

ПОНИМАНИЕ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ПОДХОДАХ

Тимошенко Анастасия Сергеевна

Аспирант, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)»
nastenasergeevna@gmail.com

UNDERSTANDING CRITICAL SITUATIONS IN DIFFERENT APPROACHES

A. Timoshchenko

Summary: The modern world is characterized by uncertainty, political and economic instability, rapidly changing conditions, when subjects find themselves in difficult life situations and interpret events as critical. The understanding of critical situations in different approaches of psychology differs from each other. The purpose of the article is to consider the understanding of critical situations from different positions. The etymology of the concept of a critical situation is given, as the ability to judge, choose subjects, interpret the situation as normal or critical. The subjects perceive the situation as a moment of impossibility, when a collision occurs with obstacles in the realization of important life needs. The article examines critical situations from the point of view of cognitive psychology, decision-making psychology, psychology of extreme situations, stress psychology, crisis psychology, as well as a look at a critical situation from the point of view of the psychology of experience. The perception of subjects of stressful or crisis situations as critical is considered. And also a confrontation with a frustrating situation, as a violation of the normal rhythm of life and well-being of subjects at various levels, such as the conscious, intersubjective and deep level associated with a person's semantic attitudes. The influence of external and internal conditions, different ways of perceiving critical situations by subjects with different types of choice of life path are considered.

Keywords: critical situation, stress, crisis, frustration, difficult life situation, type of choice of life path.

Аннотация: Современный мир характеризуется неопределенностью, политической и экономической нестабильностью, быстро меняющимися условиями. В результате, субъекты сталкиваются с трудными жизненными ситуациями, интерпретируя события, как критические. Понимание критических ситуаций в различных подходах психологии отличается друг от друга. Целью статьи является рассмотрение понимания критических ситуаций с разных позиций. Приведена этимология понятия критическая ситуация, как способности к суждению, выбору субъектами, интерпретации ситуации, как нормальной или критической. Восприятие субъектами ситуации, как момента невозможности, когда происходит столкновение с препятствиями в реализации важных жизненных потребностей. В статье рассмотрены критические ситуации с точки зрения когнитивной психологии, психологии принятия решений, психологии экстремальных ситуаций, психологии стресса, кризисной психологии, а также взгляд на критическую ситуацию с точки зрения психологии переживания. Рассмотрено восприятие субъектами стрессовой или кризисной ситуаций, как критических. А также столкновение с фрустрирующей ситуацией, как нарушением обычного ритма жизни и самочувствия субъектов на различных уровнях, таких как осознаваемый, интерсубъективный и глубинный уровень, связанный с смысловыми установками человека. Рассмотрено влияние внешних и внутренних условий, различные способы восприятия критических ситуаций субъектами с разным типом выбора жизненного пути.

Ключевые слова: критическая ситуация, стресс, кризис, фрустрация, трудная жизненная ситуация, тип выбора жизненного пути.

Этимология слова «критическая» происходит от древнегреческого слова «κρίτικός» (kritikos), что означает «относящийся к суду или выбору» или «способный к суждению». Это слово также связано с греческим словом «κρίνω» (krino), что переводится как «судить» или «различать». Также слово критический обозначают, как находящийся в состоянии кризиса (переломный), либо опасный, связанный с возможностью нарушения нормального состояния чего-нибудь [7, с. 697].

Слово «ситуация» происходит от латинского «situatio», что означает «расположение», «положение вещей» или «окружающая обстановка» [7, с. 1679]. Исследователи определяют ситуацию как особое явление, которое представляет собой взаимодействие между конкретным человеком и окружающим его миром, включая природу, предметы и социальную среду. Восприятие ситуации является основной единицей человеческого опыта,

связанного с прошлым, настоящим и будущим данного человека; оно определяет качественные аспекты субъективного опыта. Можно утверждать, что восприятие субъекта является фундаментальным фактором, способствующим объединению условий и событий внешнего мира в одну целостную систему - ситуацию. В последующие жизненные ситуации человек привносит как бы «заложенные» в него через индивидуальную историю эмоции и опыт [4, с. 8].

Таким образом, критическая ситуация может быть интерпретирована как ситуация, требующая суждения, различения или принятия важных решений из-за определенных обстоятельств или степени критичности.

В психологии понятие «критическая ситуация» изучается в рамках различных подходов и направлений. Например, когнитивные психологи изучают реакции людей

на критические ситуации, анализируя, как они воспринимают информацию, принимают решения и реагируют на стрессовые ситуации.

Психологи чрезвычайных ситуаций (экстренной психологии) изучают, как люди справляются с критическими ситуациями, такими как чрезвычайные ситуации вроде бедствий, катастроф, травматических событий.

Также понятие «критическая ситуация» может быть изучено в контексте психологии поведения, психологии стресса, психологии принятия решений и других подразделов психологии.

Интерпретация ситуаций, как сложных, близких к критическим, обычно происходит вследствие воздействия внешних факторов, которые повреждают баланс внутренних и внешних аспектов жизни людей, нарушая привычное равновесие и угрожая их обычному образу жизни и способности удовлетворять свои основные потребности. Восстановление этого равновесия может потребовать от человека как активного взаимодействия с внешними условиями (использование значительных усилий и энергии), так и серьезных изменений в его внутреннем мире, требующих от него самопреобразования. При этом результат этих усилий, как правило, остается неясным в связи с ситуацией неопределенности [6, с. 4].

Сложной жизненной ситуацией является та, когда внешние обстоятельства или внутренние изменения приводят к нарушению адаптации человека к жизни, в результате чего он неспособен удовлетворять свои основные потребности с помощью тех жизненных стратегий и моделей поведения, которые применял до этого. Это не только затрагивает установившиеся отношения человека с миром, но и делает сложным приспособление к этим изменениям без серьезных усилий во внешней или внутренней сфере. Во всех таких сложных жизненных ситуациях присутствует нарушение устойчивости привычного образа жизни (в какой-либо из жизненных областей) и необходимость внесения изменений. Критическую ситуацию определяют как момент невозможности, когда субъект сталкивается с препятствиями в реализации собственных жизненных потребностей (мотивов, желаний, ценностей и так далее) [8, с. 29].

В области психологии чрезвычайных ситуаций, изучение критических ситуаций и реакции людей на них является важной частью исследований. Критические ситуации определяются тем, насколько они подрывают чувство безопасности, защищенности и компетентности человека в мире.

Небольшие факторы, влияющие на событие, могут превратить обычную ситуацию в критическую. Ситуации не просто классифицируются в нашем сознании как

рутинные или критические. Мы реагируем различными мыслями, чувствами и физическими реакциями в зависимости от нашей интерпретации ситуаций.

Критическую ситуацию можно определить как событие, которое оказывает стрессовое воздействие, достаточное для того, чтобы подавить навыки преодоления трудностей у человека [11].

Управление по координации гуманитарной деятельности (ОСНА) определяет критическую ситуацию, как внезапное событие, которое включает в себя реальные ситуации с угрозой для жизни, либо когда человек был свидетелем смерти или предполагаемой гибели другого человека, серьезными телесными повреждениями или угрозой для физической или психологической целостности человека или группы людей. Критические ситуации могут включать похищение людей, стрельбу, взрывы, сексуальное насилие и другие инциденты.

В отечественной психологии проблемами столкновения индивидов с критическими ситуациями занимались такие психологи, как Анцыферова Л.И., Василюк Ф.Е., Д.А. Леонтьев, В.В. Колпачников, М.Ш. Магомед-Эминов, С.В. Духновский и др.

Василюк Ф.Е. в своих исследованиях ввел категорию переживания, как отражения в сознании субъекта различных его состояний, как вид деятельности, направленный на восстановление внутреннего баланса, возвращение осмысленности жизни, другими словами – на создание смысла [2, с. 4].

Основной идеей исследований Василюка Ф.Е. состоит в психологическом анализе поведения человека в ситуации, когда достичь желаемого становится невозможно, и он сталкивается с препятствиями на пути к удовлетворению своих потребностей, установок, ценностей и т.д.

Он определял критическую ситуацию, как невозможность жить полноценной жизнью, удовлетворять внутренние потребности. Борьба против этой невозможности для достижения возможности удовлетворения жизненных потребностей представляет собой процесс переживания. Переживание – это устранение какого-то «расхождения» в жизни, это своеобразная восстановительная активность, перпендикулярная линии жизненного пути [2, с. 8].

Василюк Ф.Е. выделил четыре ключевых понятия, которыми в современной психологии описываются критические жизненные ситуации. Это понятия стресса, фрустрации, конфликта и кризиса [2, с. 11].

Фрустрирующая ситуация характеризуется неожиданными трудностями, препятствующими удовлетво-

рению потребности, которые субъективно воспринимаются как непреодолимые, критические. Согласно исследованиям Розенцвейга, американского психолога и психотерапевта, фрустрация - это психическое состояние, возникающее при реальных или воображаемых препятствиях, мешающих достижению поставленной цели. Это состояние проявляется через ощущения напряжения, тревоги, отчаяния, гнева и агрессивных реакций. Сила эмоциональной реакции зависит от степени важности блокируемого поведения и ощущения близости к достижению цели.

Анализ ситуаций, предложенный С. Розенцвейгом, показывает, что он использовал термин «фрустрация» в более широком смысле, рассматривая его как общее понятие для блокировки любых вмешательств, ограничений или неожиданных событий, которые нарушают самоощущение и активность человека. Таким образом, по его трактовке, фрустрирующая ситуация включает в себя любые события, которые вмешиваются в жизнь человека и нарушают его обычный ритм и самочувствие [10, с. 8].

Часто сложные ситуации, характеризующиеся неопределенностью, воспринимаются как критические [5, с. 21]. Исследователи используют тест С. Розенцвейга для изучения стратегий преодоления неопределенности. Возможность сохранения стабильности поведения в условиях неопределенности и трудностей, исследуется как сознательное поведение на различных уровнях, таких как осознаваемый, интерсубъективный и глубинный уровень, связанный с смысловыми установками человека.

Известно, что в ситуациях неожиданных трудностей или неприятностей поведение человека может существенно измениться и отличаться от его обычного образа действий и общения. Например, человек, обычно уверенный и деловой, может потеряться, человек, обычно вежливый, начнет вести себя грубо, человек, обычно уравновешенный, начнет реагировать эмоционально. Эти ситуации часто запоминаются, так как проявляется нехарактерное поведение, которое вызывает удивление.

Одним из известных психологов, чья работа связана с изучением критических ситуаций, является Аарон Бек, создатель когнитивной терапии, который исследовал влияние критических ситуаций на психическое здоровье людей. В своей работе он изучал и разрабатывал методы лечения психических расстройств, опираясь на теорию когнитивной терапии.

Хотя в основном его известность связана с депрессией и тревожными расстройствами, работы Аарона Бека также затрагивают вопросы принятия решений и реакций на критические ситуации. Бек указывал на то, что в решении проблем и возможность справиться с критическими ситуациями ключевую роль играют мысли (когни-

тивные процессы) человека, в представлении которых, часто присутствуют искажения, которые могут усиливать степень тревожности и стресса [13, с. 29].

Он разработал методики анализа и коррекции негативных мыслей и установок у пациентов, что помогало им более эффективно справляться с критическими ситуациями и стрессом [1, с. 106].

Лазарус Р.С. в своих исследованиях пришел к выводу, что необходимо принимать во внимание индивидуальные различия в мотивационных и когнитивных переменных, которые возникают между стрессором и реакцией, для понимания того, что происходит [12, с. 3].

Он проводил параллель между индивидуальными различиями в эластичности металлов, факторами их устойчивости к деформации, как метафору устойчивости к психологическому стрессу. Например, чугун твердый, хрупкий и легко ломается, а ковкое железо мягкое, податливое и гнется, не ломаясь. Таким образом, способность металлов сопротивляться деформации предвещала интерес к индивидуальным различиям в устойчивости людей в условиях стресса и попадания в критические ситуации.

В 1950-е годы Лазарус и его коллеги, а также многие другие обнаружили, что стрессовые условия создают различные эффекты для разных людей. Для одних лиц стресс, вызванный различными обстоятельствами, был велик, а для других – мал. А в условиях стресса, в зависимости от задачи, производительность у одних заметно ухудшалась, у других улучшалась, а у третьих не наблюдалось заметного эффекта (например, Lazarus & Eriksen 1952) [12, с. 3].

Стресс исследуется как совокупность психологических и физиологических реакций на сложные ситуации, изучаются личностные качества и процессы преодоления стресса, которые помогают некоторым людям лучше противостоять его пагубному воздействию, чем другим. Некоторые из черт личности, которые, по-видимому, связаны с устойчивостью, включают конструктивное мышление (Epstein & Meier 1989), выносливость (Maddi & Kobasa 1984; см. также Orr & Westman 1990), надежду (Snyder et al 1991), находчивость (Rosenbaum 1990), оттенки оптимизма (Scheier & Carver 1987), самооффективности (Bandura 1982) и чувства последовательности (Антоновский 1987).

Лазарус изучал различия между тремя видами стресса: вреда, угрозы и вызова (Lazarus 1966, 1981; Lazarus & Launier 1978; Lazarus & Folkman 1984). Вред относится к уже нанесенному психологическому ущербу, например, к безвозвратной утрате. Угроза – это ожидание вреда, который еще не произошел, но может быть неизбежен.

Вызовы возникают в результате сложных требований, в преодолении которых мы уверены, для этого необходимо эффективно мобилизовать и задействовать наши ресурсы для преодоления трудностей.

Были приведены веские эмпирические доказательства того, что процессы оценки и преодоления стресса формируют реакцию на стресс, и что на эти процессы, в свою очередь, влияют переменные в окружающей среде и внутри человека [12, с. 4].

Исследователи изучают связь между стратегической направленностью личности, ее отношением к внешним трудностям, внутренним конфликтам и различными видами столкновения с критическими ситуациями (Василюк, 1995; Грязева-Добшинская, Мальцева, 2016).

Для индивидуумов, обладающих гедонистическим выбором жизненного пути, характеризующихся низким уровнем внешних трудностей и внутренних конфликтов, отмечается появление стресса при недостатке удовлетворения своих потребностей.

Личности, ориентированные на реализм в выборе жизненного пути, с высоким уровнем внешних трудностей и низкой внутренней сложностью, могут испытывать состояние фрустрации при неудовлетворении своих потребностей.

Для индивидуумов с ценностным типом выбора жизненного пути, характеризующихся низким уровнем внешних трудностей, но высокой внутренней сложностью, характерен конфликт между двумя потребностями.

Личности с творческим выбором жизненного пути, характеризующиеся высокой внешней трудностью и внутренней сложностью, могут испытывать стресс при неудовлетворении своих потребностей, что при продолжительном воздействии может вызвать даже кризисные состояния [3, с. 16].

Исследователи рассматривают кризисное состояние личности и критическую ситуацию как два взаимосвязанных понятия, которые могут послужить толчком к возникновению кризисных переживаний [9, с. 5].

В результате наличия критической ситуации, где субъект испытывает реальные или потенциальные труд-

ности в удовлетворении своих основных потребностей и достижении своих мотивов, амбиций и ценностей, могут возникать кризисные состояния. Кризис возникает из-за событий, которые мешают субъекту достичь своих жизненных целей, когда ему сложно преодолеть их без волевых усилий (Ф.Е. Василюк, 1984).

Слово «кризис» происходит от греческого «krisis», что переводится как решение, поворотный момент или исход. Кризис всегда является испытанием для человека, которое возникает в его жизни независимо от его собственного желания. Прохождение кризиса кардинально меняет жизнь человека на разных уровнях: словесно-концептуальном (поглощение новых жизненных ценностей или изменение иерархии ценностей), эмоциональном (способность пройти испытание, сохраняя свою целостность) и поведенческом (необходимость разработать новые поведенческие модели, которые ранее не существовали у данного человека). Психологическое состояние кризиса требует полной концентрации и использования всех возможных ресурсов человека для решения задач, стоящих перед ним в жизни (Г. Пери, 1995) [9, с. 6].

Таким образом, понимание критических ситуаций отличается в разных подходах. В когнитивной психологии критические ситуации рассматривают с точки зрения восприятия информации и принятия решений субъектами. В психологии чрезвычайных ситуаций критическая ситуация рассматривается, как нарушение привычного равновесия, подрыв чувства безопасности и угроза обычному образу жизни, а также неспособность удовлетворить свои основные потребности. При этом, важным фактором является различная интерпретация ситуации субъектами. Для критической ситуаций характерны внезапность, угроза физической и психологической целостности индивидов.

В психологии переживаний критическую ситуацию рассматривают как невозможность жить полноценной жизнью и удовлетворять внутренние потребности. А также связывают понятие критической ситуации с понятиями стресса, фрустрации, конфликта и кризиса. Исследователями рассматриваются реакции на критические ситуации у субъектов с разным типом выбора жизненного пути, которые различаются в зависимости от наличия показателей внешней трудности и внутренней сложности субъектов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бек Джудит С. Когнитивная терапия: полное руководство: Пер. с англ. - М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. 400 с.
2. Василюк, Ф.Е. Психология переживания [Текст] / Ф.Е. Василюк. – Москва: МГУ, 1984. 240с.
3. Грязева-Добшинская, В.Г. Типология личностного выбора жизненного пути: описание методики и результаты психометрической проверки / В.Г. Грязева-Добшинская, А.С. Мальцева // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2016. Т. 9, № 2. С. 14-21

4. Духновский С.В. Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях: Учебное пособие. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2003. – 124с.
5. Львова Е.Н., Шлягина Е.И., Гусев А.Н. С. Розенцвейга в исследовании особенностей совладания в ситуации неопределенности // Национальный психологический журнал, 2016. № 1(21). С. 19 – 27.
6. Мяких Н.И., Ларина Н.И. Теория и практика психологии кризисных ситуаций [Электронный ресурс] // Психология и право. 2011. Том 1. № 2. URL: https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2011_n2/40903.
7. Ожегов, Н.Ю. Шведова Толковый словарь русского языка: Российская АН, Ин-т рус. яз., Российский фонд культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Азъ, 1994. 2151 с.
8. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие. М., 2008. 288 с.
9. Пантелеева, В.В. Психология кризисных состояний личности: учеб. пособие / В.В. Пантелеева, О.И. Арбузенко. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2011. 194 с.
10. Ясюкова Л.А. Фрустрационный тест Розенцвейга диагностика реакций в ситуациях конфликта: методическое руководство /Л.А. Ясюкова. – СПб.: ИМАТОН, 2007. 128 с.
11. Copeland T. EMTF Approved ICISF Instructor Coordinator / REMS CISM Team Aquia Harbour Volunteer Rescue Squad Stafford County Fire & Rescue <https://www.vdh.virginia.gov>
12. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks // Annu. Rev. Psychol. Vol.44. Palo Alto (Calif.), 1993 p. 1 – 21.
13. Leahy L. Robert Clinical advances in cognitive psychotherapy: theory and application / Robert Leahy L., Thomas Dowd E., editors. – Springer Publishing Company, 2002. by– 465 p.

© Тимощенко Анастасия Сергеевна (nastenasergeevna@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»