

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 личности и 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. Этимология	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. Дети в 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

Пергаменщик Л.А. Самопомощь в кризисных ситуациях: Психологический практикум. Минск: Нар. асвета, 1995.- 65 с.

4. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Издательство «Питер», 2000, 640с.

XI. Психологическое просвещение

11.1. Основные направления и принципы психологического просвещения

Многие из социальных факторов оказывают положительное воздействие на человека и способствуют его личностному развитию. Но среди них есть такие, которые действуют на индивида негативно и приводят к дисгармонии поведения, часто вызывая "аномалии" личности (токсикомания, наркомания и т. д.). Подобная ситуация общественного состояния простого человека требует сознательной и целенаправленной деятельности, непосредственно направленной на помощь индивиду для формирования у него устойчивости к отрицательным влияниям таковой социальной сил. Информирование и повышение осведомленности помогает сориентироваться человеку в запутанном многообразии явлений жизни.

В Советском энциклопедическом словаре понятие "просвещение" трактуется как: 1) распространение знаний, образования; 2) система воспитательно-образовательных и культурно-просветительных учреждений в стране.

Просвещение должно занять особое место в системе современной цивилизации. Основная функция просвещения – расширение горизонтов сознания человека. Только просвещенный человек, лишенный предрассудков, определяющий себя в общечеловеческой культуре, способен на действительно свободные, самостоятельные и ответственные поступки.

Социальные, экономические, бытовые трудности повышают у человека уровень невротизации, тревожности, усиливают интерес к мистицизму. Отсюда закономерное обращение людей за помощью к экстрасенсам, колдунам. Известный немецкий психиатр К. Ясперс писал, что в обществе, лишенном надежды, всегда возникает потребность в иллюзии. Около 80% подростков, которые попадают в сети деструктивных культовых организаций, в основном религиозных, которые в своей деятельности опираются на неведение, не информированность, неопытность молодых людей.

Говоря о состоянии и перспективах развития психологической помощи населению, следует отметить, что пора перестать рассматривать психологию как науку об отдельных психических процессах, она должна стать психологией развивающейся личности в целостном мире. Психологическая образованность должна быть обязательной для каждого человека.

Психологическое просвещение - это особая форма, как просвещения, так и психологической помощи. По форме психологическое просвещение имеет косвенный характер, и его значение возрастает в случаях таких

масштабных катастроф, как, например, Чернобыльская катастрофа. Прямая психологическая помощь, при всей ее эффективности, не будет иметь решающего значения из-за большого числа пострадавших и дефицита кадров, а также недостаточной готовности населения воспринимать психологическую помощь, не имеющую материального измерения.

Организация психологической помощи в кризисных ситуациях требует выполнения ряда предварительных условий.

1. Необходимо знать социально-демографические характеристики той группы населения, на которую направлена активность специалистов.

2. Важно иметь представления о личностном развитии данной группы населения, которое во многом определяет степень сформированности запроса на психологическую помощь.

3. Важно знать, какие имеются в распоряжении материальные и людские ресурсы.

Все эти переменные определяют направление и характер психологической помощи.

Психологическое просвещение ориентировано на создание условий для активного присвоения и использования человеком социально-психологических знаний в процессе жизнедеятельности. Результатом психологического просвещения является присвоение людьми психологических знаний и навыков, которые помогали бы им успешно развиваться в различных сферах социальной жизни, преодолевать трудности жизненного пути. Например, для школьников очень важным для достижения состояния психического здоровья является: способность справляться с психологическим стрессом и устанавливать эффективные межличностные отношения со сверстниками.

Теоретический анализ литературы по данной проблеме, опыт собственной работы позволили выделить основные направления психологического просвещения:

– знакомство с основными правилами и нормами, принятыми в данном сообществе;

– собственно психологическое просвещение как особый вид деятельности по передаче научно обоснованных правил поведения человека в нестандартных, кризисных ситуациях.

Психологическое просвещение решает следующие задачи:

– психотерапевтическое самообучение;

– формирование запроса на психологическую помощь.

Опосредованная психологическая помощь населению осуществляется посредством публикаций в СМИ, выпуска буклетов, через психологические практикумы для непрофессионалов.

Буклеты и психологические практикумы решают две задачи: 1) осуществление непосредственной психологической помощи через реализацию программ самопомощи; 2) опосредованная психологическая помощь через формирование запроса на психологическую помощь – развитие

рефлексивных процессов осознания и понимания себя (в приложении 2 представлен буклет "В помощь пострадавшим в трагедии 30 мая 1999 года").

Опосредованная психологическая помощь проходит три этапа:

- во-первых, происходит психотерапевтическое обучение основам аутодиагностики стрессогенных жизненных событий (дидактический этап);
- во-вторых, происходит анализ и оценка собственных эмоциональных переживаний: страха, раздражения, тревожности и т. д. (рефлексивный этап);
- в-третьих, происходит попытка изменить свои тревожные состояния, используя рефлексивный и оценочный этапы (терапевтический этап).

Задача формирования запроса на психологическую помощь реализуется на всех трех этапах, но уже на этапе рефлексии происходит самоанализ состояний.

11.2. Общие принципы разработки буклета "В помощь жертвам катастрофы..."

Общие принципы разработки буклета для пострадавших в катастрофе. Структура буклета состоит из трех частей.

В первой части следует изложить **чувства и эмоции**, которые обычно испытывают люди после травматического события: беспомощность, грусть, оцепенение, злость, страх, вина, усталость и истощенность, мускульное напряжение, сердцебиение и др.

Во второй части буклета перечисляются **соматические ощущения**, сопровождающие человека после травматического события: бессонница, ухудшение памяти и концентрации внимания, головокружение, головные боли и другие изменения в ощущениях и др.

В третьей части буклета приводятся **состояния**, которые могут возникнуть после пережитого: оцепенение, активность, уединение и др.

В буклете перечисляются основные **способы**, позволяющие уменьшить негативное впечатление, что нужно и что не нужно делать.

Дается перечень **условий**, когда необходимо обратиться за профессиональной психологической помощью?

В буклете, по крайней мере, дважды помещаются тексты, которые формируют позитивную установку по отношению к травматическому состоянию.

Глоссарий

Система основных понятий кризисной психологии призвана описать психологическое состояние и особенности поведения человека после катастрофы, кризисного события. Создание категориальной системы требует принципиальной предварительной оговорки, суть которой состоит в определении той теоретической парадигмы, которая позволит предложить непротиворечивую систему понятий. Так как автор с первых страниц методического пособия заявил, что в основе кризисной психологии лежат

теоретические изыскания психологов и философов экзистенциальной ориентации, то вполне логично, что и система понятий будет строиться в этой парадигме. Видимо, необходимо назвать тех ученых, понятийный аппарат которых лег в основу данной системы понятий. М. Бахтин, Л. Бинсвангер, М. Бубер, М. Мамардашвили, А. Маслоу, Р. Мэй, П. Тиллих, В. Франкл, Э. Фром, И. Ялом.

Групповая динамика - совокупность внутригрупповых социально-психологических процессов и явлений, характеризующих весь цикл жизнедеятельности малой группы и его этапы - образование, функционирование, развитие, стагнацию, регресс и распад. К характеристикам групповой динамики относятся: цели и задачи группы, групповые роли и проблема лидерства, групповая сплоченность, напряжение в группе, актуализация эмоционального опыта (проекции), формирование подгрупп, фазы развития группы.

Группы встреч - вид групповой работы, ориентированной на оказание психологического содействия росту личности (К. Роржерс). Члены группы в процессе общения свободно выражают свои чувства и принимают чувства других, сфокусированы на поиске аутентичности и открытости во взаимоотношениях с окружающими. Лидер (ведущий, фасилитатор) создает атмосферу безопасности и доверия, поощряет свободу выражения интимных мыслей и чувств, избегает проведения запланированных процедур, ориентирует на позитивное принятие другой личности для преодоления сопротивления участников, раскрытия личностных установок и включения в групповой процесс всех членов группы.

Вина невротическая - в основе невротической вины лежат воображаемые проступки, направленные якобы против других людей, родительских приказаний и принятых социальных правил.

В Эго-психологии вина (guilt) определяется как чувство собственной никчемности и неадекватности в себе у детей, чьи родители не склонны давать им возможность действовать самостоятельно. Данную вину иногда называют возрастной виной.

Вина подлинная (реальная, нормальная) - это призыв к совести, она побуждает людей придавать большее значение этическим аспектам своего поведения.

Вина экзистенциальная (онтологическая) - “вытекает из того факта, что человек может рассматривать себя как индивида, который в состоянии или не в состоянии делать выбор” (Р. Мей). Экзистенциальная вина тесно связана с понятием личной ответственности. Экзистенциальная вина не является сама по себе невротической виной, хотя она обладает потенциалом, необходимым для превращения в невротическую вину. Однако при правильном подходе экзистенциальная вина может принести индивиду пользу, она может способствовать развитию у человека способности

мириться с окружающим миром и сопереживать другим людям, а также развитию творческого потенциала.

Детское горе - интенсивное, глубокое и длительное переживание потери, смерти близких людей. Смерть близких обычно вызывает у детей и подростков сильные реакции. Это может быть отчаяние, страх, озлобленность, проблемы со сном, чувство беспомощности и опасности, иногда даже депрессия и сильное ощущение пустоты и оставленности.

Изоляция экзистенциальная - переживание глубокой пропасти между собой и другими, отдаленность между индивидом и миром, это долина одиночества.

Копинг-стратегии (coping) - стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы. В частности в условиях приспособления к болезни, физическому, личностному и социальному благополучию.

Кризис психосоциальный - критический период в жизни индивидуума, обусловленный физиологическим созреванием и социальными требованиями; может завершиться как позитивно, так и негативно. «Кризис – это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени» (Г.В.Олпорт)

Кризисное (травматическое) событие - основные 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 пределу адаптационных ресурсов человека.

Есть люди, которые, страшаясь травматических ситуаций, бессознательно ищут их. Согласно О. Фенихелю, они повторяют детскую травму, стремясь ее отреагировать. "Я желаю повторения (травмы), чтобы разрешить болезненное напряжение, однако это повторение приносит страдание. Человек оказывается в порочном круге. Ему не удастся овладеть травмой посредством повторений, поскольку каждая новая попытка приносит с собой новый травматический опыт".

Логотерапия - метод психотерапии созданный В. Франклом (от древнегр. logos - смысл) занимается смыслом человеческого существования и поисками этого смысла. Стремление к поиску и реализации человеком смысла своей жизни - врожденная мотивационная тенденция, присущая всем людям и являющаяся основным двигателем поведения и развития личности.

Франкл стремление к смыслу противопоставляет принципу удовольствию, на котором сконцентрирован психоанализ. Человеку требуется не состояние равновесия и гомеостаз, а скорее борьба за какую-то цель, достойную его. Основные категории логотерапии: экзистенциальный вакуум, экзистенциальная фрустрация, ноогенный невроз, самотрансценденция, самоотстранение.

Жизненный путь - впервые понятие жизненный путь личности выдвинула Ш. Бюлер. Она выделила три линии жизненного пути. Первая линия - объективная логика жизни, как последовательность внешних событий. Вторая линия - смена переживаний этих событий. Третья линия - результаты деятельности человека. Ш. Бюлер считала, что в жизни личностью движет стремление к самоосуществлению и творчеству. В качестве основы объяснения жизни она взяла понятие "события", выделив внешние и внутренние.

Почти одновременно с Ш. Бюлер, П. Жане стремился определить жизненный путь как эволюцию самой личности, как последовательность возрастных этапов ее развития, этапов ее биографии.

Жизненный путь личности глубоко рассматривался С.Л. Рубинштейном. Он считал, что понятие жизненный путь личности отражает сущность человеческой личности, которая находит свое завершающее выражение в том, что она не только развивается как всякий организм, но и имеет свою историю. Человек лишь постольку и является личностью, поскольку он имеет свою историю. В ходе этой индивидуальной истории бывают и свои "события" - ключевые моменты и поворотные этапы жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется жизненный путь человека.

Жизненный смысл – врожденная мотивационная тенденция, присущая всем людям и являющаяся основным двигателем поведения и развития личности. Франкл В. делает вывод, основываясь на своих клинических и жизненных наблюдениях, чтобы жить и активно действовать, человек должен верить в смысл, которым обладают его поступки.

Ответственность – Верность самому себе, доверие к нравственному содержанию собственных чувств, уверенность в своей правоте (С.Л. Рубинштейн).

Посттравматическое стрессовое расстройство - возникает у людей, испытавших чрезвычайно сильное психологическое и/или физическое потрясение, которое воспринимается ими как особо мучительное. Имеет следующие особенности: 1) угроза жизни, серьезная травма, присутствие в качестве очевидца на месте трагических событий, вызывающих ощущение сильного страха и беспомощности; 2) навязчивые картины прошлого, повторяющиеся воспоминания и эмоции, сны кошмары, иллюзии, галлюцинации, связанные с травматическими событиями, память о которых нередко вытеснена из сознания.

Профессиональный Спасатель - человек, который всех утешает всем приходит на помощь, даже тогда, когда его об этом никто не просит. Профессиональный спасатель получает выгоды от этой роли, он заинтересован не в том чтобы помочь, а чтобы получить выгоды: подчеркивание своей значимости, вечная признательность и зависимость жертвы от Спасателя.

Профессиональная жертва - жертвой становится такой пострадавший, который начинает получать психологические (а иногда и материальные) выгоды от того, что он пострадал. Роль жертвы это роль безответственности. Жертве выгоднее чувствовать себя несчастной, чем счастливой.

Работа скорби - внутриспихический процесс, наступающий вслед за утратой объекта привязанности; в ходе этого процесса субъекту удается постепенно отстраниться от своего объекта.

Реакция на горе - ответ на утрату близкого человека. Обычно развивающийся, после фазы шока и потрясения, проходит фазу депрессивной сосредоточенности мыслей на умершем и постепенно завершается периодом разрешения.

Регрессия поведения - форма защитной реакции индивида при переживании им фрустрации, состоящая в замене значимой для него сложной задачи, решение которой затруднено в сложившейся ситуации, на более легкую.

Рентная установка - установка на свою жизнь и страдание после травмы, характерное **профессиональной жертве**

Ситуация - совокупность элементов или фрагментов среды на определенном этапе жизнедеятельности индивида.

Скорбь - 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.

Событие - жизненного пути личности.

Смысл личностный - индивидуализированное отражение действительного отношения личности к тем объектам, ради которых разворачивается ее деятельность, осознаваемое как “значение-для-меня”, усваиваемых субъектом безличных знаний о мире, включающих понятия, умения, действия в поступки, совершаемые людьми, социальные нормы, роли, ценности и идеалы.

Смысловое преобразование бытия. Смысл не может (и не хочет) менять физические, материальные и другие явления, он не может действовать как материальная сила. Да он и не нуждается в этом: он сам сильнее всякой

силы, он меняет тотальный смысл события и действительности, не меняя ни йоты в их действительном (бытийном) составе, все остается как было, но приобретает совершенно иной смысл (смысловое преобразование бытия) (М. Бахтин)

Совесть - способность личности осуществлять нравственный самоконтроль, самостоятельно формулировать для себя нравственные обязанности, требовать от себя их выполнения и производить самооценку совершаемых поступков; одно из выражений нравственного самознания личности.

Сократовский диалог - своеобразный метод интеллектуальной борьбы, в ходе которого корректируются непоследовательные, противоречивые и бездоказательные суждения пациента. При ноогенных неврозах, связанных с утратой смысла жизни, в процессе логотерапии используется методика С.д., позволяющая подтолкнуть пациента к открытию им для себя адекватного смысла жизни.

Страдание - способ переработки негативного драгического для данной личности события. Страдание, как и любая фундаментальная эмоция играет важную роль в жизнедеятельности человеческой личности. Выделяют следующие функции страдания: информационная, побудительная, мотивационная, объединительная и ценностно-смысловая.

Страх – примитивная инстинктивная эмоция, развивающаяся на реальную или воображаемую угрозу и сопровождающаяся физиологическими реакциям, являющимися результатом активации вегетативной нервной системы, и защитным поведением в форме избегания.

Стресс психический - несоответствие между нагрузкой и имеющимися в наличии ресурсами сопровождаемое такими эмоциями, как страх, гнев, удрученность и т.д.

Тревога - чувство страха и дурных предчувствий от осознания того, что конструкт для объяснения событий отсутствует.

Травма психологическая (психическая) - событие в жизни субъекта, вызывающее особенно сильные переживания и неспособность субъекта к адекватной реакции; устойчивые патологические перемены и их последствия в душевной жизни. Вот как З. Фрейд определяет понятие травмы: "Мы называем травмой опыт, предполагающий быстрое и резкое увеличение психического возбуждения, в результате которого все обычные средства его устранения или обработки оказываются недейственными, что приводит к устойчивым нарушениям в энергетической системе". Возбуждение превышает допустимые для психики величины, причем это может быть как одно-единственное событие, так и накопление возбуждений, каждое из которых по отдельности переносится легко.

Тревога - мрачное предчувствие, вызванное угрозой какой-либо ценности, которую индивид считает необходимой для своего существования как личности.

Психоанализ использует чаще понятие базальная тревога (К. Хорни) — всепроникающее чувство одиночества и изоляции во враждебном мире.

Тревога невротическая – это неадекватная реакция на объективную угрозу. Невротическую тревогу можно рассматривать как субъективную реакцию на объективные угрозы, при этом характер реакции во многом зависит от внутренней психологической модели. Подавление и блокирование осознания, связанные с невротической тревогой, делают людей более уязвимыми по отношению к угрозам. Это объясняется тем, что люди утрачивают доступ к важной информации, с помощью которой можно идентифицировать угрозы и справиться с ними.

Психоаналитическое определение. Невротическая тревога это эмоциональный ответ в виде страха, испытываемого индивидом, когда Эго находится под угрозой неподвластных контролю инстинктивных желаний (боязнь, что импульсы, идущие от ид, причинят Эго неприятности).

Тревога экзистенциальная (нормальная) – переживание человеком различных угроз своему существованию. Источником нормальной тревоги является человеческая экзистенциальная уязвимость по отношению к природе, болезни и смерти. Нормальная тревога характеризуется следующими тремя чертами. Во-первых, выраженность нормальной тревоги соответствует серьезности объективной угрозы, имеющей место в сложнейшей ситуации. Во-вторых, нормальная тревога не приводит к подавлению. В третьих, такую тревогу можно использовать творчески – идентифицировать факторы, обуславливающие ее возникновение, и постараться противостоять этим факторам.

Экзистенциальные тревоги:

Смерть. Сущность смерти постигают маленькие дети. Ялом считает, что дети отвергают свое первое знание о смерти, убеждая себя в том, что они не умрут. Примирение с неизбежностью смерти – главная задача, связанная с развитием. Незащищенность от смерти может быть и благом и злом в зависимости от ресурсов Эго, от наследственности, от характера отношений взрослых. Однако незащищенность от смерти может быть травмирующей, когда перечисленные факторы присутствуют в недостаточной мере.

Свобода. Носит во многом исторический характер. В наше время – время перехода от старого к новому миру, время заката новой эпохи (П. Деллих) происходит быстрый распад структур и ценностей. У молодого поколения появилась потребность выбирать, но они не усвоили, как и что надо выбирать, оказались не готовы к свободе, а при столкновении с экзистенциальным фактом ответственности за свою жизнь плохо понимают его. Акцент перенесен от долженствования к хотению. Отсюда проблема современного воспитания: многие люди не сумели научиться, как желать, как проявлять волю, как принимать решения и остаться им верными.

Изоляция. Выделяют *межличностную* изоляцию, которая выражается в разрушении общинных связей. Возникновение *внутриличностной* изоляции

обусловлено затруднениями и фрустрацией, которые имеют место на начальном этапе жизни и угрожают какому-либо важному жизненному аспекту зарождающегося у индивида чувства “Я”. *Экзистенциальная* изоляция тесно связана с межличностной изоляцией. Многие люди не в состоянии развивать внутреннюю силу, чувство уверенности в себе и в своей самобытности, которые позволили бы им противостоять экзистенциальной изоляции. Никогда не получившие подлинную, стимулирующую и честную любовь, они не знают, как предложить ее другим.

Бессмысленность. Современная цивилизация способствует ослаблению ощущения смысла у людей. Обоснование тезиса. Во-первых, раньше смысл жизни предлагался религией. Во-вторых, урбанизация и индустриализация способствует ослаблению ощущения смысла жизни, которое раньше поддерживалось посредством контакта с природой. В-третьих, люди больше не входят в сельские общины, а живут в безликих городских общинах. В-четвертых, современный человек отчужден от результатов своего труда. В-пятых, внимание современного человека все чаще поглощают основные потребности (пища, вода, жилище). Находясь в большей безопасности и имея больше свободного времени, люди все чаще сталкиваются с пропастью бессмысленности. В-шестых, современные люди стоят перед возможностью ядерного уничтожения и глобального разрушения окружающей среды. Если мир не собирается длиться, зачем себя утруждать.

Экзистенциальный вакуум – состояние, которое возникает у человека при отсутствии смысла существования. Именно отсутствие смысла является причиной, порождающей в широких масштабах специфические «ноогенные неврозы».

Экзистенциальная фрустрация – возникает в случае, когда стремление человека обрести смысл остается нереализованным.

Темы контрольных работ по курсу «Введение в кризисную психологию»

1. Сущность антропологической катастрофы.
2. Антропологическая катастрофа как потеря личностной целостности
3. Принципы экзистенциальной психологии
4. Принципы анализа личности в экзистенциальной психологии
5. Характеристика экзистенциальных тревог
6. Тревога смерти и судьбы
7. Тревога вины и осуждения
8. Тревога пустоты и отсутствия смысла
9. Взаимосвязь тревоги и страха
10. Психотерапевтическая теория невротической тревоги
11. Личность невротическая и здоровая
12. Психологическая травма: определение и классификация.
13. Возрастные особенности психологического травматизма

14. Переживание и стратегии преодоления (coping) психологической травмы

15. История создания теории посттравматического стресса

16. Возрастные особенности переживания детьми горя

17. Эпидемиология посттравматического стресса

18. Этиология посттравматического стресса

19. Симптоматика посттравматического стресса

20. Анализ методов диагностики посттравматического стресса

21. Психологические последствия терроризма

22. Психологические последствия жестокого обращения в детстве

23. Стратегия и методология психотерапевтической помощи в кризисных ситуациях

24. Сущность стратегического (превентивного) подхода

25. Общий экзистенциальный анализ (Ж. П. Сартр, Л. Бинсвангер, В. Франкл, И. Ялом).

26. Основные принципы и методы психотерапии (дерефлексия и парадоксальная интенция).

27. Методы помощи человеку в ситуации острого невроза.

28. Психологический дебрифинг

29. Варианты психологического дебрифинга: аутодебрифинг и психобиографический дебрифинг

30. Группа поддержки взрослому человеку в ситуации потери

31. Группа поддержки ребенку в ситуации горя

32. Особенности психологического просвещения в условиях массовой травматизации.

33. Архаичные методы психотерапии в кризисных ситуациях (психотерапия плеча).

34. Анализ травматического события в романе Л.Н. Толстого «Война и мир» (Пьер Бузур и Матон Каратаев)

35. Тревога экзистенциальной вины в романе Ф. Кафка «Процесс»

36. Поиск смысла травматического события в повести М. Зощенко «Повесть о разуме»

Литература:

1. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М.: Искусство, 1986, 445 с.

1. Бубер М. Два образа веры. М. 000 “Фирма “Изд-во АСТ”, 1999, 592с.

2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) М.: Изд-во МГУ, 1984.

3. Идея смерти в российском менталитете /Под ред. Ю.В. Хен. СПб.: РХГИ, 1999, 304 с.

4. Карцева Т.Б. Понятие жизненного события в психологии //Психология личности в социалистическом обществе. Личность и ее жизненный путь. М.: Наука, 1990.

5. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб: Издательство "Питер", 2000, 464с.
6. Кон С.И. Ребенок и общество: Историко-этнографическая перспектива. М.: Изд-во Наука, 1988, 270 с.
7. Пергаменщик Л.А., Гончарова С.С., Яковчук М.И. Преодоление психологических травм. Мн.: НИО, 1999, 55.с.
8. Тиллих П. Избранное: Теология культуры. Пер. с англ. М.: Прогресс, 1990, 368с.
9. Тихонравов Ю.В. Экзистенциальная психология. Учебно-справочное пособие. М.: ЗАО "Бизнес-школа" Интел-Синтез 1998, 238с.

Использованная литература

Основная литература

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991.—229 с.
2. Актуальные проблемы кризисной психологии. Сб. научн. тр. /Отв.Ред. Л.А. Пергаменщик. М.: НИО, 1999, 188 с.
3. Бинсвангер Л. Бытие - в - мире «КСП», М.: «Ювента», СПб, 1999, 300с.
4. Бородин Д.Ю., Галкина Т.В. Обряд плача как форма психотерапии в ситуациях самооценочной дезадаптации //Московский психотерапевтический журнал, №2, 1997. С.149 — 159.
5. Бурлачук Л.Ф., Кержова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. Учебное пособие. М.: Российское педагогическое агентство, 1998, 263с.
6. Василюк Ф.Р. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций), М.: Изд-во МГУ, 1984.
7. Выготский Л.С. Проблемы развития психики. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.3. М.: Педагогика, 1983, 368 с.
8. Дейтс Б. Жизнь после потери /Пер. с англ. В Челноковой. М.: ФАИР-ПРЕСС 1999, 304 с.
9. Линченко В.П., Мамардашвили М.К. Об объективном методе в психологии // Вопр. философии. № 7, 1997. С. 113-125.
10. Зенченко М.М. Повесть о разуме. М.: Педагогика, 1990, 192с.
11. Кафка Ф. Америка: Роман; Процесс: Роман; Из дневников: пер. с нем /вст. предисловия Д. Затонский, М.: Политиздат, 1991, № 5, 606 с.
12. Квинтин Люк Состояние после психотравмы: терапия или превентивный подход //Кризисные события и психологические проблемы человека /Под ред. Пергаменщика Л.А. Мн.: НИО, 1997. С. 183–188.
13. Классификация психических и поведенческих расстройств. Клинические описания и указания по диагностике //Международная классификация болезней (10-й пересмотр). ВОЗ. Россия Санкт-Петербург: АДИС, 1994, 285 с.
14. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. М., 1992.

15. Кон С.И. .Ребенок и общество: Историко-этнографическая перспектива. М.: Изд-во Наука, 1988, 270 с.
16. Коржова Е.Ю. Методика “Психологическая автобиография” в психодиагностике жизненных ситуаций : Метод. Пособие. Киев : МАУП, 1994.
17. Кризисные события и психологические проблемы человека / Под ред. Пергаменщика Л.А. Мн.: НИО, 1997, 207 с.
18. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 1999, 487 с.
19. Мамардашвили М. Как я понимаю философию. М.: Прогресс, 1992. С. 107-121.
20. Мамардашвили М. Мой опыт нетипичен. СПб.: Азбука, 2000, 400с.
21. Нартова-Бочавер С.К. “Coping Behavior” в системе понятий психологии личности //Психол. журнал. Т.18. №5. М. 1997. С. 20 — 30.
22. Ольшанский Д.В. Психология терроризма. СПб.: Питер, 2002, 288 с.
23. Пергаменщик Л.А. Психология травматического стресса //Адукацыя і выхаванне. 1993, № 2, с.62 -71.
24. Пергаменщик Л.А. Психотерапия Л.Н. Толстого //Адукацыя і выхаванне. 1993Ю, № 10, с.25 - 33.
25. Пергаменщик Л.А. Методологические аспекты кризисной психологии //Кризисные события и психологические проблемы человека. Минск: НИО, 1997. С. 5 -16.
26. Пергаменщик Л.А. Введение в психологию кризисов //Псіхалогія, 1997. Вып. 7.
27. Пергаменщик Л.А. Психологические механизмы адаптации мигрантов. Минск: БНИИО, 1996, 52 с.
28. Пергаменщик Л.А. Список Робинзона: Психологический практикум. Минск: Ильин В.А.И., 1996, 128 с.
29. Пергаменщик Л.А. Почему надо любить себя //Псіхалогія, 1996, № 4. С.123 -126.
30. Пергаменщик Л.А., Казанович О.Ф. Психосоциальные последствия катастроф. //Кризисные события и психологические проблемы человека. Минск: НИО, 1997. С. 28 -48.
31. Пергаменщик Л.А., Гончарова С.С., Яковчук М.И. Преодоление психологических травм. МН.: НИО, 1999, 55.с.
32. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: в 2т. Т.11. М.: Педагогика, 1989, 328с.
33. Тарабрина Н.В., Лазебная Е.О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений //Психол. журнал. Т.13, № 12, 1992
34. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001, 272с.
35. Тиллих П. Бытие, небытие и тревога текстов. Читатель может //Моск. Психотерапевт. Журнал М., 1994, №1. С. 48-72.

36. Тиллих П. Патологическая тревога, витальность и мужество // Моск. Психотерапевт. Журнал М., 1994, №3. С.113 - 131.
37. 31. Тиллих П. Избранное: Теология культуры. Пер. с англ. М. : Прогресс, 1990, 368с.
38. Тихонравов Ю.В. Экзистенциальная психология. Учебно-справочное пособие. М.: ЗАО "Бизнес-школа" Интел-Синтез, 1998, 238с.
39. Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. Москва, 1995, 34 с.
40. Черепанова Е.М. Психологический стресс. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. М.: Издательский центр "Академия", 1996, 96 с.
41. Фромм Э. Душа человека. Перевод. Минск: Республика, 1992, 430 с.
42. Франкл В. Человек в поисках смысла /Пер. с англ. и нем. М., 1990.
43. Франкл В. Человек и душа. Санкт-Петербург "Ювента", 1997, 278 с.
44. Черепанова Е.М. Психологический стресс. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. М.: Издательский центр "Академия", 1996, 96 с.
45. Ю Юнг К. Современность и будущее. Минск: Университетское, 1992, 62 с.
46. Ялом Ирвин Д. Экзистенциальная психотерапия /Пер с англ. Т.С. Драбкиной. М.: Независимая фирма "Класс", 1999, 576 с.

Дополнительная литература

1. Адлер А. Понятие прироста человека /Пер. Е.А.Цыпина. СПб.: "Академический проект", 1997, 256 с.
2. Айзер Р. За более прикладную социальную психологию и критический прагматизм //Современная зарубежная социальная психология. Тексты /Под ред. Г.М. Андреевой, Н.Н. Богомоловой, Л.А. Петровской. .: Изд-во Моск. ун-та, 1984. С. 214-214.
3. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991, 299 с.
4. Адыферов Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и "техника ее бытия" //Психол. журнал. Т.14, № 2. М., 1993. С. 3-16.
5. Бабосов Е.М. Катастрофы: социологический анализ. Минск: Наука и техника, 1995, 472 с.
6. Баранов Н.П. Экстремальные ситуации: методология анализа. Минск, 1997, 116 с.
7. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М.: Искусство, 1986, 445 с.
8. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте (Психологическое исследование). М.: Просвещение, 1968, 464 с.
9. Бубер М. Два образа веры. М. 000 "Фирма "Изд-во АСТ", 1999, 592с.
10. Бунин И.А. Собр. соч.: В 9 т. Т.9: Освобождение Толстого. М., 1967. С.7-165.

11. Вардомацкий А.П. Аксио-биографический методика //Социологические исследования. 1991, № 7. С. 80-84.
12. Воробьева Л.И. Гуманитарная психология: предмет и задачи //Вопр. психологии № 2 М, 1995. С. 19-30.
13. Василюк Ф.Е. Методологический смысл психологического кризиса //Вопросы психологии. 1997, № 3.
14. Василюк Ф.Е. Молитва - Молчание - Психотерапия //Моск. Психотерап. журнал. 1996, № 4. С. 141-145.
15. Гришина Н.В. Психология социальных ситуаций //Вопросы психологии. 1997, № 1. С. 121-132.
16. Дикая Л.Г., Махнач А.В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования //Психол. журнал. 1996, № 3. С. 137-148.
17. Дженкинс К. Критические жизненные ситуации //Здоровье мира. 1985. № 8-9. С. 10-12.
18. Жуков Ю.М., Гржегоржевская И.А. Эксперимент в социальной психологии: проблемы и перспективы //Методология и методы социальной психологии /Ответ. Ред. Е.В. Шорохова. М. Изд-во Наука, 1977. С.44-53.
19. Зейда Холл Последствия сексуальных и психологических травм детства //Психол. журн. Т.13. № 5, 1992. С.110 - 129.
20. Идея смерти в российском менталитете /Под ред. Ю.В. Хен. СПб.: РХГИ, 1999, 304 с.
21. Карцева Т.Б. Понятие жизненного события в психологии //Психология личности в социалистическом обществе. Личность и ее жизненный путь. М.: Наука, 1990.
22. Конспект лекций М.М. Шахтина //Прометей: историко-биографический альманах серии «Жизнь замечательных людей». Т.12. М., 1980.
23. Кризис //БСЭ. 3-е изд. М., 1973. С. 425.
24. Крипнер С. Р. де Карвало Проблема метода в гуманистической психологии //Психол. журнал. Т.14, № 2. М., 1993. С. 113 - 126.
25. Лакшин В.Т. Толстой и Чехов. М.: Советский писатель 2-е изд., испр., 1975, с.456.
26. Лесняев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). М.: «Смысл», 1992, 16 с
27. Лесняев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности. //Психол. журнал. Т.21. № 1. М., 2000. С. 15-25.
28. Ливерхуд Б. Кризисы жизни. Шансы жизни. Калуга : Духовное познание, 1994.
29. Логинова Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь. //Принципы развития в психологии. М., 1978. С. 156-172.
30. Логинова Н.А. Биографический метод в свете идей Б.Г. Ананьева // Вопросы психологии. 1986, № 5. С. 104-112.

31. Льюис К.С. Христианское поведение //Иностранная литература, № 5. М.1990. С.220 - 226.
32. Магнуссон Д. Ситуационный анализ. Эмпирические исследования выходов и ситуаций. //Психол. журнал. 1983., №2. С. 28-33.
33. Мисима Ю. Смерть в середине лета //Золотой храм: Роман, новеллы, пьесы /Пер. с японского, предисловие Г. Чхарташвили, Спб.: Северный Запад, 1993. С.262 - 309.
34. Мэй Р. Искусство психологического консультирования /Пер. с англ. Т.К. Кругловой. М.: Независимая фирма "Класс", 1994., 144 с.
35. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики. М.: Издательская корпорация "Логос", 1995, 224 с.
36. Пергаменщик Л.А. Психологическая жизнь //Адуаргия выхаванне. 1995, № 8, с.103 -109.
37. Пузырей А.А. Драма неисцеленного разума (Михаил Зощенко и его "опыт о человеке": заметки психолога) //Зощенко М.М. Повесть о разуме. М.: Педагогика, 1990. С.149-183. .
38. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Л.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. М.: Изд-во Института психотерапии, 2000, 128 с.
39. Стрелков Ю.К. Психология жизненных кризисов и значимых событий //Психол. журнал. Т.14, № 5, 1992. С.141 -142. .
40. Сатир В. Как строить себя и свою семью: Пер. с англ.: улучш. изд. М.: Педагогика-Пресс, 1992, 192 с.
41. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. М.: Школа-Пресс, 1995, 384 с.
42. Соловьев В.С. Идея сверхчеловека //Сочинения в 2 т. Т. 2
43. Социально-психологическая реабилитация населения. Пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы Международной конференции. Минск. 1994, 68 с.
44. Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы Международной конференции. Минск. 1995, 1 с.
45. Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы Международной конференции. Минск. 1996, 1 с.
46. Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы Международной конференции. Минск. 1997, 1 с.
47. Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы Международной конференции. Минск. 1998, 1 с.

48. Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы Международной конференции. Минск. 1999, 2 с

49. Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы Международной конференции. Минск. 2000, 308 с.

50. Толстой Л.Н. Война и мир. М., 1983.

51. Цапкин В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта. // Моск. психотерапевтический журнал. 1992, №2. С.5-40.

52. Франкл В. Психотерапия на практике: Пер. с нем. СПб.: "Ювента", 1999, 256 с.

53. Шварц Е.Л. Тень и другие пьесы. Л., 1956, 368 с.

54. Эткинд Н.М. Психология практическая и академическая: расхождение когнитивных структур внутри профессионального сознания // Вопросы психологии. 1987, №6. С. 20-30.

55. Юнг К. Современность и будущее. Минск: Университетское, 1992, 62 с.

56. Юркевич А.В. «Онтологический круг» и структура психологического знания // Психол. журн. 1992. Т.13, №1. С.6-14.

57. Ялом Ирвин Д. Лечение от боли и другие психотерапевтические новеллы. М.: Независимая фирма "Класс", 1997, 288 с.

58. Levi-Strauss Claud. Anthropologie structurale. Paris, 1958, Plon.

59. Brian W. Flynn, Ed. D. Psychological Aspect of Terrorism. Speech given at the first Harvard Symposium on the Medical Consequences of Terrorism. Boston, Massachusetts, April, 24-25, 1996.

60. Robert I. Simon, M.D., Robert A. Blum, M.D. After the Terrorist Incident: Psychotherapeutic Treatment of Former Hostages. American Journal of Psychotherapy, Vol. XL, No. 2, April 1987.

61. The Social Context of Coping. Plenum Press. N.Y. 1991, 285 с.

62. Uri Yonay. Ph.D. (The Herbert University of Jerusalem) Victims of Terrorism: Is it a "Non-Issue?" Journal of Sociology & Social Welfare/ Vol. 4, 1997.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ