

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА В СОСТОЯНИИ КРИЗИСА

- **Ограниченное восприятие ситуации** – события воспринимаются в «чёрно-белых» тонах, по принципу «всё или ничего». Человек не способен увидеть дополнительные возможности выхода из критической ситуации.
- **Безнадёжность и беспомощность** – человек воспринимает своё состояние и ситуацию, как жизненный тупик. Он не видит перспектив выхода из кризиса, не способен представить своё будущее. Считает страдания бесконечными. Отрицает возможность улучшения состояния и уверен, что «никто не хочет или не в состоянии» ему помочь.
- **Импульсивность** – эта черта может прослеживаться в поведении человека и в докризисный период. В кризисе человек может действовать, не обдумывая последствия. Часто может прибегать к актам самоповреждения.

Алгоритм самопомощи при переживании горя

- не убегайте от своих чувств;
- проводите время с тем, кто приносит успокоение;
- говорите с другими о том, о чем вам необходимо сказать;
- ищите способы борьбы со стрессом;
- ставьте себе небольшие цели;



- делайте то, что приносит вам радость;
- обращайтесь за профессиональной помощью, если это необходимо.

Любой кризис по своей природе двойственен, он содержит как позитивный, так и негативный компонент что, по словам Р. Ассаджиоли, «объясняет большое количество удивительных и противоположных проявлений человека». Негативная составляющая заключается в том, что для личности, находящейся в критической ситуации, характерна загруженность неразрешенными проблемами, чувство безнадежности, беспомощности, переживание жизни как «тупика». Давление этих чувств толкает человека к действиям, которые могли бы разрешить проблему немедленно. Если кризис не разрешен или разрешен неадекватно, то это может привести в личность деструктивный аспект и тем самым затруднить процесс дальнейшего роста и развития. Затяжной, хронический, неразрешенный кризис несет в себе угрозу социальной дезадаптации, нервно-психических и психосоматических расстройств. Но кризис — это не только «угроза катастрофы», но и возможность изменения, перехода на новую ступень развития личности, источник силы и в этом его позитивный аспект. Если человек адекватно разрешает кризис, то это дает ему возможность перейти на следующую ступень развития более зрелой личностью.

Жизненные кризисы подобны матрешке: некоторые люди их изживают, а другие накапливают их один за одним. Р.А. Ахмеров выделяет **три типа кризисов: кризис нереализованности, кризис опустошенности, кризис бесперспективности.**

Кризис нереализованности возникает, когда по тем или иным причинам человек слабо представляет связи событий своей жизни. Возникают переживания, что «вот, моя жизненная программа не выполнена», «жизнь не удалась», «не повезло». Человек не видит или недооценивает свои достижения или успехи, в своем прошлом не видит

достаточно существенных событий, полезных с точки зрения настоящего и предстоящего. Одной из причин такого рода кризиса может быть новая социальная среда, в которую человека забросило, с которой он считается, но в которой его прежний опыт не является ценностью.

Кризис опустошенности возникает в ситуациях, когда в субъективной картине жизненного пути слабо представлены связи, ведущие от прошлого в настоящее и будущее. Несмотря на то, что человек осознает наличие у себя к данному времени важных, значимых достижений, у него доминирует переживание, что он уже «прочитанная книга», что у него нет сил и нет заметных привлекательных целей в будущем. В этом случае оправданы передышка, отдых от утомившего образа жизни и бурной деятельности. Другой вариант наблюдается при резкой смене социальной или жизненной ситуации, когда у человека возникает ощущение неопределенности, непредсказуемости будущего, когда «не знаешь, за что ухватиться».

Кризис бесперспективности возникает в ситуациях, когда по тем или иным причинам в сознании слабо представлены проекты, планы, мечты о будущем. Дело здесь не в самой по себе неопределенности будущего, оно может быть вполне определенным — гарантированная скука, безнадежный застой, отсутствие перспектив профессионального роста, — а в переживаниях, обозначаемых словами типа «впереди ничего не светит». У человека есть и достижения, и ценные личные качества, но он затрудняется в построении новых жизненных программ, не видит для себя путей самореализации в новых возможных ролях. Реальным показателем наличия такого кризиса является то, что затянувшееся переживание закономерно вызывает отклонения в телесном здоровье.

По мнению ученых, существуют конструктивный и деструктивный выход из кризисной ситуации. Для того чтобы определить, каким будет выход из кризиса — конструктивным или деструктивным, необходимо проанализировать кризисную ситуацию по следующей схеме:

- Содержание кризиса, т. е. каким является кризис: кризис потери, возрастной кризис, биографический кризис, потери смысла жизни, утрата жизненных ценностей и ориентиров и т. д.
- Отношение к кризису: направленность на разрешение кризиса; отсутствие мотивации на самопомощь и поддержку извне.
- Продолжительность или время развития кризиса.

Состояние кризиса запускает, по мнению В.В. Столица, дальнейшую работу самосознания, происходящую в интеллектуальной и эмоциональной сферах, а разрешение конфликта представляет собой острую форму развития личности. Но, с другой стороны, кризис может явиться причиной невротических расстройств. Развитие человека может быть рассмотрено как циклическое движение в границах *проблема — ее разрешение*.

Конструктивный выход из кризиса предполагает взлет творчества, креативности, оптимизацию всех основных сфер жизни, повышается уровень профессионализма, усиливается личностная зрелость, повышается уровень рефлексии. Это сопровождается изменением в интересах, целях в жизни человеку.