

Объявление в зоопарке
"Страуса не пугать!
Пол бетонный!!"



Понятие психологического преодоления (coping strategies) и его вариации

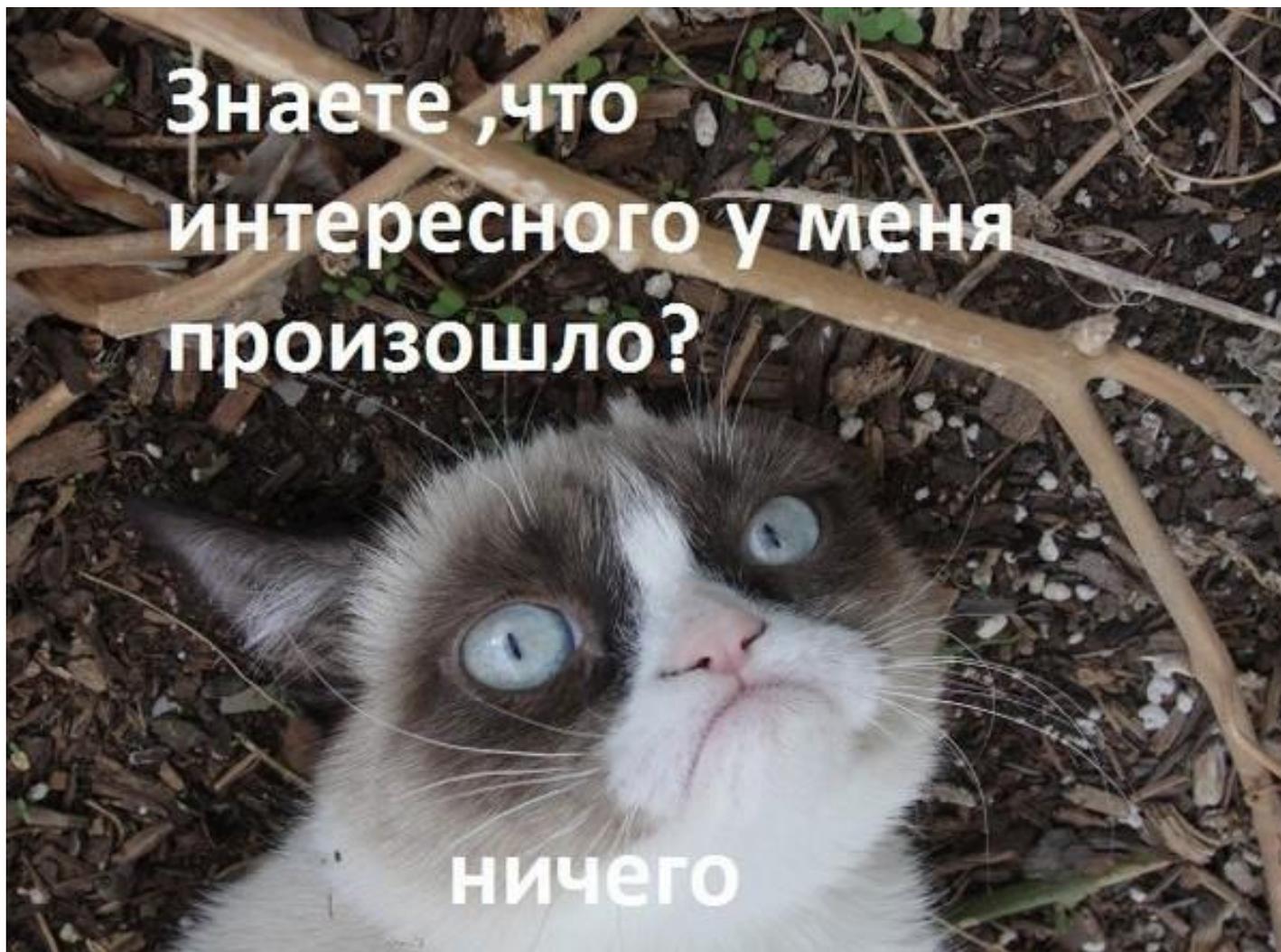
Работа Фархутдиновой А.И.

Вариант 1

Я самый плохой.
Я всегда во всем виноват.
Я никого не ценю.
Я плохо отношусь.
Я делаю все не так.
Я слышу только себя.
Да пошел я.



Вариант 2



Вариант 3



Три способа эмоционально-ориентированного психологического преодоления:

- 1) **самообвинение (blamed self)**
- 2) **избегание (avoidance)**
- 3) **предпочитаемое истолкование (wishful thinking)**



Определение:

- ▣ **Психологическое преодоление** – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями (Нартова-Бочавер С.К., 1997, 2003).
 - ▣ *coping strategies* от английского «соре» – преодолевать
 - ▣ попытки овладеть или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований проблемной ситуации
-





Всемогущий контроль

Отрицание

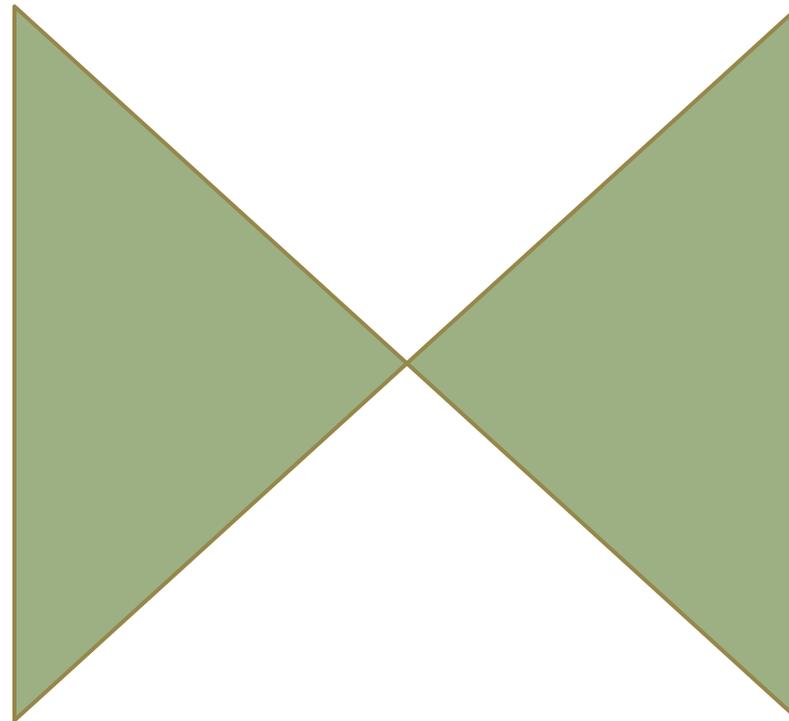
Вытеснение

Сублимация



Два «полюса» психологического преодоления

**решение
проблемы
(объект-
ориентированное
преодоление)**



**изменение
собственных
установок
в отношении
ситуации
(эмоционально-
ориентированное
преодоление)**



Первый тип

*реальное решение проблемы,
«выпрямление» ситуации,
поиск дополнительной
информации,
обращение к социальной
поддержке*

Второй тип

*отвержение проблемы,
намеренный отказ от поиска
информации (подобно страусу,
зарывающемуся в песок),
понижение самооценки и на
этом основании – отказ от
борьбы («это мне не по
силам»),
эмоциональная экспрессия
(гнев, отчаяние, скорбь)*



5 сфер жизнедеятельности человека, «подпитывающих» в трудный период:

- 1) познание и представления
- 2) чувства
- 3) отношения с людьми
- 4) духовность
- 5) радости физического бытия.



Критериями эффективности преодоления являются:

- во-первых, объективное разрешение проблемной ситуации
- во-вторых, восстановление психического благополучия человека: понижение тревожности, ослабление психосоматической симптоматики.
- Надежным показателем эффективности «coping» считается и ослабление чувства уязвимости к стрессам, исчезновение страха перед действительностью.



□ выражение чувств принято считать хорошим способом преодоления стресса; исключение составляет лишь открытое проявление агрессивности в силу своей асоциальной направленности, но и сдерживание гнева, как показывают данные психосоматических исследований, представляет собой фактор риска для психологического благополучия человека



**Что влияет на выбор
способов
психологического
преодоления?**

