



# Kríziskezelés

ÚJVIDÉK, VMPE, 2021.

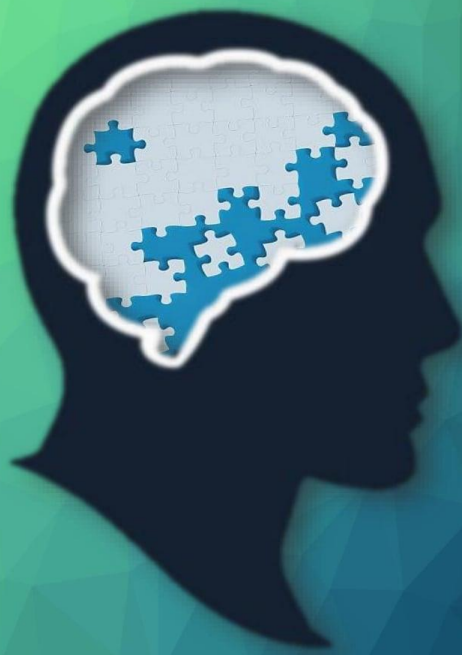
# Krízisintervenció

- Súlyos stresszen átesett egyének, családok megsegítése, akik a rájuk háruló terhek alatt nem képesek egyedül megoldani a problémákat.
- Érzelmi támogatás nyújtása, cselekvési terv közös kidolgozása.
- SOS telefonok.
- Non-direktív és direktív beavatkozások.

# TANOM

Továbbképzések

Tanítók és más oktatási szakemberek Oktató-nevelő Munkája



## Kríziskezelés

Előadó: Mengyán Pletikosić Ildikó



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

Vajdasági Magyar Pedagógusok Egyesülete  
Újvidék, Bogdana Šuputa 16

2021. március 27. (szombat) 10:00 óra



# KRÍZIS

görög eredet

jelentés:

fordulat, válság

# Mik jellemzik?

Nehéz élethelyzet

Nyomasztó érzések

Felboruló egyensúly

Kilátástalanság

*mentimeter*



Cím: [Fénykép](#), készítette: Ismeretlen a készítő, licenc: [CC BY](#)

## Caplan 1964



- **Válsághelyzet, a pszichológiai kiegyensúlyozatlanságnak időtartama annál a személynél, aki olyan veszélyes körülményekkel kénytelen szembenézni, amelyek számára fontos problémát jelentenek, ám ezeket sem elkerülni, sem megoldani nem képes szokásos problémamegoldó eszköztárával, képességeivel.**

# Krízisek fajtái (Caplan)

## FEJLŐDÉSI (NORMATÍV) KRÍZIS



## AKCIDENTÁLIS KRÍZIS

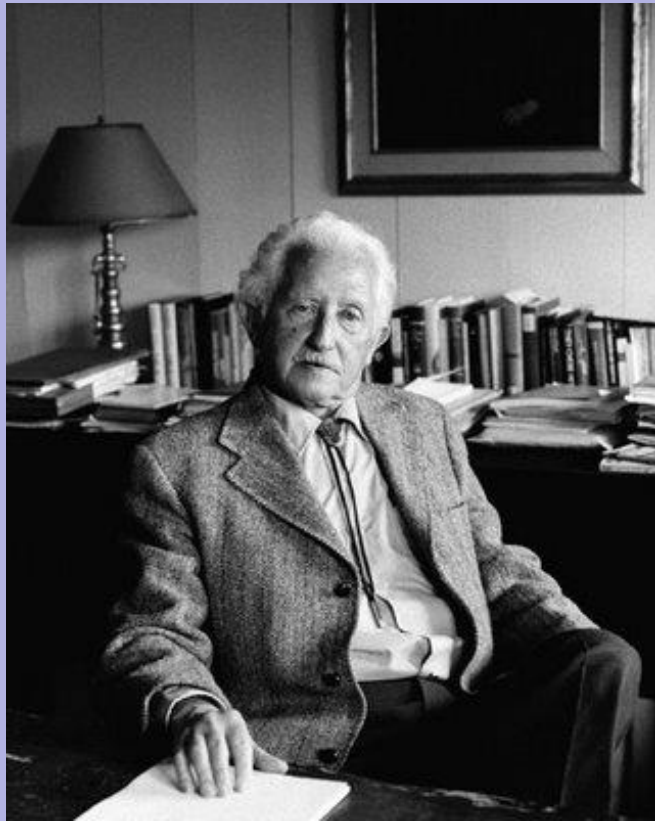


Cím: [Fénykép](#), készítette: Ismeretlen a készítő, licenc: [CC BY](#)

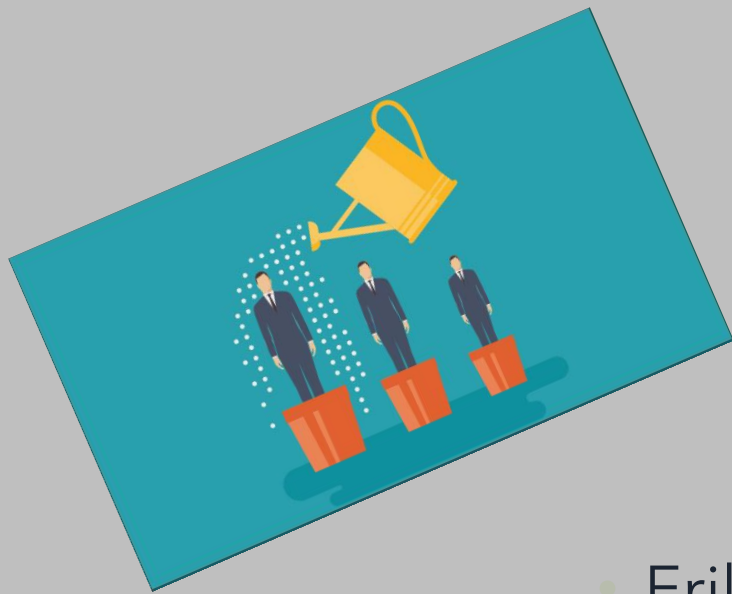
# Krízismátrix

# Erik Erikson

## PSZICHOSZOCIÁLIS FEJLŐDÉSELMÉLETE



Erikson szerint tehát a személyiség fejlődése egy olyan életutat jelent, ahol **„próbatételek”** várnak az egyénre, hasonlóan, mint a mesék, vagy mítoszok hőseire. A fejlődést nem a nehézségek elkerülése, kivédése jelenti, hanem éppen az segíti, hogy **erőfeszítéseket** teszünk, amelyek új készségek, képességek kialakításával járnak együtt.



# Fejlődés

- Erikson szerint a krízis, tehát a fejlődésben fellépő **nehézséggel** teli időszak, valójában egyfajta „normatív krízis”, amellyel való találkozás **a fejlődés elkerülhetetlen feltétele.**
- A krízisek kimenetele, megoldása lehet **pozitív**, vagy **negatív**, mely azonban az egész későbbi életre kihat.



# 1. korszak: csecsemőkor (0-1 év).

Krízis: bizalom – bizalmatlanság.

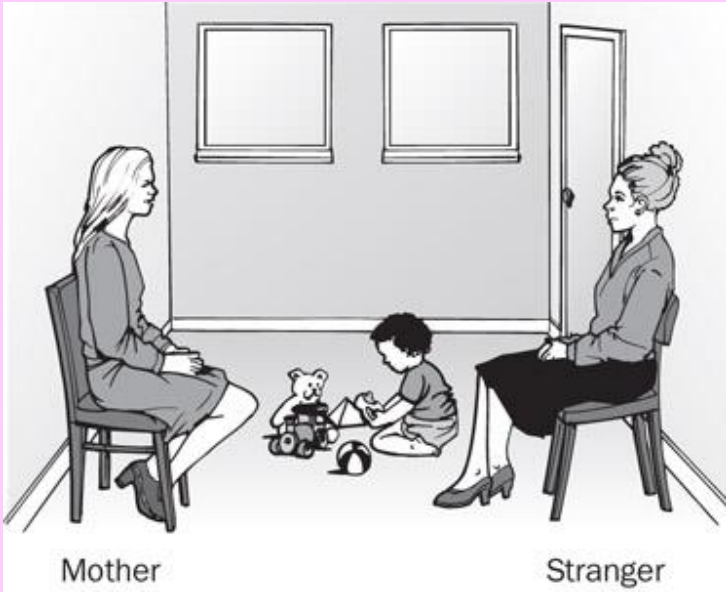


## Pozitív

- Bizalom, optimizmus
- Kiszolgáltatottság
- A létezésbe vetett bizalom
- Táplálnak, vigyáznak rám
- Környezeti feltételek

## Negatív

- depresszív személyiségkép,  
pesszimizmus
- A táplálék megvonása – fogzás
- Az egymásra hangolódás hiánya,  
diszharmónia
- Bizalmatlanság



Kötődés  
Mary Einswort

A bizalom és bizalmatlanság,  
a kötődés hiányának jelei az iskolában

## 2. korszak: kisgyermekkor (1-3 év)

Krízis: autonómia – szégyen, kétely

### Pozitív

- Önkontroll , megfelelés
- Kísérletező gyerek
- Biztonságos keret
- Következetes, határozott
- szabályrendszer

### Negatív

- Túlzott önmagával való foglalkozás
- Az önkifejezés túlzott szabadsága
- Vagy éppen túlzott korlátozása miatt
- Kényszeresség



### 3. korszak: Krízis: kezdeményezés – bűntudat. kisgyermekkor (3-6 év)

#### Pozitív

- Kedvező kimenetel:
- önálló cselekvés tervezése és megvalósítása
- A cselekvés öröme

#### Negatív

- Kedvezőtlen kimenetel:
- bűntudat,
- hisztéria,
- pszichoszomatikus betegségek
- A cselekvés korlátozása



# 4. korszak: kisiskoláskor (6 év-pubertás).

Krízis: teljesítmény – kisebbrendűség.

## Pozitív

- **Kedvező kimenetel:**
- **intellektuális, fizikai és szociális kompetencia.**
- **Együttműködés**
- **Munkamegosztás**

## Negatív

- **Kedvezőtlen kimenetel:**
- **kisebbrendűség érzése,**
- **negatív önértékelés**
- **Alkalmatlanság érzése**
- **önbizalomhiány**



# 5. korszak: serdülőkor.

Krízis: identitás – szerepkonfúzió.



## Pozitív

- . Kedvező kimenetel: egységes, önálló énkép
- - Az eddig kialakított készségek integrálása
- -Belső és külső képek összehangolása

## Negatív

- Kedvezőtlen kimenetel: identitásdiffúzió,
- kriminalitás
- Pályaorientációra való képtelenség



## 6. korszak: Krízis: bensőségesség – elszigetelődés. „Azok vagyunk, amit szeretünk”.

### Pozitív

- Kedvező kimenetel: szoros, tartós kapcsolat, pályaalköteleződés.
- A fiatal felnőttkorban meghaladjuk énes korszakunkat, ez az érett párválasztás időszaka.

### Negatív

- Kedvezőtlen kimenetel: szociális elszigetelődés, magány.
- Az intimitás hiánya pszichopatológiához vezethet



# 7. korszak: felnőttkor.

## Krízis: alkotóképesség – stagnálás

### Pozitív

- Kedvező kimenetel:
- törődés a családdal, társadalommal és a jövővel
- A következő nemzedékkel való törődés

### Negatív

- Kedvezőtlen kimenetel:
- az addigi teljesítménnyel való elégedetlenség, esetleg életpálya-módosítás – korrigálás
- Hiányérzet





# 6. korszak: érett idős felnőttkor

Krízis: integritás – kétségbeesés.



## Pozitív

- Kedvező kimenetel: az élettel való megelégedés, szembenézés a halállal
- Kiteljesedés
- Megbékélt bölcsesség

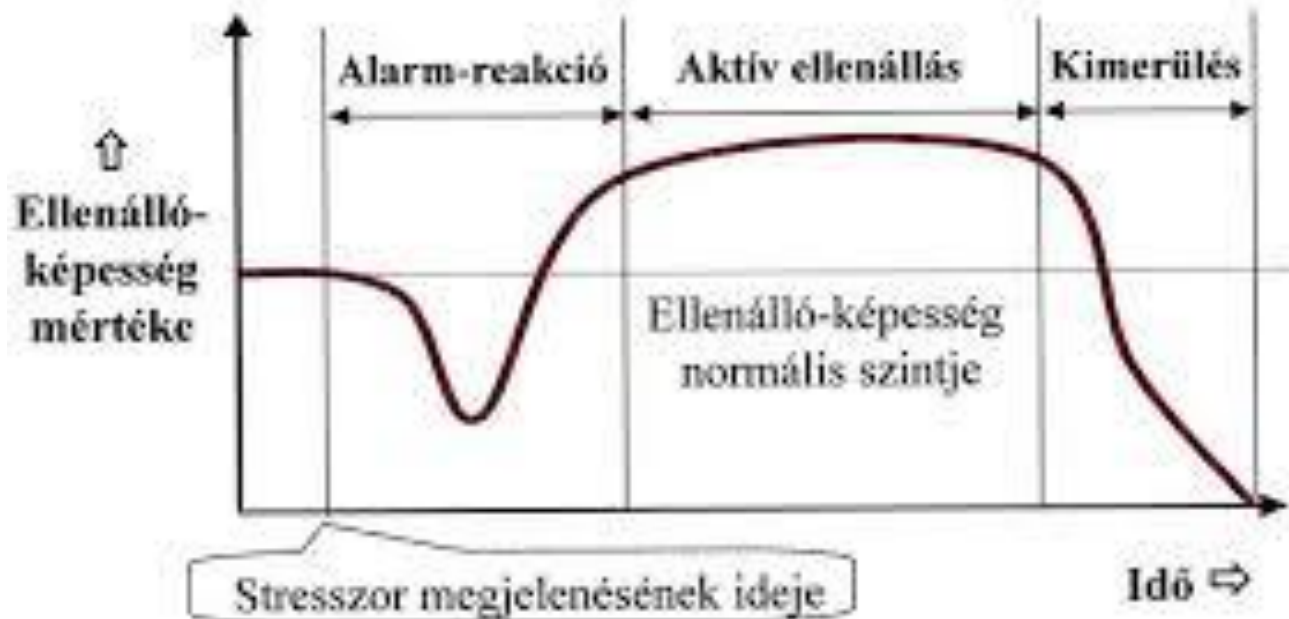
## Negatív

- Kedvezőtlen kimenetel: kétségbeesés, halálfélelem, elégedetlenség
- Mi marad fel belőlem??

# Akcidentális krízisek

- Egy átélt gyász, párkapcsolati válság, súlyos, vagy annak vélt betegség, megoldhatatlannak látszó munkahelyi probléma.
- A kiváltó eseményre általában jellemző, hogy **váratlanul** következik be, az egyént érzelmileg megérinti és az adott helyzetben nagy jelentőséggel bír számára. **A veszteség**, a kudarc, veszély jellemzői megtalálhatók benne, és az egyénből félelmet, fenyegetettségi és **kiszolgáltatottsági** érzést vált ki, és gyakran regresszióval jár.

## A Selye-féle általános adaptációs szindróma (AÁSz) három fázisa



„Üss vagy fuss”  
„harcolj vagy menekülj”

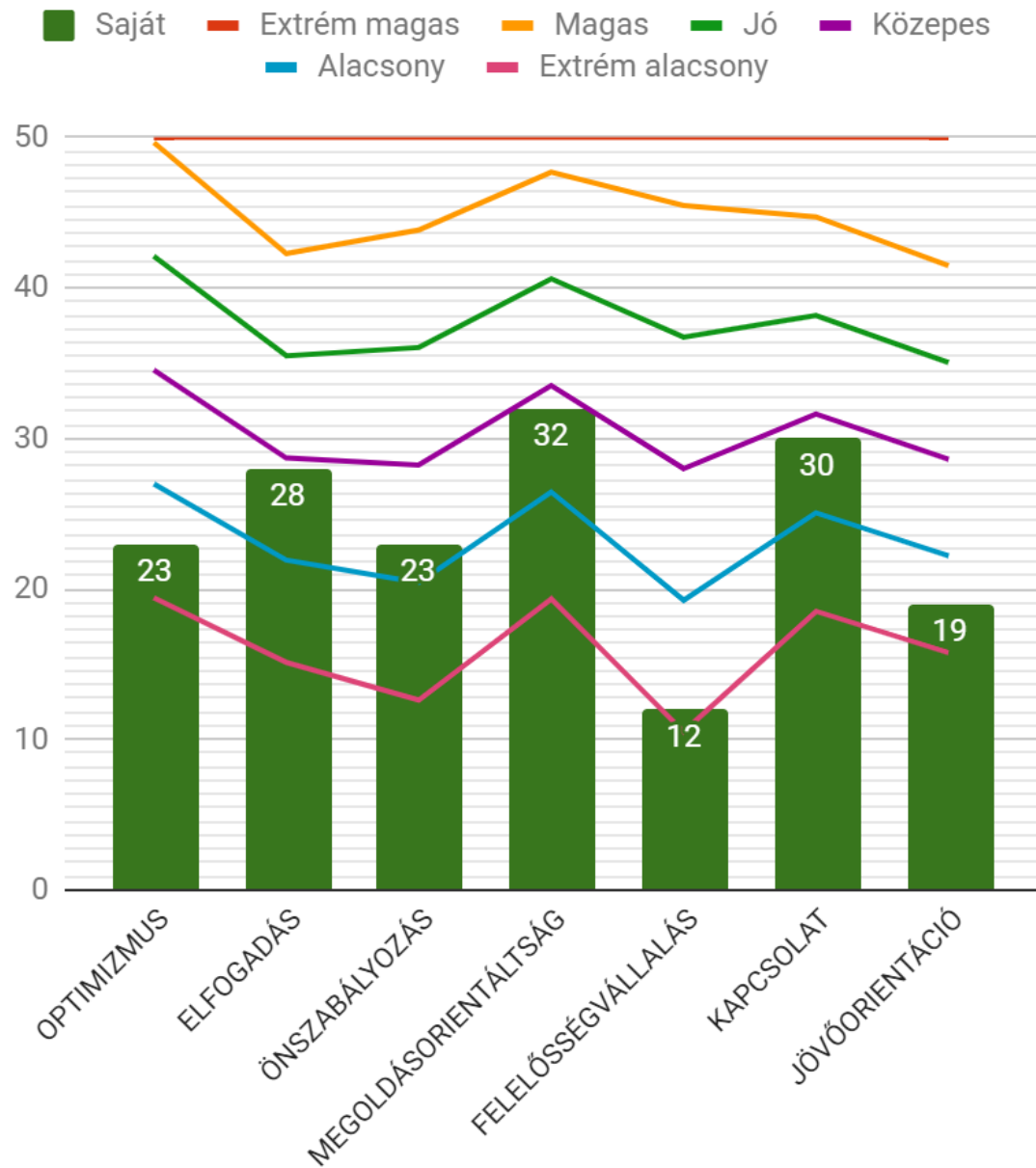
# Lazarus: Coping

Problémaközpontú megküzdés

Érzelemközpontú megküzdés

*Elhárító mechanizmusok*

## Reziliencia teszt eredmények



Lelki  
ellenállóképesség

<https://icons.hu/meres-teszt/reziliencia-teszt/>

# A veszteség feldolgozása – a gyász 5 szakasza

- 1. Tagadás
- 2. Harag
- 3. Alkudozás
- 4. Depresszió
- 5. Elfogadás



# A krízishelyzet kimenetele

## Fejlettebb egyensúlyi állapot elérésének a lehetősége

fejlettebb megküzdési technikák  
veszteségek kezelésének megtanulása  
a személyiség differenciálódása  
az önbizalom növekedése  
„kreatív krízis”

## Egyensúlyba kerülés diszfunkcionális működéssel

alkalmazkodási zavar  
szorongásos tünetek  
poszttraumás tünetegyüttes  
depresszív tünetek  
dependenciák (alkohol, gyógyszer, drog)  
pszichoszomatikus zavar (magas vérnyomás, irritábilis bél szindróma)

*Lazarus és Folkman*

## *Elkerülő-menekülő magatartás*

*A szorongáscsökkentő, altató, és antidepresszáns  
gyógyszerek fogyasztása jelentősen megnőtt az elmúlt  
évben, emellett a dohányzás, az alkohol- és  
sorozatfüggőség is.*

*Kilépünk a helyzetből, ami csak rövidtávon lehet hasznos,  
hosszútávon függőséget okoz.*



# Katasztrófahelyzetek sajátosságai

Hajduska (2015) fogalmazza meg, hogy a katasztrófahelyzetek az egyének egy csoportját, **tömegét széles körben érintő, életet és testi épséget** is veszélyeztető körülmények. Legtöbb esetben erre a krízishelyzetre is jellemző, hogy váratlan és az emberi jóllét, az egzisztencia, a természetes **biztonságérzet** kerül instabil helyzetbe. Ez a fajta bizonytalan helyzet fokozza a **pánikot**, amely egy irracionális menekülési reakcióként **az erkölcsi szabályok felülíródnak** akcióként írható le. Az emberekben csökken a valóság kontrollálása, a befolyásolhatóság növekszik és a viselkedés megjósolhatatlanná válik, mert a mentális fékek gátjai fellazulnak. A vészhelyzetek következményeként nagyon gyakran az egyéneken a **poszttraumás stressz** tünetei jelentkeznek.

# Társadalmi krízis

Hajduska Marianna (2015) is leírja, hogy a társas **környezetünknek** jelentős hatása van a traumák megélésében, lezajlásában és feldolgozásában. A modernizációban élő, **individualizálódott** ember sokkal nehezebben éli meg ezt a fajta kiszolgáltatottságot, a szabadság pillanatnyi elvesztését, a **kontrollvesztettséget**, de az egyéni szórás magas ebben a folyamatban is. Egy ilyen válság az emberek életében a megszokott **kommunikáció elakadását** okozhatja, sérülhetnek az intim kapcsolódás lehetőségei. Egyéni szinten sérül az önbizalom, a már kialakult én-határok és a **biztonságérzet**. Nagy nehézség, amikor az egyén az addig megalkotott céljait elveszíti és az élet értelme megkérdőjeleződik.

# Krízisintervenció

- Súlyos stresszen átesett egyének, családok megsegítése, akik a rájuk háruló terhek alatt nem képesek egyedül megoldani a problémákat.
- Érzelmi támogatás nyújtása, cselekvési terv közös kidolgozása.
- SOS telefonok.
- Non-direktív és direktív beavatkozások.

# Könyvek, linkek

[Bojanin, Svetomir: Socijalna psihijatrija razvojnog doba, Naučna knjiga, Bg, 1988.](#)

[Goldner-Vukov Mila: Porodica u krizi, Medicinska knjiga, Bg-Zg, 1988.](#)

[Vlajković, Jelena: Životne krize i njihovo prevazilaženje, Nolit, Bg, 1992.](#)

<https://www.pszinapszis.com/az-eletunkben-megjeleno-tarsadalmi-krizis-es-az-ezzel-valo-megkuzdes>

<http://lelkigondozas.com/gyakori-kerdesek/krizis.html>

<https://adoc.pub/a-stressz-hatas-a-egeszsegre.html>

<https://icons.hu/meres-teszt/reziliencia-teszt/>

<https://mindsetpszichologia.hu/mashogy-kell-megkuzdenunk-a-harmadik-hullammal-mit-javasolnakaszakemberek?fbclid=IwAR2RvGRfAVUuKOmoSz8rv843eeVW0B7JexefYlv4YSLwzS4kadPhGt5gfOO>