

Саулевич А. (Украина),

Днепр, Университет таможенного дела и финансов

Научный руководитель: канд. психол. н., доцент Панфилова Г. Б.

## **КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ В ИССЛЕДОВАНИЯХ УКРАИНСКИХ И БЕЛОРУССКИХ АВТОРОВ**

Кризисная психология является, на мой взгляд, актуальной темой, поскольку практически каждый человек в определенный момент своей жизни оказывался в кризисной ситуации. Это часто приводит к появлению глубоких тревог и полной неуверенности в собственных силах. Именно кризисная психология дает возможность рассмотреть виды кризисных ситуаций в жизни человека, механизмы их возникновения и переживания, а самое главное помогает найти способы и методы психологической помощи в различных ситуациях.

Для понимания кризисной психологии необходимо дать определения основным понятиям, которые лежат в основе этой отрасли.

Кризис (от греч. *krisis* – решение, поворотный пункт, исход) – переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние.

Кризисная психология – это такая отрасль психологического знания, в котором 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 [5].

Кризисная 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.

События жизненного пути являются основными конструктами, которые во многом определяют предмет кризисной психологии. Значение того или иного

объективного события раскрывается в связи с позицией, которую занимает сам человек по отношению к нему. Отсюда следует важный вывод, сделанный Т.Б. Карцевой – одинаковые события могут для одних людей стать жизненно важными, а для других не стать ими [2].

Понятие "кризисное событие" включает в себя две характеристики: "совместная опасность" и "нежелательность". Основными признаками "кризисного события" является:

- 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 [5].

Перейдем к понятию «психологическая травма».

Психологическая травма – переживание особого взаимодействия человека и окружающего мира. Главное содержание психологической травмы является утрата веры в то, что жизнь организована согласно порядку и поддается контролю.

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.

Также необходимо акцентировать внимание на преодолении психологической травмы.

Преодоление – индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями (С.К. Нартова–Бочавер) [3].

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

Г. Вебер предлагает для рассмотрения такие способы психологического преодоления:

- 1) реальное (поведенческое или когнитивное) решение проблемы;
- 2) поиск социальной поддержки;
- 3) перетолкование ситуации в свою пользу;
- 4) защита и отвержение проблем;
- 5) уклонение и избегание;
- 6) сострадание к самому себе;
- 7) понижение самооценки;
- 8) эмоциональная экспрессия.

При изучении нужно также рассмотреть принципы трех «К».

Начнем с принципа Р. Декарта. Принцип первого «К» – в мире имеет место и случается некоторое простейшее и непосредственное очевидное бытие “я есть”.

Следствие первое из принципа Декарта – для того, чтобы быть, надо превосходить. Чтобы быть собой, чтобы наступило завтра, где есть твое бытие, необходимо в каждый момент времени превосходить себя.

Следствие второе из принципа Декарта – чтобы быть, надо иметь возможность именовать. Чтобы держаться мысли нужно иметь “мускулы мысли”, наращиваемые на базе некоторых первоактов. Другими словами, должны быть проложены тропы связного пространства для мышления, которые есть тропы гласности, обсуждения, взаимотерпимости, формального законопорядка. Такой законопорядок создает пространство и время для

свободы интерпретации, собственного испытания, собственного наименования [5].

Принцип Канта, принцип второго “К”, заключается в том, что он указывает на условия, при котором конечное в пространстве и времени существо (человек) может осмысленно совершать на опыте акты познания, морального действия, оценки, получать удовлетворение от поиска и т.д.

Принцип Кафки, принцип третьего “К”, – это вырожденный или регрессивный вариант “зомби” – ситуации, продуктом которой является человек, отличный от *Homo sapiens*, т.е. не знающий добро и зло, “человек странный, “человек неопиcуемый” [5].

Тему кризисной психологии изучали многие авторы, остановим свое внимание на некоторых из них.

Среди белорусских ученых, которые исследовали проблемы кризисной психологии, в первую очередь необходимо назвать Пергаменщика Леонида Абрамовича. Это советский ученый, доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и семейной психологии. Он является выдающейся личностью в области психологии. Экспериментальные и теоретические исследования Л.А. Пергаменщика и опыт его практической работы положили начало становлению кризисной психологии – новой отрасли психологической науки. Он участвовал в разработке и реализации государственной программы «Социально–психологическая реабилитация и социально–правовая защита детей и подростков, пострадавших от последствий катастрофы на ЧАЭС». Именно по его инициативе было создано сообщество кризисных психологов в Республике Беларусь и сайт «Белорусский Центр кризисной психологии». С 1993 г. являлся директором Центра психолого–педагогических проблем Чернобыля при Национальном институте образования, а также – главным редактором журнала «Диалог».

Пергаменщик Л. А. – автор около 200 печатных работ: более 100 монографий, книг, методических пособий, статей, широко используемых во многих вузах у нас в стране и в странах СНГ.

Белорусский автор, которого также стоит отметить, – Гончарова Светлана Сергеевна, является автором более 50 печатных работ: «Совладающее поведение: теория, диагностика и результаты исследований», «Стратегии психологического преодоления кризисных событий жизненного пути», «Система поддержания психического здоровья детей, пострадавших от катастрофы на Чернобыльской АЭС», «Преодоление психологических травм». Сфера ее научных и практических интересов: кризисная психология; оказание помощи после чрезвычайных ситуаций; помощь семье в ситуации кризиса [1].

Среди украинских ученых также немало авторов, которые исследовали проблемы кризисной психологии.

Одним из них является – Тимченко Александр Владимирович – основатель научно–исследовательской лаборатории, доктор психологических наук, профессор. Под его руководством началось формирование Харьковской научной школы экстремальной психологии – научно–практического раздела психологии, изучающей психологические закономерности деятельности личности при возникновении чрезвычайных обстоятельств и ситуаций, связанных с повышенным профессиональным риском, опасностью для жизни и здоровья. Разрабатывает научно обоснованные методы психологического обеспечения профессиональной и функциональной надежности личного состава при выполнении задач в условиях, требующих предельной мобилизации физических, психологических и нравственных качеств личности. Автор учебного пособия «Кризисная психология», в котором освещаются особенности организации деятельности кризисных психологов при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций; приводятся общие подходы оказания неотложной психологической помощи людям, оказавшимся в очаге бедствия; освещаются основные методы, которые используют специалисты МЧС при работе с различными категориями пострадавшего населения [6].

Также данную отрасль психологии изучала Титаренко Татьяна Михайловна – украинский психолог, доктор психологических наук, профессор, член–корреспондент Национальной академии педагогических наук Украины,

заслуженный работник образования Украины. Приоритетные направления ее исследований: социально–психологические практики жизнеконструирования личности; подходы к построению личностью жизненного пути; способы моделирования и прогнозирования будущего; психология жизненного кризиса и возможности оказания психологической помощи при повседневной травматизации; психологическое здоровье и социально–психологическая реабилитация личности.

Т.М. Титаренко является автором теории личностного жизнеконструирования, значение которой заключается в разработке теоретико–методологических подходов к личности, основными модусами существования которой является идентифицирование, автономизация, диалогирование и практикование; проработка возможностей выбора, задающего горизонт прогноза и способствующего трансформации смыслов за счёт разворачивания новых причинно–следственных рядов самоосуществления; изучение закономерностей функционирования жизненных притязаний как механизма самоосуществления личности и возможностей их оптимизации; определение факторов постановки жизненных задач и их ключевых характеристик, способствующих самоконституированию личности; разработка концептуальной модели влияния социально–психологических практик на личностное жизнеконструирование [7].

Интересными являются исследования Я–концепции студентов в усложненных жизненных ситуациях Г.Б. Панфиловой. В работах данного автора на примере экзаменационной сессии определены основные особенности динамики самоотношения, самооценки, самоописаний, восприятия себя во времени и пространстве жизненных событий, самооценки невротических проявлений в структуре Я–концепции [4].

Также хотелось бы назвать работы других украинских психологов на тему кризисной психологии: «Особенности переживания кризисов и методы оказания психологической помощи детям в кризисных ситуациях» М. О. Марценюк; «Основные мероприятия в рамках оказания экстренной

психологической помощи родственникам погибшего в результате чрезвычайных ситуаций» Н. В. Онищенко; «Психология кризисных состояний» Т. О. Шевченко; «Особенности переживания профессионального кризиса у людей с разным типом эмоциональности» И. В. Брынза; «Жизненный кризис: понятие, концепции и проявления» Е. О. Варбан; «Деятельность в сложных, напряженных и экстремальных ситуациях» А.Р.Охременко.

В конце хотелось бы отметить, что в настоящее время увеличивается внимание к вопросам психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях. Это связано как с возрастанием числа трудных жизненных ситуаций, спровоцированных социальными и экономическими аспектами жизни, так и с возрастными кризисами, а также кризисами, возникающими в межличностных отношениях. Изучение кризисной психологии, положения которой активно обсуждаются украинскими и белорусскими авторами, необходимо для понимания специфики кризисного переживания, выделения закономерностей протекания кризиса, и, в конечном итоге, предоставления необходимой помощи людям, оказавшимся в кризисной ситуации.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гончарова С.С. Стратегии психологического преодоления кризисных событий жизненного пути: учеб.–метод. пособие / С.С. Гончарова, Л.А. Пергаменщик. – Минск: БГПУ, 2007. – 90 с.
2. Карцева Т.Б. Личностные изменения в ситуациях жизненных перемен / Т.Б. Карцева // Психологический журнал. – 1988. – №5. – С.121–128.
3. Нартова–Бочавер С. К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии / С. К. Нартова–Бочавер. – СПб.: Питер, 2008. — 400 с.
4. Панфилова Г. Б. Динамика Я–концепции студентов в усложненных жизненных ситуациях / Г. Б. Панфилова // Вестник Харьковского национального педагогического университета имени Г. С. Сковороды. Психология. – 2011. – Вып. 41. – С. 150–158.

5. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология / Пергаменщик Л.А. – Минск.: Вышэйшая школа, 2004. — 240 с.
6. Тимченко А.В. Кризисная психология: Учебное пособие / Под общ. ред. проф. А.В. Тимченко. – Х.: НУЦЗУ, 2010. – 401 с.
7. Титаренко Т.М. Жизненный кризис глазами психолога /Т. М. Титаренко // Психология жизненного кризиса. – М.: Агропромвидав Украины, 1998. – С. 8–68.

**Устименко К.** (Беларусь),

Минск, Белорусский государственный экономический университет

## **МИНСК – МОЛОДАЯ СТОЛИЦА С ТЫСЯЧЕЛЕТНЕЙ ИСТОРИЕЙ**

Минск – политический, экономический, научный и культурный центр Беларуси. Основанный как крепость Полоцкого княжества, Минск за свою почти тысячелетнюю историю успел побывать центром удельного княжества и воеводства, губернским городом и столицей 10-миллионного государства. На протяжении столетий Минск много раз сгорал дотла, но всегда возрождался и еще более хорошел.

Реальная история Минска начинается с летописи. Первое упоминание о городе в "Повести временных лет" датируется 3 марта 1067 года и связано с кровопролитной битвой на реке Немиге.

Вплоть до XIII века город был предметом спора удельных князей. В начале XIV века Минское княжество стало частью Великого княжества Литовского, а в 1569 году в результате объединения ВКЛ с Польским королевством вошло в состав Речи Посполитой.

На некоторое время Минские земли получили мирную передышку. Минск активно рос и развивался и к середине XVII века стал важным экономическим и культурным центром Речи Посполитой. Русско-Польская война 1654-1667 годов нарушила вековой мир, в результате Минск был в