

Конспект лекції зі спеціальності

«КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ»

Тема 2 Система основних понять кризової психології

- 1 Кризова подія
- 2 Поняття «психічна травма»
- 3 Скорбота як процес переживання
- 4 Стратегії подолання психічної травми

Особа, яка перебуває у стані кризи, не може залишатися незмінною; іншими словами, їй не вдається осмислити свій актуальний психотравмуючий досвід, оперуючи знайомими, шаблонними категоріями або використовуючи звичні моделі пристосування. Таке визначення надає відомий психолог Г.У. Олпорт.

По-перше, криза — це ситуація стресу емоційного та розумового.

По-друге, це ситуація, коли людина змушена переглянути свої уявлення про мир і про себе.

По-третє, це ситуація, коли відбувається не просто перегляд уявлень про себе — відбувається зміна структури особистості, причому ця перебудова може здійснюватися як з позитивною, так і з негативною модальністю.

У визначеному понятті «кризова подія» системоутворюючим є елемент «небажане явище». Ця характеристика ставить кризове явище залежність від особистісної оцінки та особистісного сприйняття. Небажаність кризової події визначається тим, що вона небезпечна («спільна небезпека» — другий системоутворюючий елемент даного поняття) для життєдіяльності людини. Це може бути загроза здоров'ю людини, її матеріального благополуччя, соціального статусу, внутрішньоособистісної рівноваги.

Дві характеристики поняття «кризова подія» — «спільна небезпека» та «небажаність» — розкривають систему ознак, що входять до змісту цього поняття.

Основні ознаки поняття "кризова подія": раптовість настання події; наднормативний для даної людини, для цієї ситуації зміст події; виникнення внутрішньоособистісного, міжособистісного або міжгрупового конфлікту, що вимагає оперативного вирішення, та відсутність у людини досвіду вирішення конфлікту такого рівня; динамічні, прогресуючі зміни у ситуації, за умов життєдіяльності, у соціальних ролях; ускладнення процесів життєдіяльності у зв'язку з появою невідомих раніше і не мають аналогів у досвіді людини невизначених елементів життєдіяльності; перехід ситуації у фазу нестабільності, вихід меж адаптаційних ресурсів людини.

При аналізі та визначенні сутності кризової події можна виділити п'ять підходів розгляду цієї категорії: 1) життєвий, на рівні здорового глузду; 2) психологічний; 3) соціологічний; 4) філософський; 5) технічний.

Параметри кризової події: несприятливі умови життєдіяльності; загрозливий характер події; різке зростання внутрішньоособистісної напруженості; виснаження адаптаційних ресурсів та «прорив» адаптаційного бар'єру; зміна динамічних стереотипів поведінки; кризовий стан особистості

Координати опису поняття «кризова подія». Для опису індивідуального розвитку в сучасній психологічній науці застосовуються три головні терміни: «час життя», «життєвий цикл» і «життєвий шлях». Характеристику даних категорій, що описують індивідуальний розвиток, дає І. С. Кон. При визначенні терміну «життєвий шлях» особлива увага приділяється поняттю «подія». Слово «криза» наголошує на момент порушення рівноваги, появи нових потреб та перебудови мотиваційної сфери особистості. Але оскільки в даній фазі розвитку подібний стан статистично нормально, то й ці кризи називаються «нормативними».

Психічна травма - це потрясіння, переживання особливої взаємодії людини та навколишнього світу. Основним змістом психічної травми є

втрата віри у те, що життя організована відповідно до порядку і піддається контролю.

У цьому підході активно розглядається вплив психічної травми сприйняття часу, тобто. на те, як змінюється бачення минулого, сьогодення та майбутнього (динамічний аспект у дослідженні життєвого шляху) під впливом травми. У якийсь момент життя людина переживає психічну травму, яка спричиняє найсильніші почуття. Травматичний стрес по інтенсивності почуттів, що переживаються, пропорційний з усім попереднім життям. Через це травматичний досвід здається найбільш істотною подією в житті, як би «вододілом», що ділить все життя на події, що відбулися до і після події, що травмує. Отримана травма змінює бачення не лише сьогодення, минулого, а й майбутнього.

Людина, яка пережила подію, що травмує, але не відреагувала її, як би залишається в цій події. Воно притягує до себе людину, не відпускає її. Для таких людей велика ймовірність повторення травматичної ситуації. Вони прагнуть пережити подію, що травмує, знову, щоб відреагувати її. Одна з основних детермінант суїцидальної поведінки - соціально-психологічна дезадаптація особистості при суб'єктивній інтерпретації життєвих проблем як нерозв'язних. Людині починає здаватися, що він у безвиході, з якого вже немає виходу. Оскільки свідомість людини звужена, вона думає, що смерть — це єдиний вихід.

Психологічна перспектива (психологічне майбутнє) - це когнітивна здатність передбачати майбутнє, прогнозувати його, уявляючи себе в ньому, це цілісна готовність до нього в теперішньому. Така перспектива може мати місце навіть у особистостей з когнітивно бідним, нерозчленованим, неусвідомленим уявленням про майбутнє. Особистісна перспектива відкривається при наявності здібностей як майбутніх можливостей, зрілості, а тому готовності до труднощів, несподіванок. Уявлення особистості про майбутнє є чинником її життєвого шляху, утворюють суб'єктивний спосіб розвитку індивіда. Прогнозування особистістю свого життєвого шляху має

кількісні та якісні характеристики. Кількісний аспект – тривалість, обсяг, ймовірність явищ майбутнього. Якісний аспект - визначеність явищ майбутнього. Особливості їх структурних відносин виявляються в оптимістичності – песимістичності, реалістичності – фантастичності.

Наслідки травматичних подій. Найближчі наслідки виявляються як психічних станів (страх, страх, безпорадність та інших.), які відбивають об'єктивне зміст подій і відповідають характеру даної людини. Виниклі стану впливають на взаємодію людини з новими обставинами, визначаючи, чи займе вона активну позицію і чи боротиметься з ними або ж, навпаки, розгубиться, не знайде виходу із скрутною ситуації. Тривалість психічних станів коливається від кількох хвилин за кілька років і від сили зовнішнього впливу і характеру людини. Віддалені психічні наслідки можуть виникати і без чітко виражених психічних станів. Певні біографічні факти не викликають найближчого психологічного ефекту, але мають віддалені наслідки. Психологічна роль травматичної події полягає в тому, що вона визначає багато наступних подій, започатковує новий спосіб життя.

Основною одиницею внутрішнього життя особистості є переживання. Переживання у формі психічних станів, в яких злиті емоційні, вольові та інтелектуальні компоненти, відображають події та обставини життя в їхньому ставленні до самого суб'єкта. Пережите зберігається у пам'яті особистості служить матеріалом для осмислення у процесі вироблення життєвих планів і цілей, життєвої філософії, визначальних поведінок людини.

Ще Л.С. Виготський звертався до сфери емоцій і переживань. Наприкінці життя він зробив велике теоретичне дослідження, присвячене вченню Б. Спінози про пристрасті. Він писав у тому, що у системі знань узагальнюється, усвідомлюється світ внутрішніх переживань — людина виходить із «рабства афектів» і знаходить внутрішню свободу. С.Л. Рубінштейну належить твердження, що емоції народжуються у дії, і у кожному дії укладено хоча б зачатки емоційності. А. В. Запорожець проводив дослідження генези дитячих емоцій та розглядав останні як

функціональні органи індивіда та як специфічні форми дії. У 40-ті роки ХХ століття О.М. Леонтьєв та А.Р. Лурія писали про те, що складні людські переживання необхідно розглядати як продукти історичного розвитку. Інакше кажучи, розробки психологічної теорії діяльності неодноразово висловлювалися певні методологічні становища у тому, як будувати діяльнісну теорію людських емоцій і переживань. Як об'єкт свого дослідження Ф. Є. Василюк обрав процеси, за допомогою яких людина подолає життєві критичні ситуації. Основною метою дослідження було встановлення закономірностей, яким підпорядковуються процеси переживання. Переживання розглядається Ф.Є. Василюком не як відблеск у свідомості суб'єкта тих чи інших його станів, не як форма споглядання, бо як особлива форма діяльності, спрямована на відновлення душевної рівноваги, втраченої свідомості існування.

Скорбота це процес переживання стану втрати, смерті близьких людей. Процес скорботи зазвичай розглядається як феномен, що складається із трьох стадій. Перша стадія включає шок, відмова вірити в те, що кохана людина померла, і супроводжується плачем і сильним дистресом. Друга стадія характеризується болісною тугою за померлою людиною і думками про неї. На третій стадії відбувається поступове зменшення печі та повернення до нормальної діяльності.

Проведено численні дослідження, в яких розглядалося співвідношення між горем і наступними хворобами та смертю того, хто зазнав втрати. Сучасні дослідники виявили кілька факторів, пов'язаних з підвищеним ризиком смертності у людей, які втратили близьких: самотність, відсутність мережі соціальної підтримки, зниження ефективності імунної системи (особливо у чоловіків, які перенесли горе).

Основні стадії переживання людиною горя. Разом з етапами (стадіями) дамо характеристики прояву горя на поведінковому, ментальному та емоційному рівнях.

Таблиця 1

Основні стадії скорботи	Тимчасові етапи	Прояви
Стадія 1	Починається відразу після смерті близької людини; зазвичай триває від одного до трьох днів.	<ul style="list-style-type: none"> • Невіра, заперечення • Заціпеніння • Ридання • Збентеження
Стадія 2	Піки спостерігаються між другим і четвертим тижнями після смерті; зазвичай триває протягом року Болісна туга	<ul style="list-style-type: none"> • Зануреність у переживання • Спогади • Яскравий образ померлого в душі • Відчуття, що померлий живий • Смуток, сльозливість, безсоння • Анорексія • Втрата інтересу до життя • Дратівливість та занепокоєння
Стадія 3	Зазвичай настає протягом року після смерті близької людини Зменшення кількості епізодів печалі	<ul style="list-style-type: none"> • Здатність згадувати про минуле із задоволенням • Відновлення повсякденної активності

Розгляду поняття «психологічне подолання» у зарубіжній психології присвячено значну кількість робіт. Російськомовні психологічні журнали почали публікувати статті з цієї проблеми, засновані на дослідженнях західних учених, наприкінці 90-х років ХХ століття.

Стратегія подолання виникає: а) при зіткненні особи з новими нею вимогами; б) коли раніше засвоєні та звичні форми реагування вже не спрацьовують; в) коли суб'єкт стикається з неможливістю реалізації своїх планів та намірів, прагнень та цінностей.

Характеризуючи критичну ситуацію, Ф. Є. Василюк зазначає, що вона у загальному плані має бути визначена як ситуація неможливості, тобто. така ситуація, коли суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотиви, прагнення, цінності та ін.).

Кризові життєві ситуації описуються такими поняттями: стрес, конфлікт, фрустрація. І в будь-якій сфері життєдіяльності, коли виникають стрес, конфлікт, фрустрація, перед людиною постає необхідність звільнення від негативних наслідків цих явищ. У кожному такому разі йому важливо піднятися над ситуацією, увімкнути можливі резерви подолання. Процес звільнення від негативних наслідків стресу, конфлікту, фрустрації в психології прийнято окреслювати певним терміном, який в англійській літературі фіксується терміном «coping».

Поняття «coping» походить від англійського слова «cope» (долати) і за змістом близько до поняття «адаптація», яке у вітчизняній психології до останнього часу застосовувалося частіше.

Поширеність поняття «coping» пояснюється рядом тенденцій сучасної психології.

По-перше, сталося освоєння вітчизняними психологами теоретичних концептів К. Левіна, передусім поняття «психологічний життєвий простір». У понятті «психологічний життєвий простір» ключове місце займає концепт взаємозв'язку особистості та ситуації. Положення у тому, що ситуація визначає логіку поведінки людини, вимагає уточнення: ситуація впливає виникнення у людини відповідної диспозиції. Звідси важливе становище: існує тенденція до деякої конгруентності між особистісними диспозиціями і ситуативними стратегіями, що призводить до того, що з певними типами диспозицій вибиратимуть певні типи соціальних ситуацій і певні стратегії поведінки у цих ситуаціях.

По-друге, підвищилася увага практичної психології до ідеографічного підходу, що у академічній психології хіба що «не потрібен». Ідеографічний підхід при поясненні поведінки людини наголошує не на параметрах ситуації

як такої, а на характеристикі сприйняття, розуміння та тлумачення цієї ситуації (К. Левін, Х. Томе, Л. І. Анциферова). Іншими словами, ми звертаємо увагу не так на те, що сталося і відбувається, як на те, як людина сприймає і переживає ситуацію, як реагує на неї. В інших термінах нас цікавить суб'єктивність, а не об'єктивність людської ситуації, яка дана у переживаннях цієї ситуації.

Під поняттям «подолання» ми розумітимемо індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей. Головне завдання подолання — утримати людину у стані психічної рівноваги, якщо вона потрапляє у ситуацію невизначеності. Можна виділити два модуси психологічного подолання. Перший модус спрямований на вирішення проблеми, другий — на зміну власних установок щодо ситуації.

Існує велика кількість класифікацій видів психологічного подолання, які іноді доповнюють один одного, іноді суперечать один одному. Відповідно до стратегій подолання виділяють два типи особистості: одні шукають нову інформацію про подію, інші (їх визначають як «товстошкірі») закриті для неї (Е. Корлік). При аналізі когнітивних стратегій подолання К. Parkers звертає увагу на пряме і психологічне придушення і на витіснення фруструючих факторів. V. Billings, R. Moos пропонують для розгляду три способи психологічного подолання: оцінка ситуації, втручання в ситуацію та уникнення.

Розгорнуту класифікацію запропонував Н. Weber: 1) реальне (поведінкове чи когнітивне) вирішення проблеми; 2) пошук соціальної підтримки; 3) перештовхування ситуації на свою користь; 4) захист та відкидання проблем; 5) ухилення та уникнення; 6) співчуття до самого себе; 7) зниження самооцінки; 8) емоційна експресія. С. Carver, M. Scheier виділяють 14 модусів психологічного подолання, а Н. Thomaе, аналізуючи життєвий шлях кількох вікових груп, виділив 20 типових реакцій психологічного подолання.

У науковій літературі опубліковано Бернський питання для вивчення способів подолання критичних ситуацій, в якому перераховано 30 стратегій. Загалом у запитальнику пропонується оцінити поведінку за 30 можливими варіантами, способами подолання критичних ситуацій. Позначені форми подолання кризи пов'язані з одним із трьох рівнів: поведінкою (П), когнітивними схемами (К) або емоціями (Е).

Зараз можна говорити тільки про такі можливі підстави для класифікації:

1) орієнтованість, або локус подолання (орієнтація на проблему чи на себе);

2) область психічного, в якій розгортається процес подолання (зовнішня, видима діяльність людини, її уявлення про діяльність або почуття, які викликають у неї власне діяльність);

3) параметр «ефективність», що показує, приносить стратегія подолання бажаний результат чи ні;

4) тимчасова протяжність отриманого ефекту після подолання життєвої перешкоди (дозволяється ситуація радикально або вимагає повернення до неї, додаткових зусиль);

5) тип ситуацій, які провокують coping-поведінка, які можна розглядати починаючи від кризової і закінчуючи повсякденною ситуацією.

Якщо ми розглядаємо ефективність виходячи із ситуаційного критерію, ми повинні фіксувати увагу на вплив ситуації. Можна вважати процес подолання таким, що завершився, коли ситуація для суб'єкта втрачає свою негативну значимість.

Якщо ми розглядаємо ефективність виходячи з особистісного критерію, необхідно зосереджувати увагу на тому, що відбувається з особистістю людини. Можна вважати, що процес подолання завершився або завершується, якщо відбувається помітне зниження рівня невротизації особистості, що виражається у зниженні депресії, тривожності, дратівливості та психосоматичної симптоматики.

Якщо ж ми розглядаємо ефективність, виходячи з адаптаційного критерію, слід звернути увагу на процес пристосування людини до кризової ситуації. Надійним критерієм ефективності coping можна вважати й ослаблення почуття вразливості до стресів, підвищення адаптаційних ресурсів. Виділені критерії ефективності coping рідко виявляються у чистому вигляді: наприклад, рішення ефективності на особистісному рівні тягне у себе інші два критерію. Процес подолання обумовлюється статевими стереотипами. Так, жіночий тип подолання труднощів переважно емоційний, чоловічий — інструментальний. Чоловікам (так заведено думати) властиво долати труднощі через перетворення кризової ситуації чи через її перетлумачення.

До ефективних стратегій можна віднести такі, у яких відбувається реальне перетворення ситуації чи, по крайнього заходу, її перетлумачення. Перетворення ситуації — це не так переробка зовнішнього світу, як зміна ставлення до цього світу, що і веде за собою перетворення ситуації. Фрагмент дійсності стає ситуацією (тут краще використовувати термін «подія») лише тоді, коли він включений суб'єктом у свій життєвий шлях.

До неоднозначних стратегій відносять емоційно-експресивні форми подолання. Загальне психотерапевтичне становище звучить так: вираження почуттів — досить ефективний спосіб подолання стресу. Психологів, педагогів вчать, потім слід звертати увагу під час поведінки людини може горя. Якщо він активно реагує на цей стан, значить процес одужання запущений. Афективна поведінка - ознака одужання, замкнутість - тривожний ознака. Однак у цьому, загалом безперечному, твердженні є один виняток. Відкритий прояв агресивності через свою асоціальну спрямованість не є ефективним. Разом з тим і стримування гніву є фактором ризику, оскільки порушує психологічний добробут людини.

Чинником ризику є стратегія самозвинувачення. Людина в кризових ситуаціях може прийняти він провину ті труднощі, з якими йому доводиться

стикатися. У нього формується невротична вина, яка сама стає об'єктом подолання і не завжди знімається без допомоги психолога.

Контрольні питання:

1 Основні поняття кризової психології: «криза», «подія», «кризова подія», «психічна травма».

2 Два підходи до опису особистісного розвитку: вікові закономірності та вікові особливості (динамічний принцип).

3 Поняття «переживання» як основна одиниця внутрішнього життя особистості.

4 Розкрийте поняття «психологічне подолання» (Coping-стратегія).

5 Ефективність основних стратегій подолання.