КРИЗИСНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ И КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ

Проблематика кризисов в индивидуальной жизни традиционно находилась в центре внимания гуманитарного (в частности, психологического) научного мышления, однако теоретическое изучение механизмов возникновения и факторов преодоления кризисов развивается с относительно недавних пор. В данном материале рассматриваются два взаимосвязанных понятия – кризисное состояние личности и критическая ситуация, которая может послужить толчком к возникновению кризисных переживаний. В этой связи необходимо также отметить, что вопросы оказания экстренной психологической помощи населению в экстремальных и критических ситуациях в настоящее время все еще остаются достаточно новыми для психолога. Необходимость обобщения накопленного специалистами опыта работы в этой сфере обусловливается повышением актуальности кризисной проблематики. В конце минувшего столетия были проведены исследования в 15 экономически наиболее развитых странах мира, результаты показали катастрофический рост социально детерминированных психических и поведенческих расстройств. Так, с 1900 по 1993 год количество пограничных расстройств возросло в 21,4 раза, из них невротических и связанных со стрессом – в 61,7 раза; количество лиц, страдающих алкоголизмом – в 58,2 раза, олигофрениями – в 30 раз (Б.Д. Петраков, 1996).

В основе возникновения кризисных состояний лежит наличие критической ситуации, которая определяется как ситуация, при которой субъект сталкивается с реальной или потенциальной невозможностью удовлетворения своих фундаментальных потребностей и реализации мотивов, стремлений, ценностей. Эта ситуация представляет собой проблему, которую личность не может разрешить привычным способом. Таким образом, кризис возникает вследствие возникновения событий, затрудняющих реализацию личностью своего жизненного замысла, когда он оказывается бессильным преодолеть их волевым усилием (Ф.Е. Василюк, 1984).

Слово «кризис» происходит от греческого кrisis, что означает решение, поворотный пункт, исход. Одновременно в значении термина заключается представление об этом явлении как не только неизбежном, но и необходимом жизненном этапе, являющемся одной из движущих сил развития личности. В связи с этим кризис включает необходимость принятия решения и выбора из нескольких возможных альтернатив, одни из которых ведут к регрессивному, а другие к прогрессивному дальнейшему развитию.

Кризис всегда является испытанием для личности, возникая на жизненном пути каждого человека вне зависимости от его желания или нежелания. В процессе прохождения кризиса кардинально изменяется вся жизнь человека на всех уровнях: смыслообразующем или когнитивном (как интроекция новых жизненных ценностей или новой иерархии ценностей), аффективном (способность проходить испытание, сохраняя целостность) и поведенческом (необходимость выработать новые поведенческие паттерны, доселе не существовавшие у человека). Психологически кризисное состояние требует концентрации и использования всех имеющихся у человека сил для решения задач, которые поставила перед ним жизнь (Г. Пери, 1995).

Переживания личности, связанные с кризисной ситуацией, описываются разными авторами сходным образом. Меняется социальная ситуация развития личности, что приводит к смене ролей, которые человеку приходится играть, изменяется круг лиц, включенных во взаимодействие с ним, возникают новые для личности проблемы, ей приходится рассматривать альтернативные решения, меняется образ жизни. Это приводит к изменениям в образе «Я» человека (Т.Б. Карцева,1989), потере старой и обретению новой идентичности (Э. Эриксон, 1968), перестройке личностных смыслов (Е.С. Мазур, 1983, И.Н. Михеева, 1991), подключаются и оказывают значительное влияние на состояние личности защитные механизмы (Б.В. Зейгарник, 1981), личностью производится внутренняя работа по смыслопорождению (Ф.Е. Василюк, 1995), рассортировка ценностей и выбор жизненной стратегии и способов поведения (Л.И. Анцыферова, 1990). В кризисные моменты жизнь меняется по четырем основным измерениям:

* внутреннее ощущение себя в мире;
* чувство безопасности;
* течение времени, его субъективная характеристика (в кризисной ситуации время либо «останавливается», либо возникает острая нехватка времени);
* физическое состояние – спад всех функций и рост тревоги (И.Г. Малкина-Пых, 2008).

Таким образом, кризис задевает различные структуры существования личности (В.Ю. Меновщиков, 2002):

 − внешние аспекты жизни (работа, профессиональная деятельность, положение в обществе, семья, социальные роли, социальные нормы, коммуникации как характер взаимодействия с другими и пр.), все то, что можно выразить следующим образом: *как я себя ощущаю среди других людей;*

− внутренние аспекты жизни, или экзистенциальная ситуация индивида (восприятие и опознавание себя как уникальной личности, ответы на экзистенциальные вопросы – кто я, что я, куда я, зачем я), все то, что можно выразить словами следующим образом*: как я себя ощущаю в мире.*

Личностный кризис – это психологическое состояние максимальной дезинтеграции и дезадаптации личности, выражающееся в потере основных жизненных ориентиров (ценностей, базовой мотивации, поведенческих паттернов, Я-концепции) и возникающее в результате препятствий в привычном течении жизни субъекта, что приводит к девиантному поведению, нервно-психическим и психосоматическим расстройствам (Л.Н. Юрьева, 1999).

Для классификации кризисов личности необходимо обратиться к различным контекстам их изучения. Первоначально переживаемые человеком кризисы исследовались в связи с возрастными аспектами и увязывались с динамическими особенностями развития в разные периоды жизни человека (Л.С. Выготский, Э. Эриксон). С анализа детских возрастных кризисов интересы исследователей постепенно переключаются и на кризисы зрелого периода развития.

Э. Линдеманн (1944) выдвинул положение о том, что некоторые неизбежные события в жизненном цикле вызывают стрессы и эмоциональное напряжение. В итоге человек либо овладевает новой ситуацией, либо переживает срыв и ухудшение жизненных функций. Для разных людей стрессовыми могут оказаться разные по силе влияния ситуации, поскольку кто-то является более ранимым в силу личностных особенностей. Д. Канлан (1962) разработал теорию вмешательства в кризисную ситуацию, в которой перед человеком возникают препятствия в реализации важных жизненных целей. Если он не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств, она вызывает кризисные переживания. Автором выделены два типа кризисных ситуаций:

* обусловленные изменениями в естественном жизненном цикле (например, поступление в школу или выход на пенсию);
* те, которые происходят из-за случайных травмирующих событий (тяжелая болезнь, катастрофа, семейные неурядицы и пр.).

Для объяснения причин кризисов зрелого возраста используются различные понятия: трудности самоопределения и самонаправления своей жизни (Г. Томэ); ощущение ограниченности жизненной перспективы и трудности ее перестройки (П. Массен и др., A. Комфорт, Н.В. Панина, Е.И. Головаха, А.А. Кроник); ограниченность ценностей (Б. Ливехуд); потеря смысла жизни (В. Франкл); невозможность удовлетворить смысложизненные потребности (Е.А. Донченко); переживание непродуктивности своего жизненного пути (Р.А. Ахмеров) (по А.К. Осницкому, Т.С. Чуйковой, 1999.

В.И. Слободчиков (1995) определяет специфику каждого возраста как «смену режима индивидуальной жизни», смену самости и идентичности. Соответственно, выделяются следующие группы кризисов: кризисы «рождения» («так жить нельзя»); кризисы развития («хочу быть, как ты»), поиск новых способов самоопределения. В особую группу им были выделены кризисы травматического характера, вызванные событиями, не зависящими от воли человека (утрата близкого человека, развод, болезнь, потеря работы и др.).

Обобщение различных ситуаций, приводящих к кризисным состояниям, позволяет разбить их на нижеперечисленные категории:

− переход на следующую ступень развития (возрастные и профессиональные кризисы);

 − переход на новый этап индивидуализации как индивидуального развития личности (экзистенциальные кризисы);

 − стрессовые события (травмы, катастрофы, войны, потеря близких и т. п.).

Таким образом, условно все личностные кризисы для лучшего понимания и детализации можно разделить на две основные категории:

1) внутренние (нормативные) кризисы, которые имеют относительно выраженный хронологический, возрастной характер, а причиной является естественное развитие личности; их переживают все люди, но уровень выраженности кризиса не всегда приобретает характер конфликта;

2) внешние (ненормативные) кризисы, в которых в качестве стрессора выступают внешние травматические события – экстремальные кризисные ситуации, обладающие мощным негативным последствием, ситуации угрозы жизни для самого себя или значимых близких; они имеют вероятностный характер, время наступления, жизненные обстоятельства, сценарии; участники кризиса случайны, возникают вследствие стечения обстоятельств (Т. Калошина, Э.Ф. Зеер, 1997).

Решающее значение в возникновении нормативных кризисов принадлежит смене и перестройке ведущей деятельности и возникновению новообразований как ресурсов, получаемых личностью для перехода на следующую ступень развития. Эти кризисы относятся к нормативным процессам, необходимым для нормального поступательного хода личностного развития. Далее особенности нормативных кризисов будут подробнее рассмотрены на примере возрастных кризисов психического развития и кризисов профессионального самоопределения личности.

Ненормативные кризисы не являются обязательными, а связаны со значительными резкими изменениями условий жизни. Таковыми могут стать важные жизненные события, меняющие индивидуальную биографию человека – окончание учебного заведения, трудоустройство, вступление в брак, рождение ребенка, смена местожительства, уход на пенсию и другие. Эти изменения социально-экономических, временных и пространственных обстоятельств сопровождаются значительными субъективными трудностями, психической напряженностью, перестройкой сознания и поведения (Э.Ф. Зеер, 1997).

К ненормативным относятся также кризисы, которые обусловлены драматическими и трагическими обстоятельствами жизни, такими как потеря трудоспособности, инвалидность, развод, вынужденная безработица, миграция, неожиданная смерть близкого человека, лишение свободы и т. п. Эти кризисы представляют собой испытание на грани человеческих возможностей, вызывают запредельные эмоциональные переживания и требуют кардинальной перестройки сознания, пересмотра ценностей и жизненных смыслов.

В описании причин ненормативных кризисов применяют термины «психическая травма» и «травмирующее событие». Психической травмой называется жизненное событие, затрагивающее значимые стороны существования человека и приводящее к глубоким психологическим переживаниям. Психическая травма как событие или ситуация стоит в ряду всех прочих жизненных ситуаций. Психотравмирующими для личности жизненные события становятся не только в связи с объективно крупным масштабом. На состояние и благополучие личности оказывает влияние целый ряд характеристик события: интенсивность, внезапность, продолжительность, частота повторения, а также смысл, значимость и актуальность для личности. В.Н. Мясищев (1960) делил психические травмы на объективно-значимые (травматичные для подавляющего большинства людей – смерть близкого, развод, увольнение и пр.) и условно-патогенные (они вызывают переживания в силу особенностей иерархии ценностей человека, к примеру, потеря ценной для человека вещи).

По мнению Г.К. Ушакова (1978), по интенсивности психические травмы могут быть поделены на ряд категорий:

1) массивные (катастрофические), внезапные, острые, неожиданные, потрясающие, одноплановые: а) сверхактуальные для личности; б) неактуальные для личности (например, природные, общественные катастрофы, интактные для данного индивидуума);

2) ситуационные острые (подострые), неожиданные, многопланово вовлекающие личность (связанные с утратой социального престижа, с ущербом для самоутверждения);

3) пролонгированные ситуационные, трансформирующие условия многих лет жизни (ситуация лишения, ситуация изобилия – кумир семьи): а) осознаваемые и преодолимые; б) неосознаваемые и непреодолимые;

4) пролонгированные ситуационные, приводящие к осознанной необходимости стойкого психического перенапряжения (истощающие): а) вызываемые самим содержанием ситуации; б) вызываемые чрезмерным уровнем притязаний личности при 11 отсутствии объективных возможностей для достижения в обычном ритме деятельности.

Любой человек, попавший в кризисную ситуацию, испытывает кризисное состояние, выражающееся определенной симптоматикой (Ф.Е. Василюк, 1995). Глубина и сила переживаний кризисной ситуации зависят от многих факторов:

− уровня развития личности (уровня развития сознания);

− социокультуральных особенностей – особенностей социума, в который погружена данная личность (моральные и нравственные представления, социокультурные установки, система ценностей, уровень развития сознания социума как организма и т. п.);

− личностных и характерологических особенностей, специфики онтогенеза данной личности;

 − вида кризисного состояния, переживаемого личностью;

− социально-психологических особенностей личности (социальный статус, референтные группы, семья и т. п.).

В соответствии с глубиной и степенью переживания кризиса выделяют разные реакции на травмирующее событие: острая реакция на стресс вплоть до реактивного психоза, отсроченная реакция на стресс от двух месяцев до одного года (посттравматическое стрессовое расстройство) и сверхотсроченная реакция на стресс (шоковая травма). По интенсивности переживаемых чувств травматический стресс соразмерен со всей предыдущей жизнью. Он может стать той чертой, которая разделит жизнь человека на до и после травмирующего события.

У людей, переживших травматический стресс, может развиться «посттравматическое стрессовое расстройство» – ПТСР. С 1994 года определяющие его критерии включены в американский и европейский диагностические стандарты, применяемые и в нашей стране, а категория ПТСР заменила термин «травматический невроз». Острые реакции на травму развиваются сразу же после события и проходят в течение нескольких часов или дней. Посттравматическое расстройство возникает после латентного периода от нескольких недель до месяцев (обычно не более шести месяцев). Раньше этот диагноз ставили участникам военных действий, а сегодня термин ПТСР все чаще используется применительно к последствиям катастроф мирного времени: природные (климатические, сейсмические), экологические и техногенные катаклизмы; пожары; террористические действия; сексуальное насилие; присутствие при насильственной смерти других; несчастные случаи, в том числе при транспортных и производственных авариях. На протяжении жизни ПТСР переносит 1% населения, а у 15% могут возникнуть отдельные симптомы (Т. Калошина, Л.Н. Юрьева).

Протекание как нормативных, так и ненормативных кризисов личности подчиняется общей закономерности и проявляется в последовательно возникающих стадиях. Так, Л.С. Выготский выделил три фазы возрастных кризисов (по аналогии с которыми рассматриваются и профессиональные кризисы):

1) предкритическая фаза (обострение противоречий между субъективной и объективной составляющими социальной ситуации развития);

2) критическая фаза (это противоречие начинает проявляться в поведении);

3) посткритическая фаза (противоречие разрешается путем образования новой социальной ситуации развития).

Относительно ненормативных личностных кризисов можно привести следующее описание стадий кризиса (В.Г. Ромек и др., 2005).

1.Развитие кризисной проблематики. Может протекать по двум вариантам: а) накопление нерешенных, второстепенных проблем в конце концов достигает кризисной точки; б) человек ожидает важного, центрального события, которого невозможно избежать на самом деле или по его представлениям. В процессе приближения этого события развивается кризис. В качестве примеров можно привести приближение важного экзамена, тяжелую болезнь с предполагаемым смертельным исходом, наступление менопаузы, выход на пенсию.

На стадии развития кризиса человек воспринимает приближающееся событие как неотвратимую угрозу, постоянно думает о том, что проблема усугубляется, он вспоминает о ней часто и непроизвольно; как следствие, могут возникать симптомы тревоги и ухудшение самочувствия.

2. Пик проблемы. Страх перед тяжестью проблемы может быть настолько сильным, что, когда она достигает своего пика, у человека не остается психологических ресурсов. Решающая ситуация – экзамен, смерть, развод, побег из дома, потеря работы и т. д. – оказывает громадное давление на человека, который уже исчерпал большую часть психологических сил.

3. Кризис (после события). Поскольку для кризиса характерно ощущение невыносимости происходящего, человек напрягает все свои силы, чтобы каким-то образом изменить ситуацию, разрешить проблему. Если кризисная ситуация приобретает травмирующий характер, последующий кризис приобретает характер травматического.

Если попытка преодоления проблемной ситуации терпит неудачу, то последовательно развиваются четыре фазы травматического кризиса (Г. Каплан, 1963):

 1) рост напряжения, стимулирующий привычные для данной личности способы преодолевающего поведения;

2) дальнейший рост напряжения, возбуждения, агрессивности, уровня тревоги в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными;

 3) еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних психологических и физических ресурсов. Предпринимаются попытки использовать не характерные для личности способы преодоления;

4) нарастание тревоги и депрессии, чувства беспомощности и безнадежности, дезорганизации поведения, истощение и декомпенсация.

Из кризиса можно выйти на любом его этапе, если исчезнет ситуация, его вызвавшая. Психологическая и психотерапевтическая помощь показана на любой стадии кризиса, однако на третьей и четвертой она необходима в обязательном порядке.

Для описания способов выхода из кризиса и разрешения противоречия, лежащего в его основе, употребляют термин «преодолевающее поведение». Способы выхода из кризиса отличаются разной степенью эффективности (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк, 1997, 2005; А.К. Маркова,1996).

Активная стратегия поведения в кризисе направлена на разрешение проблемы и характерна для людей с оптимистическим мировоззрением, устойчивой положительной самооценкой, реалистичным подходом к жизни и сильно выраженной мотивацией достижения. Является основой зрелого и адаптивного преодоления и обеспечивает конструктивный способ разрешения кризисной ситуации и дальнейшее развитие личности.

Пассивная стратегия свойственна адаптивным личностям, которые подчиняются внешним обстоятельствам путем выполнения социальных требований, ожиданий, норм, следования интересам и требованиям среды. Пассивная стратегия проявляется в отсутствии стремления личности к независимости, неспособности принимать ответственность. Одним из вариантов такого преодоления является регрессия. В основе ее лежат детские формы поведения, связанные с перекладыванием ответственности на других. Последствиями регрессивного поведения являются алкоголизм и наркомания. Некоторые личности в кризисе прибегают к защитному механизму, связанному с отрицанием наличия проблемы. Этот способ преодолевающего поведения может быть эффективным, если проблема решается сама собой. В противном случае такая реакция лишь усугубляет наличие проблемы.

Самыми неконструктивными способами преодолевающего поведения являются депрессивная стратегия и аффективно-агрессивная. В их основе может лежать механизм инерции, проявляющейся в состоянии бездействия и мнении, что в данной ситуации ничего нельзя предпринять. С другой стороны, возникновение проблемной ситуации может вызывать аффективные реакции (гнев с вербальной и невербальной агрессией, страх, тревога, печаль и т. п.). Аффективная реакция хотя и выступает в качестве необходимой мотивирующей силы для осуществления преодолевающего поведения, однако может представлять проблему, вызывая апатию, подавленность, плохое самочувствие, осложнения в межличностной сфере и требуя психотерапевтического вмешательства.

В целом можно отметить, что спецификой кризисных состояний личности является переход к новому через разрушение сложившейся защитной структуры личности в виде иерархии ценностей, социально-психологических установок. В кризисе необходимо начинать свою жизнь на новом уровне, на новой ступени развития, часто требуется смена социальных ролей и принадлежности к определенной референтной группе и т. п. Решение этих задач требует от личности достаточной степени самосознания, саморегуляции, самоконтроля. Для преодоления кризисного состояния и усвоения всего нового, что имплицитно содержит в себе кризис, личности может потребоваться психологическая поддержка и помощь. В психологии принято рассматривать кризис в первую очередь в отношении самой личности, ее собственной перспективы и ближайшего окружения. Рассматриваются не только возможные патологические следствия кризиса, но и возможности роста и развития личности. В целом можно отметить, что под работой с кризисными состояниями обычно понимается облегчение эмоционального состояния индивида и выход на конструктивное разрешение ситуации кризиса.

**Практические задания и вопросы для самопроверки:**

 1. Что обозначает термин «кризис» и что лежит в основе возникновения кризисных переживаний личности?

2. В чем заключаются переживания личности, связанные с кризисной ситуацией?

 3. Что вызывает так называемые внутренние (нормативные) кризисы?

 4. С чем связано возникновение внешних (ненормативных) кризисов?

5. Какие стадии развития кризиса описывают психологи? 6. Какие способы выхода из кризиса являются конструктивными?

7. Что такое «посттравматическое стрессовое расстройство?