для того, чтобы получить желаемое?
- E – Оценка действий. То, что ты делаешь, помогает тебе получить, то, что ты хочешь?
- P - План действий.

Техника «Пирог ответственности»



Методика «КАК»

КАК _____
КАК _____
КАК _____

Методика «Искусство маленьких шагов»

5/7/10 шагов

1...
2...
3...
4...
5...

- Ресурсный подход

Ресурсы в моей жизни

Внешние	Внутренние (личностные)	Скрытые	Информационные и инструментальные
<ul style="list-style-type: none"> • красота, • деньги, • информация, • отношения, власть • Материальные ресурсы • Условия для проживания и отдыха • Достаточный уровень материального дохода • Безопасность жизни • Оптимальные условия труда • Стабильность оплаты труда • Социальная поддержка • Эмоциональная поддержка • Информационная поддержка • Государственная поддержка • Семья, друзья • Свободное время • Профессиональная деятельность • 	<ul style="list-style-type: none"> • Здоровая любовь к себе, • цель, время, тело/здоровье, интеллект, эмоции; контроль, склонность к оптимизму; убеждения; способности; знания; качества • Самопознание • Уверенность в себе • Позитивное и рациональное мышление • Знания • Эмоциональный интеллект • Способности • Навыки психической саморегуляции • Активная мотивация • Эмоционально-волевые качества • Психологические защиты • Творческое мышление • Ассертивное поведение (умение говорить «Нет») • Интуиция • Сила Я –концепции/самооценка активная мотивация преодоления • Эмоционально-волевые качества • Личностные черты, как социальная смелость, ответственность, настойчивость, высокая нормативность поведения; • Здоровый копинг; • Способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуации; • Гибкость адаптационных процессов; • Мужество 	<ul style="list-style-type: none"> • вера, энергия, восприимчивость, осознанность, намерение 	<ul style="list-style-type: none"> • способность контролировать ситуацию; • готовность к самоизменению, интерактивные техники изменения себя и стрессогенной ситуации; • способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуации; • безопасность жизни.

Четыре группы ресурсов (Hobfoll, 1989, 2001)

Объективные ресурсы	Социальные ресурсы	Личностные ресурсы,	Энергетические ресурсы
<p>— такие как дом, автомобиль, материальные ценности, т.е. объекты, которыми человек располагает</p>	<p>— должность, звание, замужество, принадлежность к конфессии, т.е. социальные статусы, место индивидов в системе социальной стратификации, которые обеспечивают доступ к остальным ресурсам. Например, определенное положение в обществе может обеспечивать стабильность, уважение и привилегии</p>	<p>являющиеся персональными характеристиками, такими как оптимизм, самооффективность, жизнестойкость, локус контроля и пр.</p> <p>По мнению С. Хобфолла, личностные ресурсы являются фундаментальными компонентами индивидуальной способности к адаптации, играющими первостепенную роль в контексте совладания со стрессом (Hobfoll, 1989; Hobfoll, Lilly, 1993)</p>	<p>— время, деньги и знания, наличие и правильные инвестиции которых способствуют приобретению других ресурсов, перечисленных выше.</p>

- Как управлять стрессом?



Упражнение «Ниточка»



Упражнение «Ниточка»



- Концепция капитала (Пьер Бурдье)
- Концепция «Когнитивного ресурса» (В.Н. Дружинин)
- Теория «Столпы компетенции»

Личностные ресурсы

Упражнение «Инвентаризация сильных сторон личности» (Реан А.А.)

2	1	3
<p>Сильные стороны, таланты, включая способности и личные качества</p> <p>1. 2. 3.</p>	<p>Перечислите проблемы в вашей жизни, которые вас беспокоят</p>	<p>Придумать как минимум три способа использования ваших качеств из первого раздела для решения проблем в третьем разделе.</p>

Экологическая теория среды

Уровни ресурсов

5 фундаментальных систем индивидуального психологического развития, начиная от семьи до политических и экономических структур: микросистема, мезосистема, экзосистема, макросистема и хроносистема



Урия Бронфенбреннер
(1917–2005).
Американский, психолог



МИКРО (семья, школа, сверстники, двор)

МЕЗО (соседи, образовательные учреждения, неправительственные организации, акимат)

ЭКЗО (СМИ, связи родственников, близких, юридические организации, общественные организации, службы)

МАКРО (семья, установки, идеология)

Упражнение «Карта ресурсов»



Упражнение «Ресурсы в моей жизни»

«РЕСУРСЫ В МОЕЙ ЖИЗНИ»



Каких ресурсов мне не хватает?



Какие ресурсы я не замечаю?



Какие ресурсы есть в моей жизни?



Мой источник хорошего настроения



Что придает мне сил и энергии?

Упражнение Мак-коучинг «Выход из тупиковой ситуации» (Е.Тарарина)

- Для понимания ситуации и видения можно применять метафорические ассоциативные карточки. Выбираете карточки, и раскладка идет по следующей цепочке:
- Карта «Моя тупиковая ситуация»
- Карта «Результат который мне необходим» (Лестница/Марафон)
- Карта «Чувства», которые я буду испытывать, когда выйду из тупиковой ситуации
- 5 карт – 5 шагов выхода из тупиковой ситуации
- Карта «Главный вывод» см.фото1.



Техника «Отпускания» (С.Смирнов)

- Пишите письма, отпускайте чувства



Например, можно писать письмо из 10/20/40 предложений, каждое из которых начинается с фразы "Я благодарен тебе за ...".

Концепция капиталов Пьера Бурдье

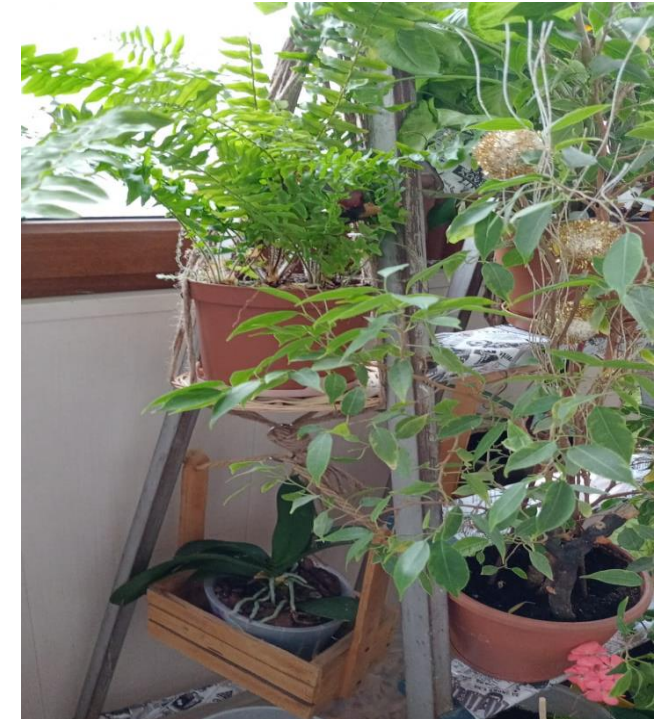
- Виды капитала:
- Экономический, культурный, социальный.
- Культурный капитал– это и особенности поведения, включая особенности речи, и способность к обучению сама по себе, и многие другие особенности, вытекающие из условий социализации каждого конкретного индивида и отражающие его труд по освоению культурного наследия в процессе социализации

Упражнение «Консервирование ресурсов»

- Концепция «консервации» (накопление) ресурсов

С. Хобфолла. (COR-теория)

Упражнение месяц, Неделя, день, марафон (Марк Непо)



«Зарабатывать» ресурс нам помогают занятия, которые приносят эмоциональное удовольствие. Для каждого человека это будет свой «коктейль» деятельности.

Рекомендуемая литература



1. **Садвакасова З.М.** Психологическая устойчивость личности: теория и практика: монография – Алматы: Қазақ университеті, 2021. – 444 с.
2. **Крюкова Т.Л.** Психология совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004.

Благодарим за внимание!

