

Ф. Е. ВАСИЛЮК

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
РАЗРЕШЕНИЯ КРИТИЧЕСКИХ
И ТРАВМИРУЮЩИХ СИТУАЦИЙ**

Библиографическая ссылка:

Василюк, Ф.Е. Психологические аспекты разрешения критических и травмирующих ситуаций [Текст] / Ф.Е. Василюк // Социальные, гигиенические и организационные аспекты охраны здоровья населения: Сб. науч. статей / под ред. В.В. Канепа. – Рига: РМИ, 1981. – С. 84-90.

Ф. Е. ВАСИЛЮК

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗРЕШЕНИЯ КРИТИЧЕСКИХ И ТРАВМИРУЮЩИХ СИТУАЦИЙ

Москва

В настоящее время зарождается сфера собственно психологического обслуживания населения (кабинеты социально-психологической помощи, суицидологическая служба, служба семьи) [1]. Психолог выступает здесь не как консультант педагога, врача или юриста, а в качестве самостоятельного практика и впервые сталкивается с человеком во всей полноте, конкретности и напряженности его жизненных проблем.

Это не значит, что психолог должен действовать при этом чисто по-человечески, т. е. дать дружеский совет, утешить или оказать пациенту посильную помощь в достижении его целей. Для профессионально-психологического подхода характерна установка на то, чтобы пациент научился самостоятельно решать свои жизненные проблемы, причем не только потому, что психолог при всем желании не может помочь ему улучшить жилищные условия, не может вылечить болезнь, исправить внешность или вернуть утраченное, т. е. не может воздействовать на внешний, бытийный аспект этих проблем, а потому главным образом, что человек должен сам пережить события, обстоятельства и изменения своей жизни. Никто за него этого сделать не может, как не может самый искушенный учитель понять за своего ученика объясняемый материал. Но процессом переживания можно в известных пределах управлять, организовывать его, обеспечивать благоприятные для него условия. Это и составляет предмет приложения усилий психолога, практически работающего с личностью. Задача психолога состоит в том, чтобы это переживание вело к росту и самоактуализации личности или, по меньшей мере, не пошло бы по патологическим или социально непри-

емлемым путям (алкоголизм, психопатическое, невротическое развитие личности, самоубийство и т. д.).

Необходимость совершенствования этой психологической практики требует от общей психологии разработки соответствующей теории, т. е. теории переживания. Переживания, понятого не в традиционном психологическом смысле как непосредственная (чаще всего эмоциональная) форма данности субъекту содержаний его сознания, а как некоторая внутренняя работа, посредством которой человеку удастся перенести те или иные жизненные события и положения, восстановить утраченное душевное равновесие и осмысленность существования, принять требования реальности и т. д. Эта теория может быть (несколько искусственно) разбита на три большие проблемы или раздела, в одном из которых исследуются ситуации, порождающие необходимость в переживании (мы будем называть их критическими), во втором — сами процессы переживания (защитные механизмы, процессы психологической компенсации, совладающее поведение — *coping behaviour* и др.), а в третьем — методы психологической помощи человеку, находящемуся в критической ситуации.

Настоящая статья затрагивает первую из этих проблем, причем далеко не полностью: она посвящена анализу ключевых понятий, которыми в современной психологии описываются критические жизненные ситуации. Это понятия стресса, фрустрации, конфликта и кризиса.

Несмотря на огромную литературу вопроса (по одной только теме стресса к 1979 г. опубликовано 150 000 работ [20]), теоретические представления о критической ситуации развиты довольно слабо. Особенно это касается теорий стресса и кризиса, где многие авторы ограничиваются простым перечислением конкретных событий, в результате которых создаются стрессовые или кризисные ситуации, или предлагают слишком неопределенные теоретические описания, — например, характеризуя подобную ситуацию как ситуацию нарушения психического (социального, биологического) равновесия. Хотя темы фрустрации и конфликта теоретически проработаны намного лучше, установить ясные отношения хотя бы между двумя этими понятиями не удастся [10], не говоря уже о полном отсутствии попыток связать все четыре названных понятия в единую систему, одновременно объединяющую и разграничивающую их. В результате оказывается, что исследователи, которые изучают одну из этих тем, легко подводят каждую критическую ситуацию под излюбленную категорию, а авторы, для которых проблема критической ситуации является «служебной», при выборе понятия стресса, фрустрации, конфликта или кризиса для описания конкретной эмпирической ситуации исходят в основном из интуитивных или стилистических соображений. Все это приводит к необычайной терминологической путанице.

Если бы требовалось одним словом определить ситуацию, которая ставит человека перед необходимостью переживания, следовало бы сказать, что это ситуация невозможности. Невозможности чего? Невозможности реализовывать внутренние необходимости своей жизни. Вполне понятно, что тип ситуации невозможности определяется тем, каковы эти внутренние необходимости у индивида, каковы внешние и внутренние условия его жизненного мира, препятствующие их реализации, и каковы возможности субъекта преодолевать их. При анализе понятий стресса, фрустрации, конфликта и кризиса мы будем исходить из этого общего представления.

1. **Стресс.** Непроясненность категориальных оснований и ограничений более всего сказалась на понятии стресса. Означая сначала неспецифический ответ организма на воздействие вредных агентов, проявляющийся в симптомах общего адаптационного синдрома [6], это понятие относится теперь ко всему что угодно — от унижения до потери крови, от дискомфорта до успеха, от усталости до защитной реакции [4, 7, 10]. Стараниями некоторых авторов стресс вдруг обретает достоинство «ведущего стимула жизнеутверждения, созидания, развития» [8, с. 7], «основы всех сторон жизнедеятельности человека» [8, с. 14] или становится фундаментом для доморощенных этико-философских построений [7] — словом, разрастается в универсальную категорию, претендующую на объяснение всего, от клетки до социума, и поэтому перестающую объяснять что бы то ни было.

Во многих чисто психологических работах по стрессу предпринимаются попытки так или иначе ограничить это понятие — то ли введением представлений о психологическом стрессе, опосредованном в отличие от физиологического оценкой угрозы и защитными механизмами [4, 16], то ли признанием в качестве стрессовой не всякой эмоциогенной ситуации, а лишь долговременной и хронической [8], то ли предложением рассматривать стресс как функциональное свойство всякого психического состояния, заключающееся в положительном или отрицательном влиянии на качество исполнения деятельности [3] и т. д.

Однако такое ограничение понятия покупается дорогой ценой утраты самого существенного в нем — идеи неспецифичности причин и проявлений стресса: «Стресс — неспецифический ответ организма на любое (подчеркнуто нами — *Ф. В.*) предъявленное ему требование» [7]. А между тем задача состоит в том, чтобы, отказавшись от неоправданного расширения понятия стресса, тем не менее принять идею неспецифичности и эксплицировать те психологические условия, при которых эта идея адекватно отражает психологическую реальность.

Любое требование среды может вызвать критическую ситуацию только у существа, внутренней необходимостью жизни которого является неотложное (здесь-и-теперь) удовлетворение всякой потребности, которое не обладает средствами справиться с этими требованиями, короче, у такого существа, «нормальный» жизненный мир которого легок и прост, т. е. таков, что удовлетворение всякой потребности не встречает препятствий ни со стороны внешних сил, ни со стороны других потребностей.

Полную реализацию такого гипотетического существования, когда блага даны прямо и непосредственно и вся жизнь сведена к непосредственной витальности, можно усматривать только в пребывании плода в чреве матери, однако частично оно присуще всякой жизни, проявляясь в виде установки на «здесь-и-теперь» удовлетворение. Понятно, что реализация этой установки сплошь и рядом прерывается реальностью даже у младенца, не говоря уже о взрослом человеке. И если такого рода прорыв квалифицировать как критическую ситуацию и отождествить со стрессом, становится понятным, почему стресс считается чуть ли не перманентным жизненным состоянием.

Итак, то категориальное поле, которое стоит за понятием стресса, можно выразить символом «витальность», понимая под ним неустранимое измерение бытия, «законом» которого является установка на «здесь-и-теперь удовлетворение».

2. **Фрустрация.** Существуют два основных определения понятия фрустрации. В одном из них фрустрирующим признается всякое затруднение,

задержка или преграда на пути к достижению цели [9, 12, 15], в другом — подчеркивается непреодолимость трудностей, неразрешимость задачи на фоне сильной мотивированности достижения цели [5, 10, 18].

Здесь не место вдаваться в подробное обсуждение проблемы фрустрации, вполне достаточно напомнить определения этого понятия, чтобы утверждать, что его категориальное поле задается категорией деятельности. Это поле может быть изображено как жизненный мир, главной характеристикой которого является трудность, а внутренней необходимостью — достижение определенной цели. Деятельное преодоление трудностей на пути к цели — «норма» такой жизни, а специфическая для его критическая ситуация невозможности возникает, когда трудность становится непреодолимой. Поэтому, кстати сказать, второе определение фрустрирующей ситуации следует признать более точным: как бы ни были серьезны препятствия, до тех пор, пока деятельность не капитулировала перед ними, пока сохраняется установка на достижение цели, субъект не впадает в состояние фрустрации [18]. Однако при этом он может находиться в состоянии стресса в той мере, в какой нарушается установка на «здесь-и-теперь удовлетворение».

3. Конфликт. Задача определения психологического понятия конфликта довольно сложна. Это обусловлено в первую очередь расхождениями в вопросе о том, что считать противостоящими сторонами конфликта. Приверженцы психодинамических концептуальных схем определяют конфликт как одновременную актуализацию двух или более мотивов (побуждений) [13, 15]. **Бихевиористски ориентированные** авторы утверждают, что о конфликте можно говорить только тогда, когда имеют место альтернативные возможности реагирования [9, 10]. С точки зрения когнитивной психологии в конфликте сталкиваются идеи, желания, цели, ценности, — короче, феномены сознания [11]. Эти три парадигмы рассмотрения конфликта сливаются у отдельных авторов в компромиссные «синтагматические» конструкции, и если конкретные воплощения таких сочетаний чаще всего оказываются эклектическими, то сама идея подобного синтеза представляется очень перспективной.

Однако вне зависимости от того, как конкретно определяется конфликтная ситуация, ясно, что ее основная проблематичность в отличие от ситуации фрустрации состоит не в затрудненности (или невозможности) достижения **определенной** цели, а в осложненности (или невозможности) произвести выбор, т. е. как раз целеопределиться.

Для выяснения категориального основания понятия конфликта следует вспомнить, что, согласно большинству описаний, первые месяцы жизни характеризуются психическим состоянием фрустрации, напряжением, но еще не конфликта и тревоги [19].

Шпиц (цит. по [19]) полагает, что действительный интрапсихический конфликт возникает только с появлением идеационных понятий, а Ноггеу [13] в качестве необходимых условий конфликта называет сознание своих чувств и наличие внутренней системы ценностей. Все это доказывает, что конфликт возможен только при наличии у индивида сложного внутреннего мира.

Как трудности внешнего мира противостоит деятельность, так сложности внутреннего мира, т. е. перекрещенности жизненных отношений субъекта, противостоит сознание. Внутренняя необходимость жизни сознания состоит в достижении согласованности и непротиворечивости внутреннего мира. Сознание призвано соизмерять мотивы, выбирать между ними, находить компромиссные решения — словом, преодолевать

сложность. Критической ситуацией здесь является невозможность ни найти компромисс между противоречащими побуждениями, ни пожертвовать или отказаться от одного из них.

Подобно тому, как выше мы различали ситуацию затруднения деятельности и невозможности ее реализации, следует различать ситуацию осложнения и критическую конфликтную ситуацию, наступающую когда сознание сталкивается с субъективно неразрешимым противоречием мотивов (побуждений, ценностей).

4. **Кризис.** В качестве отдельной концепции, развиваемой в основном в рамках превентивной психиатрии, теория кризисов появилась на психологическом горизонте сравнительно недавно. Ее начало принято вести от замечательной статьи Э. Линдемманна (1944), посвященной описанию острого горя или утраты близкого человека. Moos (1977) писал: «Исторически на «теорию кризисов» повлияли в основном четыре интеллектуальных движения: теория эволюции...; теория достижения и роста человеческой мотивации; подход к развитию человека с точки зрения жизненных циклов и интерес к совладанию с экстремальными стрессами».

Эта концепция почти немыслима вне контекста службы психического здоровья, кризисно-превентивных программ [14] и т. п. Это объясняет ее очевидные достоинства (непосредственную связь с практикой, «клиническую» конкретность) и не менее очевидные недостатки (эклектичность, неразработанность собственной системы категорий).

Поэтому о психологической теории кризисов говорить еще рано, но уже теперь видно, что системообразующей категорией этой будущей концепции (если ей суждено состояться) должна стать категория индивидуальной жизни, понимаемой как некое целое, как жизненный путь личности. Собственно говоря, кризис — это кризис **жизни**, критический момент и поворотный пункт жизненного пути.

Внутренней необходимостью жизни личности является реализация своего пути, своего жизненного замысла. Психологически, «органом», проводящим замысел сквозь трудности и сложности мира, является воля. Воля — это орудие преодоления «умноженных» друг на друга сил трудности и сложности.

Когда перед лицом событий, охватывающих важнейшие жизненные отношения человека, воля оказывается бессильной (не в данный изолированный момент, а в принципе, в перспективе реализации жизненного замысла), возникает специфическая для этой плоскости жизни ситуация невозможности — кризис.

Как и в случаях фрустрации и конфликта, можно выделить два рода кризисных ситуаций. Выход из кризиса первого рода, совладание с ним, — это восстановление прерванного хода жизни, это испытание, из которого человек выходит удостоверившись свою самотождественность и сохранившим в существенном свой жизненный замысел. Результат переживания кризиса второго рода — метаморфоза, перерождение, принятие нового замысла, новых ценностей, новой жизненной стратегии, нового образа «Я» [3].

Итак, определенная критическая ситуация возникает и действует в ограниченных пределах одного из «измерений» жизнедеятельности. Каждое из этих измерений может быть описано как особый «жизненный мир», закономерности которого конституируются в первую очередь «трудностью» или «легкостью» его внешнего аспекта и «сложностью» или

«простотой» внутреннего. Эти оппозиции задают следующую типологию «жизненных миров» и соответствующих типов критических ситуаций:

МИР	ВНЕШНИЙ		
	простой	легкий	трудный
		ВИТАЛЬНОСТЬ стресс	ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ фрустрация
ВНУТРЕННИЙ		1	2
	сложный	3 СОЗНАНИЕ конфликт	4 ВОЛЯ (ЖИЗНЬ КАК ЦЕЛОЕ) кризис

Каково значение этой типологии для анализа критических ситуаций и теории переживания вообще? Она дает возможность более дифференцированно описывать экстремальные жизненные ситуации. Разумеется, конкретное событие может затрагивать сразу все «измерения» жизни, а значит, одна и та же ситуация может одновременно быть и стрессовой, и фрустрирующей, и ситуацией конфликта, и ситуацией кризиса. Однако эта эмпирическая интерференция разных критических ситуаций и соответствующих психических состояний как раз и создает необходимость их строгого различения. Такое различие очень важно как в теоретическом, так и в практическом отношении. В теоретическом — потому, что каждому типу критической ситуации, вероятно, соответствует свой тип преодоления ее, т. е. процессов переживания (в нашей терминологии). В практическом — потому, что от того, насколько точно описан характер критической ситуации, в которой оказался человек, во многом зависит правильность выбора стратегии психологической помощи ему.

ВЫВОДЫ

1. В современной психологии существуют четыре основных понятия для описания критических жизненных ситуаций — стресс, фрустрация, конфликт, кризис.

2. Теоретический анализ этих понятий показывает, что, несмотря на смешение и отождествление их в литературе, они не сводимы одно к другому, поскольку фиксируют критическую ситуацию в объективно различных измерениях жизнедеятельности. Стрессу соответствует «измерение», условно названное «витальность», фрустрации — «деятельность», конфликту — «сознание», кризису — «целое жизни».

3. Каждое из этих измерений может быть описано как особый тип жизненного или психологического мира, закономерности которого определяют как характер специфической для него критической ситуации, так и процессы переживания этой ситуации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрумова А.Г., Бородин С.В., Тихоненко В.А. Превентивная суицидологическая служба. (Принципы и формы медико-социальной помощи населению). — В кн.: Актуальные проблемы суицидологии. Тр. Мос. НИИ психиатрии. Т. 82. М., 1978, с. 198—213.

2. Бахтин М.М. Вопросы литературы и эстетики. М., 1975. 504 с.

3. Вильнюс В.К. К теоретической постановке проблемы стресса. — В кн.: Материалы Вильнюсской конференции психологов Прибалтики. Вильнюс, 1972, с. 227—228.

4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. — В кн.: Леви Л. (ред.). Эмоциональный стресс. Л., 1970, с. 178—209.

5. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний. — «Вопросы психологии», 1967, № 6, с. 118—129.
6. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 1960.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1979. 125 с.
8. Ушакова Э.И., Ушаков Г.К., Илипаев И.И. Об уровнях формирования стрессоров и стрессов. — В кн.: Ушаков Г.К. и Карвасарский Б.Д. (ред.). Эмоциональный стресс и пограничные нервно-психические расстройства. Тр. Лен. НИИ им. В. М. Бехтерева. Т. 82. Л., 1977, с. 5—20.
9. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. Вып. 5. М., 1975. 284 с.
10. Eysenck H.I. et al (Eds.). Encyclopedia of psychology. Vol. 1—2. N-Y., 1975.
11. Festinger L. A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford (Cal.), 1962. XI, 291 p.
12. Hilgard E.R., Atkinson R.C. Introduction to Psychology. N-Y., Chicago, 1967. 688 p.
13. Horney K. Our Inner Conflicts. N-Y., 1966.
14. Jacobson Q.F. Programs and Techniques of Crisis Intervention. In: Arieti S. (Eed). American Handbook of Psychiatry. Vol. 2, N-Y., 1974, p. 810—825.
15. Kisker G. W. The Disorganized Personality. N-Y., 1972. 562 p.
16. Lazarus R. A Laboratory Approach to the Dynamics of Psychological Stress. — In: Contemporary Research in Personality. Princeton, 1969, p. 94—105.
17. Lindemann E. Symptomatology and Management of Acute Grief. — Amer. J. Psychiat., 1914, vol. 101, N 2, p. 141 — 148.
18. Maier N.R.F. Frustration Theory: Restatement and Extension. — Psychol. Rev., 1956, vol. 63, N 6, p. 370—388.
19. Rangel L. The Scope of Intrapsychic Conflict: Microscopic and Macroscopic Consideration. — In: The Psychoanalytic Study of the Child., 1963, vol. 18, p. 75—102.
20. Selye H. Stress, Cancer and the Mind. — In: Tache J., Selye H., Day S. B. (Eds.) Cancer, Stress and Death. N-Y., 1979, p. 11—19.