

КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Курс лекций



2004

Содержание

Введение	4
I. Предмет и задачи кризисной психологии.....	5
II. Система основных понятий кризисной психологии	8
2.1. Кризисное событие.....	8
2.2. Психобиографический подход к изучению жизненного пути личности.....	12
2.3. Психическая травма.....	15
2.4. Психологическое содержание переживания	17
2.5. Скорбь как процесс переживания.....	18
2.6. Стратегии преодоления психологической травмы	19
III. Антропологическая катастрофа.....	23
3.1. Антропологическая катастрофа как потеря личностной целостности.....	24
3.2. Принцип Декарта.....	25
3.3. Принцип Канта - принцип второго “К”	26
3.4. Принцип Кафки – принцип третьего “К”	27
IV. Экзистенциальное направление в психологии и философии как теоретическое основание кризисной психологии.	28
4.1. Основные положения экзистенциальной психологии	29
4.2. Экзистенциальный анализ.....	33
V. Характеристика экзистенциальных тревог.....	39
5.1. Тревога судьбы и смерти.....	40
5.2. Тревога вины и осуждения.....	41
5.3. Тревога пустоты и отсутствия смысла	44
5.4. Взаимосвязь страха и тревоги	46
5.5. Психотерапевтическая теория невротической тревоги	47
VI. Основы логотерапии	50
6.1. Характеристика смысла.....	50
6.2. Система ценностей осмысленной жизни.....	51
6.3. Учение о свободе воли	52
6.4. Экзистенциальный вакуум	53
6.5. Логотерапевтическая теория неврозов	54
6.6. Методы помощи человеку в ситуации ноогенного невроза.....	55
VII. Теория посттравматического стрессового расстройства	58
7.1. История создания теории	58
7.2. Этиология.....	60
7.3. Симптоматика.....	61
7.4. Эпидемиология	63
7.5. Анализ методов диагностики	63
7.6. Травматический стресс и крушение базовых иллюзий	64
7.7. Психологические последствия продолжительных издевательств.....	66
7.8. Психологические последствия терроризма	71
VIII. Переживание детьми горя	75
8.1. Общая характеристика переживания детьми горя.....	75
8.2. Фазы детского горя.....	77

8.3. Возрастные особенности переживания горя	79
8.4. Самосознание и проблемы, возникающие в горе	82
IX. Стратегия и методология психотерапевтической помощи	84
9.1. Фундаментальные принципы психологической помощи	84
9.2. Подходы к коррекции Травматического стресса	85
9.3. Сущность стратегического (превентивного) подхода	86
X. Программы кризисной интервенции, психологической помощи и поддержки.....	88
10.1. Психологический дебрифинг	89
10.2. Аутодебрифинг. Индивидуально-групповой вариант дебрифинга.....	96
10.3. Психобиографический дебрифинг.....	97
10.4. Программа преодоления психических травм детства	102
10.5. Общая характеристика метода «группа поддержки».....	107
10.6. Группы поддержки ребенку в горе	112
10.7. Группа поддержки взрослым в горе	116
XI. Психологическое просвещение	124
11.1. Основные направления и принципы психологического просвещения	124
11.2. Общие принципы разработки буклета «Помощь жертвам катастрофы....»	126
Глоссарий.....	126
Темы контрольных работ	133
по курсу «Введение в кризисную психологию»	133
Использованная литература.....	135
ПРИЛОЖЕНИЯ	142
Приложение 1. К программе психологической помощи и поддержки взрослым в горе	142
Приложение 2. Детское горе.....	146
Приложение 3. Буклет в помощь пострадавшим в трагедии 30 мая 1999 года	154
Приложение 4. Архаичные формы психологической помощи в кризисных ситуациях	157
Приложение 5. Литературные иллюстрации к изучаемым темам	162
5.1. Обретение смысла через травматическое событие (Л.Н. Толстой)...	162
5.2. Иллюстрированный анализ человеческого страдания	170
5.3. Психотерапевтический процесс в “Процессе”	182
Ф. Кафки.....	182
(анализ одной неудачной психотерапевтической процедуры).....	182
5.4. Психотехнология прощения	194

Введение

Курс лекций “Кризисная психология” первая в отечественной психологии попытка осмыслить новую отрасль психологии.

Знаменательно, что курс начинается с рассмотрения системы основных понятий новой психологической дисциплины. Практическая психология уже не один год работает с пострадавшими в различных катастрофах людьми, а потребность в специалистах в области психологии кризисов все возрастает. В течение последних пяти лет ведется преподавание кризисной психологии в вузах Республики и, прежде всего, в Белорусском Государственном педагогическом университете имени Максима Танка.

Курс лекций “Кризисная психология” включает одиннадцать основных разделов и пять приложений к программам психологической помощи, в виде литературных иллюстраций к основным темам буклеты «В помощь пострадавшим...».

В пособии приведена система основных понятий, используемых в курсе и список литературы.

I. Предмет и задачи кризисной психологии

Современная социально-экономическая и культурологическая ситуация развития человека во многом противоречит привычным способам построения стратегий поведения исходя из природных (биологических) стимулов и общественных (социальных) нормативов. Современный человек оказался перед необходимостью более часто, чем его недавний предок, самостоятельно реагировать на необычный, ситуационный фактор, так как в его опыте не содержится похожих стратегий преодоления, выхода из непривычных ситуаций. Таким образом, рост социальных и природных катаклизмов, с одной стороны, и невозможность использовать для их преодоления биологический код и опыт поколений, с другой стороны - во многом определило рост психологической травматизации населения, что не может не отражаться негативно на психическом здоровье.

Практическая психология XX века отвечала на вопросы, которые были сформулированы веком девятнадцатым. Этим можно объяснить появление в начале века психоанализа и бихевиоризма. Если психоанализ отвечал на проблемы психического здоровья, то бихевиоризм — на проблемы обучения и трудовой деятельности. Девятнадцатый век был «спокойным» от психических травм временем. Бурное развитие цивилизации всегда сопровождалось снижением защищенности человека от ее последствий. Начинаясь век XX как эпоха перелома, который по мнению К. Тиллих назвал временем упадка цивилизации, который угрожает духовному самоутверждению. Немецкая классическая философия стала говорить об отчуждении человека от продуктов своего труда, но более травмирующим стало отчуждение человека от человека и, как следствие, отчуждение от самого себя, от своей сущности.

Отметим основания, которые определили необходимость выделения кризисной психологии в самостоятельную отрасль психологических знаний.

Первое основание - это мирное сосуществование различных психологических практик: педагогическая, спортивная, инженерная, медицинская, каждая из которых имеет свой предмет, свою технологию и инструментальный психологический подход к человеку в зависимости от вида деятельности. Следует добавить, что это «мирный» вид деятельности, но в любой области человеческой жизнедеятельности все чаще и чаще встречаются ситуации (события), которые выходят за привычные рамки и требуют адекватного ответа, но этот ответ выходит за предмет данной отрасли психологической науки. В независимости от отрасли психологии ответ оказывается схожим и в кризисной ситуации спорта, медицины, педагогики и т.д.

Второе основание - существование различных психологических школ и направлений, каждая из которых вырабатывала свою объяснительную парадигму, свои методы исследования, свой способ вмешательства в психическую жизнь человека. Так, классический бихевиоризм брался «сконструировать» человека под любой заказ, если будет своевременно направлен на личность определенный набор стимулов. Психоанализ, готов

помочь человеку избавиться почти от любых проблем, если будет в состоянии добраться до глубины его психики, до конфликтов раннего детства, проанализировать детские влечения, детские страхи и детские запреты. Не отрицая ни основные положения бихевиоризма, ни тем более влияние детских психических травм на жизнедеятельность человека, мы считаем, что сама человеческая жизнь, в каждый свой период в полной мере определяет психическую жизнь и поведение.

Жизненный путь человека характеризуется, прежде всего, наличием разнообразных событий, некоторые из них интерпретируются человеком как травматические. Эти события «узловые моменты жизненного пути» (С.Л. Рубинштейн) во многом определяют дальнейший сценарий жизни человека, его психическое и физическое здоровье.

Сложность внешнему наблюдателю (психологу) понять характер влияния внешнего события на жизнедеятельность человека определяется тем, что внешние события воспринимаются, переживаются, интерпретируются и относятся в разряд кризисных на основании субъективных переменных. Мы не можем предсказать, как конкретное событие будет отражено в сознании конкретного человека. Событие конечно можно фиксировать как некий фрагмент действительности, но как только в ней появляется человек, он меняет действительность «по своему образу и подобию».

Методологическое основание выделения кризисной психологии в самостоятельную науку.

Отечественная практическая психология прошла короткий, но интенсивный путь своего развития от провозглашения различий в академической и практической исследовательских парадигмах (А.М. Эткинд, 1986) до осознания причин кризиса (схизиса, Ф.Е. Василюк, 1998). Существенным моментом, приведшим психологию к состоянию кризиса - методологический подход к человеку как к безголосой, безсубъективной вещи, монологу как принцип анализа, где слово и активность за психологом.

Установлено, что объективные методы исследования разобщают субъекта и объект психологического исследования (В.П. Зинченко, М. Мамарашвили). Отсюда, парадигма классического психологического исследования несостоятельна, прежде всего, в своем решающем пункте, заключающемся: объект независим (должен быть независим) от субъекта. Кризисная психология в своей основе психология не может себе позволить отделить субъект от объекта, стать объективной психологией. Объективный подход превращает психологию не только в ранг якобы независимый от переживаний человеком основ своего бытия, но и создает бессубъектную науку, которая уже не может быть наукой о душе.

Все это предопределило необходимость выделения кризисной психологии в самостоятельную отрасль психологической науки и практики.

Целью курса является: ознакомление с методологическими основаниями кризисной психологии, с объяснительными теориями поведения

человека в ситуации неопределенности и непредсказуемости. Важнейшей задачей курса является обучение навыкам самостоятельного построения программ психологической помощи человеку в кризисной и посткризисной ситуации жизненного пути.

При рассмотрении курса кризисной психологии с точки зрения ее предмета, то можно отметить следующие моменты.

В курсе лекций, мы будем рассматривать состояние психики человека **со-бытиях кризисных**. В неопишуемых ситуациях выбора человеку трудно привычными средствами определить и определиться.

События жизненного пути являются основными конструктами, которые во многом определяют предмет кризисной психологии. Поэтому кризисная психология - это такая отрасль психологического знания, в которой личность человека рассматривается с точки зрения его бытия, в отношении к его бытию. В таком ракурсе - сознание есть бытие - для - себя, а внешний мир есть бытие - в - себе.

Таким образом, в курсе кризисной психологии изучаются особенности поведения человека в ситуациях кризисного события - катастрофы, стратегии преодоления неопределенностей жизненного пути, внутриличностные, объяснительные механизмы и программы психологической помощи и поддержки.

Исходя из цели и предмета кризисной психологии, в курсе предлагаются для изучения следующие задачи:

- анализ теоретических подходов в кризисной психологии;
- овладение навыками психодиагностики травматических состояний;
- подготовка к выбору стратегии психологической помощи человеку в кризисной ситуации;
- знание основных методов оказания психологической помощи и поддержки.

Вопросы:

1. Предмет кризисной психологии.
2. Задачи курса кризисной психологии.
3. Причины выделения кризисной психологии в самостоятельную отрасль психологической науки

Литература:

Пергаменщик Л.А. Введение в психологию кризисов //Психологія, 1997. Вып. 7.

Пергаменщик Л.А. Методологические аспекты кризисной психологии //Кризисные события и психологические проблемы человека. Минск: НИО, 1997. С. 5 -16.

II. Система основных понятий кризисной психологии

2.1. Кризисное событие

Анализ понятий “кризис”, “экстремальная ситуация”, “событие”, “кризисное событие”.

Понятие «**Кризис**» (от греч. krisis - решение, поворотный пункт, исход) - переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние. В науке рассматриваются кризисы медицинские, аграрные, биржевые, валютные, денежно-кредитные, финансовые, перепроизводства, 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 значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер. По определению, личность, находящаяся в кризисе, не может оставаться прежней; иными словами, ей не удастся осмыслить свой актуальный психотравмирующий опыт, оперируя знакомыми, привычными категориями или использовать простые привычные модели приспособления.

Гордон В. Олпорт

Слово кризис мы воспринимаем как своего рода предупреждение: следует что-то предпринять, пока не произошло нечто худшее.

Мы исходим из того, что кризисная ситуация содержит опасность. Следовательно, ее следует избегать, устранять, предотвращать, а к тому же и скрывать. Безусловно, что психические кризисы могут нести в себе угрозу. Многие реакции, наблюдаемые в связи с кризисами, - стремление к самоизоляции или бурной деятельности, - представляет собой попытку преодолеть ситуацию. Такие типы реакции могут быть адаптивными. Причем желание изолировать себя не следует смешивать, например, с депрессией, как и стремление, бродить без устали в кризисной ситуации нельзя принимать за контролируемое маниакальное состояние.

Не всегда представляет опасность сам кризис, а скорее то, что мы упустили шанс. Кризис может повлечь за собой рост и созревание. В психическом кризисе можно выделить две стороны: опасность для личностного роста и потенциал личностного роста.

Понятия "событие". В Толковом словаре В. Даля определяется следующим образом: "Событие, событийность кого с кем, чего с чем,

пребывание вместе и в одно время; событийность происшествий, совместимость по времени". Близкую по значению трактовку данного понятия дают В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев. Они выделяют в данном понятии два ключевых признака: "совместный" и "другой". Отсюда и определение понятия. "Со-бытие есть живая общность, сплетение и взаимосвязь двух и более жизней, их внутреннее единство при внешней уникальной, внутренне противоречивая, живая общность двух людей".

В терминах "событие" и "кризис" мы выделяем следующие существенные признаки: опасное переходное состояние (в термине "кризис") и событийность происшествий, совместимость по времени (в термине "событие"). Итак, состояние совместной по времени опасности – сущность содержания понятия "кризисное событие".

Два понятия: кризис и событие. В определяемом нами понятии "кризисное событие" системообразующим является элемент "нежелательное явление". Данная характеристика ставит кризисное явление в зависимости 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 его здоровью, материальному благополучию, социальному статусу, внутриличностному равновесию.

Эти две характеристики понятия "кризисное событие" – "совместная опасность" и "нежелательность" – раскрывают систему признаков, входящих в содержание данного понятия.

Выделим следующие **ключевые признаки** искомого понятия: внезапность наступления события; сверхнормативное для данного человека, для данной ситуации содержание события; возникновение внутриличностного, межличностного или межгруппового конфликта, требующего оперативного разрешения и отсутствия 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, последовательно пять различных вариантов рассмотрения данной категории: 1) житейский, на уровне здравого смысла; 2) психологический; 3) социологический; 4) философский; 5) технический.

Для нас первостепенное значение имеют первые два. На житейском уровне кризисное событие характеризуют в следующих терминах здравого смысла. Событием кризисного характера для "наивного" человека, человека с улицы, будет всякое осложнение обстоятельств его жизнедеятельности, это осложнение носит чрезвычайный характер, оно неожиданно, и потому

стихийно и непредвиденно. Данное событие несет угрозу, опасность для физического и психического здоровья. Таким образом, здравый смысл выделяет параметры чрезвычайности, стихийности, опасности, что и используется для характеристики кризисного события.

Психологический анализ обращает внимание на следующие параметры кризисного события: 1) неблагоприятные условия для жизнедеятельности; 2) событие имеет угрожающий характер; 3) резкое возрастание внутриличностной напряженности; 4) истощение адаптационных ресурсов и "прорыв" адаптационного барьера; 5) изменение динамических стереотипов поведения; 6) кризисное состояние личности.

Координаты описания понятия «кризисное событие».

Для описания индивидуального развития существует в современной психологической науке три главных термина: "время жизни", "жизненный цикл" и "жизненный путь". Характеристику данных категорий, описывающих индивидуальное развитие, дает И.С. Кон. Соглашусь с ученым, что наиболее емкий и употребительный современный научный термин для описания данного явления — это "жизненный путь". При определении термина "жизненный путь" особое внимание уделяется понятию "событие". Важность данного понятия объясняется, прежде всего, недостатками той психологии, которая изучала процессы индивидуального развития так, как если бы эти процессы совершались в неизменном социальном мире. Ограниченность такого подхода очевидна особенно тогда, когда необходимо ответить на вопрос, как происходит процесс развития индивида, когда необходимо изучать индивида в изменяющемся мире, в котором происходят события, носящие нередко кризисный характер. Понятие "возрастных кризисов" выработано в возрастной психологии. 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".

Данный подход работал и оправдывал себя до тех пор, пока мы интересовались структурой жизненного пути среднестатистического индивида. По существу нас не интересовал отдельный человек. Но как только мы переходим к биографии индивидуальной личности, так называемые объективные данные необходимо дополнить субъективными. Периодизация в данном случае строится по тем событиям, которые стали поворотными пунктами в развитии личности и ее жизненного мира, что предполагает внутреннюю систему отсчета.

Анализируя результаты многочисленных исследований американских ученых и, прежде всего данные Калифорнийского лонгитюда, И. Кон делает важный методологический вывод. Ученый отмечает, что жизненный путь, биография индивида не сводится к универсальным закономерностям онтогенеза. Этот путь обусловлен также сложной совокупностью социально-исторических условий, от которых зависят стоящие перед личностью на

каждом данном этапе ее развития конкретные задачи и те средства, которыми она располагает для их решения.

Эти же выводы получены по результатам исследований процессов каузальной атрибуции, в рамках которых были выделены и зафиксированы фундаментальные ошибки приписывания; одна из них непосредственно относится к обсуждаемой нами проблеме. В сжатом виде эта ошибка выглядит следующим образом: профессиональные психологи часто склонны переоценивать роль диспозиционных (личностных) факторов регуляции поведения и недооценивать влияние ситуационных факторов.

W.Mischel и его сотрудники в ряде экспериментальных работ продемонстрировали, как "незаметный" ситуационный фактор нивелирует индивидуальные различия испытуемых. Эти эксперименты позволили ученому сделать вывод о том, что корреляция черт имеет место только в голове наблюдателя, а личностные тесты имеют малую валидность для предсказания поведения индивида в различных ситуациях.

Современная психология действительно сосредоточилась на внутреннем мире человека (или на его деятельности) и мало интересуется тем, "что происходит с ним при резких и значительных изменениях в пространственных, временных и социальных обстоятельствах его жизни".

Итак, понятие "жизненный путь" является систематизирующей категорией для понимания и объяснения поведения человека в экстремальных ситуациях, так как через это понятие мы можем понять природу переживаний человека тех событий, которые явились для него определяющими в его биографии.

Как мы уже отмечали, большая заслуга в постановке и разработке проблемы жизненного пути принадлежит в отечественной психологии Б.Г. Ананьеву, Н.А. Логиновой, С.Л. Рубинштейну, в западной психологии Ш. Бюлер, Г. Томе. В 70-е годы XX века, за рубежом возникло самостоятельное научное направление исследования событий, отделившись от также достаточно нового направления, посвященного изучению психологического стресса — событийно-биографическое направление. Данный подход подчеркивает уникальность жизненного пути личности, а также необходимость превращения психологии развития личности в психологию жизненного пути, что основой его периодизации становится не сензитивные периоды, социальные переходы и социальные кризисы сами по себе, а те конкретные (биографические) события, которые переживаются личностью как значимые в ее развитии.

Структура, основные моменты жизненного пути изменяются от поколения к поколению, что влечет за собой различия в психологическом облике разных поколений, т.е. жизненный путь зависит от исторического времени, в котором живет человек. По выражению, Б.Г. Ананьева, "сама история — основной партнер в жизненной драме человека", а общественные события становятся вехами его биографии. Однако мера отражения в ней истории для различных людей различна. В биографиях современников много

общих моментов, но жизнь каждого уникальна. Разнообразие биографий обусловлено тем, что люди, живущие в одной и той же макросреде, являются не только членами общества, но и членами многих общностей -микросреды развития. На развитие личности влияет целостный образ жизни в микросреде, который отражается в индивидуальном образе жизни людей. Индивидуальный образ жизни устойчив, но в биографии человека бывают такие поворотные моменты - биографические события, которые вызывают в нем значительные изменения. Поворотные этапы в жизни человека сопровождаются принятием определенного решения, изменением жизненных ценностей, смысла существования, т.е. жизненного пути личности. Концепция С.Л. Рубинштейна, рассматривающая личность в качестве субъекта жизни, опосредствующего любые влияния внешней среды, несет в себе идею об индивидуально-активном человеке, т.е. человеке, строящем условия жизни и свое отношение к ней. Сюда вытекает центральная проблема личной жизни: сможет ли личность стать субъектом собственной жизни? Здесь жизнь понимается как движение вверх, к человеческому, этическому, социальному, психологическому.

2.2. Психобиографический подход к изучению жизненного пути личности

Попытка всеобъемлющего изучения биографии личности была предпринята Ш. Бюлер и ее сотрудниками в конце 20-х - начале 30-х годов XX века. Ш. Бюлер попыталась понять жизнь человека не как цепь случайностей, а через ее закономерные этапы и понять личность через ее внутренний мир. Биографический подход Ш. Бюллер к изучению человека стоит особняком в истории психологии и не получил достойного дальнейшего развития в психологической науке. Главная движущая сила развития личности по Ш. Бюлер, - врожденное стремление человека к самоосуществлению, самоисполнению, т.е. всесторонней реализации самого себя. Реализовать себя человек может только благодаря творчеству, созиданию. Самоосуществление - итог жизненного пути. Она считает, что причина психического нездоровья человека, причина неврозов - в отсутствии жизненных целей, наиболее адекватных его внутренней сущности. В данном аспекте идеи Ш. Бюлер получили свое развитие в гуманистической теории А. Маслоу, который охарактеризовал самоактуализацию как желание человека стать тем, кем он может стать.

На основе изучения сотен биографий самых различных людей, представителей различных классов и групп Ш. Бюлер выдвинула идею о многофазности жизненного пути человека. Фаза жизненного пути (она выделила 5 таких фаз) указывает на изменение направления развития, на прерывность в нем. Примечательно то, что возраст до 16-20 лет (период предшествует самоопределению) Ш.Бюлер выносит за пределы жизненного пути, как и возраст от 65 - 70 лет до смерти (человек влачит бесцельное существование). На наш взгляд, чтобы понять истинное значение какого-либо периода жизни, надо соотнести его с целостной структурой жизненного

цикла, учесть не только, ближайшие, но, и отдаленно глубокие его последствия для развития личности, поэтому неправомерным решением ученого является вынесение этих двух фаз развития за пределы жизненного пути.

Введение понятия "жизненный путь" в арсенал современной психологии определяется и методологическими соображениями. Онтология "жизненного пути", так же как и онтология "жизненного мира", противостоит гносеологической схеме "субъект - объект", закрепленной в академической психологии. Отличие понятия "жизненный путь" от понятия "жизненный мир" в том, что в первом провозглашен и последовательно отстаивается динамический принцип анализа индивидуальной истории человеческой биографии, который позволяет преодолеть не только субъект-объектную оппозицию, но оппозицию "сознание-бытие", включить сознание в онтологизированное бытие, рассматривать "онтологизированное сознание".

В связи с рассмотрением понятия "жизненный путь личности" проведем некоторые уточнения понятия "событие" в психологической науке. В чем значение данного понятия для человека и какое оно занимает место в процессе его жизненного пути? Понятие "событие" встречается в психологии, но чаще всего как некая вспомогательная категория для разъяснения других более значимых психологических терминов. Здесь основной единицей всякого исторического процесса, в том числе и биографии человека, является **событие**. Именно с событиями связаны коренные перестройки характера, изменения темпа и направления развития личности. Понимание сущности событий во многом определяет понимание природы жизненного пути в целом. "Событие, - отмечала И.А. Логинова, - основная "единица" всякого исторического процесса, в том числе и биографии человека". С событиями связаны коренные перестройки характера, изменения направления или темпа развития личности. Под событием в отечественной психологии понимают некоторое конкретное изменение, происходящее мгновенно или достаточно быстро.

С.Л. Рубинштейн вводит понятие "индивидуальная история", в которой бывают и свои "события" - узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется жизненный путь человека.

Б.П. Ананьев предложил типологию событий, которая состоит из событий окружающей среды и событий поведения человека в среде; И.А. Логинова добавила к этой типологии третью группу - события внутренней жизни, составляющие духовную биографию человека. События среды характеризуются как дискретные, составляют целый ряд значительных вех в биографии человека и вносят значительные изменения в ход жизни человека. Значимость одного и того же объективного события определяется той позицией, которую занимает по отношению к нему человек. События могут анализироваться с точки зрения поступков человека. Поступок человека есть

единица поведения человека, и в зависимости от значимости поступков может приобрести характер события. Смысл поступков внутренней жизни определяется утверждением или отрицанием каких-либо ценностей, которое происходит тогда, когда субъект выступает объектом своих действий и переживаний. Все три описанных группы событий интересны своим психологическим содержанием и последствием для личности. Н.А. Леонина утверждает, что "ближайшие психологические последствия событий возникают в виде психических состояний, которые отражают объективное содержание событий и соответствуют характеру данного человека".

События среды - это существенная перемена в обстоятельствах развития, происшедшая не по воле человека. Перерыв в плавном течении жизни может быть обусловлен вторжением различных внешних сил в судьбу человека. Так, авария на Чернобыльской АЭС явилась причиной перемен во многих судьбах, биографиях людей. К событиям микросреды относят: рождение или смерть родственников; изменения в трудовом или учебном коллективе: назначение на новую должность, переход в новый коллектив. Наконец, к событиям среды относят роковые случаи - счастливые и несчастные, разом нарушающие все его планы и меняющие сложившийся образ жизни. Значение того или иного объективного события раскрывается в связи с позицией, которую занимает сам человек по отношению к нему. Роль события определяется тем, будет ли человек жертвой внешних обстоятельств или займет активную позицию по отношению к ним.

Вторая группа - события, связанные с поведением человека в окружающей среде, т.е. его поступки. Некоторые поступки имеют такое значение для человека, что приобретают характер события. Классы поступков-событий, как правило, соответствуют классам отношений. Поступки-события возникают в сфере переживаний, во внутреннем мире человека, их смысл сводится к утверждению или отрицанию каких-либо ценностей. Принятие или, наоборот, отвержение ценностей составляют духовную биографию человека, которая имеет свои узловые моменты - события внутренней жизни (третья группа).

Т.Б. Карцева предлагает использовать понятие "жизненные события". Жизненное событие не может не иметь для его субъекта психологических последствий. Свершение поворотных событий в жизни человека часто вызывает изменение социальной ситуации развития личности, приводит к смене ролей, к изменению круга лиц, включенных во взаимодействие с ним, спектра решаемых им проблем и возможностей принятия им решений и ответственности, к изменению его образа жизни, и наконец - его образа Я, представления о самом себе. Все это позволяет трактовать свершение жизненного события как фактор, создающий условия для личностных изменений, для перестройки личности как субъекта события. Событие является для человека жизненным лишь в том случае, когда его свершение затрагивает центральные аспекты его личности - его образа Я, представление о себе, действуя на них разрушительно или вынуждая личность изменять их.

Если же произошедшее событие не затрагивает этих сфер личности, оно не является для нее жизненным, независимо от того, насколько тягостно для человека его переживание. Жизненное событие есть ситуация самоопределения личности. Отсюда следует важный вывод, сделанный Т.Б. Карцевой: одинаковые события могут для одних людей стать жизненными, а для других не стать ими. Одним из индикаторов жизненного события в жизни личности и соответственно косвенным критерием его является процесс переосмысления человеком своего прошлого, его переоценка и изменение целей и смысла жизни.

Жизненные, событийные кризисы, которые происходят у каждого человека, по существу оставались вне интереса психологов. Экологические катастрофы, стихийные бедствия, аварии и другие события заставили пересмотреть многие незыблемые взгляды на нашу жизнь. Оказалось, что человек живет в достаточно неопределенном мире, где стрессовые события достаточно частые явления.

2.3. Психическая травма

Особое место занимают события, имеющие для психики человека травмирующий характер: угроза собственной жизни, физические травмы. Понятие "психологическая травма" не имеет четкого определения в отечественной литературе. Самое наибольшее распространение понятие "психологическая травма" получило в рамках теории посттравматического расстройства и возникло в конце 80-х годов кризисной психологии. Психологическая травма - переживание особого взаимодействия человека и окружающего мира. Психологическая травма - переживание, потрясение. Главное содержание психологической травмы является утрата веры в то, что жизнь организована согласно порядку и поддается контролю.

В данном подходе активно рассматривается влияние психологической травмы на восприятие времени, т.е. как меняется видение прошлого, настоящего и будущего (динамический аспект в исследовании жизненного пути) под воздействием травмы. В какой-то момент жизни человек переживает психологическую 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 жизни, как бы "водоразделом", делим всею жизнь на события, произошедшие до и после травмирующего события. Полученная травма меняет видение не только настоящего, прошлого, но и будущего. Человек, получивший психологическую травму, ощущает себя не таким, каким он был прежде, а значительно взрослее, опытнее, чем его сверстники.

Человек, который пережил травмирующее событие, но отреагировал его, как бы остается в прошлом. Травмирующее событие притягивает к себе человека и не отпускает его. По этой причине достаточно велика вероятность

для таких людей повторения травматической ситуации в будущем. Они стремятся пережить травмирующее событие снова, чтобы отреагировать его. Пример: ветераны войны в Афганистане едут воевать в "горячие точки". Широко известно, что с людьми, пережившими психологическую травму, чаще происходят несчастные случаи, они чаще, чем другие совершают самоубийства, увлекаются алкоголем и наркотиками. Одна из основных детерминант суицидального поведения - социально-психологическая дезадаптация личности при субъективной интерпретации жизненных проблем как неразрешимых. Человеку начинает казаться, что он "тупица", из которого уже нет выхода. Так как сознание человека "сужено", то, порой кажется, что только смерть — единственный выход. Особенно страдает от социальной и экономической нестабильности и неопределенности молодое поколение. Число самоубийств в молодежной среде очень высоко. Увеличилось число непатологических суицидов - попытка отказа от жизни психически полноценных людей. Ценность самого понятия "жизнь" стала крайне низкой.

Недостаточно внимания психологическая наука уделяет детской травматизации. Как известно, традиции фрейдизма на Западе до сих пор очень сильны. Поэтому любая проблема рассматривается с оглядкой на фрейдизм. Но даже З. Фрейд, который уже в конце прошлого века установил, сколь сильно влияние детства на всю последующую жизнь, не мог в дальнейшем поверить в высокую распространенность такого рода явлений, считая травматический опыт фантазией пациентов. З. Холл провела анализ последствия сексуальных и психологических травм детства для дальнейшей жизнедеятельности человека. Этот анализ позволил ей отметить, «что психоаналитическая теория детского развития в значительной мере препятствовала тому, чтобы не только поколения аналитиков, но и поколения других профессионалов в области психического здоровья признали тот факт, что акты насилия над детьми имеют место не только в чьих-либо фантазиях, но и случаются наяву».

В исследованиях жизненного пути личности динамический аспект выделялся посредством категории прошлого, настоящего и будущего. Эти категории наиболее адекватны особенностям жизненного пути как специфического процесса, и не только потому, что в них раскрывается необратимость человеческого времени, но и потому, что они относительны к личности, постоянно перемещающейся во времени.

Психологическая перспектива (психологическое будущее) - это когнитивная способность предвидеть будущее, прогнозировать его, представляя себя в нем, это и 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 является

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.

Исследования жизненных прогнозов подростков и старшеклассников показали, что травмирующие последствия постчернобыльской ситуации проявляются достаточно устойчиво в симптомах "укороченного будущего", в наличии неопределенных жизненных планов, в избегании ситуаций, связанных с необходимостью выстраивать жизненные прогнозы.

Мы уже отмечали выше, каковы последствия травматических событий. Ближайшие последствия травматических событий 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 бороться с ними или же, наоборот, растеряется, не найдет выхода из трудной ситуации. Длительность состояний колеблется от нескольких минут до нескольких лет, и это зависит от силы внешнего воздействия и характера человека. Существует тесная связь между характером и состояниями. В этом отдаленный эффект события. 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 такого события заключается в том, что оно определяет многие последующие события, кладет начало новому образу жизни.

2.4. Психологическое содержание переживания

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 А.Н. Леонтьев и А.Р. Лурия писали о том, что необходимо рассматривать сложные человеческие переживания, как продукты исторического развития. Другими словами при разработке психологической теории деятельности неоднократно высказывались определенные методологические положения о том, как строить деятельностьную теорию человеческих эмоций и переживаний. В качестве объекта своего исследования Ф.Е. Василюк избрал процессы, с помощью которых человек преодолевает жизненные кризисные ситуации. Основной целью исследования явилось установление закономерностей, которым подчиняются процессы переживания. Переживание рассматривается Ф.Е. Василюком не как отблеск в сознании субъекта тех или иных его состояний, не как особая форма созерцания, а как особая форма деятельности, направленная на восстановление душевного равновесия, утраченной осмысленности существования.

С других теоретических позиций рассматривала категорию "переживания" Л.И. Божович, выделив в ней компоненты отношения, ориентирования и побуждения. Переживание действительно отражает состояние удовлетворенности субъекта в его взаимоотношениях с окружающей общественной средой. И, таким образом, выполняет в жизни субъекта крайне важную функцию: "осведомляет" его о том, в каком отношении со средой он находится и в соответствии с этим ориентирует его поведение, побуждая субъекта действовать в направлении, уменьшающем или полностью ликвидирующем возникший разлад". Подход Л.И.Божович может служить в качестве объяснительного механизма понимания психологической природы переживания.

Итак, под экстремальным воздействием мы будем понимать такое событие жизненного пути, которое воспринимается и переживается человеком как кризисное и оценивается им негативно.

2.5. Скорбь как процесс переживания

Скорбь это процесс переживания состояния потери, смерти близких людей. Процесс скорби описан как феномен, состоящий из трех стадий: первая стадия включает в себя шок и отказ верить в то, что любимый человек умер, сопровождается плачем и сильнейшим дистрессом; вторая стадия характеризуется болезненной тоской по умершему и мыслями о нем; третья стадия характеризуется уменьшением печали и возвратом к нормальной деятельности.

Проведены многочисленные исследования, в которых рассматривалось соотношение между горем и последующими болезнями и смертью того, кто понес утрату. Современные исследования 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 скорби

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

2.6. Стратегии преодоления психологической травмы

Понятие “психологическое преодоление” (coping) в зарубежной психологии посвящено значительное количество работ. Русскоязычные психологические журналы начали публиковать статьи по этой проблеме в конце 90-х годов, которые опирались на исследования западных ученых.

Прежде чем рассматривать проблему преодоления следует на наш взгляд ответить на ряд вопросов: Когда возникает необходимость преодолений? Что мы преодолеваем? Какова природа критических ситуаций?

Стратегия преодоления, возникает, включаются (или не включаются): а) при столкновении личности с новыми для этой личности 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.

Определение критической ситуации дает Ф.Е. Василюк: “Критическая ситуация в самом общем плане должна быть определена как ситуация

невозможности, т.е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.)”

Кризисные, жизненные ситуации описываются следующими понятиями: стресс, конфликт, фрустрация

Понятие “coping” происходит от английского “cope” – преодолевать и по содержанию оно ближе к понятию “адаптация”, которое в отечественной психологии до последнего времени применялось чаще.

Распространенность понятия “coping” объясняется рядом тенденций современной психологии.

Во-первых, освоением отечественными психологами теоретических концептов К. Левина и 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 поведение 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, большее внимание ученых к идеографическому подходу в психологии. Идеографический подход при объяснении поведения человека акцент делает не на параметры ситуации как таковой, а на характеристику восприятия, понимания и толкование этой ситуации (К. Левин, Х. Томе, Л.И. Анцыферова).

Преодоление – индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями (С.К. Нартова-Бочавер).

Главная **задача** преодоления удержать человека в состоянии психического равновесия, когда он попадает в ситуацию неопределенности.

Выделяют **модусы** психологического преодоления: направленного на решение проблемы или на изменение собственных установок в отношении ситуации

Существует большое число **классификаций**, которые иногда дополняют друг друга, иногда противоречат. Так, говоря о чисто когнитивных стратегиях, выделяют: ищущие информацию и “толстокожие”, “закрытые” для нее (Е. Koplík). К. Parkers обращает внимание на прямое и психологическое подавление и на вытеснение фрустрирующих факторов.

Billings, R. Moos предлагают для рассмотрения три способа психологического преодоления: оценка ситуации, вмешательство в ситуацию и избегание.

Более развернутую классификацию предложил Н. Weber : 1) реальное (поведенческое или когнитивное) решение проблемы; 2) поиск социальной поддержки; 3) перетолкование ситуации в свою пользу; 4) защиту и отвержение проблем; 5) уклонение и избегание; 6) сострадание к самому себе; 7) понижение самооценки; 8) эмоциональную экспрессию. Данная классификация не предел. Так С. Carver, М. Scheier выделяют 14 locusов психологического преодоления, а Н. Thomaе, анализируя жизненный путь нескольких возрастных групп, выделил 20 типичных реакций психологического преодоления.

Опубликован Бернский вопросник “способы преодоления критических ситуаций” в котором перечислено тридцать следующих стратегий: отвлечение (П1), альтруизм (П2), активное избегание (П3), компенсация (П4), конструктивная деятельность (П5), концентрированное рассуждение (П6), самоизоляция (П7), солидарность (П8), поиск выхода из сложившейся ситуации (П9), обращение за поддержкой (П10), переключение (К1), восприятие ситуации в черном цвете (К2), принятие, стоицизм (К3), игнорирование деятельности (К4), сохранение самообладания (К5), юмор, ирония (К6) анализ проблемы (К7), отшельность (К8), религиозность (К9), мыслительная жвачка (К10), осмысление (К11), повышение самооценки (К12), возмущение, жалость к себе (Э1), эмоциональная разрядка (Э2), изоляция, подавление (Э3), оптимизм (Э4), пассивное сотрудничество (Э5), безропотное смирение, фатализм (Э6), самообвинение (Э7), поиск виновных, ярость (Э8).

Всего опросник предлагает оценить поведение по 30 возможным вариантам, способам преодоления критических ситуаций. Обозначенные формы преодоления кризиса связаны с одним из трех уровней: с поведением (П), с когнитивными схемами (К) и с эмоциями (Э).

Классификация видов психологического преодоления, как справедливо отмечает С.К. Нартов, Бочавер, дело будущего. Она предлагает следующие возможные основания для классификации:

- 1) Ориентированность, или локус coping (на проблему или на себя).
- 2) Область психического, в которой развертывается преодоление (вещная деятельность, представления или чувства).
- 3) Эффективность. Приносит стратегия желаемый результат или нет.
- 4) Временная протяженность полученного эффекта (разрешается ситуация радикально или требует возврата к ней).
- 5) Ситуации, провоцирующие coping-проведение (кризисные или повседневные).

Проблема эффективности психологического преодоления.

Рассматривая проблему эффективности психологического преодоления травматических событий, следует остановиться, прежде всего, на критериях эффективности.

Можно выделить несколько критериев эффективности coping.

Ситуационный критерий. Можно считать завершившимся процесс преодоления тогда, когда ситуация для субъекта утрачивает свою негативную значимость.

Личностный критерий. Происходит заметное понижение уровня невротизации личности, выражающейся в снижении депрессии, тревожности, раздражительности и психосоматической симптоматики.

Адаптационный критерий. 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 “тянет” за собой и остальные два критерия.

Обусловленность полоролевыми стереотипами. Женский тип преодоления трудностей преимущественно эмоциональный, мужской — инструментальный, путем преобразования или перетолкования внешней ситуации.

Эффективность основных стратегий преодоления.

Эффективные стратегии: реальное преобразование ситуации или, по крайней мере, ее перетолкование. Изменение ситуации это не столько переделка внешнего мира, сколько изменение отношения к этому миру, что и ведет за собой изменение ситуации. Фрагмент действительности становится ситуацией (здесь лучше все же использовать термин “событие”) только тогда, когда он включен субъектом в свой жизненный путь.

К *неоднозначным стратегиям* относят эмоционально-экспрессивные формы преодоления. Общее положение звучит следующим образом: выражение чувств достаточно эффективный способ преодоления стресса. Психологов, педагогов учат обращать внимание на поведение человека в горе. Так, аффективное поведение — признак выздоровления, замкнутость — тревожный признак. Однако, в этом положении есть исключение. Открытое проявление агрессивности в силу своей асоциальной направленности не является эффективным. Вместе с тем и сдерживание гнева представляет собой фактором риска, так как нарушает психологическое благополучие человека.

Фактором риска является стратегия самообвинения

Вопросы:

1. Основные понятия кризисной психологии: «кризис», «событие», «кризисное событие», «психологическая травма».
2. Два подхода к описанию личностного развития: возрастные закономерности и возрастные особенности (динамические принципы).
3. Понятие переживание как основной единицы внутренней жизни личности.
 1. Понятие психологическое преодоление (coping-стратегии).
 2. Эффективность основных стратегий преодоления.

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991, 229 с.
2. Бохан Т.Г. Онтогенетический подход к проблеме преодоления критических ситуаций в отечественных и зарубежных исследованиях //Сибирский психол. журн. Томск, 1999, Вып.10. С.40 - 45.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во МГУ, 1984.
4. Карцева Т.Б. Понятие жизненного события в психологии //Психология личности в социалистическом обществе. Личность и ее жизненный путь. М.: Наука, 1990.
5. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. - М., 1992.
6. Ливерхуд Б. Кризисы жизни. Шансы жизни. Калуга: Духовное познание, 1994
7. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности //Психологический журнал. М., 1997. Т. 18, № 5. С. 20-51.
8. Пергаменщик Л.А., Гончарова С.С., Яковчук М.И. Преодоление психологических травм. МН.: НИО, 1999 55с.

III. Антропологическая катастрофа

Понятие “антропологическая катастрофа” до последнего времени (конец XX века) чаще являлось объектом внимания писателей фантастов. Это они предсказывали, что произойдет с человеком, если он доверит машине (роботу) или обезьяне свои функции, свои обязанности станет ленивым и спустя столетия его наледие будет с удивлением изучать археолог-шимпанзе (Р. Брэдбери). Эта тема переходила из одного романа в другой и к ней не относилась сколько-нибудь серьезно академическая наука. Так, прогнозы великого провидателя, писателя-фантаста Артура Кларка на удивлении не раз сбывались.

В начале двадцатого века, в Австро-Венгерской республике из-под пера Франца Кафки выходили, странные, сюрреалистические предсказания. Это много позже появились интерпретации в культовой песни советского времени: “Мы рождены, чтоб Кафку сделать былью”. И современный человек во многом преуспел в этом. Предвидения гениального писателя сбываются успешно, быстро и без особых сопротивлений со стороны венца природы. Создается такое ощущение, что человек с радостью вступает в кафкианский век раньше времени, и что он получает удовольствие от ситуации неопишуемости и неопределенности. Век следующий становится незащищенным от человека от его убийственной для самого себя активности.

В советской науке первым, кто стал бить в колокол антропологической катастрофы, был Меграб Мамардашвили. Основные идеи по этой проблеме