

УДК 159.923.2

ОБЩЕПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ КРИЗИСА

Дудаль Наталья Николаевна,
старший преподаватель,

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Аннотация. В статье представлен краткий анализ теоретических представлений о понятии психологического кризиса. Описываются события, приводящие к кризису; стадии разворачивания кризисов. Выделяются роды кризисных ситуаций, различающихся по степени оставляемой ими возможности реализации внутренней необходимости жизни.

Ключевые слова: психологические кризисы, потребности личности, тревожность, депрессия, жизненный путь.

GENERAL PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO UNDERSTANDING CRISIS

Dudal Natalia Nikolaevna,
senior lecturer,

Educational Establishment «F. Skorina Gomel State University»

Abstract. The article presents a brief analysis of theoretical ideas about the concept of psychological crisis. Describes the events leading to the crisis, the stage of crisis. The article highlights the genera of crisis situations, differing in the degree of their ability to implement the internal necessity of life.

Keywords: psychological crises, needs of personality, anxiety, depression, life path.

Несмотря на то, что проблематика кризиса индивидуальной жизни всегда была в поле внимания гуманитарного мышления, в том числе и психологического, в качестве самостоятельной дисциплины, развиваемой в основном в рамках превентивной психиатрии, теория кризисов появилась на психологическом

горизонте сравнительно недавно. Ее начало принято вести от замечательной статьи Э. Линдемманна, посвященной анализу острого горя [2].

«Исторически на теорию кризисов повлияли в основном четыре интеллектуальных движения: теория эволюции и ее приложения к проблемам общей и индивидуальной адаптации; теория достижения и роста человеческой мотивации; подход к человеческому развитию с точки зрения жизненных циклов и интерес к совладанию с экстремальными стрессами...» [1]. Среди идейных истоков теории кризисов называют также психоанализ З. Фрейда (и в первую очередь такие его понятия, как психическое равновесие и психологическая защита), а также некоторые идеи К. Роджерса и теорию ролей.

Отличительные черты теории кризисов, согласно Дж. Якобсону, состоят в следующем:

- она относится главным образом к индивиду, хотя некоторые ее понятия используются применительно к семье, малым и большим группам; «теория кризисов... рассматривает человека в его собственной экологической перспективе, в его естественном человеческом окружении» [6];

- теория кризисов подчеркивает не только возможные патологические следствия кризиса, но и возможности роста и развития личности.

Среди событий, которые могут привести к кризису, различными авторами выделяются: как смерть близкого человека, тяжелое заболевание, отделение от родителей, семьи, друзей, изменение внешности, смена социальной обстановки, женитьба, резкие изменения социального статуса и т. д. Теоретически подобные жизненные события квалифицируются как ведущие к кризису, если они «создают потенциальную или актуальную угрозу удовлетворенности фундаментальных потребностей...» и при этом ставят перед индивидом проблему, «от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом» [4].

Дж. Каплан описал четыре последовательные стадии кризиса: 1) первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблем; 2) дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются без-

результатными; 3) еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников; 4) если все оказывается тщетным, наступает четвертая стадия характеризуемая повышением тревоги и депрессии, чувствами беспомощности и безнадежности, дезорганизацией личности. Кризис может кончиться на любой стадии, если опасность исчезает или обнаруживается решение.

При анализе возрастных кризисов Л. С. Выготский выделил три фазы: предкритическую, собственно критическую и посткритическую. По его мнению, в первой фазе происходит обострение противоречия между субъективной и объективной составляющими социальной ситуации развития; в критической фазе это противоречие начинает проявляться в поведении и деятельности; в посткритической – противоречие разрешается путем образования новой социальной ситуации развития [5].

«Системообразующей категорией концепции теории кризиса должна быть категория индивидуальной жизни, понимаемой как развертывающееся целое, как жизненный путь личности» – пишет Ф. Е. Василюк. Собственно говоря, кризис – это кризис жизни, критический момент и поворотный пункт жизненного пути.

Внутренней необходимостью жизни личности является реализация своего пути, своего жизненного замысла. Психологическим «органом», проводящим замысел сквозь неизбежные трудности и сложности мира, является воля. Воля – это орудие преодоления «умноженных» друг на друга сил трудности и сложности. Когда перед лицом событий, охватывающих важнейшие жизненные отношения человека, воля оказывается бессильной (не в данный изолированный момент, а в принципе, в перспективе реализации жизненного замысла), возникает специфическая для этой плоскости жизнедеятельности критическая ситуация – кризис [3, с. 17].

Выделяется два рода кризисных ситуаций, различающихся по степени оставляемой ими возможности реализации внутренней необходимости жизни. Кризис первого рода может серьезно затруднять и осложнять реализацию жизненного замысла, однако при нем все еще сохраняется возможность восстановления прерванного кризисом хода жизни. Это испытание, из которого человек может выйти сохранившим в существенном свой жизненный замысел и удостове-

рившим свою самоидентичность. Ситуация второго рода, собственно кризис, делает реализацию жизненного замысла невозможной. Результат, переживания этой невозможности – метаморфоза личности, перерождение ее, принятие нового замысла жизни, новых ценностей, новой жизненной стратегии, нового образа-Я.

Разновидностью профессиональных кризисов являются творческие кризисы, обусловленные творческой несостоятельностью, отсутствием значимых достижений, профессиональной беспомощностью. Эти кризисы крайне тягостны для представителей творческих профессий: писателей, режиссеров, актеров, архитекторов, изобретателей и др. [4].

Следующую группу кризисов обуславливают внутриличностные изменения: перестройка сознания, бессознательные впечатления, инстинкты, иррациональные тенденции – все то, что порождает внутренний конфликт, рассогласование психологической целостности. Это кризисы невротического характера. Они традиционно являются предметом исследования фрейдистов, неофрейдистов и других психоаналитических школ.

Наряду с названными группами психологических кризисов имеется еще один огромный пласт кризисных явлений, обусловленных значительными резкими изменениями условий жизни. Детерминантами этих жизненных кризисов становятся такие важные события, как окончание учебного заведения, трудоустройство, вступление в брак, рождение ребенка, смена местожительства, уход на пенсию и другие изменения индивидуальной биографии человека. Эти изменения социально-экономических, временных и пространственных обстоятельств сопровождаются значительными субъективными трудностями, психической напряженностью, перестройкой сознания и поведения.

И наконец, следует выделить еще одну группу кризисов, обусловленных критическими обстоятельствами жизни: драматическими, а иногда и трагическими событиями. Эти факторы имеют разрушительный, подчас катастрофический исход для человека. Происходит кардинальная перестройка сознания, пересмотр ценностных ориентации и смысла жизни вообще. Протекают эти кризисы на грани человеческих возможностей и сопровождаются запредельными

эмоциональными переживаниями. Их вызывают такие ненормативные события, как потеря трудоспособности, инвалидность, развод, вынужденная безработица, миграция, неожиданная смерть близкого человека, лишение свободы и т. п.

Первые три группы психологических кризисов имеют относительно выраженный хронологический, возрастной характер. Они являются нормативными; все люди их переживают, но уровень выраженности кризиса не всегда приобретает характер конфликта. Преобладающая тенденция нормативных кризисов – конструктивная, развивающая личность.

Вторые три группы жизненных кризисов имеют ненормативный, вероятностный характер. Время наступления, жизненные обстоятельства, сценарии, участники кризиса случайны. Эти событийные кризисы возникают вследствие стечения обстоятельств. Выход из таких кризисов проблематичен. Иногда он бывает деструктивным, и тогда общество получает циников, маргиналов, бомжей, алкоголиков, самоубийц.

Рассмотренные группы кризисов в жизни каждого человека переплетены, и когда отдельные из них совпадают, то кризисы протекают очень остро, конфликтно.

Список литературы

1. Джемс В. Многообразие религиозного опыта. М.: Русская мысль, 1910. 518 с.
2. Жеребцов С. Н. Переживания и их концептуализация в эпоху Античности // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 1 (15). URL: <http://psystudy.ru>.
3. Зеер Э. Ф. Кризисы профессионального становления // Психологический журнал. 1997. № 6. С. 35-44.
4. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
5. Выготский Л. С. Психология развития человека. М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2003. 1136 с.
6. Шаров А. С. Ограниченный человек: значимость, активность, рефлексия. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2000. 358 с.