

Psychologia kryzysu

Wykład I

Kilka słów o kryzysach

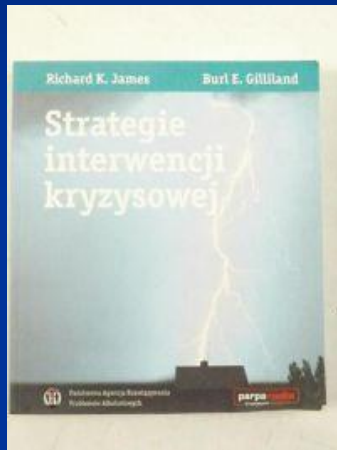


Michał Ziarko

Poznań 2018/2019 Kryzys181

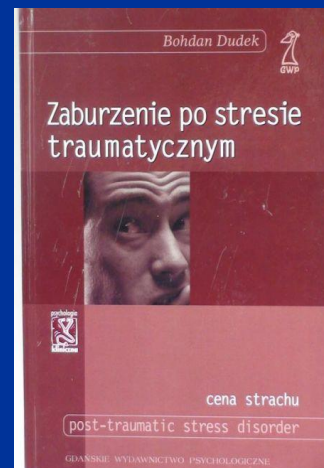
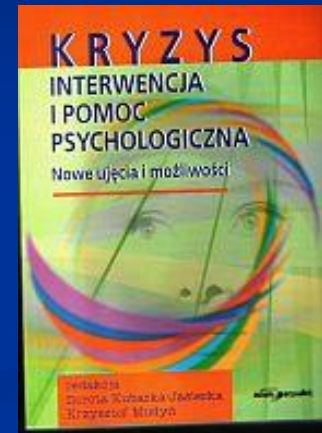
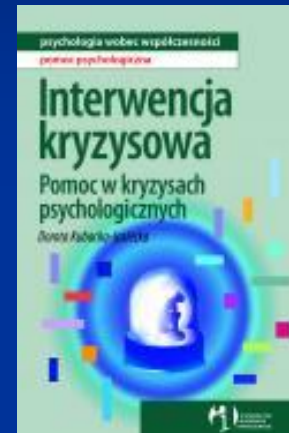
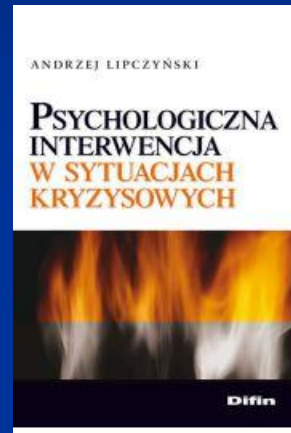
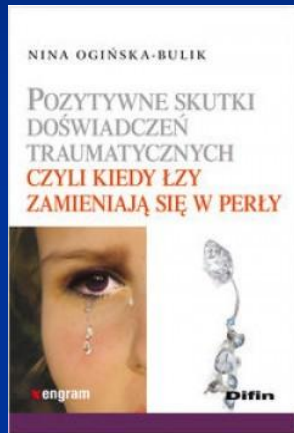
Kryzys182

Gdzie można poczytać o kryzysie?



Kubacka-Jasiecka, D. (2005). Interwencja kryzysowa. W: H. Sęk (red.), *Psychologia kliniczna* (tom 2, s. 244-272). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Gdzie można poczytać o kryzysie?



O czym będziemy mówić (dzisiaj)

Co to jest kryzys – ujęcia i definicje kryzysu?

Jakie typy kryzysów możemy wyróżnić?

Jak przejawia się kryzys?

Jak przebiega kryzys?

Dlaczego pojawiają się w naszym życiu kryzysy?

i później

Kryzys, jako sytuacja zaburzenia relacji pomiędzy człowiekiem a otoczeniem

Kryzys sytuacyjny na przykładzie choroby przewlekłej

Kryzysy traumatyczne i środowiskowe

Problemy psychiczne, jako następstwo kryzysu

Kryzysy w ujęciu rozwojowym

Interwencja kryzysowa

Czym jest kryzys?

Kryzys definicje

1. «sytuacja, w której jakiś konflikt staje się tak poważny, że grozi wybuchem wojny, zmianą rządu lub innym radykalnym rozwiązaniem»
2. «załamanie się procesu wzrostu gospodarczego i regres w rozwoju ekonomicznym państwa»
3. «stan zniechęcenia i utraty motywacji do życia i pracy»
4. «zachwianie jakiegoś systemu wartości lub pozycji czegoś»
5. «najcięższy, przełomowy moment w przebiegu choroby»

Kryzys definicje

Kryzys polityczny dotyczy sytuacji załamania się dotychczasowych koncepcji, ciągłości rządu i czasowej utraty sterowności (upadek rządu, utrata większości parlamentarnej, itp.)

Kryzys w ujęciu socjologicznym to kumulacja stanu napięć, konfliktów społecznych o określonych skutkach dla rozwoju społeczności.

Kryzys w ujęciu medycznym to stan przełomu choroby, po którym szybko ustępują jej objawy.

Kryzys w ekonomii oznacza załamanie się rozwoju gospodarczego i regres.

Kryzys psychologiczny - definicje

„**Kryzys emocjonalny** to stan **nierównowagi psychicznej** mający znaczenie przełomowe, punkt zwrotny życia, wymagający natychmiastowych rozwiązań. W kryzysie rozstrzygają się ważne dla człowieka sprawy: jego stan zdrowia, jakość relacji z otoczeniem, kierunek i sens dalszego życia”.



Kryzys psychologiczny - definicje

„Kryzysy są kryzysami ponieważ dotknięta nimi osoba nie zna żadnego sposobu poradzenia sobie z daną sytuacją” (Carkhuff, Berenson, 1977).



„Kryzysy to osobiste trudności lub sytuacje, które odbierają ludziom zdolność działania i uniemożliwiają świadome kontrolowanie własnego życia” (Belkin, 1984).

Kryzys psychologiczny - definicje

„Kryzys jest odczuwaniem lub doświadczaniem wydarzenia bądź sytuacji, jako trudności nie do zniesienia, wyczerpującej zasoby wytrzymałości i naruszającej mechanizmy radzenia sobie z trudnościami.

Jeśli osoba będąca w kryzysie nie otrzyma wsparcia, może się to stać przyczyną poważnych zaburzeń afektywnych behawioralnych i poznawczych” (James Gilliland, 2004)

Kryzys psychologiczny - definicje

„Kryzys oznacza ty zjawisko lub stan, które charakteryzują się takim stopniem dysproporcji i niezrównoważenia elementów, że wymaga to istotnych zmian. Jest to często stan będący punktem zwrotnym w jakimś procesie” (Sęk, 1991)

Kryzys psychologiczny - definicje

Kryzys „jest to sytuacja emocjonalnego i umysłowego stresu wymagająca zmiany perspektywy w ciągu krótkiego okresu czasu. Zmiana perspektywy wywołuje poważne zmiany poczucia własnej wartości. Człowiek w sytuacji kryzysu nie potrafi zachować spokoju, czyli nie potrafi zastosować dotychczas używanych form rozwiązywania trudnych problemów. Nie potrafi posłużyć się prostymi, nawykowymi sposobami przystosowania. ” (Allporta)

Kryzys psychologiczny - definicje

Kryzys emocjonalny stanowi **normalną** reakcję na wydarzenia krytyczne, zazwyczaj niespotykane, często nieprzewidywalne, wobec których dotychczasowe zasoby i umiejętności rozwiązywania problemów stają się niewystarczające. (Caplan, 1963)

Kryzys to okres przejściowy, który dla jednostki może oznaczać zarówno **szansę** rozwoju jak i **podwyższoną** podatność na zaburzenia psychiczne

(Caplan, 1964)

Kryzys

Kryzysy emocjonalne, towarzyszące naszemu życiu, o większej lub mniejszej intensywności stanowią naturalną składową ludzkiego losu (Collins i Collins 2005).

**Kryzys jest kryzysem bo dotknięta
nią osoba nie potrafi poradzić
sobie z zaistniałą sytuacją**



A jak ludzie widzą kryzys? (fenomenologicznie)

- Zmiana zwykłego przebiegu życia, którego nie jest się w stanie przewidzieć, wychodząc z poprzedniego doświadczenia;
- Nieodpowiedniość sytuacji do istniejących przedstawień, wiedzy, nastawienia, sposobów zachowania się, co doprowadza do dezorganizacji i utraty podstawy do orientacji w działalności;

A jak ludzie widzą kryzys? (fenomenologicznie)

- Subiektywne odczucie niemożności życia i wykonywania podstawowych funkcji w nadarzających się okolicznościach;
- Uczucie niedorzeczności, bezsensowności powstającej sytuacji, „egzystencjalna próżnia” (Sacuk, 2010).

Dlaczego pojawiają się kryzysy?

Kryzys psychologiczny rozpoczyna się, gdy człowiek nie może rozwiązać jakiegoś trudnego problemu. Trudność ta wynika z charakteru obciążenia:

- Problem jest zbyt duży lub wszechogarniający (np. śmierć, bezrobocie)
- Problem ma duże znaczenie dla osoby (np. upadek firmy)
- Trudna sytuacja pojawia się w okresach szczególnej wrażliwości i podatności jednostki (np. w okresie środkowej dorosłość)

- Osoba została pozbawiona ważnych zasobów ułatwiających radzenie sobie np. wsparcia po śmierci rodziców
- Z braku adekwatnych sposobów radzenia sobie z nową sytuacją

Jakie rodzaje kryzysów
(psychologicznych / emocjonalnych)
możemy wyróżnić?

Typologie kryzysów



Podział kryzysów ze względów formalnych

- **normatywne** (przewidywalne) – **sytuacyjnym** (niespodziewanym),
- **ostre** – **narastającym powoli** lub występującym w przebiegu stresu długotrwałego,
- sytuacyjne, **zewnątrzpochodne** - egzystencjalnym, **wewnątrzpochodnym**,
- inicjujące **wzrost** osobowości – prowadzącym do rozwiązań **patologicznych**.

Podział kryzysów ze względów treściowych

- **kryzysy rozwoju i przemiany w biegu życia** - związane są z biologicznymi, naturalnymi (normatywnymi) procesami przemian dokonującymi się na przestrzeni biegu życia.
- **kryzysy rodzinne i małżeńskie** – wynikają z powiązań z fazami rozwoju indywidualnego, a także fazami relacji partnerskich w związku. Kryzys może wystąpić skutkiem nasilenia się nieporozumień (brak komunikacji), konfliktów w relacjach partnerskich, czy rodzinnych, ale także nieprzewidywalnych wydarzeń krytycznych.

Podział kryzysów ze względu na treściowe

- **Kryzysy egzystencjalne** są wewnętrznymi konfliktami dotyczącymi życiowych celów, wolności, niezależności w pewnych obszarach. Kryzys taki wystąpić może w pewnym wieku (często średnim) jako wynik braku **poczucia sensu** własnego życia. ,
- **Kryzysy sytuacyjne i traumatyczne** są skutkami nieprzewidywalnych, nagłych zdarzeń, których kontrola jest niemożliwa ,

Podział kryzysów ze względu na treściowe

- **kryzysy katastroficzne** (środowiskowe) - mają miejsce, gdy osobę lub grupę osób spotyka naturalna lub wywołana działaniem ludzkim katastrofa. Wywołują je powodzie, trzęsienia ziemi, epidemie i wojny.
- **kryzysy religijne**

Kiedy powstaje kryzys?

- deprywacja,
- przeciążenie,
- utrudnienia,
- sytuacja konfliktowe,
- zagrożenia. (Oleś, 2015)

Kiedy powstaje kryzys?

Straty – relacji, własnej wartości, źródła wsparcia, zdrowia, zaufania do innych, poczucia tożsamości, wolności,

Zmiany – pracy, stanu cywilnego, roli rodzicielskiej, tożsamości

Zaburzenia relacji pomiędzy bliskimi osobami

Konflikty – nie możliwość wyboru pomiędzy jedną z alternatyw.

W jakich sferach przejawia się kryzys?

Emocjonalnej – przeżywanie lęku, poczucia winy, krzywdy

Biofizycznej – rozstrojenie dezintegracja przebiegu procesów fizjologicznych

Poznawczej – poprzez upośledzeni i załamaniu się zwykłej zdolności rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji

Zmiany zachowania – prowadzącej do niezdolności pełnienia zwykłych ról życiowych (Kubacka – Jasiocka, 1997)

Problemy związane z kryzysami ze względu na subdyscyplinę psychologii

Kryzys psychologiczny



Psychologia kliniczna – załamanie zdrowia
psychicznego



Psychologia społeczna – zdarzenie wymagające
zmiany pełnionych ról społecznych



Psychologia rozwojowa – moment zwrotny w
życiu



Psychologia stresu – sytuacja wymagająca
ponownej adaptacji do środowiska