

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра психологии  
Институт педагогики и психологии**

**ВТОРОЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ  
(с международным участием)**

**ДОКЛАДЫ И ВЫСТУПЛЕНИЯ**

---

**Секция 3. Личность в кризисной ситуации:  
психологическое консультирование и психотерапия**

**Психологическое сопровождение личности в кризисных ситуациях**

**Киях Татьяна Владимировна,  
практический психолог, социальный педагог,  
ГОУ ЛНР «Артемовская средняя школа №8»,  
г. Артемовск, Перевальский районн, ЛНР**

Кризисные состояния – это особые, не похожие на повседневные состояния, бывающие в жизни каждого человека и возникающие как реакция на какие-либо внешние или внутренние причины и обстоятельства.

Каждый человек уникален, не исключение и их поведение в кризисных ситуациях, даже казалось-бы схожих на первый взгляд. Один человек переживает потерю близкого человека как конец его собственной жизни, и ищет утешения в окружающих, а другой – скорбит, но с пониманием, что на этом его жизнь не заканчивается, и все переживания оставляет в себе.

Работа с людьми, переживаемыми кризисными ситуациями, очень интересна, так как в такие моменты человек познается по-новому он открывается сам себе с другой стороны, и психолог наблюдает за этим самопознанием. Но не редко бывают случаи, когда это состояние, словно поглощает человека изнутри, и работать становится намного труднее из-за того, что у самого человека отсутствует желание бороться.

Да, кризисные состояния различны. Но для работы с ними, специалисту необходимо знать теоретическую основу, на что ему опираться при оказании помощи человеку в кризисном состоянии.

Предлагаю рассмотреть классификацию Г. Хэмбли, который различает кризисы обстоятельств и кризисы развития.

### 1. Кризисы обстоятельств

Чаще всего это ситуативные, в определенной мере случайные кризисы, обусловленные какими-то внешними причинами, среди которых можно назвать:

- ситуации утраты (или угрозы утраты) близких людей родственников, работы и т.д.;
- ситуации невозможности достижения или обретения чего-либо;
- ситуации насилия;
- чрезвычайные ситуации, катастрофы и др.

Среди внутренних причин кризисных состояний можно назвать тяжелые болезни, травмы, которые приводят значительной инвалидизации, ограничению жизненной активности человека.

### 2. Кризисы развития

Это кризисы, обусловленные в основном внутренними причинами, к которым относятся возрастные, физиологические, психологические факторы. В связи с этим кризисы развития также называют жизненными, экзистенциальными, возрастными кризисами.

В кризисном состоянии можно различить эмоциональный, когнитивный, мотивационный и поведенческий компоненты. Все они тесно взаимосвязаны и являются реакцией на кризисную ситуацию.

#### 1. Эмоциональный компонент

Эмоциональный компонент – это самый выраженный компонент кризисного состояния; эмоциональная реакция человека на те или иные события, которая характеризуется следующими особенностями:

- Негативный характер переживаний. На первое место в кризисной ситуации выходят ощущения и эмоции отрицательного характера ("Мне плохо").
- Высокая интенсивность переживаний. Сила и интенсивность чувств в кризисной ситуации значительно превосходит те эмоции, которые человек испытывает в повседневной жизни ("Я этого не вынесу").

- Многообразие переживаний. Кризисное состояние насыщено самыми разнообразными эмоциями и переживаниями: подавленность, страх, чувство вины, обида, злоба, беспомощность, безнадежность, одиночество и т.д.
- Противоречивость переживаний. Среди многообразия чувств, которые испытывает человек в кризисной ситуации, многие из них носят противоречивый характер. То, что в обыденной жизни практически не совместимо, в кризисном состоянии часто неотделимо друг от друга. Например, облегчение и боль в случае смерти больного родственника.
- Необычность переживаний. Многие чувства, которые испытывает человек, необычны и непривычны для него ("Я не знаю, что со мной").
- Неприемлемость переживаний. Многие чувства в обществе считаются неприемлемыми и недопустимыми (например, злость). В результате человек, испытывающий эти чувства, ощущает себя "ненормальным" и изолированным от общества, поскольку он не может рассказать о них окружающим, что еще более усугубляет его кризисное состояние ("Я схожу с ума").
- Неприятие переживаний. Многие чувства, которыми насыщено кризисное состояние, неприемлемы не только для окружающих, но и не принимаются самим человеком. В результате значительная часть кризисного состояния наполнена так называемыми метачувствами, или чувствами по поводу своих чувств. Главным образом, это отрицательные чувства, которые проявляются в борьбе человека со своей реакцией на кризисную ситуацию ("Я пытаюсь держать себя в руках").

## 2. Когнитивный компонент

Когнитивный компонент тесно связан с эмоциональным и проявляется в неспособность человека самому найти выход из создавшейся ситуации: "Я не знаю, что мне делать". В этом смысле, до определенной степени кризисной можно считать любую ситуацию, в которой затруднен поиск выхода из создавшегося положения. Когнитивный компонент кризисного состояния также выражается в одномерном видении ситуации, например, человек видит выход из своего состояния в том, чтобы "избавиться от невыносимых чувств". Иногда это состояние называют "тоннельным видением".

## 3. Мотивационный и поведенческий компоненты

В кризисном состоянии человек теряет важные смысложизненные ориентиры. В некотором смысле глубокая апатия – это естественная реакция на потерю этих ориентиров. Человек может говорить: "Я ничего не хочу", "Мне ничего не надо". Человек отказывается не только от своих желаний, но

и от каких-либо действий. Он не в силах взять на себя какую-либо ответственности за происходящее с ним. "Сделайте со мной что-нибудь", – говорит он консультанту.

Таким образом, в кризисном состоянии человек испытывает ощущение хаоса, раздробленности и "потери себя", он может чувствовать себя неадекватным или даже психически ненормальным, поскольку все, что происходит с человеком, может совершенно не вписываться ни в его Я-концепцию, ни в его концепцию окружающего мира. Это выходит за рамки его представлений о себе, представлений о нормальном поведении и состоянии.

На данный момент эффективным методом в работе с кризисным состоянием является консультирование. По мнению Ю.Е. Алешиной основным средством воздействия психолога-консультанта является "определенным образом построенная беседа".

Эффективная психологическая помощь при кризисе главным образом опирается на "терапевтические условия", описанные в клиент-центрированной психотерапии К. Роджерса.

Фразы, демонстрирующие принятие чувств клиента:

- Я понимаю...
- Я представляю, как это было трудно
- То, что с вами происходит – это нормально.
- То, что вы испытываете – естественно.
- Ваша реакция вполне адекватна этой ситуации.
- В этих обстоятельствах – это вполне понятная реакция
- В такой ситуации – это вполне естественно
- Мне понятно ваше состояние
- Мне близко то, что вы испытываете
- Вам было обидно, тяжело и т.д.
- Вам неприятно это испытывать
- Для вас эти чувства непривычны
- Вы не понимаете, что с вами происходит
- То, что с вами происходит, кажется вам ненормальным
- Вы подозреваете, что ваши чувства не поймут окружающие

В ходе консультативной беседы клиент получает возможность шире взглянуть на ситуацию, иначе оценить свою роль в ней и в соответствии с этим новым видением изменить свое отношение к происходящему и свое поведение":

- Клиент начинает принимать на себя ответственность за происходящее с ним, за свою жизнь и за свои отношения с окружающими.

- Клиент начинает осознавать свои мотивы и желания. Это мотивирует его к активным действиям по отношению к своей жизни, к окружающим его людям.

Основным признаком выхода человека из кризисного состояния является примирение клиента с самим собой и обретение смысла приводит к тому, что можно назвать "просветлением чувств". Человек переживает, и, возможно, он переживает очень глубоко, но теперь он не борется со своими чувствами, его переживания не кажутся ему "давящими", "мучительными" и т.д., они не несут характера страдания. В прежней противоречивой реакции на потерю значительно повышается удельный вес позитивных чувств: благодарности, нежности, уважения, восхищения и т.д.