Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования
«Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования»

Многомерная модель стрессоустойчивости М. Лаада BASIC Ph в работе с педагогами

Подразделение: кафедра ППТ и МО
Должность: доцент
ФИО: Чурсинова Ольга Владимировна

Подходы к стрессу

Патогенный подход:

- Как избежать стресса или устранить «болезнетворные» факторы? Каким образом воздействие стрессогенов приводит к нежелательным последствиям?

Салютогенный подход:

- Какие факторы способствуют устойчивости к стрессам? Почему некоторые люди остаются здоровыми несмотря на тяжелый стресс?

Мули Лаад – израильский психолог и специалист в области психотравмы, известен своими методами вмешательства и лечения стресса

BASIC Ph – мультимодальная модель (многомерная) преодоления стресса

B	A	S	I	C	Ph
Вера	Аффект/ эмоциональное выражение	Социальное / взаимодействие с другими, социальная поддержка	Воображение/ интуиция, творчество	Когниции/ знания, когнитивная переработка	Физическая деятельность
Франкл Маслоу	Фрейд	Эриксон Адлер	Юнг	Эллис	Павлов Уотсон

Основные положения модели и ее цели

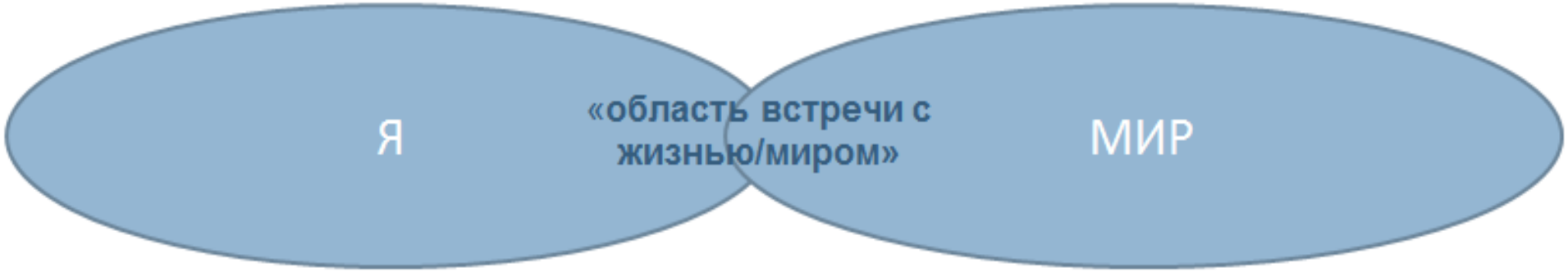
- Реализация потенциала зависит от внешних обстоятельств и внутренних условий.
- Модель помогает быстро оценить имеющиеся способы совладания и текущее эмоциональное состояние человека.
- Модель помогает определить, достаточно ли кризисного вмешательства или необходима краткосрочная терапия.

При кризисном вмешательстве психолог использует «имеющиеся» у человека элементы BASIC Ph.

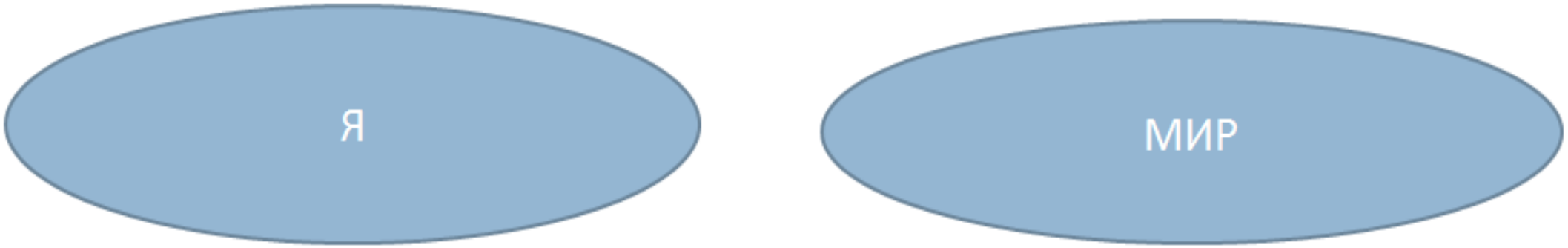
При краткосрочной психотерапии — сосредоточит свои усилия на отсутствующих элементах и обучит человека множеству разно-образных способов совладания со стрессовой ситуацией.

危 机

Кризис — это ситуация стресса, сопровождающаяся пересмотром представлений о себе и о мире, с личностной перестройкой, носящей как позитивный, так и негативный характер.



1. В обыденной жизни человека «Я» и «Мир» частично пересекают друг друга



2. В кризисных ситуациях у человека возникает чувство, что все пропало, «ничто» и «никто» не поможет, «завтра» не вытекает из «вчера», «я» оторван от «мира»

Канал «**Вера**» - опора на возможность придать смысл ситуации или событию, определить место ситуации в собственной ценностной системе.

Канал «**Эмоции»** – опора на возможность выразить свои чувства приемлемым и безопасным способом (**плач, смех, устное изложение своих переживаний, рисование**, чтение, письмо).

Канал **«Социум (социальная сфера)»** – опора на социальное окружение, 3 понимание условий при которых поддержкой является референтная группа, значимый человек, а при каких необходимо уединение. Что для вас значит в жизни взаимная помощь, поддержка? Вам нравится быть лидером, вести за собой других и т.д.

Канал «**Воображение**» - опора на фантазии, юмор, творчество (в любом его проявлении), способность переключиться на дело, занятие, приносящих удовольствие. Вам нравится создавать что-то новое? Насколько вы новатор? Импровизация ваша стихия? Вам больше нравится заниматься одним делом или переключаться на разные виды деятельности?

Канал «**Когниции**» (убеждения, рассудительность)- опора на аналитические способности, возможность получить необходимую информацию, составление планов, способность понять логику ситуации. Вам важно импровизировать или иметь при себе рабочую стратегию? Вам важно иметь реалистический сценарий будущего?

Канал «**Физическая активность**» - опора на физические и физиологические потребности. Как вы чередуете свою активность и периоды отдыха? Вы можете увлечься работой, несмотря на физический дискомфорт? Какие виды отдыха вам больше нравятся?

Многомерный подход состоит в том, чтобы обучить педагога множеству разнообразных способов преодоления кризиса. Это поможет ему приобрести гибкость.

Диагностика предпочитаемого способа преодоления стресса (протокол)

Значения заносятся в приведенную ниже таблицу, где число в ячейке обозначает номер вопроса

B	A	S	I	C	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

1. Я сдавался — отказывался от решения проблемы, подчиняясь таким образом судьбе или высшей силе	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
2. Возможно, я не выражал свои чувства прямо, но я делал это косвенно — например, когда плакал или размышлял про себя	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
3. Я искал поддержки у других людей	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
4. Я фантазировал и позволял моим мыслям блуждать — например, воображал себя в спокойном, безмятежном месте	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
5. Я собирал информацию с целью убедиться, что то, что я сделал, было для меня самым лучшим решением задачи	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
6. Я ел и спал больше обычного — или наоборот, я ел и спал меньше обычного	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*

7. Я был уверен в своей способности найти выход из положения	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
8. Я старался выразить мои чувства косвенными путями, прибегая к намекам, сарказму или даже флирту	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
9. Я говорил с друзьями по телефону	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
10. Я размышлял о моей любимой истории, басне, притче, детском стихотворении или волшебной сказке, надеясь, что это поможет мне решить проблему	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
11. Я анализировал кризис и раздумывал о путях его решения	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
12. Я занимался такими видами физической работы, как уборка, приготовление пищи, обработка дерева, починка автомобиля или даже изготовление модели самолета	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*

13. Я говорил самому себе что-нибудь вроде «я могу преодолеть все трудности, что бы ни произошло»	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
14. Я давал выход своим чувствам — например, я плакал, смеялся или орал — вместо того, чтобы держать эти чувства при себе	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
15. Я искал поддержки со стороны друга или члена семьи	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
16. Слушая музыку, я позволял своим мыслям блуждать	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
17. Я разработал специальный план и следовал ему шаг за шагом	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
18. Я делал упражнения для релаксации	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*

19. Я молил Бога о помощи	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
20. Я «разжигал» в себе чувства, чтобы усилить свою мотивацию	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
21. Я глубоко увлекся отношениями с членами моей общины или организации, в которой я состою	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
22. Я думал о временах, когда было лучше, или о временах, когда будет лучше	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
23. Я старался понять, что, собственно, происходит	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
24. Я расслаблялся, предаваясь какому-нибудь занятию — например, купался или принимал душ, ходил пешком или бегал трусцой	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*

25. Я старался опереться на мои духовные верования или философствовал о жизни вообще	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
26. Я рассказывал или слушал анекдоты и смешные истории	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
27. Я искал людей, с которыми я мог бы проводить время, ничем определенным не занимаясь	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
28. Я ходил на комические спектакли, на спортивные состязания, в кино или читал какую-нибудь книгу, отождествляя себя с ее действующими лицами	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
29. Я размышлял о возможном наилучшем решении и развивал стратегию решения проблем	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
30. Я старался занять себя какой-нибудь физической деятельностью	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*

31. Я размышлял об изречениях вроде «что меня не убивает, то делает меня сильнее»	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
32. Я давал выход моим эмоциям	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
33. Я писал письмо или электронное сообщение другу и надеялся получить ответ	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
34. Я имел обыкновение грезить наяву о лучших временах	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
35. Я размышлял о как можно большем числе решений, а затем выбрал одно решение, которое казалось мне самым лучшим для данной проблемы	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*
36. Я тратил энергию тем, что, например, выходил из дома и был физически активен	*никогда 0 1 2 3 4 5 6 всегда*

Техника «ЧУДО И ВЫ»

РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ АКТИВИРУЮТСЯ:

Ч – чувство
У – ум
Д – деятельность
О – общество
И – игра воображения
В – вера

Метафорические ассоциативные карты «COPE»

Belief and values — верования и ценности

Imaginative — воображение и творчество

Affect — чувства и эмоции

Cognitive — когнитивный аспект

Social — социальный аспект

Physiological — физический аспект

Методика «История в шести частях (6 PSM)»

1. Начало истории: Герой	2. Задача/миссия	3. Кто или что помогает Герою
4. Препятствие/ трудность	5. Как преодолевается трудность	6. Конец истории

Инструкция

Сейчас мы придумаем историю, в которой шесть частей. Я задам вам вопросы (дам инструкции), а вы ответите в виде рисунка или наброска. Не надо думать о том, хороший ли рисунок, понятен ли он другим, главное — чтобы он был понятен вам, чтобы вы смогли объяснить, что нарисовано: вы всегда можете дополнить их объяснениями.

1. Разделите страницу (А3) на шесть частей каким угодно способом, но только не разрезайте ее.
2. Выберите главное действующее лицо — **героя** или **героиню** из какого-либо рассказа, легенды, фильма или придумайте героя сами. Решите, где он живет. Это первая часть истории.
3. На второй картинке будет представлена **миссия** или **задача**, выполняемая персонажем. Какова задача вашего героя/героини?
4. Третья картинка описывает, **кто** или **что помогает герою**, если помогает?

5. Четвертая — какое **препятствие** стоит на пути героя к выполнению его задачи, миссии?
6. Пятая — **как** герой **преодолевает** препятствие?
7. Шестая — что происходит вслед за этим? Эта **история завершается** или продолжение следует?

Таковы шесть частей рассказа. Теперь расскажите его с помощью линий, форм, символов или изображений. Закончив, объясните мне, что происходит на бумаге.

На что обратить внимание в процессе рассказа

1. Тон, которым рассказывается история.
2. Общий контекст и его конечная цель (тема).
3. Главные методы совладания со стрессом (BASIC Ph) в истории.

Герой

Миссия

Кто или что помогает

Препятствие

Как преодолевается

Конец истории

1. У каждого человека существуют все шесть каналов, но превалирует обычно один из них или их комбинация. В связи с этим важно понимать, что целенаправленное «включение» всех опор повышает стрессостойчивость.
2. Человеку полезно знать, что стресс можно преодолевать различными способами.
3. Разные люди преодолевают стресс по-разному