



Toimetulek

(Richard S. Lazarus, 1966)

Iga stressi tekitav sündmus ärgitab inimest tekkinud probleeme lahendama, toime tulema organismile keskkonna poolt esitatavate nõudmistega, mida enamasti hinnatakse koormavaiks või ressursse ületavaiks ning inimest taastama kaotatud emotsionaalset tasakaalu.

Sellist tegutsemist nimetatakse toimetulekuks.



Toimetuleku protsess

- ☉ Toimetulek on alati seotud stressiga ning toimub teadlik jõudude mobiliseerimine.
- ☉ Toimetuleku protsess käivitub alati kui harjumus-pärane rutiinne tegevus ei võimalda täita organismile esitatavaid nõudmisi.
- ☉ Toimetuleku protsessis rakendatavad kognitiivsed ja käitumuslikud jõupingutused määratlevad tegutsemise viisi, kuid mitte selle tagajärje.

Toimetuleku protsessi eesmärgid

(S.E. Cohen and R. S. Lazarus, 1979)

- ☉ Keskkonna negatiivsete mõjude vähendamine ja võimaluste suurendamine nendega toimetulekuks.
- ☉ Negatiivsete sündmuste omaksvõtmine ja nendega kohanemine.
- ☉ Positiivse minapildi säilitamine.
- ☉ Emotsionaalse tasakaalu säilitamine
- ☉ Rahuldust pakkuvate inimsuhete jätkamine või taastamine

Toimetuleku funktsioonid

☹️ Negatiivse emotsionaalse seisundi reguleerimine - emotsionaalsele seisundile suunatud toimetulek

☹️ Distressi põhjustanud probleemide lahendamine - probleemile suunatud toimetulek



Probleemile suunatud toimetulek

☹️ Tegevus on suunatud otseselt keskkonnale.

☹️ Tegevus peab kontrollima probleemseks muutunud inimene - keskkond suhteid probleemide lahendamise, otsuste lange-tamise või otsese tegevuse kaudu.

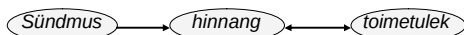
Emotsionaalsele seisundile suunatud toimetulek

☹️ Tegevus on otseselt suunatud inimesele.

☹️ Tegevuse kaudu püütakse saavutada kontrolli inimese tunnete ja emotsioonide üle.

☹️ Probleemidele suunatud tegevuste edukus sõltub emotsionaalsele seisundile suunatud tegevuste edukusest.

Hinnang



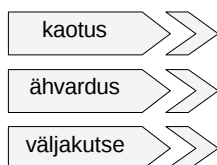
- ☹ Sündmuse hinnang tuleneb selle tähendusest ja olulisusest inimesele.
- ☹ Situatsioonile antava hinnangu kujundab nii keskkonnast kui inimesest endast tulenev informatsioon.
- ☹ Toimetuleku protsess käivitub ainult juhul kui inimene hindab situatsiooni oma heaolu kahjustavaks.

Hinnangu protsess

Hinnangu andmine on kaheetapiline kognitiivne protsess:

- ☹ Primaarse hindamise käigus hindab inimene situatsiooni. Hinnatakse situatsiooni tähendust ja inimest ähvardava ohu suurust.
- ☹ Sekundaarse hindamise käigus hindab inimene oma võimalusi lahendada kujunenud situatsiooni, hindab tema kasutada olevaid ressursse.

Situatsiooni hindamisviisid





Situatsiooni hindamistüübid

Kaotus- hinnangud on seotud juba toimunud kahjudega. Toimetuleku eesmärgiks on saada üle juhtunud ja püüda ära hoida olukorra edasist halvenemist, tuleb leppida reaalsusega või ümberhinnata juhtunud

Situatsiooni hindamisviisid

Ähvardus hinnang käsitleb potentsiaalset kaotust. Kasutades ennetavat toimetulekut, valmistab inimene end ette potentsiaalse ohu ilmumise vastu. Sellistes situatsioonides kimbutab inimest tavaliselt informatsiooni nappus ja on tegemist ebaselguse ja ebakindlusega.

Situatsiooni hindamisviisid

Väljakutse selline hinnang tähendab võimalust mingit kasu saada. Toimetulek on suunatud tulevikku ning seotud ootusega midagi saavutada. Situatsiooni hindamine väljakutseks vähendab situatsiooni konfliktisust ja negatiivsete emotsioonide tekke võimalust.

Toimetuleku strateegiad

Probleemile suunatud
tegevused

Emotsionaalsele seisundile
suunatud tegevused

Põgenemisstrateegiad

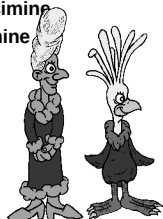
Probleemile suunatud toimetulek

- ☹ Probleemi lahendamine
- ☹ Planeerimine
- ☹ Keskendumine vaid vajalikule
- ☹ Konkreetse abi otsimine



Emotsionaalsele seisundile suunatud toimetulek

- ☹ Sotsiaalse toetuse otsimine
- ☹ Emotsionaalse toetuse otsimine
- ☹ Situatsiooni ümberhindamine



Põgenemisstrateegiad

- ☹️ Eitamine
- ☹️ Passiivsus
- ☹️ Tegelemine ebaolulis asjadega
- ☹️ Leppimine olukorraga
- ☹️ Liialdamine mõnuainetega

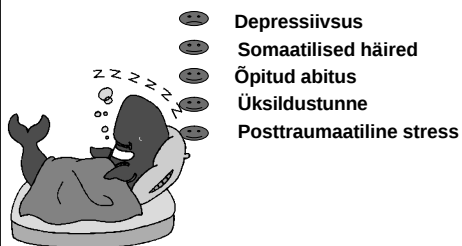


Toimetuleku efektiivsuse näitajad

- ☹️ Konflikt puudub
- ☹️ Kaovad füsioloogilised häired
- ☹️ Psühholoogiliste reaktsioonide taandumine
- ☹️ Taastub normatiivne käitumine
- ☹️ Taastub heaoluhinnang
- ☹️ Taastub positiivne minapilt
- ☹️ Taastub tavapärane aktiivsus
- ☹️ Taastuvad sotsiaalsed suhted



Toimetuleku ebaefektiivsuse näitajad



- ☹️ Depressiivsus
- ☹️ Somaatilised häired
- ☹️ Õpitud abitus
- ☹️ Üksildustunne
- ☹️ Posttraumaatiline stress

Toimetuleku ebaedu põhjused

- ☹ Madal enesehinnang
- ☹ Ülikõrge saavutusvajadus
- ☹ Fataalne seletusviis
- ☹ Madal intelligentsus
- ☹ Täiuslikkuse hoiak
- ☹ Lähisuhete puudumine
- ☹ Sotsiaalne ebastabiilsus



Toimimisplaani koostamine

Selleks, et planeerida oma tegevust, peab inimene leidma vastused neljale küsimusele:

1. Mis olukorda olen sattunud?
2. Kuhu tahan välja jõuda?
3. Mille poolest erineb ihaldatav seisund momendi seisundist?
4. Mida pean ette võtma ja kuidas toimima, et saavutada oma eesmäärke?

KOKKUVÕTTEKS

Kuidas stressiga toime tulla?

- ☹ Probleemile suunatud tegevused
- ☹ Ratsionaalne situatsiooni analüüs
- ☹ Probleemi analüüs:
kas lahendamine sõltub minust
või ei sõltu minust?



KEPNERI MEETOD			
Eesmärk probleem	Olulisus	Edasi-lükkamatus	Summa
1.			
2.			
3.			
4.			
·			
n			

Probleemi lahendamise plaan

☹ Kes teeb?

☹ Mida teeb?

☹ Millal teeb?



Aja planeerimine

TEGEVUS

+

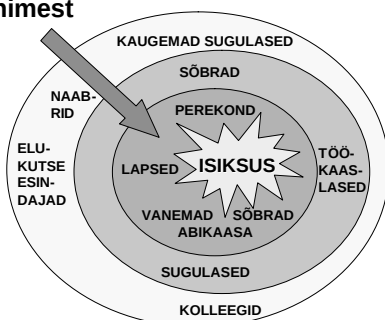
RESERVAEG (10 – 15% tegevusele planeeritud ajast)

☺ **Emotsionaalsele seisundile suunatud tegevused**



SOTSIAALNE TOETUS

7 ± 2 inimest



☺ **Põgenemisstrateegiad**

Sobiv stressi maandamine:

- ♥ aktiivne tegevus
- ♥ passiivne olemine

