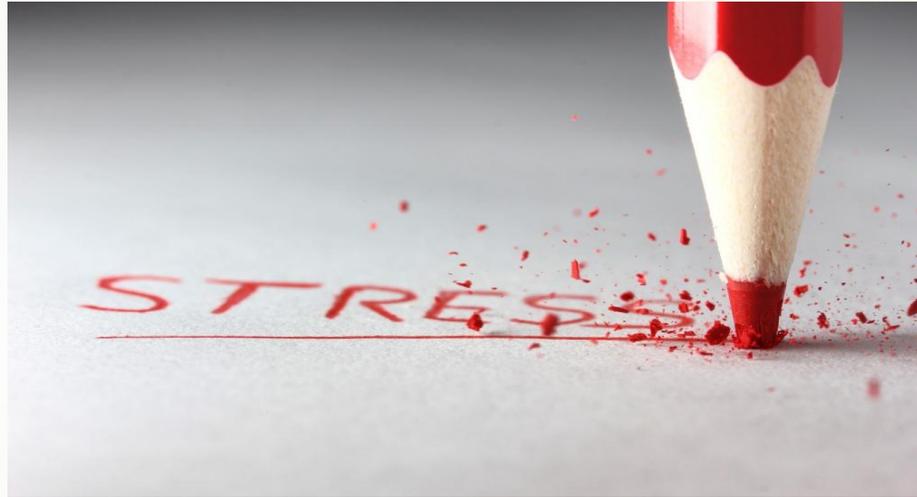




Стресс. Теория копинга

Понятие стресса



Стресс - неспецифическая реакция организма на действие экстремальных факторов, какую-либо трудно разрешимую или угрожающую ситуацию. При стрессе в организме вырабатывается гормон адреналин, основная функция которого заставить организм выживать. Стресс является нормальной частью человеческой жизни и необходим в определенных количествах. Чрезмерный стресс может оказаться в высшей степени разрушительным для человека.

Понятие стресса



Основоположником учения о стрессе является канадский патолог и эндокринолог **Ганс Селье**, согласно идеям которого, стресс является стимулом для достижения организмом устойчивости в ответ на воздействие негативных факторов.

Виды стресса



Г. Селье выделял два вида стресса:

Эустресс – стресс, вызывающий положительный эффект

Дистресс – стресс, вызывающий отрицательный эффект

Стадии стресса

Стресс состоит из трёх стадий:

- Стадия тревоги
- Стадия сопротивляемости
- Стадия истощения



Стадия тревоги



Реакция на выделившиеся гормоны стресса, направленная на подготовку к защите или бегству. В её формировании участвуют гормоны надпочечников (адреналин и норадреналин), иммунная и пищеварительная системы. В этой фазе сопротивляемость организма болезням резко снижается. Нарушается аппетит, усвоение пищи и её выведение. В случае быстрого разрешения ситуации или возможности естественной реакции на стрессор (бегство, драка или любая другая физическая активность) эти изменения проходят бесследно. Если же стрессовая ситуация длительная, без возможности адекватной реакции или чрезмерно сильная – наступает истощение резервов организма. Чрезвычайно сильные стрессоры, особенно физиологического характера (переохлаждение или перегрев, ожоги, травмы), могут привести к летальному исходу.

Стадия сопротивляемости



Переход стресса в эту стадию происходит, если адаптационные возможности организма позволяют справиться со стрессором. В этой стадии стресса продолжается функционирование организма, практически неотличимое от нормального. Физиологические и психологические процессы переводятся на более высокий уровень, мобилизуются все системы организма. Психологические проявления стресса (тревога, возбудимость, агрессия) уменьшаются или вовсе исчезают. Однако возможности организма к адаптации не бесконечны и при продолжении стрессового воздействия наступает следующая стадия стресса.

Стадия истощения



В некотором роде сходна с первой стадией стресса. Но в этом случае дальнейшая мобилизация резервов организма невозможна. Поэтому физиологические и психологические симптомы этой стадии – фактически крик о помощи. На этой стадии развиваются соматические заболевания, появляется масса психологических расстройств. При продолжающемся действии стрессоров наступает декомпенсация и тяжелое заболевание, в худшем случае возможна даже смерть. При преобладании психологических причин стресса декомпенсация проявляется в форме тяжелой депрессии или нервного срыва. Динамика стресса на этой стадии необратима. Выход из стрессового состояния возможен только с посторонней помощью. Она может заключаться в устранении стрессора или помощи в его преодолении.

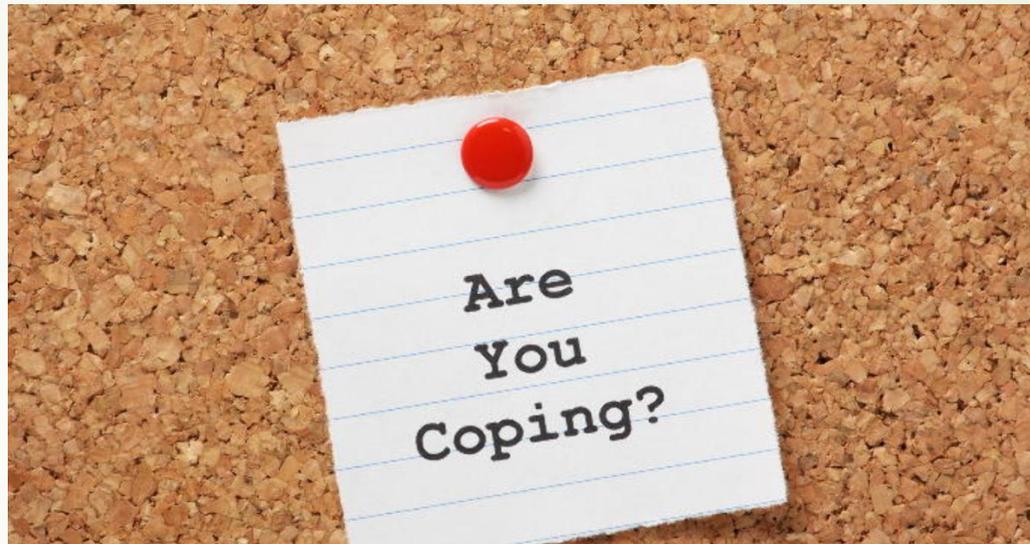
Теория копинга



Теория копинга, как вопрос о взаимодействии человека с проблемами в жизни, появилась в психологической науке во второй половине XX столетия.

Понятие **«КОПИНГ»** (от английского «to cope» — совладать, справляться) было введено известным американским психологом Абрахамом Маслоу.

Теория копинга



Копинг – это постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как напряженные или превышают возможности человека справиться с ними

Теория копинга



Копинг-поведение – это форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы. Это поведение направлено на приспособление к обстоятельствам и предполагающее сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса.

Копинг-стратегии



Выделяют 4 копинг-стратегии:

- ❖ Разрешение проблем
- ❖ Активные действия
- ❖ Косвенное воздействие
- ❖ Совладание

Разрешение проблем



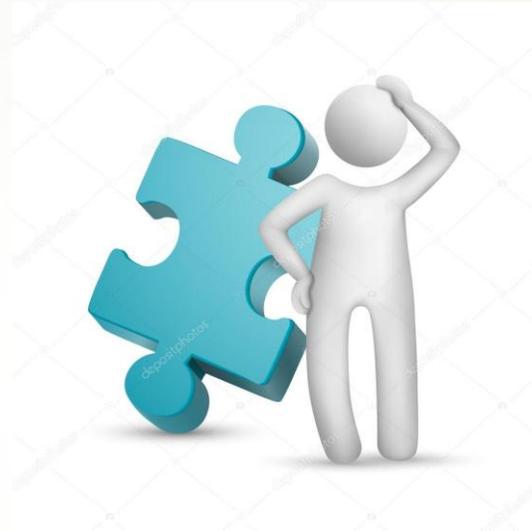
К разрешению проблем можно отнести избегание проблем и поиск социальной поддержки. Копинг-поведение здесь реализуется через использование стратегий, берущих за основу ресурсы личности и среды.
Ресурс среды: социальная поддержка
Личностные ресурсы: позитивная самооценка, оптимистическое мировоззрение, потенциал эмпатии, интернальный локус контроля, способность к межличностному взаимодействию и т.д.

Активные действия



Активные действия человека направляются им на уменьшение или устранение опасности. К таковым можно отнести бегство или нападение, наслаждение или страдание, принятие или противостояние и т.п.

Косвенное воздействие



Косвенное или мысленное воздействие без активного вмешательства обусловлено внешним или внутренним торможением, каковым может являться вытеснение, когда человек просто уходит от проблемы, переоценка, когда человек переосмысливает проблему, переключение на другую форму деятельности, подавление, изменение направленности эмоций для их нейтрализации и т.п.

Совладание



Совладание происходит, как правило, без участия эмоциональной составляющей, но только в том случае, когда угроза для человека не оценивается им как реальная, например, когда он не соприкасается с предметами, не взаимодействует с людьми и т.д.

Критерии эффективности копинг-стратегий



Выделяют 3 критерия эффективности копинг-стратегий:

- ❖ Эмоциональный или проблемный;
- ❖ Когнитивный или поведенческий;
- ❖ Успешный или неуспешный.

Эмоциональный или проблемный критерий



Копинг-стратегия, исходя из первого критерия, может быть либо эмоционально-сфокусированной, т.е. направленной на управление эмоциональными реакциями, либо проблемно-сфокусированной, т.е. направленной на решение проблемы или изменение ситуации, инициировавшей стресс.

КОГНИТИВНЫЙ ИЛИ ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ КРИТЕРИЙ



Копинг-стратегия, исходя из второго критерия, может являться скрытым внутренним копингом, когда проблема решается посредством воздействия на восприятие, или же является открытым поведенческим копингом, когда основной упор делается на изменение поведения.

Критерий успешности или неуспешности



Копинг-стратегия, исходя из третьего критерия, может быть успешной – использовать конструктивное поведение, чтобы преодолеть стрессовую ситуацию, или же неуспешной – использовать неконструктивное поведение, которое стрессовую ситуацию преодолеть не позволяет.



Спасибо за внимание!