

**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 2 СИСТЕМА ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИИ

- 1 Кризисное событие
- 2 Понятие «психическая травма»
- 3 Скорбь как процесс переживания
- 4 Стратегии преодоления психической травмы

Понятие «кризис» (от греч. — решение, поворотный пункт, исход) определяется как переломный момент в жизнедеятельности, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние. Кризисы можно разделить на медицинские, аграрные, биржевые, валютные, денежно-кредитные, финансовые, кризисы перепроизводства и колониальной системы.

В китайском языке понятие «кризис» определяется как «полный опасности шанс», как возможность роста человеческой личности, которые индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления.

Кризис — это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности, которые могут носить как позитивный, так и негативный характер.

Личность, находящаяся в состоянии кризиса, не может оставаться прежней; иными словами, ей не удастся осмыслить свой актуальный психотравмирующий опыт, оперируя знакомыми, шаблонными категориями или используя привычные модели приспособления. Такое определение дает известный психолог Г. У. Олпорт.

Во-первых, кризис — это ситуация стресса эмоционального и умственного.

Во-вторых, это ситуация, когда человек вынужден пересмотреть свои представления о мире и о себе.

В-третьих, это ситуация, когда происходит не просто пересмотр представлений о себе — происходит изменение структуры личности, причем эта перестройка может осуществляться как с позитивной, так и с негативной модальностью.

В определяемом понятии «кризисное событие» системообразующим является элемент «нежелательное явление». Данная характеристика ставит кризисное явление в зависимость от личностной оценки и личностного восприятия. Нежелательность кризисного события определяется тем, что оно опасно («совместная опасность» — второй системообразующий элемент данного понятия) для жизнедеятельности человека. Это может быть угроза

здоровью человека, его материальному благополучию, социальному статусу, внутриличностному равновесию.

Две характеристики понятия «кризисное событие» — «совместная опасность» и «нежелательность» — раскрывают систему признаков, входящих в содержание данного понятия.

Основные признаки понятия «кризисное событие»: внезапность наступления события; сверхнормативное для данного человека, для данной ситуации содержание события; возникновение внутриличностного, межличностного или межгруппового конфликта, требующего оперативного разрешения, и отсутствие у человека опыта решения конфликта такого уровня; динамические, прогрессирующие изменения в ситуации, в условиях жизнедеятельности, в социальных ролях; усложнение процессов жизнедеятельности в связи с появлением неизвестных ранее и не имеющих аналогов в опыте человека неопределенных элементов жизнедеятельности; переход ситуации в фазу нестабильности, выход к пределам адаптационных ресурсов человека.

При анализе и определении сущности кризисного события можно выделить **пять подходов** рассмотрения данной категории: 1) житейский, на уровне здравого смысла; 2) психологический; 3) социологический; 4) философский; 5) технический.

Параметры кризисного события: неблагоприятные условия для жизнедеятельности; угрожающий характер события; резкое возрастание внутриличностной напряженности; истощение адаптационных ресурсов и «прорыв» адаптационного барьера; изменение динамических стереотипов поведения; кризисное состояние личности.

Координаты описания понятия «кризисное событие». Для описания индивидуального развития в современной психологической науке применяются три главных термина: «время жизни», «жизненный цикл» и «жизненный путь». Характеристику данных категорий, описывающих индивидуальное развитие, дает И. С. Кон. При определении термина «жизненный путь» особое внимание уделяется понятию «событие». Слово «кризис» подчеркивает момент нарушения равновесия, появления новых потребностей и перестройки мотивационной сферы личности. Но так как в данной фазе развития подобное состояние статистически нормально, то и кризисы эти называются «нормативными».

Психическая травма — это потрясение, переживание особого взаимодействия человека и окружающего мира. Главным содержанием психической травмы является утрата веры в то, что жизнь организована согласно порядку и поддается контролю.

В данном подходе активно рассматривается влияние психической травмы на восприятие времени, т.е. на то, как меняется видение прошлого, настоящего и будущего (динамический аспект в исследовании жизненного пути) под воздействием травмы. В какой-то момент жизни человек переживает психическую травму, которая вызывает самые сильные чувства. Травматический стресс по интенсивности переживаемых чувств соразмерен

со всей предыдущей жизнью. Из-за этого травматический опыт кажется наиболее существенным событием в жизни, как бы «водоразделом», делящим всю жизнь на события, произошедшие до и после травмирующего события. Полученная травма меняет видение не только настоящего, прошлого, но и будущего.

Человек, который пережил травмирующее событие, но не отреагировал его, как бы остается в этом событии. Оно притягивает к себе человека, не отпускает его. Для таких людей велика вероятность повторения травматической ситуации. Они стремятся пережить травмирующее событие снова, чтобы отреагировать его. Одна из основных детерминант суицидального поведения — социально-психологическая дезадаптация личности при субъективной интерпретации жизненных проблем как неразрешимых. Человеку начинает казаться, что он в тупике, из которого уже нет выхода. Так как сознание человека сужено, он думает, что смерть — это единственный выход.

Психологическая перспектива (психологическое будущее) — это когнитивная способность предвидеть будущее, прогнозировать его, представляя себя в нем, это целостная готовность к нему в настоящем. Такая перспектива может иметь место даже у личностей с когнитивно бедным, нерасчлененным, неосознанным представлением о будущем. Личностная перспектива открывается при наличии способностей как будущих возможностей, зрелости, а потому готовности к трудностям, неожиданностям. Представления личности о собственном будущем являются фактором ее жизненного пути, образуют субъективный образ развития индивида. Прогнозирование личностью своего жизненного пути имеет количественные и качественные характеристики. Количественный аспект — длительность, объем, вероятность явлений будущего. Качественный аспект — определенность явлений будущего. Особенности их структурных отношений проявляются в оптимистичности — пессимистичности, реалистичности — фантастичности.

Последствия травматических событий. Ближайшие последствия проявляются в виде психических состояний (страх, ужас, беспомощность и др.), которые отражают объективное содержание событий и соответствуют характеру данного человека. Возникшие состояния влияют на взаимодействие человека с новыми обстоятельствами, определяя, займет ли он активную позицию и будет ли бороться с ними или же, наоборот, растеряется, не найдет выхода из трудной ситуации. Длительность психических состояний колеблется от нескольких минут до нескольких лет и зависит от силы внешнего воздействия и характера человека. Отдаленные психические последствия могут возникать и без отчетливо выраженных психических состояний. Определенные биографические факты не вызывают ближайшего психологического эффекта, но имеют отдаленные последствия. Психологическая роль травматического события заключается в том, что оно определяет многие последующие события, кладет начало новому образу жизни.

Основной единицей внутренней жизни личности является **переживание**. Переживания в форме психических состояний, в которых слиты эмоциональные, волевые и интеллектуальные компоненты, отражают события и обстоятельства жизни в их отношении к самому субъекту. Пережитое сохраняется в памяти личности и служит материалом для осмысления в процессе выработки жизненных планов и целей, жизненной философии, определяющих поведение человека.

Еще Л. С. Выготский обращался к сфере эмоций и переживаний. В конце жизни он предпринял большое теоретическое исследование, посвященное учению Б. Спинозы о страстях. Он писал о том, что в системе знаний обобщается, осознается мир внутренних переживаний — человек выходит из «рабства аффектов» и обретает внутреннюю свободу. С. Л. Рубинштейну принадлежит утверждение, что эмоции рождаются в действии, и поэтому в каждом действии заключены хотя бы зачатки эмоциональности. А. В. Запорожец проводил исследования генезиса детских эмоций и рассматривал последние как функциональные органы индивида и как специфические формы действия. В 40-е годы XX века А. Н. Леонтьев и А. Р. Лурия писали о том, что сложные человеческие переживания необходимо рассматривать как продукты исторического развития. Другими словами, при разработке психологической теории деятельности неоднократно высказывались определенные методологические положения о том, как строить деятельностную теорию человеческих эмоций и переживаний. В качестве объекта своего исследования Ф. Е. Василюк избрал процессы, с помощью которых человек преодолевает жизненные критические ситуации. Основной целью исследования являлось установление закономерностей, которым подчиняются процессы переживания. Переживание рассматривается Ф. Е. Василюком не как отблеск в сознании субъекта тех или иных его состояний, не как форма созерцания, а как особая форма деятельности, направленная на восстановление душевного равновесия, утраченной осмысленности существования.

Скорбь — это процесс переживания состояния потери, смерти близких людей. Процесс скорби обычно рассматривается как феномен, состоящий из трех стадий. Первая стадия включает в себя шок, отказ верить в то, что любимый человек умер, и сопровождается плачем и сильнейшим дистрессом. Вторая стадия характеризуется болезненной тоской по умершему человеку и мыслями о нем. На третьей стадии происходит постепенное уменьшение печали и возврат к нормальной деятельности.

Проведены многочисленные исследования, в которых рассматривалось соотношение между горем и последующими болезнями и смертью того, кто понес утрату. Современные исследователи выявили несколько факторов, связанных с повышенным риском смертности у людей, потерявших близких: одиночество, отсутствие сети социальной поддержки, снижение эффективности иммунной системы (особенно у мужчин, перенесших горе).

Основные стадии переживания человеком горя. Вместе с этапами (стадиями) дадим характеристики проявления горя на поведенческом, ментальном и эмоциональном уровнях.

Основные стадии скорби

Временные этапы	Проявления
<p>Стадия 1 Начинается сразу после смерти близкого человека; обычно длится от одного до трех дней</p>	<p>Шок Неверие, отрицание Оцепенение Рыдание Смятение</p>
<p>Стадия 2 Пики наблюдаются между второй и четвертой неделями после смерти; обычно длится в течение года</p>	<p>Болезненная тоска Погруженность в переживания Воспоминания Яркий образ умершего в душе Ощущение, что умерший жив Печаль, слезливость, бессонница Анорексия Потеря интереса к жизни Раздражительность и беспокойство</p>
<p>Стадия 3 Обычно наступает в течение года после смерти близкого человека</p>	<p>Уменьшение количества эпизодов печали Способность вспоминать о прошлом с удовольствием Возобновление повседневной активности</p>

Рассмотрению понятия «психологическое преодоление» в зарубежной психологии посвящено значительное количество работ. Русскоязычные психологические журналы начали публиковать статьи по этой проблеме, основанные на исследованиях западных ученых, в конце 90-х годов XX века.

Стратегия преодоления возникает: а) при столкновении личности с новыми для нее требованиями; б) когда ранее усвоенные и привычные формы реагирования уже не срабатывают; в) когда субъект сталкивается с невозможностью реализации своих планов и намерений, стремлений и ценностей.

Характеризуя критическую ситуацию, Ф. Е. Василюк отмечает, что она в самом общем плане должна быть определена как ситуация невозможности, т.е. такая ситуация, когда субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивы, стремления, ценности и пр.).

Кризисные жизненные ситуации описываются следующими понятиями: стресс, конфликт, фрустрация. И в любой сфере жизнедеятельности, когда возникают стресс, конфликт, фрустрация, перед человеком возникает необходимость освобождения от негативных последствий этих явлений. В каждом таком случае ему важно подняться над ситуацией, включить возможные резервы преодоления. Процесс освобождения от негативных последствий стресса, конфликта, фрустрации в психологии принято обозначать определенным термином, который в англоязычной литературе фиксируется термином «coping».

Понятие «coping» происходит от английского слова «соре» (преодолевать) и по содержанию близко к понятию «адаптация», которое в отечественной психологии до последнего времени применялось чаще.

Распространенность понятия «coping» объясняется рядом тенденций современной психологии.

Во-первых, произошло освоение отечественными психологами теоретических концептов К. Левина, прежде всего понятия «психологическое жизненное пространство». В понятии «психологическое жизненное пространство» ключевое место занимает концепт взаимосвязи личности и ситуации. Положение о том, что ситуация определяет логику поведения человека, требует уточнения: ситуация влияет на возникновение у человека соответствующей диспозиции. Отсюда важное положение: существует тенденция к некоторой конгруэнтности между личностными диспозициями и ситуативными стратегиями, приводящая к тому, что люди с определенными типами диспозиций будут выбирать определенные типы социальных ситуаций и определенные стратегии поведения в этих ситуациях.

Во-вторых, повысилось внимание практической психологии к идеографическому подходу, который в академической психологии как бы «не нужен». Идеографический подход при объяснении поведения человека делает акцент не на параметрах ситуации как таковой, а на характеристике восприятия, понимания и истолкования этой ситуации (К. Левин, Х. Томе, Л. И. Анциферова). Иными словами, мы обращаем внимание не столько на то, что произошло и происходит, сколько на то, как человек воспринимает и переживает ситуацию, как реагирует на нее. В других терминах нас интересует субъективность, а не объективность человеческой ситуации, которая дана в переживаниях этой ситуации.

Под понятием «преодоление» мы будем понимать индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями.

Главная задача преодоления — удержать человека в состоянии психического равновесия, если он попадает в ситуацию неопределенности.

Можно выделить два модуса психологического преодоления. Первый модус направлен на решение проблемы, второй — на изменение собственных установок в отношении ситуации.

Существует большое число классификаций видов психологического преодоления, которые иногда дополняют друг друга, иногда противоречат друг другу. В соответствии со стратегиями преодоления выделяют два типа личности: одни ищут новую информацию о событии, другие (их определяют как «толстокожие») закрыты для нее (Е. Корлик). При анализе когнитивных стратегий преодоления К. Parkers обращает внимание на прямое и психологическое подавление и на вытеснение фрустрирующих факторов. V. Billings, R. Moos предлагают для рассмотрения три способа психологического преодоления: оценка ситуации, вмешательство в ситуацию и избегание.

Развернутую классификацию предложил Н. Weber: 1) реальное (поведенческое или когнитивное) решение проблемы; 2) поиск социальной поддержки; 3) перетолкование ситуации в свою пользу; 4) защита и отвержение проблем; 5) уклонение и избегание; 6) сострадание к самому себе; 7) понижение самооценки; 8) эмоциональная экспрессия. С. Carver, M. Scheier выделяют 14 модусов психологического преодоления, а Н. Thomaе, анализируя жизненный путь нескольких возрастных групп, выделил 20 типичных реакций психологического преодоления.

В научной литературе опубликован Бернский вопросник для изучения способов преодоления критических ситуаций, в котором перечислено 30 стратегий. Всего в вопроснике предлагается оценить поведение по 30 возможным вариантам, способам преодоления критических ситуаций. Обозначенные формы преодоления кризиса связаны с одним из трех уровней: поведением (П), когнитивными схемами (К) или эмоциями (Э).

Сейчас можно говорить только о следующих возможных основаниях для классификации:

1) ориентированность, или локус преодоления (ориентация на проблему или на себя);

2) область психического, в которой разворачивается процесс преодоления (внешняя, видимая деятельность человека, его представления о деятельности или чувства, которые вызывают у него собственно деятельность);

3) параметр «эффективность», показывающий, приносит стратегия преодоления желаемый результат или нет;

4) временная протяженность полученного эффекта после преодоления жизненного препятствия (разрешается ситуация радикально или требует возврата к ней, дополнительных усилий);

5) тип ситуаций, провоцирующих coping-поведение, которые можно рассматривать начиная от кризисной и заканчивая повседневной ситуацией.

Если мы рассматриваем эффективность исходя из **ситуационного критерия**, мы должны фиксировать внимание на влиянии ситуации. Можно считать процесс преодоления завершившимся, когда ситуация для субъекта утрачивает свою негативную значимость.

Если мы рассматриваем эффективность исходя из **личностного критерия**, необходимо сосредоточивать внимание на том, что происходит с личностью человека. Можно полагать, что процесс преодоления завершился или завершается, если происходит заметное понижение уровня невротизации

личности, выражающееся в снижении депрессии, тревожности, раздражительности и психосоматической симптоматики.

Если же мы рассматриваем эффективность исходя из **адаптационного критерия**, следует обратить внимание на процесс приспособления человека к кризисной ситуации. Надежным критерием эффективности coping можно считать и ослабление чувства уязвимости к стрессам, повышение адаптационных ресурсов.

Выделенные критерии эффективности coping редко проявляются в чистом виде: например, решение эффективности на личностном уровне влечет за собой остальные два критерия.

Процесс преодоления обуславливается **полоролевыми стереотипами**. Так, женский тип преодоления трудностей преимущественно эмоциональный, мужской — инструментальный. Мужчинам (так принято думать) свойственно преодолевать трудности через преобразование кризисной ситуации или через ее перетолкование.

Охарактеризуем эффективность основных стратегий преодоления.

К **эффективным стратегиям** можно отнести такие, в которых происходит реальное преобразование ситуации или, по крайней мере, ее перетолкование. Преобразование ситуации — это не столько переделка внешнего мира, сколько изменение отношения к этому миру, что и ведет за собой преобразование ситуации. Фрагмент действительности становится ситуацией (здесь лучше использовать термин «событие») только тогда, когда он включен субъектом в свой жизненный путь.

К **неоднозначным стратегиям** относят эмоционально-экспрессивные формы преодоления. Общее психотерапевтическое положение звучит следующим образом: выражение чувств — достаточно эффективный способ преодоления стресса. Психологов, педагогов учат, на что следует обращать внимание при поведении человека в состоянии горя. Если он активно реагирует на это состояние, значит, процесс выздоровления запущен. Аффективное поведение — признак выздоровления, замкнутость — тревожный признак. Однако в этом, в общем бесспорном, утверждении есть одно исключение. Открытое проявление агрессивности в силу своей асоциальной направленности не является эффективным. Вместе с тем и сдерживание гнева представляет собой фактор риска, так как нарушает психологическое благополучие человека.

Фактором риска является **стратегия самообвинения**. Человек в кризисных ситуациях может принять на себя вину за те трудности, с которыми ему приходится сталкиваться. У него формируется невротическая вина, которая сама становится объектом преодоления и не всегда снимается без помощи психолога.

Контрольные вопросы:

- 1 Основные понятия кризисной психологии: «кризис», «событие», «кризисное событие», «психическая травма».
- 2 Два подхода к описанию личностного развития: возрастные закономерности и возрастные особенности (динамический принцип).
- 3 Понятие «переживание» как основная единица внутренней жизни личности.
- 4 Понятие «психологическое преодоление» (coping-стратегия).
- 5 Эффективность основных стратегий преодоления.

Литература

- 1 Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 229 с.
- 2 Бохан, Т. Г. Онтогенетический подход к проблеме преодоления критических ситуаций в отечественных и зарубежных исследованиях / Т. Г. Бохан // Сибирский психологический журнал. – Томск, 1999. – Вып. 10. – С. 40-45.
- 3 Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
- 4 Колодзин, Б. Как жить после психической травмы / Б. Колодзин. – М., 1992. – 95 с.
- 6 Пергаменщик, Л. А. Преодоление психологических травм / Л. А. Пергаменщик, С. С. Гончарова, М. И. Яковчук. – Мн.: НИО, 1999. – 55 с.
- 7 Пергаменщик, Л. А. Кризисная психология: учеб. пособие / Л. А. Пергаменщик. – Мн.: Выш. шк., 2004. – 239 с.