

ПСИХОЛОГІЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ, її місце у системі психологічних знань. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ.

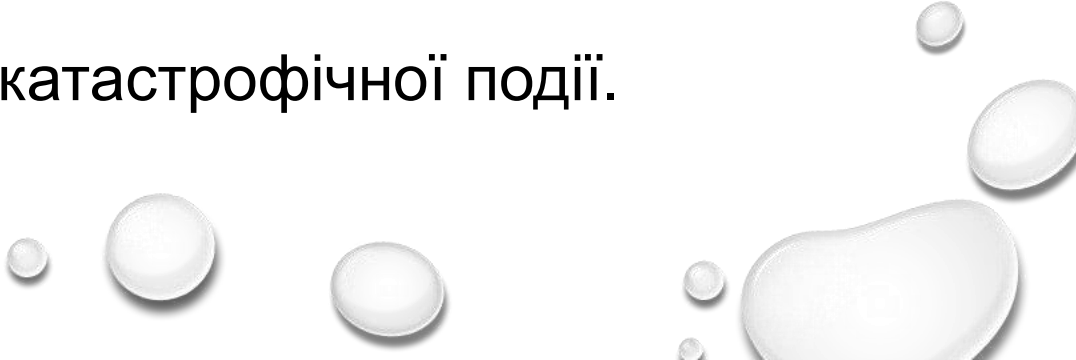
д.мед.н., професор Васильєва Ганна Юріївна

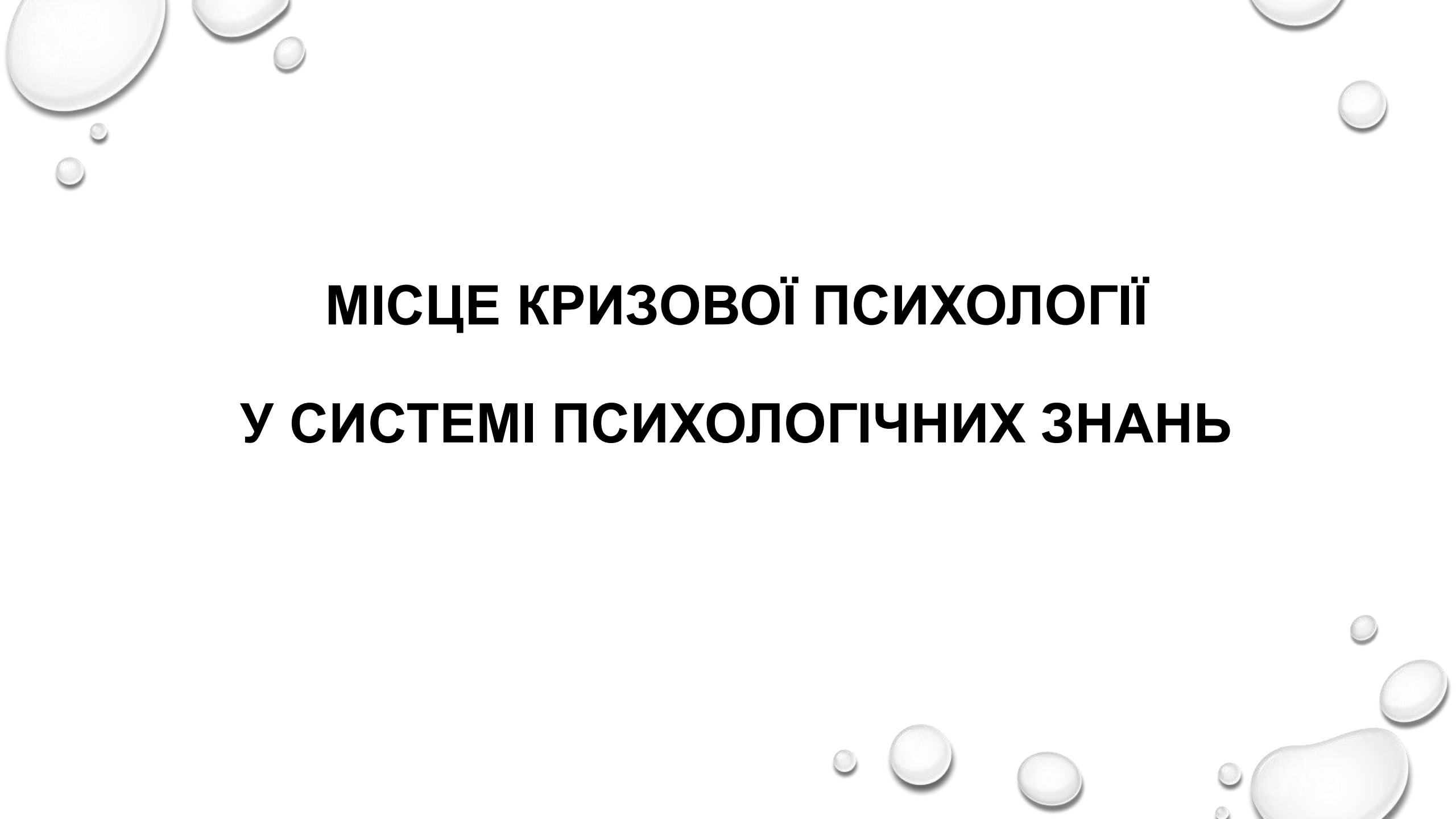
Кафедра психіатрії, наркології та медичної психології



Надзвичайні події справляють потужний вплив на стан психічного здоров'я людей, які постраждали від них, або брали участь у ліквідації їхніх наслідків.

Часто такий вплив сягає патогенного рівня і стає причиною формування цілої низки психічних та поведінкових розладів, до яких, зокрема, відносяться:

- гострі реакції на стрес,
 - посттравматичний стресовий розлад,
 - різноманітні розлади адаптації,
 - стійкі зміни особистості після перенесеної катастрофічної події.
- 

The image features a white background with several realistic water droplets of varying sizes. These droplets are positioned in the corners: top-left, top-right, and bottom-right. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

МІСЦЕ КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ

Надзвичайні ситуації, великомасштабні аварії й катастрофи неминуче обумовлюють виникнення й широке поширення кризових станів особистості. Це дало підставу розвитку в межах психологічної науки нового наукового напрямку – кризової психології.

Кризова психологія – це галузь професійної діяльності, яка має на меті визначення психологічних особливостей життєвої ситуації та індивідуальності людини або групи, внесення позитивних змін у процес взаємодії між ними і профілактику небажаних форм поведінки для найбільш повного розкриття сутнісних сил людини.

Отже, якщо у випадку наукової психології мова йде про дослідження явищ психічного життя людини, то у випадку практичної психології (якою і є кризова психологія) – про діагностично-корекційну та профілактичну роботу з окремим індивідом або групою для збереження їхнього психічного здоров'я та запобігання небажаних явищ у поведінці й розвитку. Досягнення цього відбувається за допомогою специфічних психологічних методів, методик і технологій.



Базові категорії кризової психології

- **психологічна проблема**
 - **життєва ситуація особистості**
- 

Психологічна проблема

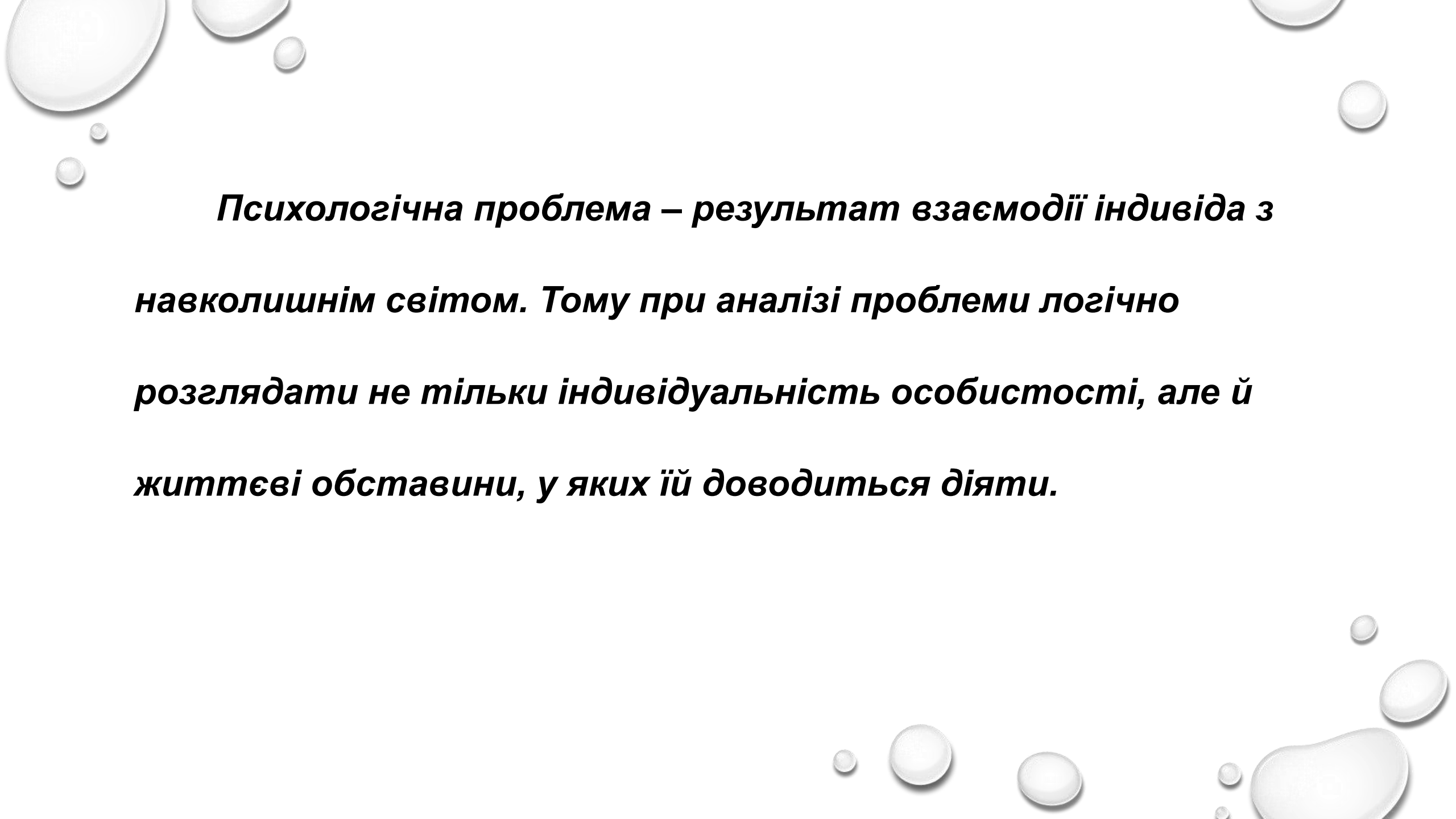
У процесі життєдіяльності людина зіштовхується з багатьма життєвими проблемами. Кожна з них, як правило, має психологічну складову (психологічна проблема), без розв'язання якої неможливе розв'язання проблеми в цілому.

Психологічна проблема – це стан невизначеності, що виникає в процесі життєдіяльності індивіда між його намірами, уявленнями, мотивами й цілями поведінки та об'єктивними й суб'єктивними умовами її реалізації як протиріччя між очікуваними та реальними результатами дій людини.

В одних ситуаціях психологічні проблеми не відіграють вирішальної ролі, в інших вони є центральними. Одні психологічні проблеми вирішуються легко й не потребують сторонньої допомоги, інші пов'язані з багатьма ускладненнями та вимагають втручання оточуючих людей. З-поміж останніх є проблеми, що можуть бути розв'язані тільки за допомогою спеціалістів.

Психологічна проблематика особистості є багатоаспектною, як багатоаспектною є її життєва проблематика. Тому досить важко вирізнити типологію психологічних проблем людини.

- Психологічні проблеми розрізняються за *рівнем їх усвідомлення суб'єктом або оточуючими його людьми*.
- З огляду значення для індивіда, його подальшої долі, психологічні проблеми можуть бути *більш значущі, актуальні й менш значимі*.
- Залежно від вітальності проблеми, вона переживається з *більшою або меншою гостротою*.
- Відносно життєвої ситуації та життєвого шляху особистості психологічні проблеми можуть бути *кризовими, критичними, значущими та малозначущими*.
- Психологічні проблеми можна також класифікувати за основними сферами активності людини: *сімейні, професійні, особисті, пов'язані із здоров'ям, навчанням, правовими відносинами, дозвіллям, політичною діяльністю та ін.*



Психологічна проблема – результат взаємодії індивіда з навколишнім світом. Тому при аналізі проблеми логічно розглядати не тільки індивідуальність особистості, але й життєві обставини, у яких їй доводиться діяти.

Життєва ситуація особистості

– це сукупність обставин життєдіяльності, які прямо або опосередковано впливають на поведінку людини, її стан і внутрішній світ, обумовлюючи зміст та напрями індивідуального розвитку, тим самим сприяючи виникненню та розв'язанню проблем.

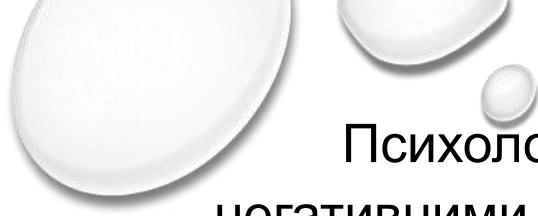
Кожна з життєвих ситуацій особистості більшою чи меншою мірою обумовлює перспективу подальшого життя, вносить певні корективи в плани та цілі, що ставить перед собою кожна людина.



Змістом діяльності кризової психології
є надання психологічної допомоги особистості,
яка знаходиться в кризовому стані.

Кризові стани особистості характеризуються
високим рівнем нервово-психічної напруги аж до
перенапруги й психічного виснаження.

Важливими ознаками кризових станів
особистості є високий рівень тривоги, депресії,
почуття безпорадності, апатії, суму, гніву,
фізичного стомлення, зниження самооцінки,
сенситивність, а також наявність психологічної
фрустрації як нездоланної перешкоди або
життєвої ситуації.



Психологічно **кризовий стан** особистості характеризується інтенсивними

негативними емоціями:

- почуттям невизначеності,
 - занепокоєнням,
 - тривогою аж до дезорганізації,
 - фіксацією на психотравмуючій ситуації,
 - переживаннями власної безпорадності,
 - неспроможності,
 - самотності,
 - безнадійності,
 - песимістичною оцінкою власної особистості, актуальної ситуації й життєвої перспективи,
 - вираженими утрудненнями в плануванні майбутнього.
- 

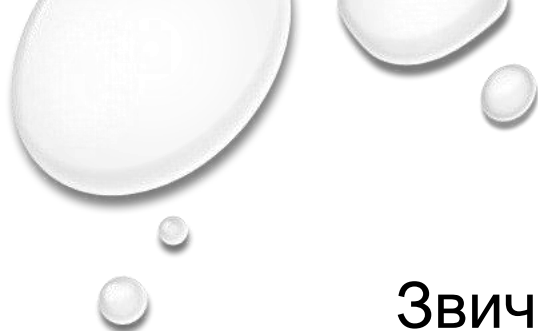
Кризовий стан треба розглядати як нормальну реакцію людини на аномальну (психотравмуючу) подію.

Це пов'язане з тим, що людина в процесі подолання кризи може набути нового досвіду, розширити діапазон своїх адаптивних резервів.

З іншого боку, у тому випадку, якщо людина схильна реагувати на кризу дезадаптивними реакціями, криза може поглибитися й викликати хворобливий стан, що вимагає спеціалізованої медичної допомоги (психіатра, психотерапевта, суїцидолога).

Розвиток клінічної симптоматики в цьому випадку може прийняти катастрофічний характер і призвести до важких порушень психіки (психічних захворювань), смерті або суїциду.

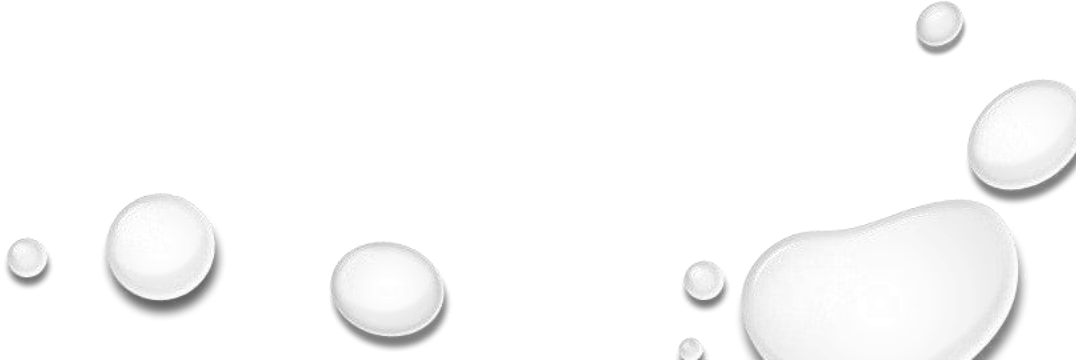




Звичайно, будь-яка загрозлива ситуація викликає зміни в почуттях, поведінці й думках людини.

Якщо ці трансформації підконтрольні людині й вона у силах самотійно впоратися з ними, то втручання психолога не потрібно.

Якщо ж негативні зміни набувають тривалого характеру і виявляються поза зоною самотійного контролю, то виникає необхідність у професійній психологічній і психотерапевтичній допомозі.



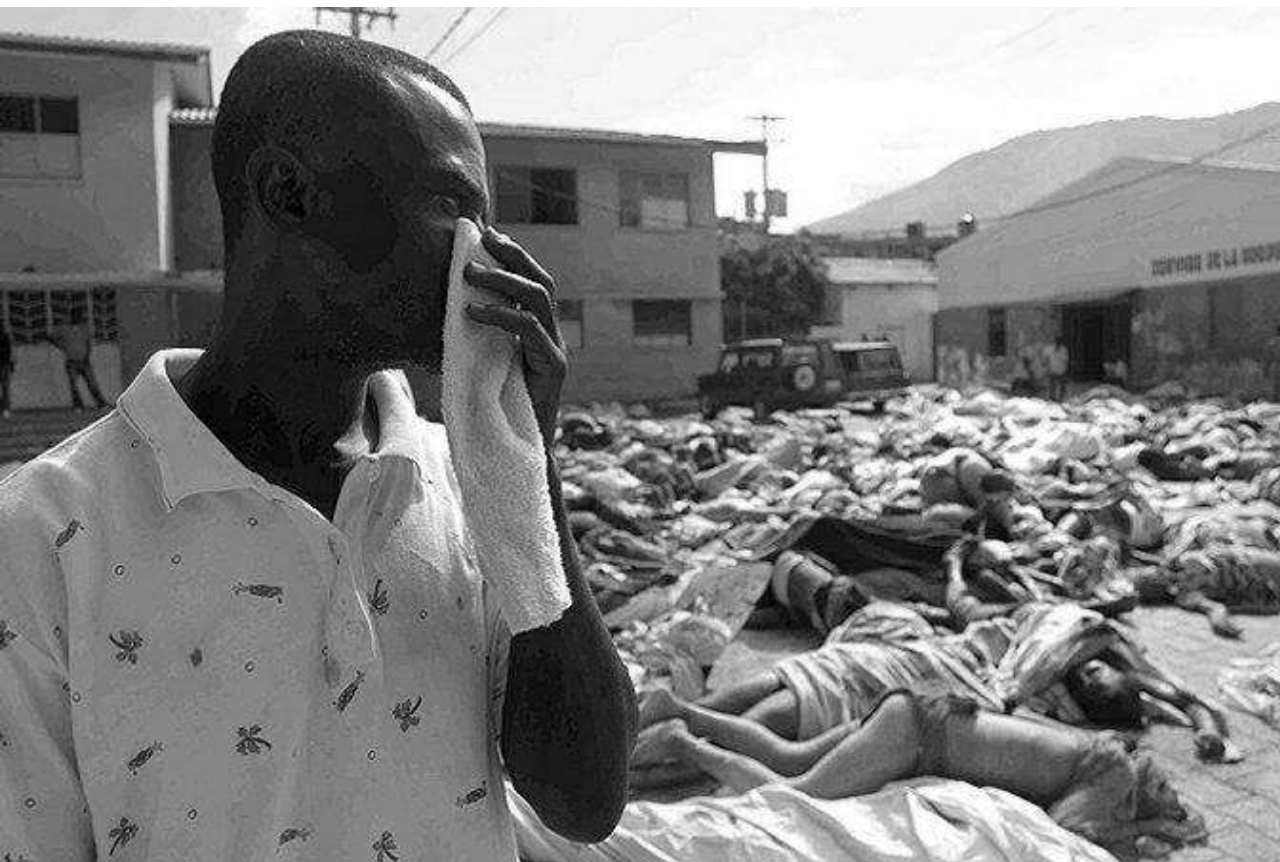
При наданні психологічної допомоги (так званої «кризової інтервенції») психолог повинен керуватися наступними **принципами**:

1. **Емпатичний контакт.** Це найважливіша умова кризової допомоги. Співпереживання й розуміння психологічного стану іншої людини – це найпростіше й саме складне. Із встановлення емпатичного контакту починається кризове втручання.
2. **Невідкладність.** Кризове втручання характеризується невідкладністю, граничною терміновістю.
3. **Високий рівень активності психолога.** Психолог повинен проявляти максимальну активність у встановленні контакту з людиною, що переживає кризу, і в зборі інформації, щоб якомога швидше оцінити ситуацію й намітити план дій.

4. **Обмеження цілей.** Найближча мета кризової інтервенції – запобігання катастрофічним наслідкам. Основна мета – навчити користуватися адаптивними способами подолання кризи й відновлення психічної рівноваги.
5. **Підтримка.** При роботі з подолання кризи психолог у першу чергу забезпечує клієнтові підтримку.
6. **Сфокусованість на основній проблемі.** Кризове втручання повинне бути досить структурованим, щоб допомогти зосередитися на основній проблемі, що призвела до кризи.
7. **Повага.** Людина, що переживає кризу, сприймається психологом як знаюча, цілком компетентна, незалежна, прагнуча набути впевненості в собі, здатна зробити самостійний вибір.

Кризова допомога повинна бути реалістичною й цілеспрямованою, тому її загальна стратегія може бути побудована за типом навчання стратегії розв'язання проблем.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В МЕЖАХ КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ



Криза й критична ситуація

Поняття «Криза» (від греч. «krisis» – рішення, поворотний пункт, результат) трактується як переломний момент, важкий перехідний стан, загострення, небезпечний нестійкий стан.

Криза - це ситуація емоційного й розумового стресу, що вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу.

Найчастіше подібний перегляд уявлень спричиняє зміни в структурі особистості. Ці зміни можуть носити як позитивний, так і негативний характер.

Особистість, яка перебуває в кризі, не може залишатися колишньою; іншими словами, їй не вдається осмислити свій актуальний психотравмуючий досвід, оперуючи знайомими, шаблоновими категоріями або використовувати прості звичні моделі пристосування.

У китайській мові поняття **«криза»** визначається як **«повний небезпеки шанс»**, як можливість росту людської особистості, яку індивід знаходить, проходячи через стан психічної кризи й випробовуючи різні перешкоди.

Життєвий шлях особистості пов'язаний із проходженням різних **критичних ситуацій**, які можна позначити як **етапи руйнування**, коли відбувається **ламання, відмирання або позитивна дезінтеграція** деяких наших природних способів бачення світу, пізнання себе й ставлення до навколишнього.

Критична ситуація - це така ситуація, у якій суб'єкт не може реалізувати основні потреби свого життя і яка ставить його перед необхідністю зміни способу буття.

Криза - це реакція особистості на критичну ситуацію, що виражається в нездатності особистості розв'язати цю ситуацію в короткий час і звичний спосіб.

Найсильнішими критичними ситуаціями особистості є такі, що пов'язані з **усвідомленням власної смертності** (невиліковна хвороба, участь у бойових діях і т.под.) або **зіткнення зі смертю іншого** (переживання втрати близької людини).

Однак в екзистенційально-гуманістичній парадигмі будь-які критичні ситуації можна розглядати як своєрідне зіткнення зі смертю. Причому, **смерть** у даному контексті розуміється як *трансформуючий процес, відмова від старих, звичних способів буття і підбір, удосконалювання нових, більш адекватних умов, що змінилися.*

Критична ситуація переживається особистістю по-різному.

З одного боку, вона може справити **руйнівну дію**, підвищуючи тривогу й депресію, почуття безпорадності й безнадійності, що може призвести до життєвої кризи.

А з іншого, – **додати життю значення, зробити його більш повним і змістовним**. У кожному разі зіткнення із критичною ситуацією болісно переживається особистістю й змінює її відношення до життя, смерті, себе й цінностей, що формує різні життєві стратегії, які допомагають людині вийти із критичної ситуації.

Критична ситуація може стати поворотним моментом у житті особистості; вести до кризи.

Будь-яка криза містить як позитивний, так і негативний компонент.

Негативна складова полягає в тому, що для особистості, яка перебуває в критичній ситуації, характерна завантаженість нерозв'язними проблемами, наявне почуття безнадійності, безпорадності, переживання життя як **«безвихідність»**.

Суб'єктивно криза переживається як «безвихідність».

Будь-яка критична ситуація потенційно може стати для особистості кризовою (тобто такою, що веде до кризи), - це буде у повній мірі залежати від адаптивних можливостей особистості.

У психології сама наявність критичних ситуацій у житті людини розуміється як передумова особистісних змін – змінюється соціальна ситуація розвитку особистості, відбувається зміна ролей, змінюється коло осіб, включених у взаємодію з нею, спектр розв'язуваних проблем і спосіб життя.

Будь-яка кризова ситуація містить небезпеку.

Отже, її необхідно уникати, усувати, запобігати, а до того ж і приховувати. Безумовно, що психічні кризи можуть нести в собі загрозу. Багато реакцій, що спостерігаються у зв'язку із кризами, – ***прагнення до самоізоляції або бурхливої діяльності***, – являє собою спробу перебороти ситуацію.

Такі типи реакції можуть бути адаптивними. Причому бажання ізолювати себе не слід змішувати, наприклад, з депресією, як і прагнення бродити без утоми в кризовій ситуації не можна приймати за контрольований маніакальний стан.

Слово «криза» підкреслює момент порушення рівноваги, появи нових потреб і перебудови мотиваційної сфери особистості.

Існує чотири ключових поняття, якими в сучасній психології описуються критичні життєві ситуації. Це поняття стресу, фрустрації, конфлікту й кризи

Кризова подія

У понятті «кризова подія» системоутворюючим є елемент «**небажане явище**».

Ця характеристика ставить кризове явище в залежність від особистісної оцінки й особистісного сприйняття.

Небажаність кризової події визначається тим, що вона є небезпечною («спільна небезпека» - другий системоутворюючий елемент даного поняття) для життєдіяльності людини.

Це може бути загроза її здоров'ю, матеріальному благополуччю, соціальному статусу, внутрішньоособистісній рівновазі.

ускладнення процесів життєдіяльності у зв'язку з появою невідомих раніше й таких, що не мають аналогів у досвіді людини, невизначених елементів життєдіяльності

наднормативний для даної людини, для даної ситуації зміст події

раптовість настання події

динамічні, прогресуючі зміни в ситуації, в умовах життєдіяльності, у соціальних ролях

перехід ситуації у фазу нестабільності, вихід до меж адаптаційних ресурсів людини

виникнення внутрішньоособистісного, міжособистісного або міжгрупового конфлікту, що вимагає оперативного вирішення й відсутності в людини досвіду розв'язання конфлікту такого рівня

КРИЗОВА ПОДІЯ

На життєвому рівні кризову подію характеризують у наступних термінах

здорового глузду: подією кризового характеру для «наївної» людини, людини з вулиці, буде всяке ускладнення обставин її життєдіяльності; це ускладнення носить надзвичайний характер, воно є несподіваним, а тому стихійним і непередбачуваним. Дана подія несе загрозу, небезпеку для фізичного й психічного здоров'я особистості.

Таким чином, здоровий глузд виділяє параметри **надзвичайності, стихійності, небезпеки**, що й використовується для характеристики кризової події.

Психологічний аналіз звертає увагу на наступні **параметри кризової події**:

- 1) несприятливі умови для життєдіяльності;*
- 2) подія має загрозливий характер;*
- 3) різке зростання внутрішньоособистісної напруженості;*
- 4) виснаження адаптаційних ресурсів і «прорив» адаптаційного бар'єра;*
- 5) зміна динамічних стереотипів поведінки;*
- 6) кризовий стан особистості.*

Психічна травма

На жаль, поняття «психічна травма» не має чіткого визначення у вітчизняній літературі. Своє найбільше поширення дане поняття одержало в межах теорії посттравматичного стресового розладу.

Психічна травма - переживання, потрясіння. Головним змістом психічної травми є втрата особистістю віри в те, що життя організоване відповідно до порядку й піддається контролю.

У даному підході активно розглядається вплив психічної травми на сприйняття часу, тобто як міняється бачення минулого, сьогодення й майбутнього (динамічний аспект у дослідженні життєвого шляху) під впливом травми. У якийсь момент життя людина переживає психічну травму, що викликає найсильніші почуття.

Травматичний стрес за інтенсивністю пережитих почуттів пропорційний з усім попереднім життям.

Через це травматичний досвід здається найбільш істотною подією життя, ніби «вододілом», що ділить все життя на події, що відбулися до й після події, яка травмує. Отримана травма змінює бачення не тільки сьогодення, минулого, але й майбутнього.

Людина, яка одержала психічну травму, відчуває себе не такою, якою вона була колись, а значно дорослішою, досвідченішою, ніж її однолітки.

Людина, яка пережила подію, що травмує, але відреагувала на неї, ніби залишається в минулому. Подія, що травмує, притягає до себе людину й не відпускає її. З цієї причини досить велика ймовірність для таких людей повторення травматичної ситуації в майбутньому. Вони прагнуть пережити подію, що травмує, знову, щоб відреагувати на неї (наприклад, значний відсоток ветеранів війни в Афганістані прагнуть будь-якими шляхами знову потрапити в «гарячі точки»).

З людьми, які пережили психічну травму, частіше відбуваються нещасні випадки, вони частіше, ніж інші роблять самогубства, захоплюються алкоголем і наркотиками.

Найближчі наслідки травматичних подій проявляються у вигляді психічних станів (страх, жах, безпорадність й ін.), які відбивають об'єктивний зміст подій і відповідають характеру даної людини.

Виниклі стани впливають на взаємодію людини з новими обставинами, визначаючи, чи займе вона активну позицію й буде боротися з ними або ж, навпаки, розгубиться, не знайде виходу з важкої ситуації.

Тривалість станів коливається від декількох хвилин до декількох років, і це залежить від сили зовнішнього впливу й характеру людини.

Існує тісний зв'язок між характером і станами.

У цьому – віддалений ефект події.

Віддалені психічні наслідки можуть виникати й без чітко виражених психічних станів. Певні біографічні факти не викликають найближчого психологічного ефекту, але мають віддалені наслідки.

Психологічна роль такої події полягає в тому, що вона визначає багато наступних подій, кладе початок новому способу життя.

Психологічний зміст переживання

Основною одиницею внутрішнього життя особистості є *переживання*.

Переживання у формі психічних станів, у яких злиті емоційні, вольові й інтелектуальні компоненти, відображають події й обставини життя в їхньому відношенні до самого суб'єкта.

Пережите зберігається в пам'яті особистості й служить матеріалом для осмислення в процесі вироблення життєвих планів і цілей, життєвої філософії, що визначає поведінку людини.

Процес переживання стану втрати, смерті близької людини отримав назву «скорбота» та описується у сучасній психологічній літературі як феномен, що складається із трьох стадій:

- **перша стадія** містить у собі шок і відмову вірити в те, що кохана людина вмерла, супроводжується плачем і найсильнішим дистресом;
- **друга стадія** характеризується хворобливою тугою за померлим і думками про нього;
- **третья стадія** характеризується зменшенням суму й поверненням до нормальної діяльності

Основні стадії скорботи

Часові етапи	Прояви
Стадія 1 Починається відразу після смерті близької людини та зазвичай триває від одного до трьох днів.	•шок; •невір'я, заперечення; •заціпеніння; •ридання; •сум'яття.
Стадія 2 Піки спостерігаються між другим і четвертим тижнями після смерті; зазвичай триває протягом року.	•хвороблива туга; •заглибленість у переживання; •спогади; •яскравий образ померлого в душі; •відчуття, що померлий живий; •сум, слізливість, безсоння; •анорексія; •втрата інтересу до життя; •дратівливість і занепокоєння.
Стадія 3 Зазвичай настає протягом року після смерті близької людини.	•зменшення кількості епізодів суму; •здатність згадувати про минуле із задоволенням; •поновлення повсякденної активності.

***Щиро дякую за Ваш
час
та увагу!***



***Бережіть себе
та своїх
близьких та
будьте
здорові!***