

# Psychologia kryzysu

## Wykład II

### Kryzys jako sytuacja stresowa



**Michał Ziarko**

**Poznań 2018/2019**

# 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

## Podłoże kryzysu

### Sytuacyjne:

Materialne  
Somatyczne  
Strata interpersonalna

### Społeczno- kulturowe:

Wartości  
Socjalizacja  
Konflikty

### Przejściowe:

okresy w życiu

## Objawy kryzysu

Emocjonalne

Biofizyczne

Poznawcze

Zamiany w  
zachowaniu

## Pomoc w rozwiązaniu

### Sytuacje traumatyczne:

Wyrażenie emocji  
Materialna  
Wsparcie  
Doradztwo

### Wartości kulturowe

### Przejściowe:

Współczesne zwyczaje  
przechodzenia

Pozytywne  
rozwiązanie

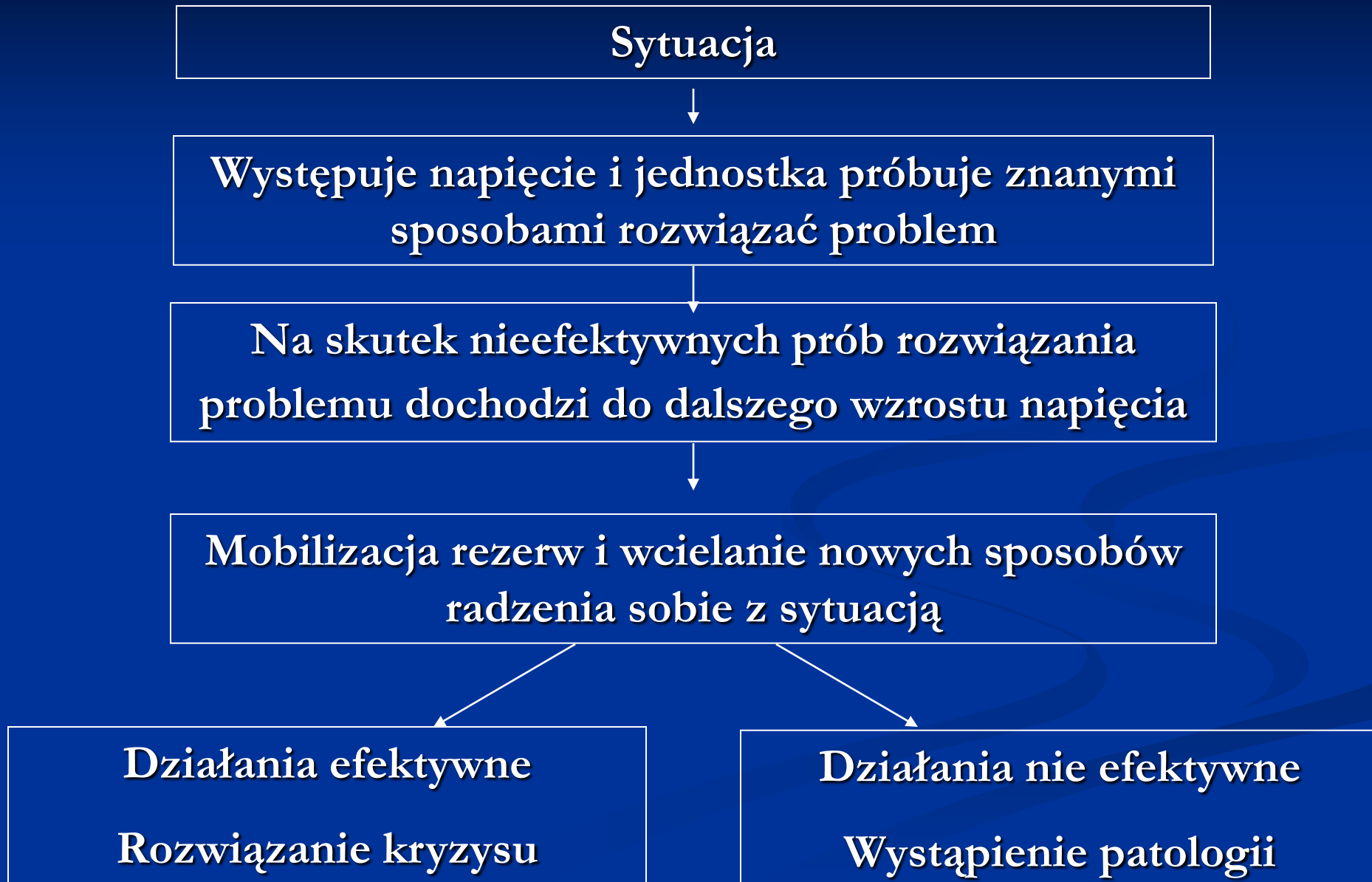
Negatywne  
rozwiązanie

**Jak kryzys przebiega?**

# Fazy reakcji kryzysowej według Caplana

1. Zablokowanie zachowań nawykowych,
2. Uruchomienie strategii awaryjnych,
3. Uruchomienie wewnętrzpsychicznych sposobów radzenia sobie,
4. Ostra faza kryzysu do której prowadzi - nieskuteczne radzenia sobie

# Przebieg kryzysu według Caplana

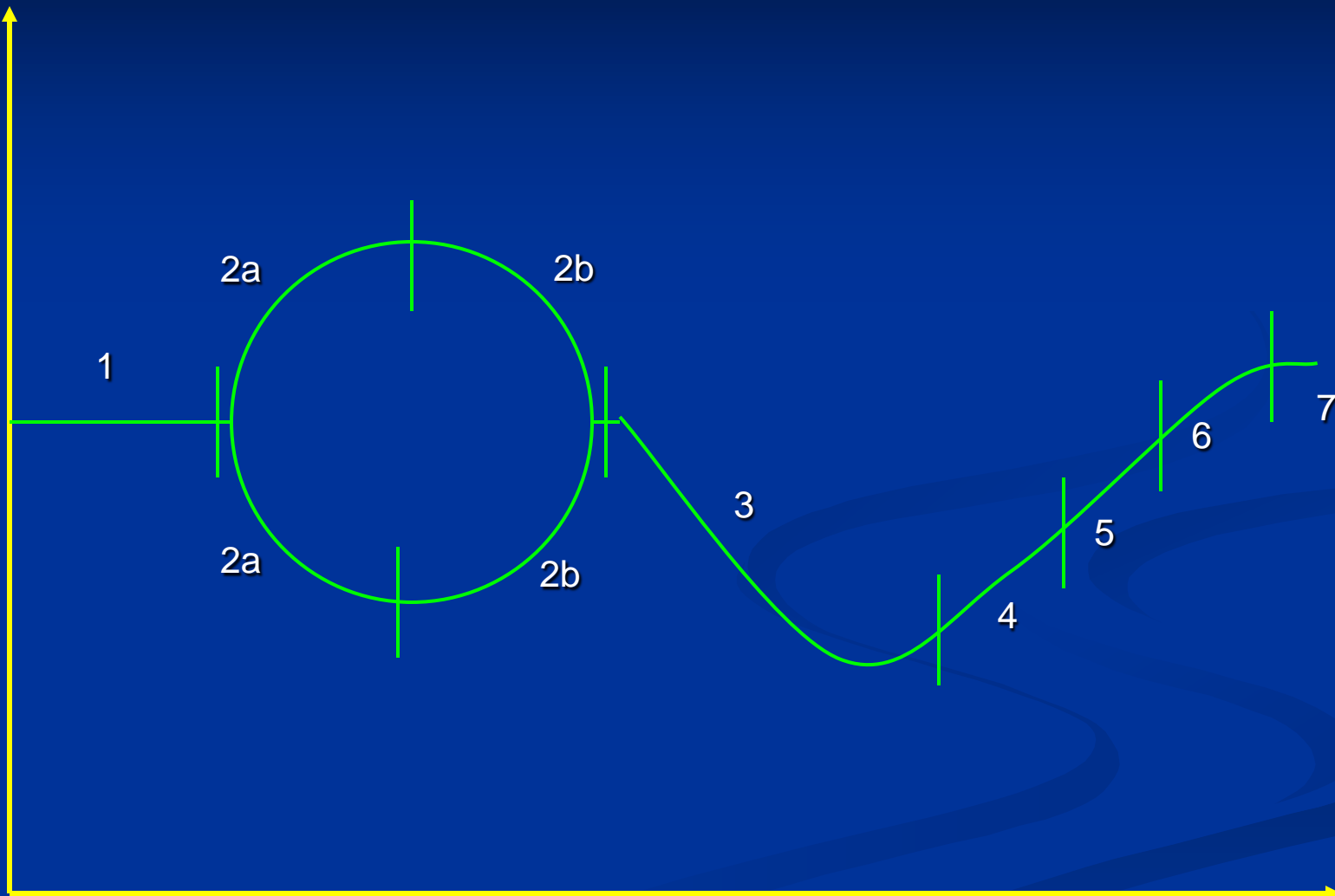


# Fazy reakcji kryzysowej według Sugarmana

Nastrój

Podwyższony

Obniżony



Czas

# Fazy reakcji kryzysowej według Sugarmana

1. Faza szoku - brak mobilizacji do działania  
„wydarzenie nie dociera do jednostki” –  
zneruchomienie. „To nie może być prawda”
2. Zmiany w poziomie aktywności
  - a) podniecenie, radość, rozpacz lub
  - b) pomniejszenie, minimalizacja zagrożenia dzięki  
obronnej ocenie zdarzeń;
3. Zwątpienie w siebie.



# Fazy reakcji kryzysowej według Sugarmana

4. Ujawnienie emocji, pozostawienie za sobą sytuacji
5. Eksploracja ( badanie sytuacji)
6. Poszukiwaniu sensu i znaczenia wydarzeń krytycznych,
7. osiągnięcie integracji prowadzące do zrównoważonego nastroju.

# Fazy reakcji kryzysowej według Marino

1. Występuje sytuacja krytyczna, w której decyduje się, czy normalne mechanizmy radzenia sobie są wystarczające.
2. Narastające napięcie i dezorganizacja towarzyszące tej sytuacji przekraczają zdolności, dotkniętej nią osoby, do radzenia sobie z trudnościami.
3. Wybrnięcie z sytuacji wymaga sięgnięcia po dodatkowe zasoby (np. profesjonalną pomoc).
4. Konieczne może okazać się skierowanie do specjalisty, który pomoże usunąć skutki kryzysu

# Typologie kryzysów 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

# Ujęcia stresu

**Stres jako reakcja** wewnętrzna człowieka, zwłaszcza reakcja emocjonalna, doświadczana wewnętrznie w postaci określonych przeżyć.

**Stres jako bodziec**, wydarzenie zewnętrzne o określonych właściwościach.

**Stres jako relacja** pomiędzy czynnikami zewnętrznymi a właściwościami człowieka.

# Stres w ujęciu H. Selye

## Definicje:

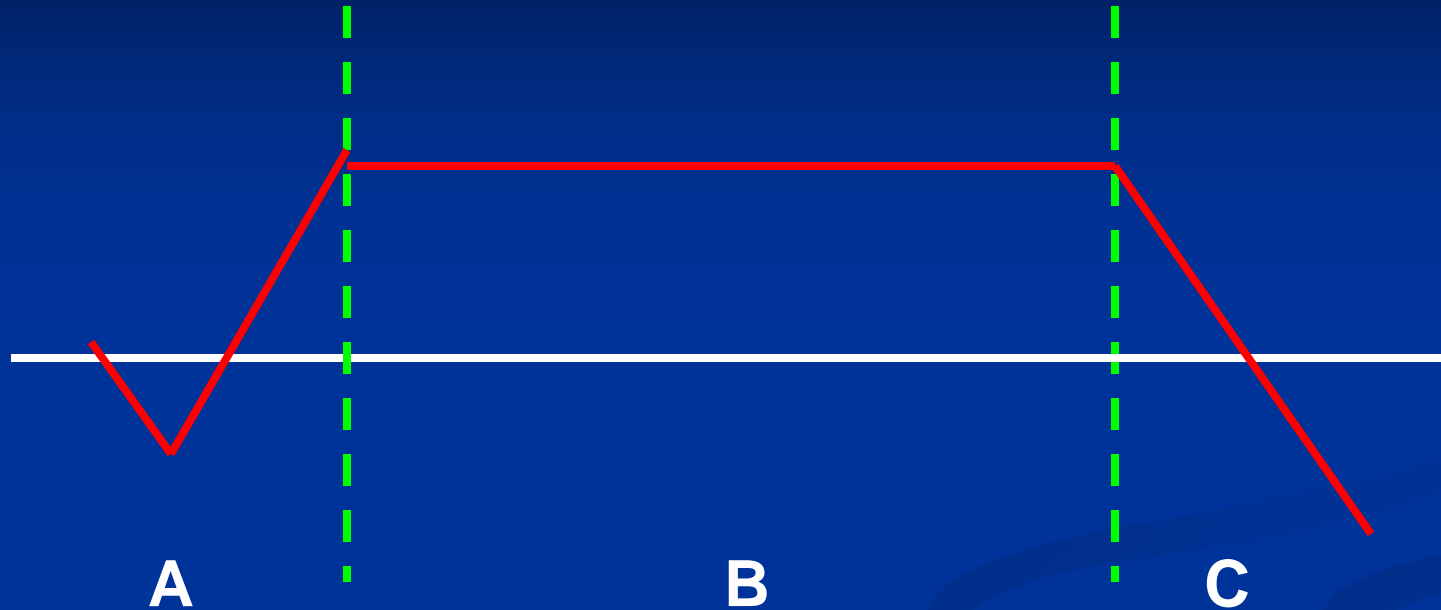
- „jest to suma wszystkich niespecyficzných zmian (wewnątrz organizmu) funkcjonalnych lub organicznych”
- „stres jest nieswoistą reakcją organizmu na wszelkie stawiane mu żądania”

## Stres w ujęciu H. Selye - Zespoły Adaptacyjne

**Lokalny Zespół Adaptacyjny (LAS)** – obejmuje zmiany specyficzne zachodzące w miejscu występowania stresora (np. w okolicy oparzenia).

**Ogólny Zespół Adaptacyjny (GAS)** – obejmuje zmiany niespecyficzne uogólnione czyli wszelkie niespecyficzne zmiany fizjologiczne nie związane bezpośrednio z naturą i działaniem bodźca szkodliwego.

# Stres w ujęciu H. Selye - fazy uogólnionego syndromu przystosowania (GAS)

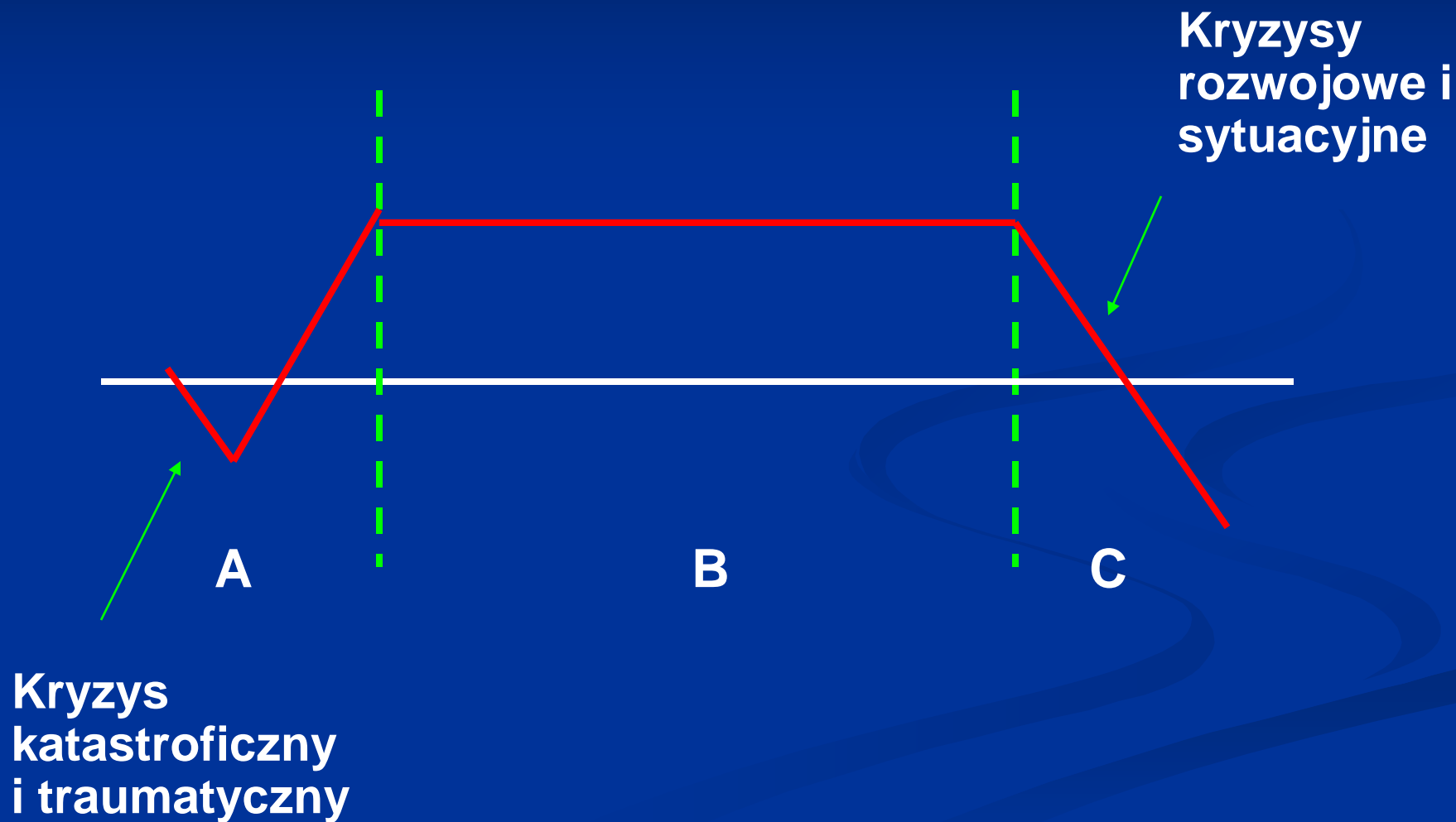


**A – Reakcja alarmowa**

**B – Stadium odporności**

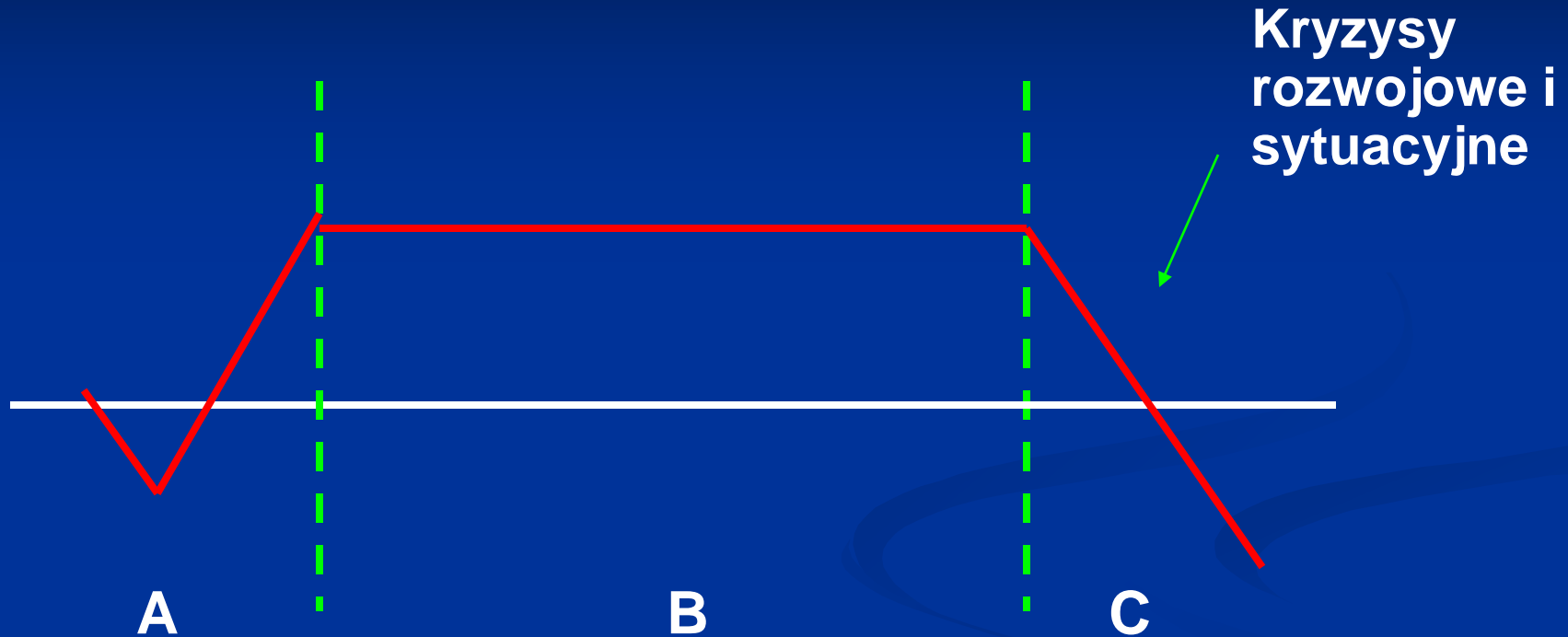
**C – Stadium wyczerpania**

# Stres w ujęciu H. Selye - fazy uogólnionego syndromu przystosowania (GAS)





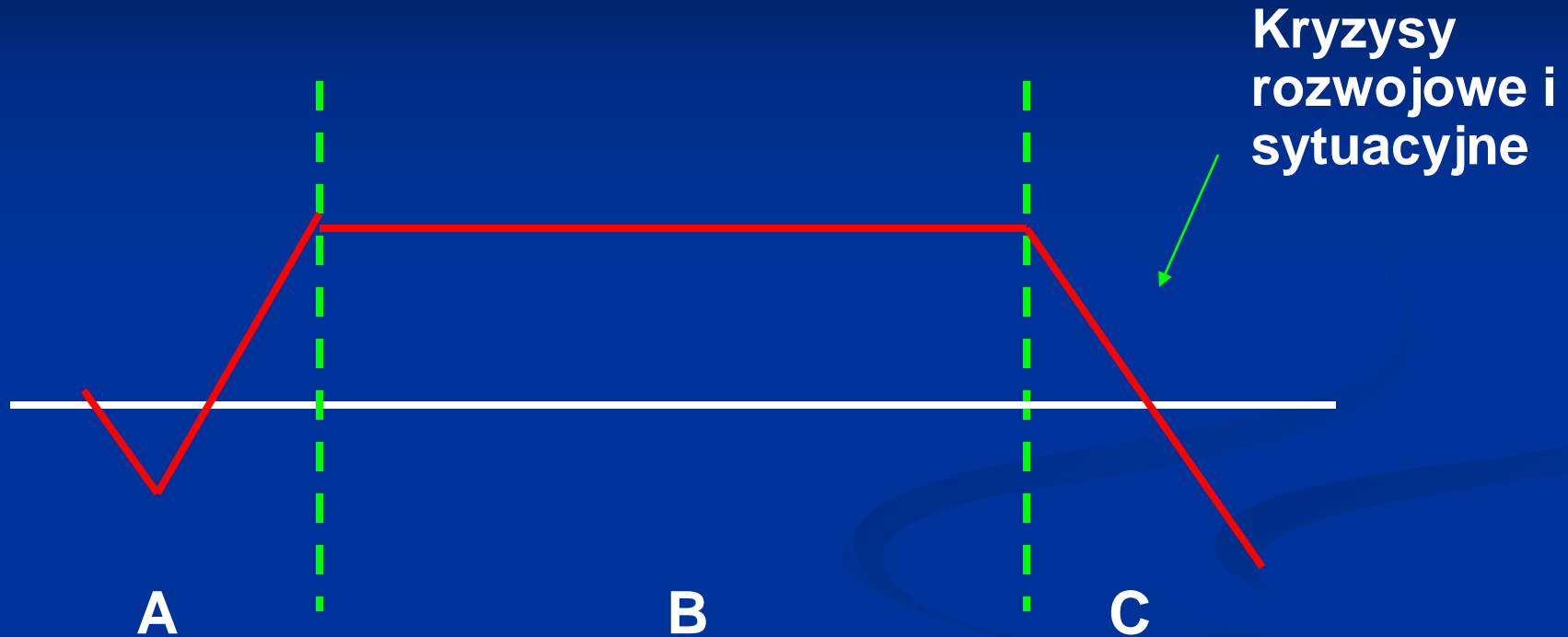
# Dlaczego następuje kryzys?



Niedostatek adekwatnych mechanizmów zaradczych równoważących współwystępowanie nierealistycznej percepcji sytuacji i braku odpowiedniego wsparcia środowiskowego (Aguilery i

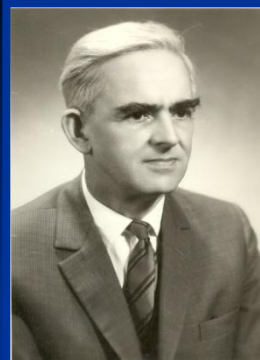
Messicka, 1986).

# Dlaczego następuje kryzys?



W wyniku niedostatku zasobów zmagania się, również braku wtórnych strategii zaradczych - mechanizmów obronnych (Puryeara, 1979).

# Stres w ujęciu interakcyjnym



# Ogólne założenia



- Każda sytuacja stanowi dla człowieka problem regulacyjny – jak zdobyć to co dodatnie i uniknąć to co szkodliwe.

Tomaszewski, Lewicki

# Ogólne założenia

Wśród sytuacji można wyodrębnić sytuacje trudne

- „Sytuacja trudna to wzajemny układ między cechami otoczenia a cechami i aktualnym stanem podmiotu, który zakłóca mechanizmy regulacji zachowania”.

(Tomaszewski, 1975)

# Regulacyjna funkcja sytuacji

Regulacyjna funkcja sytuacji wynika z:

- Cech obiektywnych otoczenia
- Subiektywnej interpretacji stanów otoczenia
- Zachowania jednostki
- Relacji pomiędzy tymi trzema elementami

(Tomaszewski, 1975)

**Sytuacja trudna jest układem  
zmiennym w czasie**

# Przyczyny stresu – ze względu na siłę i zakres

**Drobne uciążliwości życia codziennego –**  
(niemożliwość znalezienia potrzebnej rzeczy,  
korki, trudność w znalezieniu potrzebnej rzeczy).

Ze względu na swoją częstość i powtarzalność są szczególnie obciążające.



# Przyczyny stresu – ze względu na siłę i zakres

**Poważne wyzwania i zagrożenia dotyczące jednostek lub kilku osób.**

**Krytyczne wydarzenia życiowe – traumatyczne wydarzenia życiowe występujące losowo i niespodziewanie, obejmują sytuacje trudne i niemożliwe do przewidzenia i przygotowania się na ich przyjęcie, przeżycie czy zastosowanie odpowiednich środków zaradczych.**

# Czego może dotyczyć kryzys?

Lp.	Rodzaj zdarzenia	Siła
1.	Śmierć współmałżonka	100
2.	Rozwód	73
3.	Separacja małżeńska	65
4.	Uwięzienie	63
5.	Śmierć członka bliskiej rodziny	63
6.	Wypadek lub choroba	53
7.	Zawarcie związku małżeńskiego	50
8.	Utrata pracy	47
9.	Pojednanie ze współmałżonkiem	45
10.	Osamotnienie	45

# Czego może dotyczyć kryzys?

Lp.	Rodzaj zdarzenia	Siła
34.	Zmiana formy wypoczynku	19
35.	Zmiana aktywności w kościele	19
36.	Zmiana aktywności społecznej	18
37.	Wstrzymanie hipoteki lub pożyczka	17
38.	Zmiana przyzwyczajeń związanych ze snem	16
39.	Zmiana częstotliwości spotkań rodzinnych	15
40.	Zmiana nawyków żywieniowych	15
41.	Wakacje	13
42.	Święta Bożego Narodzenia	12
43.	Drobne naruszenie prawa	11

# Czego może dotyczyć kryzys?

Sfera	Kontekst	Komentarz
<b>Rodzina</b>	Rodzina	Rodzina pochodzenie, rodzeństwo, rodzice
	Miłość i małżeństwo	Bycie, spotkania, połączenie z ludźmi
	Rodzicielstwo	Dzieci, posiadanie i wychowywanie potomstwa
	Miejsce zamieszkania	Sąsiedzi, miejsce zamieszkania

# Czego może dotyczyć kryzys?

Sfera	Kontekst	Komentarz
<b>Osoba</b>	Zdrowie	Własne zdrowie i funkcjonowanie społeczne
	Osobowość	Dominujący sposób ustosunkowywania się do zdarzeń
<b>Relacje społeczne</b>	Wspólnota	Relacje i funkcje w wspólnocie
	Przyjaźnie	Bliscy przyjaciele, sieć przyjaciół
	Relacje społeczne	Relacje społeczne jednostki

# Czego może dotyczyć kryzys?

Sfera	Kontekst	Komentarz
<b>Praca</b>	Finanse	Ekonomia gospodarstwa domowego, kredyty
	Szkoła	Dokształcanie, uczenie się
	Praca	Powiązania zawodowe i kariera zawodowa
<b>Różne</b>	Prawo	Przestępczość i kwestie prawne
	Różne	Sytuacje spoza tej listy

## Przyczyny stresu – ze względu obszar (1)

**Uciążliwości domowe** – przygotowanie posiłków, zakupy, utrzymanie domu.

**Uciążliwości zdrowotne** – choroba fizyczna, kłopoty z leczeniem, skutki uboczne leczenia.

**Uciążliwości czasowe** – zbyt wiele rzeczy do zrobienia naraz, za dużo zobowiązań, niewystarczająca ilość czasu.

**Uciążliwości własnego życia psychicznego** – samotność, obawa przed konfrontacją z innymi.

## Przyczyny stresu – ze względu obszar (2)

**Uciążliwości środowiskowe** – przestępczość, uciążliwe sąsiedztwo, hałaśliwość ruchu drogowego.

**Uciążliwości finansowe** – konieczność spłacania rat i pożyczek.

**Uciążliwości związane z pracą** – niezadowolenie jej, niechęć do niej, problemy z współpracownikami.

**Uciążliwości związane z perspektywami na przyszłość** – martwienie się o utratę pracy, podatki, bezpieczeństwo zainwestowanych pieniędzy, emeryturę.



# Przyczyny stresu w aspekcie czasowym

**Wydarzenia stresowe jednorazowe** – (nieprzyjemne spotkanie).

**Wydarzenia stresowe cykliczne** – powtarzają się z pewną regularnością (święta, wizyty u nie lubianych krewnych).

**Stresory chroniczne** – działające permanentnie (nieudany związek małżeński, konflikt z szefem w pracy).

**Ciągi wydarzeń stresowych** – w których jeden stresor inicjuje następne sytuacje obciążające (wypadek – utrata zdrowia – konieczność zmiany pracy).

# Kiedy możemy mieć do czynienia z kryzysem

