

**Материалы лекций
по курсу «Основы кризисной психологии»**

**для слушателей ИПК и ПК заочной формы обучения
специальности «Практическая психология»**

Составитель: старший преподаватель И. А. Пылишева

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Тема 1 ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСА

1 Предмет и задачи кризисной психологии

2 Основные понятия по теме

Появление различных направлений в психологии всегда было обусловлено вопросами социальной жизни. Практическая психология XX века отвечала на вопросы, которые были сформулированы веком XIX. Этим можно объяснить появление в начале XX века психоанализа и бихевиоризма. Если психоанализ отреагировал на потребности психического здоровья, то бихевиоризм — на проблемы обучения и трудовой деятельности. Век XX начинался как эпоха перелома, которую позже П. Тиллих назвал временем упадка цивилизации, угрожающего духовному самоутверждению человека.

Существует два основания, которые определили возможность и **необходимость выделения кризисной психологии в самостоятельную отрасль психологических знаний.**

Первое основание — это мирное сосуществование различных психологических практик: педагогической, спортивной, инженерной, медицинской, каждая из которых имеет свой предмет, свою технологию и инструментарий психологического подхода к человеку в зависимости от вида деятельности. Эти практики носят преимущественно «мирный» характер. Но в любой области человеческой жизнедеятельности все чаще и чаще встречаются ситуации (события), выходящие за привычные рамки и требующие адекватного ответа, который, как правило, лежит вне предмета данных отраслей психологической науки. Независимо от отрасли в кризисной ситуации ответ оказывается схожим в области спорта, медицины, педагогики и т.д.

Второе основание — существование различных психологических школ и направлений, каждая из которых вырабатывала свою объяснительную парадигму, свои методы исследования, свой способ вмешательства в психическую жизнь человека. Так, классический бихевиоризм брался «сконструировать» человека под любой заказ при условии, что на личность будет своевременно направлен определенный набор стимулов. Психоанализ готов помочь человеку избавиться почти от всех проблем, если окажется в состоянии добраться до глубин его психики, до конфликтов раннего детства, если сможет проанализировать детские влечения, детские страхи и детские запреты. Не отрицая ни основных положений бихевиоризма, ни тем более влияния детских психических травм на жизнедеятельность человека, мы считаем, что сама человеческая жизнь в каждый свой период в полной мере определяет психическую жизнь и поведение.

Отечественная практическая психология (второй этап, первый был в 20—30-е годы XX века) прошла короткий, но интенсивный путь развития: от провозглашения различий в академической и практической исследовательских парадигмах (А. М. Эткинд, 1986) до осознания причин кризиса (Ф. Е. Василюк, 1998). Существенным моментом, приведшим психологию к состоянию кризиса, является методологический подход к человеку.

Все это предопределило необходимость выделения кризисной психологии в самостоятельную отрасль психологической науки и практики.

Цель курса кризисной психологии — ознакомление с методологическими основаниями кризисной психологии, с объяснительными теориями поведения человека в ситуации неопределенности и непредсказуемости; обучение навыкам самостоятельного построения программ психологической помощи человеку в кризисный и посткризисный период жизненного пути.

При рассмотрении курса кризисной психологии с точки зрения ее **предмета** можно отметить следующие моменты:

- рассматривается *психика человека в кризисных ситуациях*, когда он находится в состоянии выбора и ему трудно привычными средствами определить свою дальнейшую жизнь;
- события жизненного пути являются основными конструктами, которые во многом определяют предмет кризисной психологии.

В кризисной психологии изучаются особенности поведения человека в кризисных ситуациях, стратегии преодоления неопределенностей жизненного пути, объяснительные механизмы и программы психологической помощи и поддержки.

Исходя из цели и предмета кризисной психологии, предлагаются для изучения следующие **задачи**:

- анализ теоретических подходов в кризисной психологии;
- овладение навыками психодиагностики травматических состояний;
- подготовка к выбору стратегии психологической помощи человеку в кризисной ситуации;
- знание основных методов оказания психологической помощи и поддержки.

Кризис (от греч. *kreses*— решение, поворотный пункт, исход) определяется в психологии как **тяжелое состояние, вызванное какой-либо причиной или как резкое изменение статусов персональной жизни.**

Кризисы различаются по *длительности* и *интенсивности* этого состояния. Психологи **выделяют три типа кризиса**, которые имеют разные причины: это *кризисы развития, травматические кризисы* и *кризисы утраты.*

Ф.Е. Василюк, описывая критическую ситуацию, выделяет **четыре ключевых понятия**, которыми в современной психологии описываются критические жизненные ситуации: это **понятия стресса, фрустрации, конфликта и кризиса.** Несмотря на большое количество литературы по проблемам стресса и кризиса многие авторы вкладывают различное содержание в эти понятия.

Под стрессом (от английского *stress* — напряжение) автор этого термина, Ганс Селье, понимал неспецифическую реакцию организма на ситуацию, которая требует большей или меньшей перестройки организма, для того чтобы адаптироваться к изменившимся условиям.

Эти условия могут быть **внутренними** — болезнь, усталость, или **внешними** — резкое изменение происходящего вокруг человека. Любая жизненная ситуация, по Селье, вызывает стресс, но не каждая бывает критической.

Критическое состояние вызывает дистресс, который переживается как горе, истощение, сопровождается нарушением адаптации и контроля личности.

По образному замечанию Р. Люффа, «многие считают стрессом все, что происходит с человеком, если он не лежит в своей кровати». Стресс, по Г. Селье, это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. В то же время выделяют представление о *психологическом стрессе*, который является реакцией, включающей оценку угрозы для человека и защитные процессы организма.

Под фрустрацией (от латинского *frustracio* — обман, тщетные ожидания, расстройство) понимают такое состояние, при котором характерны две вещи: наличие сильной мотивированности достичь цель и преграды, препятствующие достижению этой цели.

Таковыми преградами, барьерами, которые останавливают человека на пути к цели, могут быть **физические барьеры** (например стена тюрьмы), **биологические** — старость, болезнь, **психологические** — страх интеллектуальной недостаточности, или **культуральные** — запреты, правила, нормы, принятые в том или ином обществе.

Барьеры также могут быть **внешние и внутренние**.

Внешние — это те, которые не дают человеку выйти из ситуации, внутренними барьерами могут являться страх, отсутствие жизненного опыта, незнание способов выхода из той или иной ситуации. Столкнувшись с преградой на пути к сильно желаемой цели, человек испытывает беспокойство, напряжение, ярость, враждебность, зависть, ревность, и если это состояние длится долго, то появляется чувство безразличия, апатия, утрата интереса, вина и тревога. Когда человек сталкивается с фрустрирующей ситуацией, он может вести себя по-разному.

Выделяют следующие **виды фрустрационного поведения**:

- 1) двигательное возбуждение — человек много, беспорядочно движется, кидается из стороны в сторону, не может выбрать одну линию поведения;
- 2) апатия, например, один из детей в фрустрирующей ситуации лег на пол и смотрел в потолок, не принимая никаких действий;
- 3) агрессивное поведение;
- 4) стереотипное поведение — человек начинает повторять какие-то движения, действия, которые когда-то в похожей ситуации ему помогали, но неизвестно, помогут ли они в данной ситуации;

5) регрессивное поведение, которое понимается как поведение, характерное для человека в более ранние периоды жизни.

Задача определения **психологического понятия конфликта** довольно сложна, конфликт это всегда столкновение чего-то с чем-то. Конфликты могут быть внутри человека, например, между желанием иметь какую-то вещь и страхом (желанием купить автомобиль и страхом попасть в аварию). Конфликты могут быть между людьми, межличностные, между государствами и так далее. Конфликт всегда предполагает столкновение интересов и высокую значимость этих интересов. Внутренние конфликты возможны у человека только при наличии сложного внутреннего мира и осознаний человеком этой сложности.

Состояние кризиса. Это состояние, которое порождается вставшей перед человеком проблемой, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в быстрое время и привычным способом. Различают два типа кризисных ситуаций, в зависимости от того, какую возможность они оставляют для человека в последующей жизни.

Кризис первого типа — это серьезное потрясение, сохраняющее определенный шанс выхода на прежний уровень жизни.

Ситуация второго типа перечеркивает имеющиеся жизненные замыслы, оставляя в виде единственного выхода из положения изменение самой личности и смысла ее жизни.

Столкновение человека с непреодолимой преградой — утрата близкого человека, потеря работы, потеря здоровья, порождает кризис.

Процесс преодоления этого кризиса психолог Ф.Е. Василюк назвал **переживаниями**, наполнив этот термин новым смыслом. До сих пор переживание связывалось с эмоцией, отражающей отношение человека к вызвавшему ее фактору.

Ф.Е. Василюк рассматривает переживание как внутреннюю работу по восстановлению душевного равновесия, наполнение новым смыслом человеческой деятельности после преодоления критической ситуации. Он выделяет следующие **четыре типа переживаний**.

1 Гедонистическое переживание игнорирует свершившийся факт и отрицает его — «ничего страшного не случилось», «ну уволили и уволили, найду новую работу», формирует и поддерживает иллюзию благополучия и сохранности нарушенного содержания жизни. Если можно так выразиться, это нарушенная защитная реакция инфантильного сознания.

2 Реалистическое переживание подчиняется принципу реальности. Человек трезво относится к тому, что происходит, принимает случившееся, приспособляя свои интересы к новому образу и смыслу жизни. При этом ранее содержавшееся в его жизни отношение к вещам уже невозможно, человек бесповоротно отбрасывает прошлое и полностью находится в настоящем и будущем.

3 Ценностное переживание полностью признает наличие критической ситуации, но отвергает пассивное принятие ударов судьбы. Ставшее невозможным жизненное отношение не сохраняется и не изгоняется.

Ценностное переживание строит новое содержание жизни с учетом понесенной утраты.

4 Творческое переживание — этот тип характерен для сложившихся волевых личностей. Поскольку такой человек имеет опыт волевого поведения, то в критических ситуациях он сохраняет способность сознательно искать выход из сложившегося критического положения.

Любой кризис предполагает два выхода: либо человек может восстановить прерванную кризисом жизнь, возродить ее, либо жизнь перерождается и человек перерождается, становится совершенно иным, и в этой иной жизни он ставит перед собой иные цели и ищет новые способы их достижения. В данном случае кризис выводит человека на новый уровень личностного развития.

Каждый кризис имеет свое течение, начало и основные фазы. Дж. Каплан описал **четыре последовательные стадии кризиса**.

1-я стадия. Первичный рост напряжения, при котором стимулируются обычные, привычные способы решения проблемы.

2-я стадия. Дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными.

3-я стадия. Еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников сил.

4-я стадия. Если все оказывается тщетно, наступает стадия, характеризующаяся повышением тревоги и депрессии, чувством беспомощности, безнадежности и в конечном случае дезорганизации личности.

Кризис может оборваться на любой стадии, если исчезает опасность или обнаруживается решение. Любой кризис можно описать по схеме:

- источники кризиса: противоречия, проблемы, возникшие у человека;
- симптомы, т. е. особенности отражения переживаний, которые проявляются в поведении человека;
- возможные обстоятельства, углубляющие протекание кризиса;
- обстоятельства, облегчающие выход из кризиса;
- пути выхода из кризиса;
- влияние кризиса на успешность деятельности человека;
- формы «расплаты» за невыход из кризиса;
- особенности психологической помощи, в которой нуждается человек, оказавшийся в кризисной ситуации.

Каждая конкретная критическая ситуация не является каким-то застывшим образованием, она имеет сложную, внутреннюю динамику, в которой различные типы ситуаций влияют друг на друга через внутреннее состояние, внешнее поведение человека и его последствия.

В состоянии кризиса меняется эмоциональная сфера человека. Человек может испытывать одно из трех доминирующих чувств: депрессию, деструктивное чувство или одиночество.

Депрессивная реакция проявляется в таких чувствах, как апатия, равнодушие, разочарование, усталость, тоска, подавленность, безразличие.

К *деструктивным чувствам* относится раздражительность, злость, обида, агрессия, ненависть, досада, упрямство, придирчивость, мнительность, зависть.

Одиночество выражается в таких переживаниях, как чувство ненужности, непонимания, тупика, безнадежности, пустоты рядом.

У человека, находящегося в кризисе, изменяется объем общения: он либо резко ограничивается (уход в себя), либо резко возрастает (одиночество в толпе). Человек как бы ищет забвения в частоте поверхностных контактов с другими людьми.

По каким признакам мы можем определить начало приближающегося кризиса?

Первое — наличие проблемы, которая создает дискомфорт, распространяющийся на многие сферы жизни. Например, напряженные отношения на работе продолжают крутиться в голове и дома, на отдыхе, при встрече с друзьями. Психическое состояние начинает влиять на физиологию, теряется аппетит, сон, то, что раньше доставляло радость, совершенно перестает приносить удовольствие. Далее, изменяются в худшую сторону отношения с окружающими и близкими людьми. Начинает раздражать то, на что раньше совершенно не обращали внимание. Возникает ощущение, что нас не понимают и назло нам что-то делают. Возникает стойкое ощущение, что какая-то наша особенность, стиль общения, реакция на замечания, восприятие критики мешает продвижению вперед в самом общем смысле, мешает как карьерному росту, так и личностному совершенствованию.

А.Г. Амбрумова выделяет **шесть типов ситуационных реакций на стресс**.

1 Реакция эмоционального дисбаланса, для которой характерно доминирование отрицательных эмоций. У человека снижается общий фон настроения, присутствует чувство дискомфорта в той или иной степени, повышается тревожность, сокращается круг общения, общение становится более поверхностным и формальным. Длительность такого рода реакций — до двух месяцев. У человека резко повышается уровень утомляемости. Но именно в этот момент человек наиболее открыт для психологического воздействия и психологическая помощь при такой реакции наиболее эффективна.

2 Пессимистическая ситуационная реакция. Выражается изменением мироощущения, установлением мрачной окраски мировоззрений, суждений, оценок, изменением и переструктурированием системы ценностей. Стойко снижается уровень оптимизма, соответственно снижается продуктивность планирования деятельности в будущем. На первое место выходят мрачные прогнозы, события и их динамика окрашены в черные тона. Эмоциональные нагрузки воспринимаются как удары судьбы, которые можно только принимать, но им нельзя противодействовать. События представляются неконтролируемыми, а собственная воля — ничтожной. Активность человека при таком типе реакции падает до нуля, человек даже не пытается что-то изменить в своей жизни. При этом оценка своих возможностей может быть

завышена. Создается как бы ситуация искусственно преувеличенного стресса. Этот тип реакции имеет самую большую длительность — в среднем три месяца. Психологическая помощь при такой форме реакции крайне затруднена и сложна.

3 Реакция отрицательного баланса. Это реакция, для которой характерным является рациональное подведение жизненных итогов, оценка пройденного пути, определение реальных перспектив существования, сравнение положительных и отрицательных моментов продолжения жизни. При наличии преимущественно внутренних конфликтов в личности выводится отрицательный жизненный баланс. Подобные механизмы наблюдаются у лиц с тяжелыми заболеваниями (рак, лейкоз), знающих о неизбежности углубления страданий и печального исхода, у одиноких лиц старшего возраста, критически оценивающих свое прогрессирующее физическое одряхление. Подведение баланса предполагает высокий уровень критичности, четкость и реалистичность суждений. Реакция отрицательного баланса длится в среднем до месяца.

4 Ситуационная реакция демобилизаций отличается наиболее резкими изменениями в сфере контактов (отказ от привычных контактов или их значительное ограничение), что вызывает устойчивое переживание одиночества, беспомощности, безнадежности. Также наблюдается частичный отказ от деятельности. Практически человек избегает какой-либо деятельности, кроме самых необходимых, жизненно важных сфер деятельности. Продолжительность этого типа реакции в среднем составляет один месяц. Если человеку созданы условия для отдыха, он освобождается от тяжелых забот и ответственности, то эта ситуация разрешается.

5 Ситуационная реакция оппозиции. Для нее характерна внешнеобвинительная позиция, человек становится агрессивным, резко отрицательно оценивает окружающих, их деятельность. Эта реакция обычно постепенно угасает сама по себе. Но в случае глубокой и высокой интенсивности требует принятия защитных мер, иначе резко нарушается адаптация человека.

6 Реакция дезорганизации. Здесь наблюдаются наиболее выраженные изменения на уровне организма — гипертонические и сосудисто-вегетативные кризы, нарушения сна. Продолжительность этого типа реакции обычно не превышает в среднем двух недель. Эта реакция не несёт защитной функции, тогда как предыдущие типы в известном смысле могут быть признаны реакциями психологической защиты, поскольку они как бы экономят психическую энергию, тем или иным способом ограничивая реально практическую деятельность человека без нарушения системы адаптации.

На формирование определенных ситуационных реакций оказывают влияние следующие **факторы:**

- **активность** или **пассивность** человека, в зависимости от этого реакция будет более длительной или менее длительной, активный энергичный человек включает всю систему защиты, в результате чего

срабатывает адаптация, и интенсивные отрицательные эмоции быстро изживаются;

- **степень интеллектуального контроля**, а также *коммуникативные* навыки конкретной личности.

Большое значение для возникновения кризисных ситуаций имеют характер и интенсивность стрессовой ситуации. Стрессовые факторы могут быть *острыми, внезапно возникающим, опасными для жизни*: природные и техногенные катастрофы, войны, аварии, или *хроническими, постоянными, растянутыми во времени*: социально-экономические трудности, конфликтные ситуации в семье или на работе.

Стрессы подразделяются на *единичные, множественные* и *периодические*. Кроме того, каждому человеку присущи специфические стрессогенные ситуации: поступление в высшее учебное заведение, служба в армии, вступление в брак, выход на пенсию, резкое изменение служебного положения и так далее.

Р.А. Ахмеров (1994 г.) ввел в психологию такое понятие, как **биографические кризисы личности**. Под биографическим кризисом он понимает такую особенность внутреннего мира человека, которая проявляется в различных формах переживания человеком непродуктивности своего жизненного пути. В своем исследовании он обнаружил, что источником возникновения подобного кризиса является неоптимальная жизненная программа, которая проявляется в таких явлениях, как излишняя категоричность в оценке вероятности событий, отсутствие конфликтности, т. е. игнорирование межсобытийных связей. Риск кризиса тем выше, чем меньше человек рационален и стратегичен, чем больше он уверен в вероятности высокозначимых событий. Автор показал, что при биографических кризисах снижается оценка человеком продуктивности своей жизни, существенно усиливается переживание своей истощенности, опустошенности, бесперспективности, снижается переживание своей реализованности. Как правило, такие кризисы сопровождаются ухудшением здоровья, занижается ожидаемая продолжительность жизни. Оказалось, что женщины в целом более продуктивно оценивают свой жизненный путь, чем мужчины, и менее категоричны в оценке жизненных событий. Источником биографического кризиса является неоптимальная жизненная программа личности, автором которой личность сама и является.

Р.А. Ахмеров выделяет **три типа биографических кризисов**: кризис нереализованности, кризис опустошенности, кризис бесперспективности.

Кризис нереализованности возникает, когда по тем или иным причинам человек слабо представляет связи событий своей жизни. Возникают переживания, что «вот, моя жизненная программа не выполнена», «жизнь не удалась», «не повезло». Человек не видит или недооценивает свои достижения или успехи, в своем прошлом не видит достаточно существенных событий, полезных с точки зрения настоящего и предстоящего. Одной из причин такого рода кризиса может быть новая

социальная среда, в которую человека забросило, с которой он считается, но в которой его прежний опыт не является ценностью.

Кризис опустошенности возникает в ситуациях, когда в субъективной картине жизненного пути слабо представлены связи, ведущие от прошлого в настоящее и будущее. Несмотря на то, что человек осознает наличие у себя к данному времени важных, значимых достижений, у него доминирует переживание, что он уже «прочитанная книга», что у него нет сил и нет заметных привлекательных целей в будущем, а тогда зачем жить? Одной из причин такого состояния может служить некоторая усталость после длительного периода самозабвенной и упорной работы, штурма высоты в жизни и профессии. В этом случае оправданы передышка, отдых от утомившего образа жизни и бурной деятельности. Другой вариант наблюдается при резкой смене социальной или жизненной ситуации, когда у человека возникает ощущение неопределенности, непредсказуемости будущего, когда «не знаешь, за что ухватиться».

Кризис бесперспективности возникает в ситуациях, когда по тем или иным причинам в сознании слабо представлены проекты, планы, мечты о будущем. Дело здесь не в самой по себе Неопределенности будущего, оно может быть вполне определенным — гарантированная скука, безнадежный застой, отсутствие перспектив профессионального роста, — а в переживаниях, обозначаемых словами типа «впереди ничего не светит». У человека есть и достижения, и ценные личные качества, но он затрудняется в построении новых жизненных программ, не видит для себя путей самореализации в новых возможных ролях. Реальным показателем наличия такого кризиса является то, что затянувшееся переживание закономерно вызывает отклонения в телесном здоровье.

Контрольные вопросы:

- 1 Предмет кризисной психологии.
- 2 Задачи курса кризисной психологии.
- 3 Причины выделения кризисной психологии в самостоятельную отрасль психологической науки.
- 4 Типы ситуационных реакций на стресс.
- 5 Три типа биографических кризисов.

Литература

- 1 Пергаменщик, Л. А. Кризисная психология: учеб. пособие / Л. А. Пергаменщик. – Мн.: Выш. шк., 2004. – 239 с.
- 2 Пергаменщик Л. А. Методологические аспекты кризисной психологии / Л. А. Пергаменщик // Кризисные события и психологические проблемы человека. – Мн.: НИО, 1997. – С. 5-16.
- 3 Осипова, А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 315 с.