

Ефименко Анна Петровна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

КРИЗИСНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ: ПОМОЩЬ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

***Аннотация:** статья посвящена комплексному анализу кризисных и экстремальных ситуаций как объекту междисциплинарного изучения в психологии и педагогике. Рассматриваются ключевые понятия кризиса, психологической травмы и экстремальности, их типологии и динамика. Особое внимание уделяется методологическим основам и практическим технологиям психолого-педагогической помощи личности в условиях кризиса. Обосновывается необходимость системного подхода, объединяющего кризисное консультирование, психотерапию и психосоциальную поддержку.*

***Ключевые слова:** кризис, экстремальная ситуация, психологические травмы, кризисная помощь, кризисное консультирование, психологическое сопровождение, посттравматический стресс.*

Актуальность проблемы психолого-педагогической помощи в кризисных и экстремальных условиях обусловлена возрастающей динамичностью и неопределенностью современного мира, где человек регулярно сталкивается с вызовами, нарушающими привычный ход жизни. Кризисы, будь то нормативные возрастные переходы, утраты, профессиональные неудачи или масштабные катастрофы, становятся неотъемлемой частью человеческого существования. Они затрагивают глубинные основы личности, требуют пересмотра жизненных стратегий и ценностных ориентаций [2, с. 2].

Целью данной статьи является систематизация теоретических представлений о природе кризиса и экстремальности, а также описание принципов и методов эффективной психолого-педагогической поддержки личности в этих условиях. Центральная проблема заключается в поиске баланса между признанием

разрушительного потенциала кризиса и пониманием его созидательной, развивающей функции, что определяет специфику помощи.

Кризис (от греч. Kreses – решение, поворотный пункт) в психологии понимается как состояние, характеризующееся невозможностью дальнейшего функционирования личности в рамках прежних моделей поведения, ценностей и смыслов при столкновении с препятствиями принципиальной важности [3, с. 4]. Это переживание «невозможности» – существовать по-старому, реализовывать ключевые мотивы и преодолевать трудности известными способами – разворачивается в пространстве всей жизни, затрагивая жизненный замысел в целом. Преодоление кризиса всегда связано с переходом на качественно новый уровень психологического функционирования.

Важно дифференцировать кризис от смежных понятий. Стресс (Г. Селье) – это неспецифическая реакция организма на требующие адаптации изменения, нарушающая витальность и текущее удовлетворение потребностей. Фрустрация – состояние, вызванное блокировкой достижения значимой цели при сохранении сильной мотивации. Конфликт – столкновение противоречащих друг другу интересов, мотивов или установок высокой значимости. В отличие от них, кризис характеризуется глобальностью, затрагивая жизнь как целое, а не отдельные ее аспекты или отношения [6]. Понятие психологической травмы (психотравмы) описывает уже не состояние невозможности, а конкретное повреждение психических процессов – их дезинтеграцию, разрыв связей между мыслями, чувствами и воспоминаниями, что приводит к стойким личностным изменениям [5, с. 10].

Ситуация воспринимается как экстремальная, когда она выходит за рамки обыденного опыта, содержит реальную или субъективно реальную или субъективно воспринимаемую угрозу жизни, здоровью, личностной целостности и требует экстраординарных усилий по совладанию. Экстремальность определяется как внешними параметрами (катастрофичность, внезапность, дефицит информации), так и внутренними – индивидуально-личностными особенностями, «образом мира» человека и его готовностью к подобным

испытаниям. Когда экстремальная ситуация делает невозможным сохранение базовых иллюзий (бессмертия, справедливости, простоты устройства мира), она перерастает в кризисную [4, с. 4].

Кризисы классифицируют на нормативные (закономерные, связанные с возрастным развитием, профессиональным становлением или жизненным циклом семьи) и ненормативные (случайные, вызванные внешними катастрофическими событиями: утратами, насилием, болезнями, чрезвычайными ситуациями) [4, с. 7]. Динамика кризиса, по Г. Каплан, включает стадии: первичный рост напряжения и пробуждение привычных способов решения; их безрезультативность и дальнейший рост напряжения; мобилизацию внешних и внутренних ресурсов; и, в случае неудачи – нарастание тревоги, депрессии, чувства беспомощности и дезорганизации личности [1].

Оказание помощи в кризисе строится на фундаментальных принципах, сочетающих экстренность вмешательства с уважением к автономии личности. К ним относятся: установление эмпатического контакта и отношений доверия; безотлагательность и активность психолога; реалистичность и ограниченность ближайших целей (предотвращение катастрофических последствий, восстановление равновесия); экологичность («не навреди»); ориентация на личностный рост, а не на болезнь; уважение к компетентности и ресурсам клиента; фокусирование на восстановление систем поддержки и самоподдержки [4, с. 10].

На практике помощь реализуется через две основные формы: кризисное консультирование и кризисную психотерапию. Консультирование краткосрочно, ориентировано на информирование, проявление ситуации и мобилизацию адаптивных навыков для решения актуальной проблемы, когда трансформации еще подконтрольны человеку. Психотерапия требуется при затяжных, глубоких нарушениях, включает длительную работу с состоянием, исследование отношений с терапевтом и динамику этих отношений [5, с. 28].

Алгоритм кризисной помощи включает этапы: 1) кризисная поддержка (установление контакта, эмпатическое слушание, легализация чувств,

заключение антисуицидального договора при необходимости); 2) кризисное вмешательство (совместный поиск новых способов разрешения ситуации, коррекция неадаптивных установок, мобилизация ресурсов); 3) повышение уровня социально-психологической адаптации (тренинг новых навыков, расширение сети социальной поддержки, интеграция опыта) [5, с. 10].

В арсенале специалиста – интеграция методов из различных направлений. Когнитивно-поведенческая терапия (включая техники экспозиции, EMDR, тренинги преодоления тревоги) направлена на коррекцию травматических образов и неадаптивных мыслей. Психодинамический подход исследует кризис в контексте личной истории и детских травм. Гештальт-терапия работает с восстановлением контакта со средой и актуальными потребностями «здесь-и-сейчас». Экзистенциальная терапия фокусируется на исследовании базовых данностей бытия (смерть, свобода, изоляция, бессмысленность). Также используются методы семейной терапии (системная, структурная), арт-терапия, техники нервно-мышечной релаксации и дыхательные упражнения для снятия острых симптомов [5, с. 33].

Особое значение имеет экстренная психологическая помощь непосредственно в зоне чрезвычайной ситуации. Ее задачи: стабилизация состояния, снижение остроты стрессовых реакций (страха, плача, истерики, апатии, двигательного возбуждения), информирование, профилактика отсроченных последствий [5, с. 28]. Помощь оказывается с учетом четких правил (ненавязчивое предложение поддержки, избегание расспросов о деталях, фокусировка на чувствах, обеспечение безопасности) и требует от специалиста высокой профессиональной и личностной компетентности, эмоциональной устойчивости и умения работать в межведомственном взаимодействии [2, с. 2].

В образовательной среде формируется служба экстренной психологической помощи, включающая антикризисные подразделения на разных уровнях (от школьных бригад до городских центров). Ее цель – психологическое сопровождение всех субъектов образования (учащихся, родителей, педагогов) в кризисных ситуациях (несчастные случаи, суициды, насилие). Критически важным является

разграничение компетенций: педагог выступает как наблюдатель и связующее звено, школьный психолог оказывает первичную помощь, а специалисты профильных центров и медицинские работники (психиатры, психотерапевты) подключаются при глубоких, патологических реакциях [2, с. 3].

Таким образом, проведенный анализ теоретических концепций и практических подходов кризисной психологии позволяет сделать комплексные выводы о природе экстремальных состояний и эффективных стратегиях помощи.

1. Кризис является системным переживанием невозможности, затрагивающим все уровни функционирования личности, в отличие от стресса, фрустрации или конфликта, которые носят более локальный характер.

2. Эффективность помощи определяется интеграцией методологических подходов – от экстренного кризисного консультирования до долгосрочной психотерапии, с обязательным соблюдением базовых этических принципов.

3. В образовательной среде особое значение приобретает системная организация помощи через службы экстренного реагирования с четким разделением профессиональных компетенций между педагогами, психологами и медицинскими специалистами.

4. Кризисное состояние обладает двойственной природой – одновременно являясь угрозой психологической целостности и возможностью для личностного роста при условии конструктивного преодоления.

Таким образом, кризисная психология и педагогика формируют целостную систему знаний и практик, направленных на преобразование травматического опыта в ресурс личностного развития. Успешность помощи определяется способностью специалиста сочетать научно обоснованные методы с глубоким уважением к индивидуальности человека, создавая условия для осмысленного преодоления жизненных трудностей.

Список литературы

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критич. ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.

2. Миллер Л.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях: границы профессиональной компетенции специалистов системы образования / Л.В. Миллер // Психологическая наука и образование. – 2013. – №1. – С. 1–16.

3. Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы / А.А. Осипова. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т; Воронеж: МОДЭК, 2000. – 232 с.

4. Павлова Е.В. Психологическая помощь в кризисных и экстремальных ситуациях: сборник учебно-методических материалов для специальности 37.05.01 Клиническая психология / Е.Н. Павлова. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017. – 46 с.

5. Попова Р.Р. Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях: учебное пособие / Р.Р. Попова. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 2013. – 135 с.

6. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М.: Медгиз, 1960. – 254 с.