

Стрессоустойчивость личности  
Совладающее поведение  
Копинги  
Механизмы психологической  
защиты

Довганюк Марина

# Определения понятия стрессоустойчивость

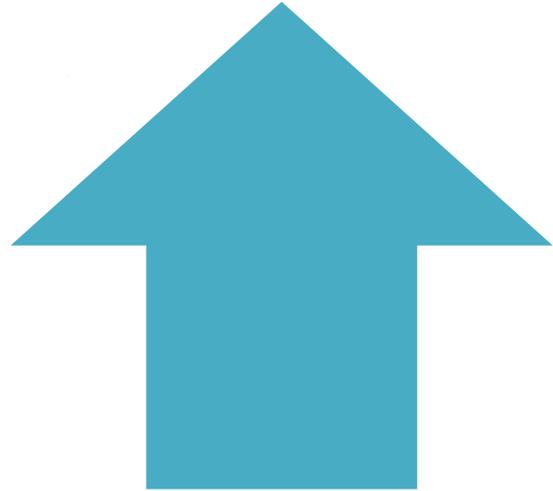
- Совокупность личностных качеств, позволяющих работнику переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. *(Психологическая энциклопедия С. С. Степанов)*
- Свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности. *(Б.Х. Варданян.)*
- Нецелесообразное явление, характеризующиеся отсутствием адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. *(П.Б. Зильберман)*

# Стресс

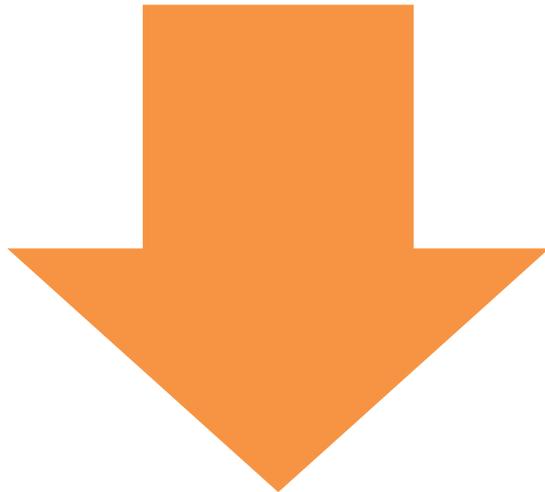
— понятие, введенное Г. Селье в 1936 г. для обозначения обширного круга состояний психического напряжения, обусловленных выполнением деятельности в особенно сложных условиях и возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия — стрессоры.



# Формы стресса



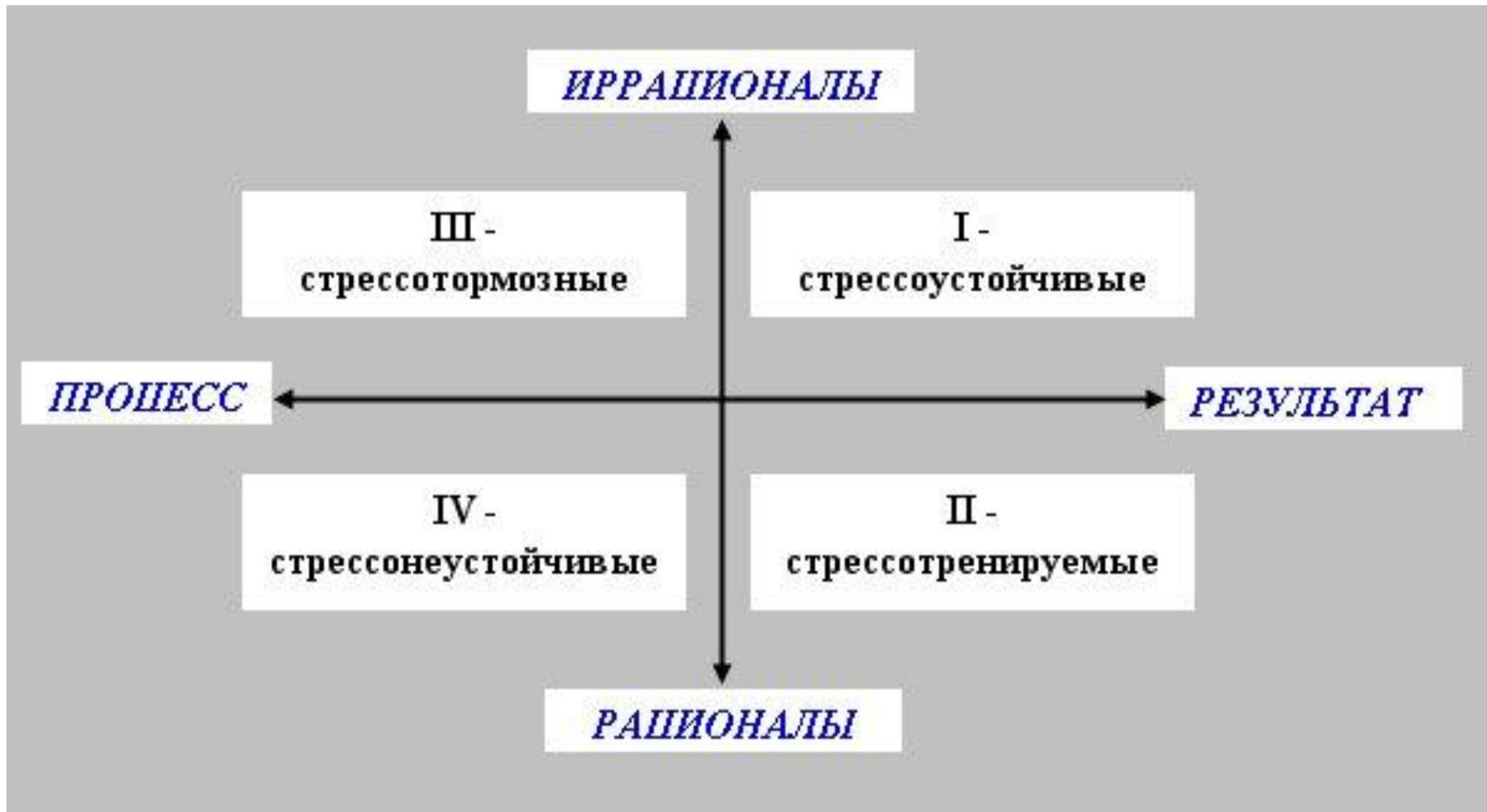
Эустресс(полезный)



Дистресс(вредоносный)



# Типы стрессоустойчивости



Н.И. Бережная [1] рассматривает стрессоустойчивость как качество личности состоящее из совокупности следующих компонентов:



Психофизиологическог  
о

- тип, свойства нервной системы

Мотивационного

- Сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость.
- Один и тот же человек может обнаружить разную степень ее в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность.
- Изменяя мотивацию можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость;

Эмоционального  
опыта личности

- Накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуации



**ВОЛЕВОГО**

- который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации

**профессиональной  
подготовленности**

- информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач

**интеллектуального**

- – оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий

# «Инвентаризация симптомов стресса» Т. Иванченко и соавторы(+)

- Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса [1].

# *Интерпретация:*

- До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам про верить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.
- 31–45 баллов. Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя

- 45–60 баллов. Ваша жизнь— непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.
- Более 60 баллов. Вы живете, как шофер, который жмет одновременно и на газ, и на тормоз. Поменяйте жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.

# Опросник «Определение нервно-психического напряжения» Т. Немчин

✓ Автор методики НПН профессор Психоневрологического института им. В. А. Бехтерева Т. А. Немчин при разработке опросника НПН использовал результаты многолетних клинико-психологических исследований, проведенных на большом количестве испытуемых, находящихся в условиях экстремальной ситуации.

*Первый этап* разработки опросника состоял в составлении и систематизации перечня жалоб симптомов, полученных от реципиентов в стрессовой ситуации: от 300 студентов в период экзаменационной сессии и от 200 больных неврозами с ведущей симптоматикой в форме фобий, страха, тревоги перед выполнением болезненных процедур и стрессинтервью.

*На втором этапе* разработки методики из 127 первичных признаков, относящихся к феноменологии нервнопсихического напряжения, были отобраны лишь 30 признаков, которые систематически повторялись при повторных обследованиях [8].

Показатель	Пол	Первая степень НПН	Вторая степень НПН	Третья степень НПН
		ИН < 42,5	42,6 > ИН < 75	ИН > 75
Направленность изменений	М	Без заметных сдвигов	Активизация, повышение продуктивности деятельности	Дезорганизация, снижение продуктивности деятельности
	Ж	Без заметных сдвигов	Активизация, повышение продуктивности деятельности	Дезорганизация, снижение продуктивности деятельности
Особенности психического состояния	М	Устойчивая сохранность характеристик психической деятельности	Активизация когнитивной деятельности на фоне менее выраженного эмоционального подъема	Дезорганизация психической деятельности на фоне менее выраженных нарушений в эмоциональной сфере
	Ж	Меньшая устойчивость психической деятельности	Активизация когнитивной деятельности на фоне выраженного эмоционального подъема	Дезорганизация психической деятельности на фоне выраженных нарушений в эмоциональной сфере
Особенности соматического состояния	М	Меньшая устойчивость характеристик соматического состояния	Активизация соматических функций Сдвиг в сторону симпатикотонии	Дезорганизация соматических функций
	Ж	Устойчивая сохранность характеристик соматического состояния	Активизация соматических функций Менее выражена симпатикотония	Менее выраженная дезорганизация соматических функций
Общая оценка состояния	М	Ощущение психического комфорта	Ощущение подъема, мобилизованности, готовности к работе	Ощущение физического дискомфорта Менее выражен психический дискомфорт
	Ж	Ощущение психического комфорта	Ощущение подъема, мобилизованности, готовности к работе	Ощущение физического дискомфорта Менее выражен физический дискомфорт

# Шкала психологического стресса PSM-25

- Шкала PSM25 Лемура—Тесье—Филлиона (Lemur—Tessier—Fillion) предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса [14].
- Цель— измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.
- При разработке методики авторы стремились устранить имеющиеся недостатки традиционных методов изучения стрессовых состояний, направленных в основном на косвенные измерения психологического стресса через стрессоры или патологические проявления тревожности, депрессии, фрустрации и др. Лишь немногие методики предназначены для того, чтобы измерять стресс как естественное состояние психической напряженности.
- С целью устранения этих методологических несоответствий Лемур—Тесье—Филлион разработали опросник, который описывает состояние человека, переживающего стресс, вследствие чего отпала необходимость в определении таких переменных, как стрессоры или патологии.

# Диагностика состояния стресса

## К. Шрайнер [13] (с.44)

- 1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
- 2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
- 3. На работе и дома — сплошные неприятности.
- 4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
- 5. Меня беспокоит будущее.
- 6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
- 7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом
- 8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.
- 9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

- Методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний»  
В. Жмуров (с.45)
- Методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний»  
В. Зунг, адаптирована Т. Баклашовой  
(с.51)
- Шкала дифференциальных эмоций К.  
Изард, адаптирована А. Леоновой  
(с.54)

# Шкала оценки субъективной комфортности А. Леонова(с.53)

1.	Сильный	3 2 1 0 1 2 3	Слабый
2.	Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
3.	Сонный	3 2 1 0 1 2 3	Бодрый
4.	Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
5.	Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
6.	Ленивый	3 2 1 0 1 2 3	Энергичный
7.	Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
8.	Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	Напряженный
9.	Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
10.	Скучный	3 2 1 0 1 2 3	Заинтересованный

# Обработка и интерпретация результатов.

- При подсчете результатов тестирования шкала трансформируется от 7 до 1 баллов. 7 баллов присваивается максимально позитивной оценке признака, а 1 балл— максимально негативной. Оценка 4 балла соответствует нейтральному пункту «0». **Прямые шкалы: 1, 2, 4, 5, 7, 9.**
- **Обратные: 3, 6, 8, 10.**  
Индекс субъективной комфортности (ИСК) рассчитывается как общая сумма баллов по всем шкалам.

ИСК > 54 баллам	Высокий уровень субъективного комфорта, хорошее самочувствие
$48 \leq \text{ИСК} \leq 54$ баллам	Приемлемый уровень субъективного комфорта, нормальное самочувствие
$41 \leq \text{ИСК} \leq 47$ баллам	Сниженный уровень субъективного комфорта, пониженное самочувствие
ИСК < 41 балла	Низкий уровень субъективного комфорта, плохое самочувствие



# Модели и механизмы преодоления стресса



Экопсихология рассматривает взаимосвязь между человеком и окружающей средой. Она подчеркивает важность природы для психического здоровья и предлагает методы, основанные на взаимодействии с природой для снижения стресса.



Личностные черты, такие как оптимизм и устойчивость, играют ключевую роль в том, как человек воспринимает и справляется со стрессом. Индивидуальные различия в этих чертах могут влиять на эффективность различных стратегий преодоления стресса.



Ситуационная психология фокусируется на том, как конкретные обстоятельства влияют на психическое состояние и поведение. Она исследует, как стрессовые ситуации могут быть оценены и преодолены с помощью адаптивных стратегий.

# Три черты отличия ситуационной модели от (Эго-психологической и модели личностных черт)



1. Ситуационная модель предполагает, что поведение человека определяется не его личностными чертами, а ситуацией, в которой он находится.

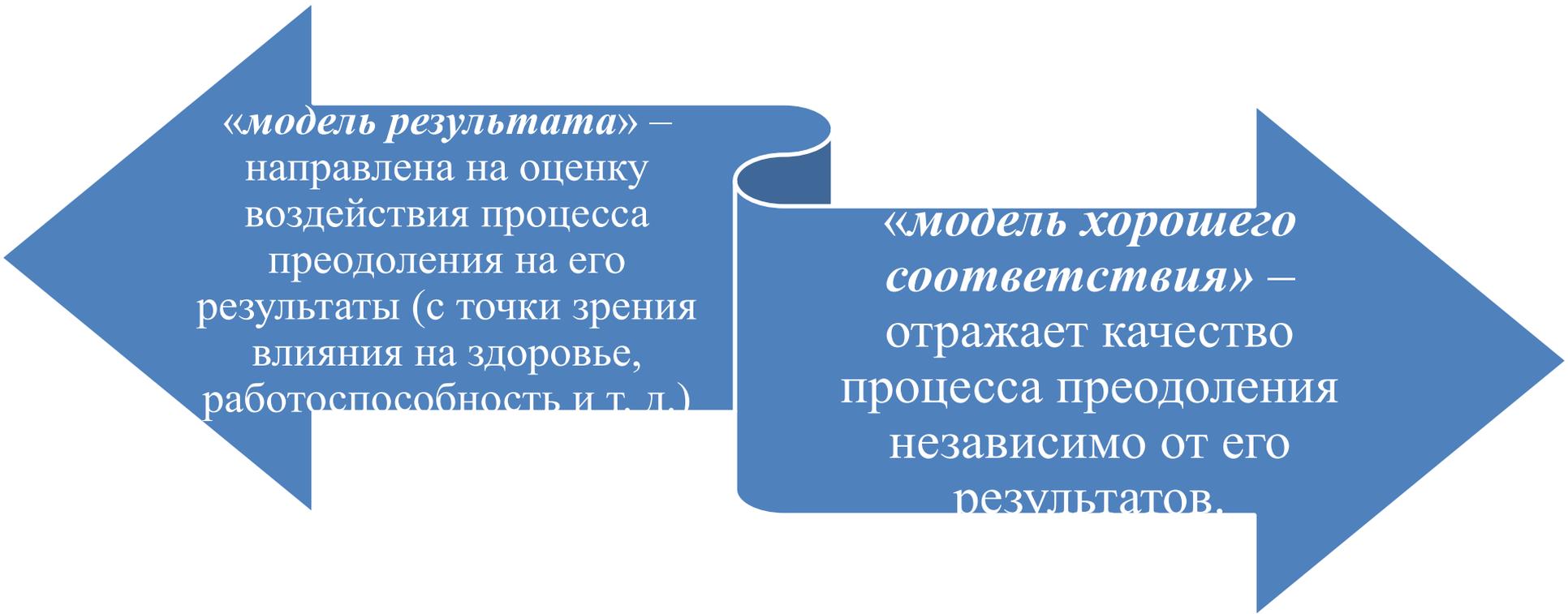


2. Ситуационная модель предполагает, что поведение человека определяется не его личностными чертами, а ситуацией, в которой он находится.



3. Ситуационная модель предполагает, что поведение человека определяется не его личностными чертами, а ситуацией, в которой он находится.

# Модели оценки преодоления стресса



*«модель результата»* –  
направлена на оценку  
воздействия процесса  
преодоления на его  
результаты (с точки зрения  
влияния на здоровье,  
работоспособность и т. д.)

*«модель хорошего  
соответствия»* –  
отражает качество  
процесса преодоления  
независимо от его  
результатов.

# Пять основных задач копинга(Кохен и Лазарус)

минимизация негативных  
воздействий обстоятельств  
и повышение  
возможностей  
восстановления  
(выздоровления);

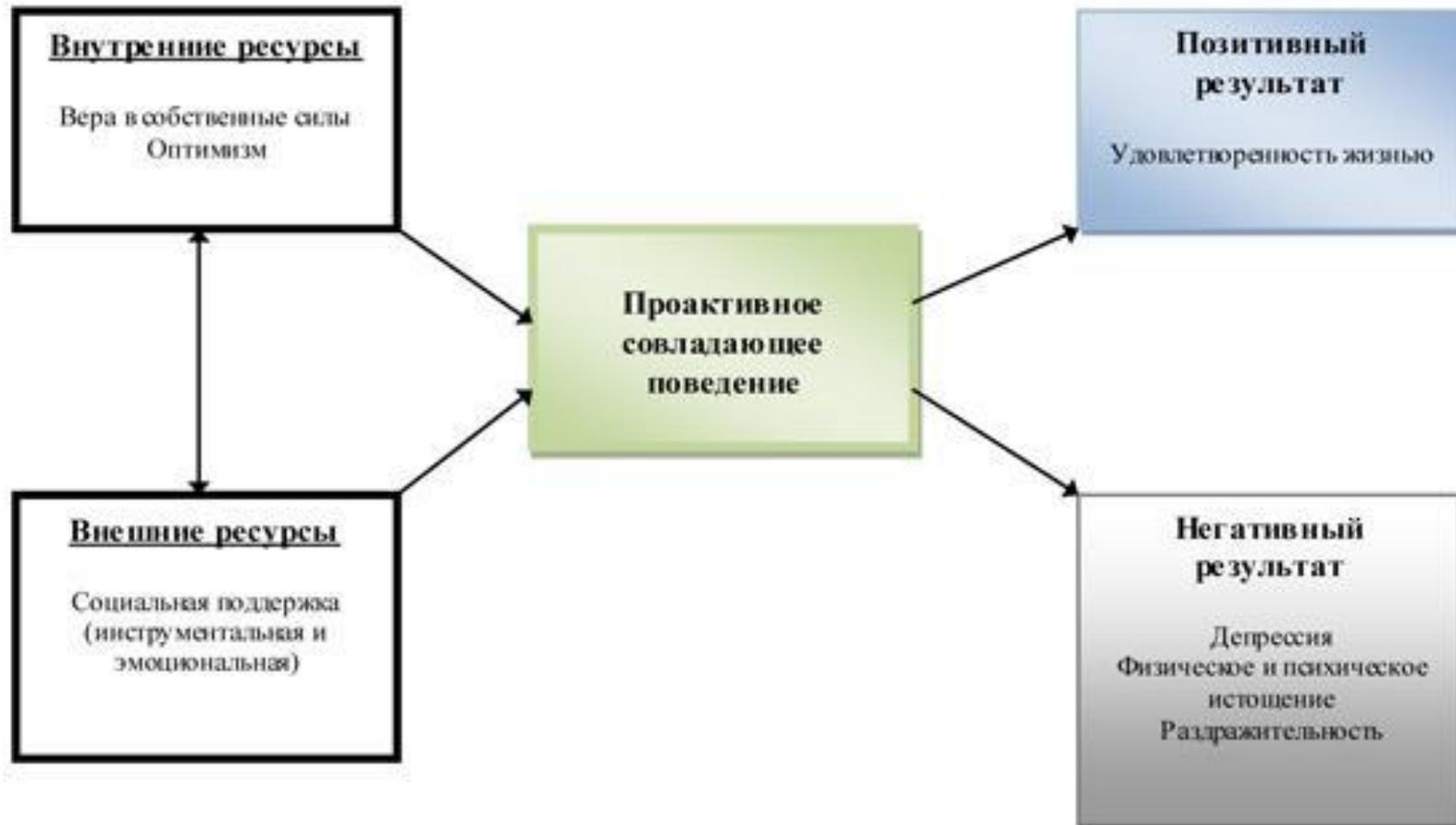
терпение,  
приспособление или  
регулирование,  
преобразование  
жизненных ситуаций;

поддержание  
позитивного,  
положительного  
«образа Я»,  
уверенности в  
своих силах;

поддержание  
эмоционального  
равновесия;

поддержание,  
сохранение  
достаточно  
тесных  
взаимосвязей с  
другими людьми

# Рис. 1. Модель проактивного совладающего поведения (согласно Greenglass E. 2002)



# Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазарус<sup>(235)</sup>

- Опросник содержит восемь шкал: (
  - Конфронтация* — агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовность к риску.
  - Дистанцирование* — когнитивные усилия на отделение от ситуации и уменьшение ее значимости.
  - Самоконтроль* — усилия по регулированию своих чувств и действий.
  - Поиск социальной поддержки* — усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.
  - Принятие ответственности* — признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой ее решения.
  - Бегство—избегание* — мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы в отличие от дистанцирования от нее.
  - Планирование решения проблемы* — произвольные, проблемнофокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблем.
- *Положительная переоценка* — усилия по созданию положительного значения фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение

# Обработка и интерпретация результатов.

- С помощью «ключа» подсчитывается общий балл по каждой шкале (сумма ответов): «ни когда» — 0 баллов; «иногда» — 1 балл; «редко» — 2 балла; «часто» — 3 балла. Итоговая оценка по шкале — процент от максимально возможной.
- Анализируется профиль копингстратегий по всем шкалам.
- Позитивным считается преобладание среднего значения по субшкалам: 3–5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.
- **«Ключ» и описание субшкал**
- **1. Конфронтативный копинг.** Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовность к риску. Пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- **2. Дистанцирование.** Когнитивные усилия, направленные на отдаление от ситуации и уменьшение ее значимости. Пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- **3. Самоконтроль.** Усилия по регулированию своих чувств и действий. Пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

- **4. Поиск социальной поддержки.** Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки. Пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- **5. Принятие ответственности.** Признание своей роли в решении проблемы; усилия, направленные на ее решение. Пункты: 5, 19, 22, 42.
- **6. Бегство—избегание.** Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к уходу или избеганию проблемы. Пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- **7. Планирование решения проблемы.** Произвольные проблемнофокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблем. Пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- **8. Положительная переоценка.** Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает и религиозное измерение. Пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

- ✓ Копинг-поведение в стрессовых ситуациях С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер(с.239)
- ✓ Методика «Оценки стратегий поведения в конфликтных ситуациях»К. Томас, адаптация Н. Гришиной (с.242)
- ✓ Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) Русскоязычная версия Н.Водопьяновой, Е. Старченковой (с.251)
- ✓ Опросник SVF120 (с.261)

# Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Как вы действуете в условиях конфликта? А. Казанцев, В. Подлесных, Л. Серов

- Эта методика позволяет выявлять склонность к использованию пяти основных стратегий поведения в конфликтной ситуации. Испытуемому предлагается инструкция, список пословиц и афоризмов, которые можно рассматривать как краткое описание различных способов преодолевающего поведения, используемых людьми для разрешения конфликтов, а также лист для ответов.

***Обработка и интерпретация результатов.*** Подсчитывается количество баллов в соответствии с «ключом». Поведение в конфликтной ситуации определяется двумя жизненными заботами (стремлениями): достижением личных целей (которые могут субъективно переживаться как очень важные или маловажные) и сохранением хороших взаимоотношений с другими (что также может переживаться, как и маловажное условие). Соотношение этих двух главных стремлений и составляет основу типологии стратегий поведения в конфликтной ситуации. Чем больше набранная сумма, тем чаще предпочтение отдается той или иной стратегии поведения. **Преимуществом** методики является ее проективный характер. **Ограничения методики** состоят в том, что не определены типы конфликтных ситуаций, способы разрешения которых предлагается выбрать респондентам.

# Ключ:

- **Тип 1. «Черепашка» (избегание)** — стратегия ухода под панцирь, т.е. отказа как от достижения личных целей, так и от участия во взаимоотношениях с окружающими.
- **Тип 2. «Акула» (конкуренция)** — силовая стратегия: цели очень важны, взаимоотношения — нет. Таким образом, людям не важно, любят их или нет, они считают, что конфликты решаются выигрышем одной из сторон и проигрышем второй.
- **Тип 3. «Медвежонок» (приспособление)** — стратегия сдерживания острых углов: взаимоотношения важны, цели — нет. Такие люди хотят, чтобы их принимали и любили, ради чего жертвуют целями.
- **Тип 4. «Лиса» (компромисс)** — стратегия умеренного отношения к целям и взаимоотношениям. Такие люди готовы отказаться от некоторых целей, чтобы сохранить взаимоотношения.
- **Тип 5. «Сова» (сотрудничество)** — стратегия открытой и честной конфронтации и сотрудничества. Представители этого типа ценят и цели и взаимоотношения. Открыто определяют позиции и ищут выхода в совместной работе по достижению целей, стремятся найти решения, удовлетворяющие всех участников.

# Проактивное Совладающее поведение Е.Ставченко

Теория проактивного преодоления Аспинвалла, Шварцера и Грин гласса построена на теории когнитивной оценки Лазаруса и добавляет к ней темпоральное измерение, постулируя целенаправленное, долгосрочное поведение, которое начинается до возникновения возможно го стресса.

Опросник «Проактивное совладающее поведение» (PCI) разработан Аспинваллом, Шварцером и Таубертом в 1999 г.

Опросник «Проактивное совладающее поведение» состоит из 55 утверждений и содержит шесть шкал.

*Проактивное преодоление*

*Рефлексивное преодоление*

*Стратегическое планирование*

*Превентивное преодоление*

*Поиск инструментальной поддержки*

*Поиск эмоциональной поддержки*

# Опросник «копинг-механизмы» Е. Хайм (\* 282)

- Инструкция: пожалуйста, выберите наиболее подходящее утверждение о том, как вы разрешаете трудные (эмоционально тяжелые, стрессовые) ситуации в профессиональной деятельности. Для этого в каждом разделе выберете только одно утверждение и обведите кружком его номер.

# А

1. Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о своих трудностях.
2. Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях.
3. Стараюсь не думать, всячески избегаю думать о своих неприятностях.
4. Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.).
5. Чтобы пережить эти трудности, я берусь за осуществление своей давней мечты (еду путешествовать, занимаюсь повышением квалификации, изучением иностранного языка ит. п.).
6. Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой.
7. Я использую сотрудничество со значимыми для меня людьми с целью преодоления трудностей (обсуждаю проблему, ищу поддержку).
8. Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом.

# Б

- 1. Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем эти трудности и проблемы.
- 2. Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться.
- 3. Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо.
- 4. Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего истинного состояния.
- 5. Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось.
- 6. Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои — это пустяк.
- 7. Если что-то случается, то так угодно Богу.
- 8. Я не знаю, что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей.
- 9. Я придаю своим трудностям (проблемам) особый смысл, преодолевая их, я совершенствую себя.
- 10. В данное время я полностью не могу справиться с постоянно возникающими трудностями, но со временем я смогу успешнее справляться с ними и с более сложными, как раньше.

# В

- 1. Я всегда глубоко возмущен(а) несправедливостью судьбы ко мне и протестую .
- 2. Я впадаю в отчаянье, я плачу, расстраиваюсь.
- 3. Я подавляю эмоции в себе.
- 4. Я всегда уверен(а), что есть выход из трудной ситуации.
- 5. Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне.
- 6. Я впадаю в состояние безнадежности.
- 7. Я считаю себя виноватым(ой) и получаю по заслугам.
- 8. Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным(ой).

# Варианты копинг-механизмов

- *В поведенческой сфере*
- 1. Отвлечение: «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь о них забыть».
- 2. Альтруизм: «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях».
- 3. Активное избегание: «Стараюсь не думать, всячески избегаю думать о своих неприятностях».
- 4. Компенсация: «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды ит.п.)».
- 5. Конструктивная активность: «Чтобы пережить эти трудности, я берусь за осуществление своей давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка ит.п.)».
- 6. Отступление: «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».
- 7. Сотрудничество: «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».
- 8. Обращение: «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

# В когнитивной сфере

- 1. Игнорирование: «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем эти трудности».
- 2. Смирение: «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться».
- 3. Диссимиляция: «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».
- 4. Сохранение апломба: «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».
- 5. Проблемный анализ: «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».
- 6. Относительность: «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои — это пустяк».
- 7. Религиозность: «Если что-то случится, то так угодно Богу».
- 8. Растерянность: «Я не знаю, что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».
- 9. Придание смысла: «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствую себя».
- 10. Установка собственной ценности: «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться с ними и с более сложными, как раньше».

# В эмоциональной сфере

- Протест: «Я всегда глубоко возмущен(а) несправедливостью судьбы ко мне и протестую».
- 2. Эмоциональная разгрузка: «Я впадаю в отчаянье, я рыдаю и плачу».
- 3. Подавление эмоции: «Я подавляю эмоции в себе».
- 4. Оптимизм: «Я всегда уверен(а), что есть выход из трудной ситуации».
- 5. Пассивная кооперация: «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».
- 6. Покорность: «Я впадаю в состояние безнадежности».
- 7. Самообвинение: «Я считаю себя виноватым(ой) и получаю по за слугам».
- 8. Агрессивность: «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».



