

Кризисные ситуации и их последствия



Л.М. Левина

Мир всегда одинаков,
воспринимаем мы его по-
разному.
Михаил Пришвин



Кризисная ситуация

Кризисной называют ситуацию, когда человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств.

Кризисные ситуации

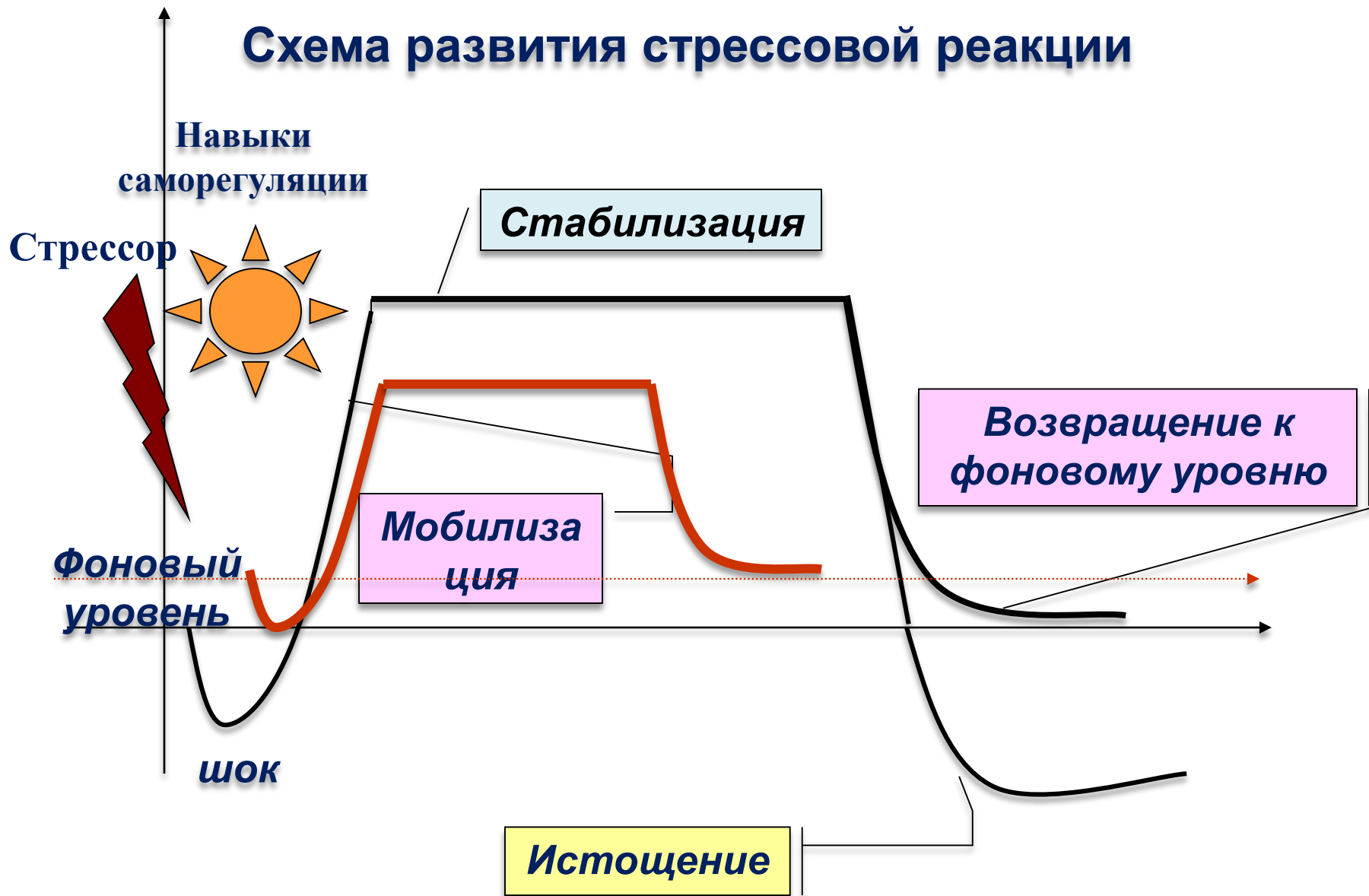
К кризисным ситуациям традиционно относят **СТРЕСС, ФРУСТРАЦИЮ, КОНФЛИКТ, КРИЗИС И ДЕПРИВАЦИЮ.**

Стресс



- Стресс (от англ. «напряжение», давление) представляет собой особое состояние психики, организма в целом, определяемое широкой мобилизацией функциональных резервов для преодоления какого-либо экстремального воздействия.
- Стресс – это состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее сложных, трудных условиях.
- Стресс, по Г. Селье (известный врач и биолог с мировым именем, а также директор Международного института стресса в Монреале) это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

Схема развития стрессовой реакции



Эустресс и дистресс

Ганс Селье предложил разграничить такие полярные функции стресса. Именно он ввел дополнительные понятия: эустресс и дистресс.

Эустресс - позитивный стресс, эмоциональное состояние, связанное с приятными, радостными событиями.

Эустресс - любой стресс, который мобилизует человека преодолевать те или иные проблемы.

Дистресс — это вредное состояние для человека. Само слово переводится как «несчастье», «истощение».

Стресс

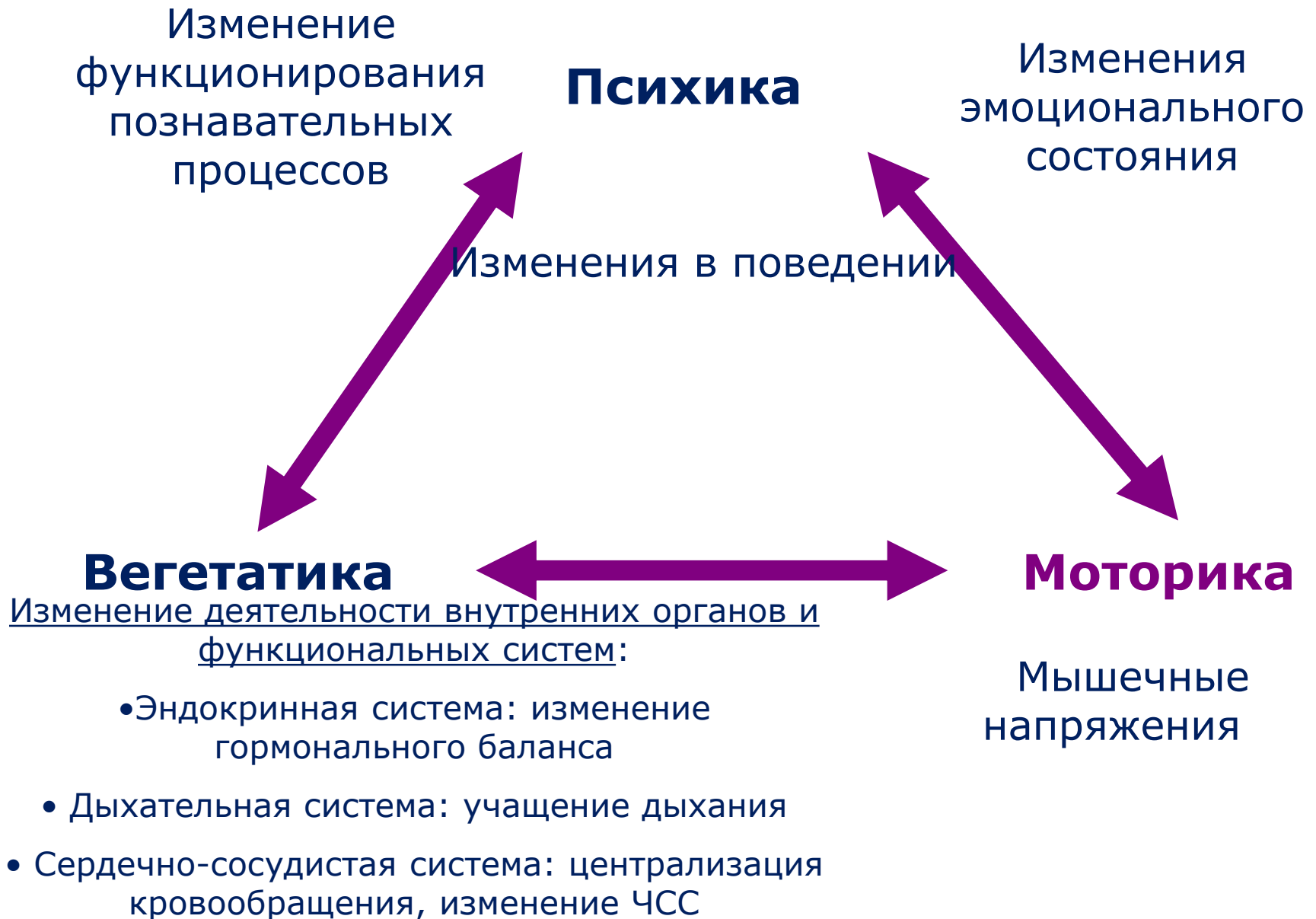
По образному замечанию Р. Люфта, «многие считают стрессом все, что происходит с человеком, если он не лежит в своей кровати».

Важно иметь в виду, что любая новая жизненная ситуация вызывает стресс, но далеко не каждая из них бывает кризисной. Кризисные ситуации вызывает дистресс, который переживается как горе, несчастье, истощение сил и сопровождается нарушением адаптации, контроля, препятствует самоактуализации.

Стресс

- Профессиональный стресс.
- Травматический стресс (переносят люди, пережившие войну, плен, изнасилования, пытки, природные и техногенные катастрофы).

Психологические последствия травматического стресса в крайнем своем проявлении выражаются в ПТСР - посттравматическом стрессовом расстройстве («вьетнамский синдром», «афганский синдром» и т. п.) — тяжёлое психическое состояние, которое возникает в результате единичной или повторяющихся психотравмирующих ситуаций (чрезмерное возбуждение, периодические приступы депрессивного настроения, черты истерического реагирования, психопатологические переживания, избегание либо выпадение памяти о травмирующих событиях и высокий уровень тревожности). Все это сохраняется на протяжении более месяца после психологической травмы.



Фрустрация

Фрустрация (от лат. – обман, расстройство, разрушение планов, тщетное ожидание) – это состояние краха и подавленности, вызванное переживанием неудачи.

Состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями – разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием.

Это состояние, вызванное двумя моментами: наличием сильной мотивированности достичь цель (удовлетворить потребность) и преграды, препятствующей этому достижению.

Фрустрация

Преградами на пути к достижению цели могут оказаться внешние и внутренние причины различного характера: физические (лишение свободы), биологические (болезнь, старение), психологические (страх, интеллектуальная недостаточность), социокультурные (нормы, правила, запреты), материальные (деньги).

Фрустрация

Результатом фрустрации является изменение поведения личности (двигательное возбуждение, апатия, агрессивное поведение, стереотипное поведение, регрессивное поведение).

Прежде всего может наблюдаться потеря волевого контроля поведения и, как следствие, его деградация (от странностей в поведении до ярко выраженного девиантного). Не исключается снижение мотивации достижения цели, отказ от нее в результате переключения на другую или потеря ее актуальности. Это же может произойти в результате изменения физического состояния человека. Например, человек сильно болеет и ему ничего не надо.

Конфликт

Конфликт – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций.

Для конфликтной ситуации характерны:

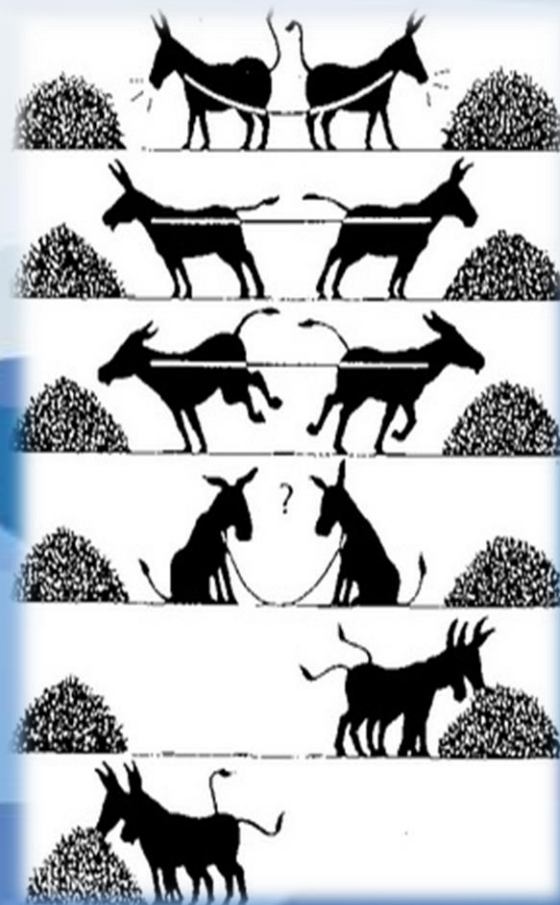
- эмоциональное напряжение сторон (или хотя бы одной стороны);
- выплеск негативных чувств;
- выраженное недовольство друг другом.

Конфликт

Конфликт - это всегда столкновение чего-то с чем-то. Конфликты могут быть внутри человека, например, между желанием иметь какую-то вещь и страхом (желанием купить автомобиль и страхом попасть в аварию). Конфликты могут быть между людьми, межличностные, между государствами и так далее.

Стратегии поведения в конфликте

- **Принуждение** - (соперничество, подавление), участник конфликта оценивает свои интересы как высокие, интересы соперника как низкие.
- **Уступка** - (подчинение) интересы соперника высокие, а свои интересы оцениваются как низкие.
- **Уход** от конфликта - обе стороны не стремятся к разрешению конфликта, а делают вид, что его не существует.
- **Компромисс** - исход конфликта в какой-то мере устраивает обе стороны, но ни одна из них не чувствует полного удовлетворения.
- **Сотрудничество** - высокая оценка как собственных интересов, так интересов другой стороны, обе стороны удовлетворены исходом конфликтной ситуации.



Кризис

Понятие «кризис» (от греч. krisis – решение, поворотный пункт, исход) – переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние. Виды кризисов: невротические, возрастные, травматические (психическая травма, кризис лишения, экзистенциальный кризис).

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.

«Контейнер»

«Контейнер» – это психологическое образование, обеспечивающее психологическую защиту от внедрения в сознание травматических впечатлений. В нем заключены травматические переживания, чрезвычайно негативные, разрушительные: гнев, вина, страх и др.

Человек, переживший чрезвычайно сильные и разрушительные эмоции, больше всего на свете боится их повторения. Но эти эмоции уже возникли и «бережно» сохраняются в «контейнере», не имея свободного выхода.

Психологическая травма

Психологическую травму можно сравнить с занозой. Так же, как заноза нарушает поверхностный защищающий слой кожи, так и травма нарушает целостность психологических защит. Что человек может сделать с занозой? Взяв иголку, попытаться ее вынуть. Это больно, неприятно и требует определенного мужества. Поэтому возможен другой путь – попытаться залечить кожный покров, не трогая занозу. Это менее болезненно, но проблема не решается, заноза осталась в теле.

Психологическая травма

Между тем, получивший травму человек часто пытается сделать с ней то же, что и с занозой: что-то такое, чтобы все было как прежде. Тогда он говорит себе: «Я стараюсь забыть то, что со мной произошло», «Мне надо взять себя в руки», «Мне надо успокоиться, отвлечься, и тогда все забудется». По сути дела человек как бы отделяет от себя свои болезненные переживания, инкапсулирует их, как бы помещая в «контейнер».

«Контейнер»

Если же им удастся вырваться наружу, травмированный человек, как правило, теряет контроль над собой. Личность, имеющая «контейнер», большую часть времени может казаться и себе, и другим вполне благополучной и здоровой, так как на первый взгляд полученная рана зажила и как будто не напоминает о себе. Однако любой стимул, ассоциирующийся с травматической ситуацией (запах, звук и т.д.), мгновенно оживляет все переживания, и человек вновь и вновь вынужден погружаться туда, где больше всего на свете не хотел бы оказаться. В эти моменты он может совершать непоправимые поступки, о которых будет сожалеть в дальнейшем.

Кризис

Невротический кризис, предпосылки для возникновения которого складываются еще в раннем детстве, могут развиваться даже при отсутствии воздействия каких-либо внешних раздражителей, травмирующих событий, перемен.

Экзистенциальный кризис - состояние тревоги, чувство глубокого психологического дискомфорта при вопросе о смысле существования.

Депривация

Термин «депривация» означает потерю чего-либо, лишение из-за недостаточного удовлетворения какой-либо важной потребности. Последствия депривации могут быть разнообразными: страх перед людьми, назойливая потребность во внимании и любви и др.

Основное патогенное значение для нарушений развития и характера имеет недостаточное удовлетворение аффективных потребностей (эмоциональная депривация).

Типы кризисных ситуаций

- Кризис первого типа – это серьёзное потрясение, сохраняющее определенный шанс выхода на прежний уровень жизни.
- Ситуация второго типа – перечеркивает имеющиеся жизненные замыслы, оставляя в виде единственного выхода из положения изменение самой личности и смысла ее жизни.

Структура кризисного состояния

Несмотря на разнообразие кризисных ситуаций (стресс, фрустрация, кризис, конфликт, депривация), психические состояния, которые формируются под их воздействием, во многом схожи. Человек испытывает психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, неуверенность, тревогу, подавленность – самый широкий спектр эмоций, которые сопровождаются когнитивными, волевыми и мотивационными процессами и определенным образом реализуются в поведении, в частности в адаптации к кризисным ситуациям.

Появляются следующие симптомы: агрессия, нервная дрожь, апатия, истерика, двигательное возбуждение, бред.

Этапы психологических состояний, оказавшихся в кризисной ситуации

1. Острый эмоциональный шок (психическое напряжение с преобладанием чувства отчаяния и страха при обостренном восприятии).

2. Психофизиологическая демобилизация, существенное ухудшение самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием чувства растерянности, панических реакций, понижением моральных норм поведения, уменьшением уровня эффективности деятельности и мотивации к ней, депрессивные тенденции.

Этапы психологических состояний, оказавшихся в кризисной ситуации

3. Разрешение (постепенно стабилизируется настроение и самочувствие, однако сохраняется пониженный эмоциональный фон и контакты с окружающими ограничены).
4. Восстановление (активизируется межличностное общение).

Динамика переживания травматической ситуации



Отрицательные последствия кризисных ситуаций

Можно выделить следующие отрицательные последствия кризисных ситуаций, касающихся состояния самой личности и делающие ее уязвимой в жизни:

- прекращение развития личности, начало деградации;
- психическая и физиологическая дезорганизация личности;
- снижение активности и эффективности деятельности;
- состояние сомнения, психической подавленности, тревожности и зависимости человека от других людей и обстоятельств, общая депрессия.

Отрицательные последствия кризисных ситуаций

Можно выделить следующие отрицательные последствия кризисных ситуаций, касающиеся состояния самой личности и делающие ее уязвимой в жизни:

- появление агрессии или, напротив, покорности в поведении человека в качестве защитных реакций на внутриличностный конфликт;
- появление неуверенности в своих силах, чувства неполноценности и никчемности;
- разрушение смыслообразующих жизненных ценностей и утрата самого смысла жизни.

Отрицательные последствия кризисных ситуаций

Отрицательными последствиями кризиса, касающимися внутренней структуры личности и ее взаимодействия с другими людьми, могут быть:

- деструкция существующих межличностных отношений;
- неожиданное обособление личности в семье, молчание, отсутствие увлеченности – вообще все то, что в психологии получило название «отступления»;
- повышенная чувствительность к критике;
- пугающая информация – критиканство, ругательства, демонстрация своего превосходства;

Отрицательные последствия кризисных ситуаций

Отрицательными последствиями кризиса, касающимися внутренней структуры личности и ее взаимодействия с другими людьми, могут быть:

- «ненормальное» поведение и неадекватная реакция на поведение других;
- неожиданные, нелогичные вопросы, а также ответы невпопад, приводящие собеседника в замешательство;
- жесткий формализм – буквоедство, формальная вежливость, слежение за другими;
- поиск виноватых – обвинение других во всех грехах или, напротив, самобичевание.

Категоризация кризисной ситуации

Выраженная:

острая — развод, рождение первого ребенка;

- хроническая — безработица, бедность

Экстремальная:

острая — смерть супруга, опасная болезнь, оказаться жертвой насилия

хроническая — серьезная хроническая болезнь у себя или ребенка

Катастрофическая:

острая — смерть ребенка, суицид супруга;

хроническая — пребывание в заложниках или в концлагере