

Конспект лекції зі спеціальності

«КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ»

Тема 1 Психологія кризи

1 Предмет та завдання кризової психології

2 Основні поняття на тему

Поява різних напрямів у психології завжди було зумовлено питаннями соціального життя. Практична психологія ХХ століття відповідала питання, які були сформульовані століттям ХІХ. Цим можна пояснити появу на початку ХХ століття психоаналізу та біхевіоризму. Якщо психоаналіз відреагував на потреби психічного здоров'я, то біхевіоризм - на проблеми навчання та трудової діяльності. Вік ХХ починався як епоха перелому, яку пізніше П. Тілліх назвав часом занепаду цивілізації, що загрожує духовному самоствердженню людини.

Існує дві підстави, які визначили можливість і необхідність виділення кризової психології у самостійну галузь психологічних знань (Л.А. Пергаменцик).

Перша основа — це мирне співіснування різних психологічних практик: педагогічної, спортивної, інженерної, медичної, кожна з яких має свій предмет, свою технологію та інструментарій психологічного підходу до людини залежно від виду діяльності. Ці практики носять переважно «мирний» характер. Але в будь-якій області людської життєдіяльності все частіше і частіше зустрічаються ситуації (події), що виходять за звичні рамки і потребують адекватної відповіді, яка, як правило, лежить поза предметом даних галузей психологічної науки. Незалежно від галузі в кризовій ситуації відповідь виявляється схожою в галузі спорту, медицини, педагогіки і т.д.

Друга підстава — існування різних психологічних шкіл та напрямів, кожна з яких виробляла свою пояснювальну парадигму, свої методи

дослідження, свій спосіб втручання у психічне життя людини. Так, класичний біхевіоризм брався «сконструювати» людину під будь-яке замовлення за умови, що на особистість буде своєчасно спрямований певний набір стимулів. Психоаналіз готовий допомогти людині позбутися майже всіх проблем, якщо зможе добратися до глибин його психіки, до конфліктів раннього дитинства, якщо зможе проаналізувати дитячі потяги, дитячі страхи і дитячі заборони. Не заперечуючи ні основних положень біхевіоризму, ні тим більше впливу дитячих психічних травм на життєдіяльність людини, ми вважаємо, що саме людське життя в кожний свій період повною мірою визначає психічне життя та поведінку.

Вітчизняна практична психологія (другий етап, перший був у 20-30-ті роки ХХ століття) пройшла короткий, але інтенсивний шлях розвитку: від проголошення відмінностей в академічній і практичній дослідницьких парадигмах (А. М. Еткінд, 1986) до усвідомлення причин. Істотним моментом, що призвело психологію до стану кризи, є методологічний підхід до людини.

Все це зумовило необхідність виділення кризової психології в самостійну галузь психологічної науки та практики.

Мета курсу кризової психології - ознайомлення з методологічними підставами кризової психології, з пояснювальними теоріями поведінки людини в ситуації невизначеності та непередбачуваності; навчання навичкам самостійної побудови програм психологічної допомоги людині в кризовий та посткризовий період життєвого шляху.

При розгляді курсу кризової психології з погляду її предмета можна назвати такі моменти:

- розглядається психіка людини у кризових ситуаціях, коли вона перебуває у стані вибору і їй важко звичними засобами визначити своє подальше життя;

- Події життєвого шляху є основними конструктами, які багато в чому визначають предмет кризової психології.

У кризовій психології вивчаються особливості поведінки людини у кризових ситуаціях, стратегії подолання невизначеностей життєвого шляху, пояснювальні механізми та програми психологічної допомоги та підтримки.

Виходячи з мети та предмета кризової психології, пропонуються для вивчення такі завдання:

- аналіз теоретичних підходів у кризовій психології;
- оволодіння навичками психодіагностики травматичних станів;
- підготовка до вибору стратегії психологічної допомоги людині у кризовій ситуації;
- знання основних методів надання психологічної допомоги та підтримки.

Криза (від грец. *kreses* - рішення, поворотний пункт, результат) визначається в психології як важкий стан, викликаний якою-небудь причиною або як різка зміна статусів персонального життя.

Кризи розрізняються за тривалістю та інтенсивністю цього стану. Психологи виділяють три типи кризи, які мають різні причини: це кризи розвитку, травматичні кризи та кризи втрачені.

Ф.Є. Василюк, описуючи критичну ситуацію, виділяє чотири ключові поняття, якими в сучасній психології описуються критичні життєві ситуації: це поняття стресу, фрустрації, конфлікту та кризи. Незважаючи на велику кількість літератури з проблем стресу та кризи багато авторів вкладають різний зміст у ці поняття.

П од стресом (від англійського *stress* — напруга) автор цього терміна, Ганс Сельє, розумів неспецифічну реакцію організму на ситуацію, яка вимагає більшої чи меншої перебудови організму, для того щоб адаптуватися до умов, що змінилися.

Ці умови можуть бути внутрішніми - хвороба, втома, або зовнішніми - різка зміна людини, що відбувається навколо. Будь-яка життєва ситуація, по Сельє, викликає стрес, але не кожна буває критичною.

Критичний стан викликає дистрес, який переживається як горе, виснаження, супроводжується порушенням адаптації та контролю особистості.

Стрес, за Г. Сельє, це неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу. У той же час виділяють уявлення про психологічний стрес, який є реакцією, що включає оцінку загрози для людини та захисні процеси організму.

Під фрустрацією (від латинського *frustratio* - обман, марні очікування, розлади) розуміють такий стан, при якому характерні дві речі: наявність сильної мотивованості досягти мети і перешкоди, що перешкоджають досягненню цієї мети.

Такими перешкодами, бар'єрами, які зупиняють людину на шляху до мети, можуть бути фізичні бар'єри (наприклад, стіна в'язниці), біологічні — старість, хвороба, психологічні — страх інтелектуальної недостатності, або культуральні заборони, правила, норми, прийняті в тому чи іншому суспільстві.

Бар'єри також можуть бути зовнішні та внутрішні.

Зовнішні це ті, які не дають людині вийти з ситуації, внутрішніми бар'єрами можуть бути страх, відсутність життєвого досвіду, незнання способів виходу з тієї чи іншої ситуації. Зіткнувшись із перешкодою шляху до дуже бажаної мети, людина відчуває занепокоєння, напруга, лють, ворожість, заздрість, ревність, і якщо цей стан триває довго, то з'являється почуття байдужості, апатія, втрата інтересу, вина і тривога. Коли людина стикається з фруструючою ситуацією, може поводитися по-різному.

Виділяють такі види фрустраційного поведінки:

- 1) рухове збудження - людина багато, безперервно рухається, кидається з боку в бік, не може вибрати одну лінію поведінки;
- 2) апатія, наприклад, один із дітей у фрустрійній ситуації ліг на підлогу і дивився в стелю, не беручи жодних дій;
- 3) агресивна поведінка;

4) стереотипна поведінка — людина починає повторювати якісь рухи, дії, які колись у схожій ситуації їй допомагали, але невідомо, чи допоможуть вони в цій ситуації;

5) регресивна поведінка, яка розуміється як поведінка, характерна для людини в більш ранні періоди життя.

Стан кризи. Це стан, який породжується проблемою, що постала перед людиною, від якої він не може піти і яку не може дозволити в швидкий час і звичним способом. Розрізняють два типи кризових ситуацій, залежно від того, яку можливість вони залишають для людини у подальшому житті.

Криза першого типу - це серйозне потрясіння, що зберігає певний шанс виходу на колишній рівень життя.

Ситуація другого типу перекреслює існуючі життєві задуми, залишаючи у вигляді єдиного виходу зі становища зміна самої особистості та сенсу її життя.

Зіткнення людини з непереборною перешкодою — втрата близької людини, втрата роботи, втрата здоров'я, породжує кризу.

Процес подолання цієї кризи Ф.Є. Василюк назвав переживаннями, наповнивши цей термін новим змістом. Досі переживання пов'язувалося з емоцією, що відображає ставлення людини до фактора, що її викликав.

Ф.Є. Василюк розглядає переживання як внутрішню роботу щодо відновлення душевної рівноваги, наповнення новим змістом людської діяльності після подолання критичної ситуації. Він виділяє такі чотири типи переживань.

1 Гедоністичне переживання ігнорує факт, що відбувся, і заперечує його — «нічого страшного не трапилось», «ну звільнили і звільнили, знайду нову роботу», формує і підтримує ілюзію благополуччя і збереження порушеного змісту життя. Якщо можна так сказати, це порушена захисна реакція інфантильного свідомості.

2 Реалістичне переживання підпорядковується принципу дійсності. Людина тверезо відноситься до того, що відбувається, приймає те, що

трапилося, пристосовуючи свої інтереси до нового образу і сенсу життя. При цьому ставлення до речей, що раніше містилося в його житті, вже неможливе, людина безповоротно відкидає минуле і повністю перебуває в теперішньому і майбутньому.

3 Ціннісне переживання повністю визнає наявність критичної ситуації, але відкидає пасивне прийняття ударів долі. життєве ставлення, що стало неможливим, не зберігається і не виганяється. Ціннісно переживання буде новий зміст життя з урахуванням понесеної втрати.

4 Творче переживання - цей тип характерний для вольових особистостей, що склалися. Оскільки така людина має досвід вольової поведінки, то в критичних ситуаціях вона зберігає здатність свідомо шукати вихід із критичного становища.

Будь-яка криза передбачає два виходи: або людина може відновити перервану кризою життя, відродити її, або життя перероджується і людина перероджується, стає зовсім іншим, і в цьому іншому житті він ставить перед собою інші цілі і шукає нові способи їх досягнення. У разі кризи виводить людини новий рівень особистісного розвитку.

Кожна криза має свою течію, початок та основні фази. Дж. Каплан описав чотири послідовні стадії кризи:

1-ша стадія. Первинне зростання напруги, при якому стимулюються звичайні, звичні способи вирішення проблеми.

2-я стадія. Подальше зростання напруги в умовах, коли ці способи виявляються безрезультатними.

3-тя стадія. Ще більше збільшення напруги, що вимагає мобілізації зовнішніх і внутрішніх джерел сил.

4-та стадія. Якщо все виявляється марно, настає стадія, що характеризується підвищенням тривоги та депресії, почуттям безпорадності, безнадійності та в кінцевому разі дезорганізації особистості.

Криза може обірватися на будь-якій стадії, якщо зникає небезпека або виявляється рішення. Будь-яку кризу можна описати за схемою:

- Джерела кризи: протиріччя, проблеми, що виникли у людини;
- симптоми, тобто. особливості відображення переживань, що виявляються у поведінці людини;
- можливі обставини, що поглиблюють перебіг кризи;
- обставини, що полегшують вихід із кризи;
- шляхи виходу із кризи;
- Вплив кризи на успішність діяльності людини;
- форми «розплати» за невихід із кризи;
- особливості психологічної допомоги, у якій потребує людина, який опинився у кризовій ситуації.

Кожна конкретна критична ситуація не є якимось застиглим освітою, вона має складну, внутрішню динаміку, в якій різні типи ситуацій впливають один на одного через внутрішній стан, зовнішню поведінку людини та її наслідки.

У стані кризи змінюється емоційна сфера людини. Людина може відчувати одне з трьох домінуючих почуттів: депресію, деструктивне почуття чи самотність.

Депресивна реакція проявляється у таких почуттях, як апатія, байдужість, розчарування, втома, туга, пригніченість, байдужість.

До деструктивних почуттів ставиться дратівливість, агресивність, образа, агресія, ненависть, досада, упертість, прискіпливість, недовірливість, заздрість.

Самотність виявляється у таких переживаннях, як почуття непотрібності, нерозуміння, глухого кута, безнадійності, порожнечі поруч.

У людини, що у кризі, змінюється обсяг спілкування: він або різко обмежується (відхід у собі), або різко зростає (самотність у натовпі). Людина ніби шукає забуття в частоті поверхневих контактів з іншими людьми.

Перше — наявність проблеми, яка створює дискомфорт, що поширюється на багато сфер життя. Наприклад, напружені відносини на роботі продовжують крутитися в голові і вдома, на відпочинку, при зустрічі з

друзями. Психічний стан починає впливати на фізіологію, втрачається апетит, сон, те, що раніше приносило радість, цілком перестає приносити задоволення. Далі, змінюються на гірший бік відносини з оточуючими та близькими людьми. Починає дратувати те, на що раніше зовсім не звертали уваги. Виникає відчуття, що нас не розуміють і на зло нам щось роблять. Виникає стійке відчуття, що якась наша особливість, стиль спілкування, реакція на зауваження, сприйняття критики заважає просуванню вперед у загальному сенсі, заважає як кар'єрному зростанню, і особистісному вдосконаленню.

А.Г. Амбрумова виділяє шість типів ситуаційних реакцій на стрес.

1 Реакція емоційного дисбалансу, на яку характерне домінування негативних емоцій. У людини знижується загальний фон настрою, присутнє почуття дискомфорту в тій чи іншій мірі, підвищується тривожність, скорочується коло спілкування, спілкування стає більш поверховим і формальним. Тривалість таких реакцій — до двох місяців. У людини різко підвищується рівень стомлюваності. Але саме в цей момент людина найбільш відкрита для психологічного впливу та психологічна допомога при такій реакції найбільш ефективна.

2 Песимістична ситуаційна реакція. Виражається зміною світовідчуття, встановленням похмурого забарвлення світоглядів, суджень, оцінок, зміною і переструктурування системи цінностей. Стійко знижується рівень оптимізму, відповідно знижується продуктивність планування діяльності у майбутньому. На перше місце виходять похмурі прогнози, події та їхня динаміка пофарбовані в чорні тони. Емоційні навантаження сприймаються як удари долі, які можна тільки приймати, але їм не можна протидіяти. Події є неконтрольованими, а власна воля — нікчемною. Активність людини за такого типу реакції падає до нуля, людина навіть намагається щось змінити у житті. При цьому оцінка своїх можливостей може бути завищена. Створюється хіба що ситуація штучно перебільшеного стресу. Цей тип

реакції має найбільшу тривалість – у середньому три місяці. Психологічна допомога за такої форми реакції вкрай утруднена і складна.

3 Реакція негативного балансу. Це реакція, для якої характерним є раціональне підведення життєвих підсумків, оцінка пройденого шляху, визначення реальних перспектив існування, порівняння позитивних та негативних моментів продовження життя. За наявності переважно внутрішніх конфліктів у особистості виводиться негативний життєвий баланс. Подібні механізми спостерігаються в осіб з тяжкими захворюваннями (рак, лейкоз), які знають про неминучість поглиблення страждань і сумного виходу, в самотніх осіб старшого віку, що критично оцінюють своє прогресуюче фізичне постаріння. Підведення балансу передбачає високий рівень критичності, чіткість і реалістичність суджень. Реакція негативного балансу триває середньому місяці.

4 Ситуаційна реакція демобілізацій відрізняється найбільш різкими змінами у сфері контактів (відмова від звичних контактів або їх значне обмеження), що викликає стійке переживання самотності, безпорадності, безнадійності. Також спостерігається часткова відмова від діяльності. Практично людина уникає будь-якої діяльності, крім найнеобхідніших, життєво важливих сфер діяльності. Тривалість цього реакції в середньому становить один місяць. Якщо людині створено умови для відпочинку, вона звільняється від важких турбот та відповідальності, то ця ситуація дозволяється.

5 Ситуаційна реакція опозиції. Для неї характерна зовнішньо обвинувальна позиція, людина стає агресивною, різко негативно оцінює оточуючих, їх діяльність. Ця реакція зазвичай поступово згасає як така. Але у разі глибокої та високої інтенсивності вимагає вжиття захисних заходів, інакше різко порушується адаптація людини.

6 Реакція дезорганізації. Тут спостерігаються найбільш виражені зміни на рівні організму - гіпертонічні та судинно-вегетативні кризи, порушення сну. Тривалість цього типу реакції зазвичай не перевищує середньому двох

тижнів. Ця реакція не несе захисної функції, тоді як попередні типи в даному разі можуть бути визнані реакціями психологічного захисту, оскільки вони як би економлять психічну енергію, тим чи іншим способом обмежуючи реально практичну діяльність людини без порушення системи адаптації.

На формування певних ситуаційних реакцій впливають такі фактори:

- активність або пасивність людини, залежно від цього реакція буде більш тривалою або менш тривалою, активна енергійна людина включає всю систему захисту, в результаті чого спрацьовує адаптація, і інтенсивні негативні емоції швидко зживаються;

- Ступінь інтелектуального контролю, а також комунікативні навички конкретної особистості.

Велике значення для виникнення кризових ситуацій мають характер та інтенсивність стресової ситуації. Стресові фактори можуть бути гострими, раптово виникаючими, небезпечними для життя: природні та техногенні катастрофи, війни, аварії, або хронічними, постійними, розтягнутими в часі: соціально-економічні труднощі, конфліктні ситуації в сім'ї або на роботі.

Стреси поділяються на поодинокі, множинні та періодичні. Крім того, кожній людині притаманні специфічні стресогенні ситуації: вступ до вищого навчального закладу, служба в армії, одруження, вихід на пенсію, різка зміна службового становища і так далі.

Р.А. Ахмеров (1994 р.) ввів у психологію таке поняття як біографічні кризи особистості. Під біографічною кризою він розуміє таку особливість внутрішнього світу людини, яка проявляється в різних формах переживання людиною непродуктивності свого життєвого шляху. У своєму дослідженні він виявив, що джерелом виникнення подібної кризи є неоптимальна життєва програма, яка проявляється в таких явищах, як зайва категоричність в оцінці ймовірності подій, відсутність конфліктності, тобто ігнорування міжподійних зв'язків. Ризик кризи тим вищий, чим менше людина раціональна і стратегічна, чим більше вона впевнена у ймовірності високо значних подій. Автор показав, що при біографічних кризах знижується оцінка людиною

продуктивності свого життя, суттєво посилюється переживання своєї вичерпаності, спустошеності, безперспективності, знижується переживання своєї реалізованості. Як правило, такі кризи супроводжуються погіршенням здоров'я, занижується очікувана тривалість життя. Виявилось, що жінки загалом більш продуктивно оцінюють свій життєвий шлях, ніж чоловіки, і менш категоричні в оцінці життєвих подій. Джерелом біографічної кризи є неоптимальна життєва програма особистості, автором якої особистість сама і є.

Р.А. Ахмеров виділяє три типи біографічних криз: криза нереалізованості, криза спустошеності, криза безперспективності.

Криза нереалізованості виникає, коли з тих чи інших причин людина слабо уявляє зв'язку подій свого життя. Виникають переживання, що «ось моя життєва програма не виконана», «життя не вдалося», «не пощастило». Людина не бачить або недооцінює свої досягнення чи успіхи, у своєму минулому не бачить досить суттєвих подій, корисних з точки зору сьогодення та майбутнього. Однією з причин такого роду кризи може бути нове соціальне середовище, в яке людину закинуло, з якою вона вважається, але в якій її колишній досвід не є цінністю.

Криза спустошеності виникає в ситуаціях, коли в суб'єктивній картині життєвого шляху слабо представлені зв'язки, які ведуть від минулого в сьогодення та майбутнє. Незважаючи на те, що людина усвідомлює наявність у себе до цього часу важливих, значущих досягнень, у неї домінує переживання, що вона вже «прочитана книга», що в неї немає сил і немає помітних привабливих цілей у майбутньому, а тоді навіщо жити? Однією з причин такого стану може бути деяка втома після тривалого самозабутньої і завзятої роботи, штурму висоти в житті та професії. У цьому випадку виправдані перепочинок, відпочинок від стомленого способу життя та бурхливої діяльності. Інший варіант спостерігається при різкій зміні соціальної або життєвої ситуації, коли у людини виникає відчуття

невизначеності, непередбачуваності майбутнього, коли «не знаєш, за що вхопитися».

Криза безперспективності виникає у ситуаціях, коли з тих чи інших причин у свідомості слабо представлені проекти, плани, мрії про майбутнє. Справа тут не в самій по собі Невизначеності майбутнього, вона може бути цілком певною — гарантована нудьга, безнадійний застій, відсутність перспектив професійного зростання, а в переживаннях, що позначаються словами типу «попереду нічого не світить». У людини є і досягнення, і цінні особисті якості, але він утруднюється у побудові нових життєвих програм, не бачить для себе шляхів самореалізації в нових можливих ролях. Реальним показником наявності такої кризи є те, що переживання, що тривало, закономірно викликає відхилення в тілесному здоров'ї.

Контрольні питання:

- 1 Розкрийте предмет та завдання кризової психології.
- 2 Які основні поняття виділяють у курсі кризової психології?
- 3 Причини виділення кризової психології в самостійну галузь психологічної науки.
- 4 Типи ситуаційних реакцій на стрес.
- 5 Три типи біографічних криз.