

УДК 159.9

## КРИЗИСНАЯ СИТУАЦИЯ КАК ИСТОЧНИК РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

*С.П. Политова*

### Аннотация

В статье описываются результаты исследования психологического содержания понятий «кризис», «критическая ситуация», «кризисная ситуация». Рассматриваются возможные варианты поведения субъекта кризисных ситуаций: конструктивный и деструктивный. С позиций деятельностного подхода доказывается, что кризисная ситуация выступает источником развития личности, при этом движущей силой развития является собственная активность субъекта саморазвития, которая и определяет способ поведения человека в кризисных ситуациях.

---

Жизнь человека в любые времена наполнена трудностями, будь то болезни, жизненные перемены или утраты. Количество трудностей, с которыми приходится сталкиваться современному человеку, значительно возросло за счет увеличения числа потенциальных опасностей в связи с технологическим прогрессом, усилением социально-политической напряженности, расширением перечня сфер деятельности, предъявляющих огромные требования к личности человека и т. п. В этой связи проблема подготовки человека к деятельности в напряженных условиях обладает несомненной значимостью, что и определяет повышенный интерес к ней со стороны современных специалистов. Осуществляемые исследования касаются разных аспектов обозначенной проблемы, основными из которых являются разработка методологических подходов к ее анализу, описание, систематизация и интерпретация фактического материала, а также выработка практических рекомендаций.

Критическая, или кризисная, ситуация (или кризис от греч. *krisis* «решение, поворотный пункт, исход») в самом общем виде может быть определена как «перелом, переворот, решительная пора переходного состояния» [1, с. 194]. В психологию данное понятие было введено Л.С. Выготским, который выделил в онтогенезе стабильные и критические периоды, причем последние отделяют один стабильный период от другого. Спецификой кризисных периодов выступают проявления регресса, трудновоспитуемости ребенка, сложности в отношениях с окружающими, при этом развитие в такие периоды заметно ускоряется: «Развитие принимает бурный, стремительный, иногда катастрофический характер, оно напоминает революционное течение событий как по темпу происходящих изменений, так и по смыслу совершающихся перемен» [2, с. 896]. Несмотря на то, что новообразования кризисных периодов не сохраняются в

неизменном виде на последующих ступенях онтогенеза, как бы поглощаясь последующими новообразованиями, смысл происходящих изменений, по мнению Л.С. Выготского, заключается в подготовке перехода ребенка на качественно иную, более высокую ступень развития.

Сущностной причиной кризисных периодов в самом общем виде является актуальное противоречие между достигнутым уровнем развития, подготовившим изменение потребностей человека, и отсутствием внешних возможностей для удовлетворения этих потребностей. В то же время явления негатива, наблюдающегося в поведении и состоянии человека, вызваны необходимыми процессами «свертывания и отмирания» старого, сконцентрированными преимущественно в критических периодах. Таким образом, процесс развития в стабильном периоде неизменно подготавливает переход на новую ступень развития, который, однако, не может осуществиться плавно, «линейно», а осуществляется в ходе кризисного периода со всеми его негативными и позитивными проявлениями. Обобщая анализ природы психического развития, Л.С. Выготский подчеркивает, что процесс развития выступает в нормальном онтогенезе как процесс саморазвития, так как кризис выступает проявлением «нормальности» развития.

Современные исследователи, осуществляющие психологический анализ понятия «кризисная ситуация», выделяют два типа кризисов [3]:

– кризисы развития, с которыми сопряжены некоторые онтогенетические периоды (кризис новорожденности, кризис одного, трех, семи лет, подростковый кризис, кризис средних лет и пенсионного возраста). Именно эти кризисы и анализировались Л.С. Выготским [2] как необходимые этапы психического развития;

– кризисы обстоятельств, в которые современный человек все чаще оказывается вовлечен. Данный тип кризисов связан с наличием таких ситуаций, как, например, техногенные и природные катастрофы, приводящих к угрозе потери здоровья или жизни субъекта, что существенно нарушает базовое чувство безопасности и может сопровождаться развитием травматических кризисных состояний. Именно изучением этого типа кризисов в основном и занимаются специалисты, разрабатывающие так называемую «кризисную психологию» [4].

В работах современных специалистов предлагаются различные понятия, характеризующие наличие в жизни человека таких событий, которые не могут быть названы нормальными. Основными являются следующие понятия:

– «экстремальная ситуация». И.Г. Малкина-Пых [5] относит к ним техногенные и природные катастрофы, межнациональные конфликты, террористические акты и др. ситуации, отнесенные в отечественном законодательстве к категории чрезвычайных ситуаций;

– «кризисная ситуация». По мнению С.Л. Соловьевой [6], В.Г. Ромека и др. [7], кризис – это внутреннее нарушение эмоционального баланса, наступающее под влиянием угрозы, создаваемой внешними обстоятельствами;

– «критическая ситуация». Так, Е.В. Бурмистрова [8] определяет в качестве сущностного признака критической для личности жизненной ситуации дефицит смысла в дальнейшем существовании независимо от причин ее возникновения;

– «трудная жизненная ситуация» также выступает синонимом рассматриваемых понятий. Н.Г. Осухова определяет ее как «ситуацию, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов деятельности (поведения), выработанных в предыдущие периоды жизни» [9, с. 29].

Как можно заметить, несмотря на широкий спектр понятий, все их можно разделить на два основных типа: во-первых, понятия, фиксирующие внешние признаки рассматриваемой категории ситуаций, а во-вторых, понятия, в которых присутствует признание субъективного переживания ситуации в качестве ее ведущего признака. При этом зачастую прослеживается отношение к кризисным (экстремальным, трудным) ситуациям как к детерминантам субъективных аспектов реакции на них.

Однако адекватное понимание этиологии реакции человека на кризисы предполагает учет того, что в возникновении кризисных состояний участвует *несколько* групп факторов, а именно:

1. Наличие стрессоров. При этом стрессором выступает не объективно опасная ситуация, а ситуация, которая *оценивается* человеком как угрожающая, что означает присутствие элемента деятельности (активности) субъекта кризисной ситуации.

2. Ограниченное или искаженное восприятие, которое практически всегда присутствует в условиях незнакомых ситуаций. Последствием такого восприятия может стать чувство неполноценности, чувство вины при отсутствии реальных оснований, параноидальное восприятие действительности (в духе одной, ведущей идеи), ощущение безысходности и т. д.

3. Отказ адаптивных механизмов, используемых человеком для решения возникающих в повседневной жизни проблем. Во-первых, кризисные ситуации не имеют аналогов в опыте, а во-вторых, стереотипность мышления человека, как правило, не позволяет ему эффективно и в кратчайшие сроки скорректировать использовавшиеся ранее адаптивные механизмы.

4. Отсутствие или отказ систем поддержки близких, что усиливает чувство одиночества и изоляции человека, оказавшегося в кризисной ситуации [5].

Таким образом, кризисное состояние не является производным от внешних обстоятельств. Наличие стрессора выступает лишь одним из всего многообразия факторов, участвующих в возникновении кризисных состояний. Можно утверждать, что необходима определенная готовность субъекта к деструктивному восприятию стрессора и трансформации его влияния во внутреннее состояние, определяемое как кризисное.

Кризисное состояние (кризис) – это состояние эмоциональной и умственной дезорганизации личности, возникающее в большинстве случаев как результат одновременного действия нескольких травмирующих факторов, однако в некоторых случаях оно может быть результатом эрозии (разрушения), совершившейся длительное время. Субъективная тяжесть состояния человека часто связана с тем, что оно, как правило, наполнено очень интенсивными смешанными чувствами, среди которых могут быть подавленность, безысходность,

бессмысленность, ярость, вина, обида и т. п., что переживается человеком как ощущение внутреннего хаоса, тупика и безнадежности [3].

В психологии уже давно не вызывает сомнения тот факт, что изменение работоспособности и эффективности деятельности человека в состоянии стресса (наиболее удобно рассматривать усложнение жизненных условий как стрессор) зависит от индивидуальной формы реакции, обусловленной личностными особенностями (исходным состоянием организма в целом, субъективной значимостью деятельности и т. д.). Мы предлагаем рассмотреть подобные положения в терминологии кризисных ситуаций. В этом случае очевидно, что кризисная ситуация, будучи стрессом для ее участника, создает условия для развития кризисных состояний. Однако вслед за многими исследователями и опираясь на методологические принципы, заложенные в отечественной психологии относительно проблемы соотношения биологических и социальных факторов в процессе развития, мы считаем, что сама экстремальная ситуация выступает лишь условием, а не детерминантой кризисных состояний.

Согласно методологии деятельностного подхода, заложенной в работах Л.С. Выготского [2], А.Н. Леонтьева [10] и др., психическое развитие является системно детерминированным процессом, в котором биологические свойства индивида являются необходимым условием развития, а социальное взаимодействие в форме совместной деятельности – единственным источником развития. Действительное объяснение сознания лежит не в процессах, «разыгрывающихся в голове индивида под влиянием воздействующих на него раздражителей», а в «общественных условиях и способах той деятельности, которая создает его необходимость» [10, с. 29]. «Сознание есть... продукт тех особых, то есть общественных, отношений, в которые вступают люди и которые лишь реализуются посредством их мозга, их органов чувств и органов действия» [10, с. 31].

Социальное развитие человека заключается в формировании у него социальных форм поведения. Основным фактором развития выступает активность в условиях актуализированного противоречия между внешними требованиями и оценкой своей способности им отвечать (безусловно, при наличии внутренней мотивации на изменения). «Сущность культурного развития состоит в столкновении развитых, культурных форм поведения, с которыми встречается ребенок, с примитивными формами, которые характеризуют его собственное поведение» [2, с. 611]. Ситуация трудностей, с которыми сталкивается человек в силу отсутствия у него адекватных форм поведения, является стимулом для проявления им активности.

Таким образом, способ поведения человека в кризисной ситуации связан как минимум со следующими моментами:

- степенью восприятия внешних требований;
- степенью мотивации на соответствие этим требованиям.

Независимо от определения содержания кризисных ситуаций исследователи сходятся в том, что существуют два основных варианта выхода личности из кризиса [11, 12].

Первый (конструктивный) связан с увеличением адаптационных возможностей личности, приобретшей в результате активного взаимодействия с кризисом новый жизненный опыт, сделавший ее взрослее. На сегодняшний день

исследования, в которых рассматриваются особенности субъектов, использующих данный вариант поведения, весьма малочисленны. Как правило, приводятся характеристики, при которых выбор в пользу данного варианта поведения невозможен.

Второй (деструктивный) вариант поведения развивается в случае, если выход из кризиса не найден, что затягивает депрессивное состояние и толкает к уходу от ситуации. В современных исследованиях зачастую лишь подчеркивается наличие данного варианта поведения личности в кризисной ситуации, однако не предпринимается попыток классифицировать возможные его проявления. Так, А.А. Осипова признает существование «деструктивных стратегий преодоления кризисов», общей чертой которых выступает «фактическое нежелание человека и неспособность работать со своей проблемой» [3, с. 281]. Однако систематизация проявлений деструктивных стратегий поведения, приводимая автором, ограничивается такими вариантами, как суицид и алкоголизм.

Проведенный анализ теоретических моделей кризисных ситуаций и субъективных их проявлений, а также собственный опыт наблюдений за людьми, находящимися в условиях кризисных и экстремальных ситуаций, позволил нам отнести к проявлениям деструктивного поведения личности в данных условиях следующее:

- 1) суицид;
- 2) «уход» в зависимость;
- 3) «уход» в психосоматическое заболевание.

В задачи данного исследования нами включен анализ каждой из этих форм поведения, который будет направлен на объяснение и доказательство предлагаемой гипотезы.

**Суицид** – это осознанное лишение себя жизни. Более широким понятием является суицидальное поведение, которое включает еще и суицидальные покушения, попытки и проявления.

Существует огромное количество исследований, рассматривающих суицид и его причины. Однако решения основной практической цели – определения параметров, надежно свидетельствующих о готовности конкретного человека к аутоагрессивным действиям, – в данных исследованиях не прослеживается. Наиболее глубокие исследования (Э. Дюркгейм [13], В. Франкл [14], Э. Шнейдман [15] и др.) пытаются объяснить природу самоубийств и их мотивы. При этом мнения варьируют от нахождения социальных предпосылок [13] до признания агрессии (направление агрессии не имеет значения) как врожденной характеристики человека [16]. Другие исследования систематизируют статистику, описывая факторы суицидального риска. К ним относятся социально-демографические (пол, возраст, семейное положение и т. п.), биографические (например, суицидальное поведение значимых лиц: родственников, близких, друзей, кумиров и т. п.); медицинские (соматическая и психическая патология); индивидуально-психологические (низкая фрустрационная толерантность, импульсивность и т. п.) и природные факторы. Таким образом, в один ряд ставятся как внутренние особенности суицидента, так и внешние; при этом не просматривается иерархии этих параметров, зачастую признается наличие такого фактора, как влияние ситуации, то есть «системы объективных и субъективных элемен-

тов, объединяющихся в жизнедеятельности субъекта в определенный временной период» [9, с. 8]. Большую сложность, таким образом, представляет систематизация тех личностных предпосылок, которые могут определить суицидальное поведение человека, поскольку выделяется множество причин (как внешних, так и внутренних) аутоагрессии.

Общим для всех исследований является признание того, что суицид в большинстве случаев – это способ прекратить непереносимую душевную боль, являющуюся общим признаком кризисных состояний. При наличии специфических изменений сознания и личности этот выход рассматривается как наиболее привлекательный («быстро и навсегда»).

**Зависимое поведение** также, с нашей точки зрения, выступает как способ реагирования на кризисную ситуацию. Традиционно признание алкоголизма и наркомании (то есть зависимости от психоактивных веществ) в качестве способа изменения условий жизнедеятельности. Вместе с тем существует несколько типов зависимого поведения в соответствии с объектом зависимости. Все они схожи, так как возникают при определенной готовности личности к психологической зависимости, и зачастую со временем возникает смена объекта зависимости или присоединение другого к уже имеющемуся [17]. Именно поэтому мы предлагаем рассматривать в качестве способа кризисного реагирования не только злоупотребление психоактивными веществами, но и другие варианты «бегства в зависимость». Рассмотрим основные из них.

1. Зависимости от психоактивных веществ относятся к категории самых распространенных, особенно в условиях российского общества. Одним из основных видов мотивации использования психоактивных веществ на начальной стадии зависимости является атарактическая мотивация, то есть использование вещества для улучшения плохого самочувствия. Во многих случаях этот вид мотивации становится доминирующим, поскольку психоактивное вещество позволяет быстро изменить не удовлетворяющее субъекта восприятие актуальной жизненной ситуации и устранить (в сознании человека – отложить) необходимость активного поведения для изменения жизни.

2. Сверхценные увлечения (фанатизм, гемблинг (патологическое увлечение азартными играми), Интернет-зависимость).

Основные признаки:

- глубокая и длительная сосредоточенность на объекте увлечения;
- пристрастное, эмоционально насыщенное отношение к объекту увлечения;
- утрата чувства контроля времени, затрачиваемого на увлечение;
- игнорирование других видов деятельности.

Человек, зависимый от сверхценных увлечений, нуждается в психотерапевтической помощи, поскольку круг индивидуальных и социальных последствий данных увлечений в значительной степени выключает его из нормальной жизни.

3. Зависимости пищевого поведения, которые характеризуются следующими признаками: изменение ценности питания в иерархии ценностей, искажение образа своего тела, озабоченность контролем веса.

В соответствии с преимущественным отношением к пище зависимости пищевого поведения проявляются как нервная анорексия (заключается в стремлении любой ценой похудеть через отказ от еды, использовании мер по очище-

нию желудка, причем стремление не проходит даже тогда, когда появляется дистрофия) или нервная булимия (характеризуется повторяющимися приступами переедания, невозможностью вследствие нервного напряжения, возникающего из-за недовольства собственным телом, даже непродолжительное время обходиться без пищи, а также использованием того или иного способа очищения организма от потребляемой пищи). В некоторых исследованиях присутствует признание нервной анорексии как формы хронического самоубийства [17].

Можно выявить общие черты зависимой личности, такие, как инфантильность, внушаемость, подражательность, прогностическая некомпетентность и т. п. Можно с уверенностью утверждать, что перечень этих качеств характеризует личность, не готовую к активному выбору в сложных ситуациях и стремящуюся к использованию детских алгоритмов поведения, например к поиску средства, изменяющего восприятие сложностей, подменяющего реальность на ту, которую в данный момент воспринимать предпочтительнее.

**Психосоматика (психосоматические заболевания)** является одной из самых противоречивых областей целого ряда наук, изучающих человека. На сегодняшний день насчитывается более 10 основных психосоматических теорий [18], которые объясняют феномены взаимосвязи телесного и психического. Объединяет эти теории то, что все они признают наличие взаимосвязи между психическим напряжением (стрессом, психотравмой и т. п.) и появляющейся соматической реакцией на нее. Как правило, все эти теории рассматривают жизненную ситуацию, в которой оказался человек и после которой отмечается ухудшение его здоровья, в качестве детерминирующего фактора. Однако подобная методология опровергается давно известным фактом, что сообщение человеку о взаимосвязи внешней ситуации и болезни не только не улучшает, но и зачастую приводит к ухудшению состояния пациента.

С нашей точки зрения, независимо от типа описания механизмов взаимозависимости телесного и психического самочувствия человека, необходимо помнить, что социальная ситуация – лишь источник развития, а биогенетические свойства – лишь условия развития. Результат развития (в том числе и характеристики динамики психического и физического состояния человека) в конечном счете определяется активностью субъекта.

Согласно мнению психотерапевтов-практиков, болезнь - это сообщение, которое обычно уже проявлялось раньше в других формах, но человек его проигнорировал. Если человек продолжает игнорировать это сообщение, оно превращается в болезнь тела. В практике психотерапии психосоматических заболеваний давно не оспаривается тот факт, что активность пациента, страдающего даже очень серьезными недугами (например, онкологическими заболеваниями), может приводить к исцелению. Таким образом, психосоматическое заболевание также может рассматриваться как вариант «ухода» от актуальной проблемы в другую – более конкретную и менее значимую, то есть в болезнь.

Обобщая проведенный анализ существующих подходов к рассмотрению проблемы поведения субъекта кризисных и экстремальных ситуаций, хотелось бы еще раз подчеркнуть следующее:

1. Кризисные ситуации выступают стрессорами для человека, однако их нельзя рассматривать как непосредственные детерминанты кризисного состоя-

ния, поскольку для его возникновения необходимо наличие еще и восприятия данной ситуации в качестве стрессора, отсутствие удовлетворительных алгоритмов совладания с ней и отсутствие внешней поддержки.

2. Внешние (социальные) условия развития в парадигме деятельностного подхода рассматриваются лишь как условия функционирования и развития субъекта, в то время как конечный результат, то есть в контексте данной проблемы выбор субъектом кризисных и экстремальных ситуаций конкретного варианта поведения, определяется активностью самого субъекта.

3. Выходом из кризиса может выступать его разрешение, то есть конструктивное поведение субъекта, направленное на преодоление затруднений через выработку тех новообразований, которые бы позволили разрешить кризис. Однако наряду с этим на практике часто встречается деструктивный способ кризисного реагирования. В качестве вариантов такого реагирования мы предлагаем рассматривать не только суицидальное поведение, но и «уход» в зависимость, а также «уход» в психосоматическое заболевание.

4. Требуется дальнейшего изучения вопрос о личностных предпосылках, обеспечивающих конструктивный способ реагирования. Решение данной задачи позволит усилить прикладное значение исследований в области кризисной психологии. Зная, какие качества позволяют конструктивно выбирать в кризисных ситуациях то направление активности, которое приводит не к уходу от проблемы, а к активному ее изменению, можно разрабатывать технологии развития этих качеств в процессе активного включения субъекта в деятельность по изменению себя и мира.

### Summary

*S.P. Polytova. Crisis Situation as a Source of Personal Development.*

The article considers the results of research of the psychological contents of notion “crisis”, “critical situation”, “crisis situation”. The possible variants (constructive and destructive) of behavior of the subject of crisis situation are considered. According to activity approach, the crisis situation is proved to be a source of personal development, its driving force being the own activity of the subject of self-development, which determines the way of person’s behavior in crisis situations.

### Литература

1. *Даль В.И.* Толковый словарь живого великорусского языка. – М.: Просвещение, 1989. – Т. 2. И–О. – 699 с.
2. *Выготский С.Л.* Психология. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1007 с.
3. *Осипова А.А.* Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 315 с.
4. *Пергаменщик Л.А., Гончарова С.С., Яковчук М.И.* Преодоление психических травм. – М.: НИО, 1999. – 55 с.
5. *Малкина-Пых И.Г.* Экстремальные ситуации: Справочник практического психолога. – М.: ЭКСМО, 2005. – 916 с.
6. *Соловьева С.Л.* Психология экстремальных ситуаций. – СПб.: ЭЛБИ, 2003. – 128 с.



7. Ромек В.Г., Контрович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
8. Бурмистрова Е.В. Система оказания психологической помощи в кризисной ситуации // Психол. наука и образование. – 2003. – № 3. – С. 16–24.
9. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – М.: Академия, 2005. – 288 с.
10. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
11. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Моск. гос. ун-т, 1984. – 200 с.
12. Мухина В.С. Проблемы формирования ценностных ориентаций и активности личности в ее онтогенезе. – М.: Моск. гос. пед. ин-т, 1987. – 151 с.
13. Дюркгейм Э. Самоубийство. – М.: Мысль, 1994. – 400 с.
14. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 366 с.
15. Шнейдман Э.С. Душа самоубийцы. – М.: Смысл, 2001. – 315 с.
16. Фрейд З. Тотем и табу. Психология первобытной культуры и религии. – СПб.: Алетейя, 2000. – 222 с.
17. Менделевич В.Д., Садыкова Р.Г. Психология зависимой личности, или Подросток в окружении соблазнов. – Казань: Марев, 2002. – 240 с.
18. Менделевич В.Д., Соловьева С.Л. Неврология и психосоматическая медицина. – М.: МЕДпресс-информ, 2002. – 608 с.

Поступила в редакцию  
15.11.07

---

**Политова Светлана Павловна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии кризисных и экстремальных ситуаций Казанского государственного университета.