

*ТЕМА: «КРИЗИ, КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ,
МОЖЛИВОСТІ ВИХОДУ З КРИЗИ»*

Зміст

- 1. Визначення понять «криза», «кризова ситуація»*
- 2. Характеристики кризових ситуацій*
- 3. Класифікації криз*
- 4. Специфіка психологічної кризи*
- 5. Можливості виходу з кризи. Психологічна допомога в кризових ситуаціях*
- 6. Адаптаційні можливості особистості й саморегуляція в період кризи*

Криза – є одним із неминучих і необхідних моментів життя, однією з рушійних сил розвитку, у тому числі й розвитку особистості, групи, суспільства.

Криза – різкий перелом, тяжкий перехідний стан, крайня точка падіння, гостра нестача, невідповідність, занепад, загострення, переломний момент (політичних, економічних, соціальних, особистісних) протиріч.

Криза – це своєрідна реакція особистості на ситуації, що вимагають від неї зміни способу буття – життєвого стилю, образу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу й основних екзистенціальних проблем.

*У кризові моменти життя змінюється
за чотирма основними вимірами:*

- внутрішнє відчуття себе у світі;
- почуття безпеки;
- плин часу, його суб'єктивна характеристика (у кризовій ситуації час або «зупиняється», або виникає гостра нестача часу);
- фізичний стан (спад усіх функцій і зростання тривоги).

С. І. Ожегов визначає ситуацію як «положення, обстановку, сукупність обставин». У суспільних науках ситуація трактується як обстановка, сукупність умов і обставин, що детермінують той або інший характер протікання діяльності.

Поняття ситуації може розглядатися як результат активної взаємодії особистості й середовища. У цьому випадку з являється можливість виділяти об'єктивні та суб'єктивні характеристики ситуації, і тоді вона визначається як система суб'єктивних і об'єктивних елементів, що об'єднуються в діяльності суб'єкта.

Слово «ситуація» означає:

- 1). положення, розташування;
- 2). поставлений, покладений, такий, що лежить, знаходиться.

Ці значення іманентно передбачають наявність суб'єкта, який займає певну позицію. Тим самим поняття «ситуація» істотно відрізняється від ототожнюваного з ним у деяких роботах поняття «середовище».

Середовище – складне фізичне, соціальне, екологічне тощо утворення, яке в широкому сенсі знаходиться поза суб'єктом.

Кризова ситуація – характеризує стан, породжений проблемою, що встала перед індивідом, від якої він не може піти і яку не може вирішити в короткий час і звичним способом (смерть близької людини, важке захворювання, зміна зовнішності, інше).

Характеристики кризових ситуацій:

1. Кризові ситуації розрізняються за:

- масштабом змін життя людини;
- швидкістю виникнення;
- тривалістю існування;
- гостротою емоційного переживання суб'єктом та за обсягом наслідків.

2. Ситуації, що призводять до певного кризового стану, традиційно поділяються на такі:

- стресові події: травми, катастрофи, усі види насильства, втрати близьких, участь у локальних війнах;
- специфічні види професійної діяльності, наприклад, рятувальники, військові хірурги;
- суїцидальна поведінка незалежно від мотивації;
- термінальний стан;
- перехід на наступний віковий етап (вікові кризи);
- перехід на новий етап індивідуалізації (екзистенціальні, трансформаційні кризи);
- втрата близьких, розлучення, розтавання.

Т.М. Титаренко (2010) виділяє чотири типи ситуацій:

- критична ситуація – рівень неможливості обставин (вимагає перегляду певних планів, відмови від звичних життєвих стратегій);

- кризова ситуація – рівень неможливості колишнього життєвого сценарію, реалізації «Я»;

- екзистенціальна ситуація – рівень неможливості виправдання сенсу існування («екзистенціальний вакуум»);

- термінальна ситуація – рівень неможливості життя (знання про власну приреченість).

Р. М. Загайнов (2001) визначає такі типи криз:

- кризові ситуації основної діяльності (зокрема, спортивної: «поразка», «значуща перемога», «передстартова»);
- кризові ситуації сімейно - побутової сфери (розлучення батьків, житлові проблеми);
- кризові ситуації неосновної діяльності (навчальна діяльність, спілкування);
- кризові ситуації здоров'я (травми, важкі захворювання);
- кризові ситуації внутрішнього світу особистості (переоцінка цінностей, пов'язана з переживанням розчарування, зради).

Класифікація кризи

1. Криза у великих групах (соціумі, громадських системах). Це – політичні, ідеологічні, економічні, національні (расові, етнічні) кризи, які досліджують у рамках політології, конфліктології великих груп, соціології.

2. Криза в малих соціальних групах/системах (сімейні кризи, кризи в колективах).

3. Криза особистості.

Найпоширеніша з класифікацій:

1. вік особистості – перехід із однієї вікової категорії в іншу супроводжується кризою.

У зв'язку з цим виділяють кризи: виходу з дитячого, підліткового та юнацького віку, кризу середини життя та старіння.

2. динаміка міжособистих стосунків (любовних, дружніх, подружніх, дитячо – батьківських).

3. третя класифікація ґрунтується на варіантах *екстремальних ситуацій і лих*, у процесі яких особистість втрачає близьких їй людей, майно, місце проживання.

4. в основі четвертої класифікації лежить *духовна криза*. У термінології К.Гроф і С.Гроф вона може бути наповнена різними переживаннями, які розділяють на три основних категорії:

- біографічна категорія – переживання травматичних подій, тісно пов'язаних з історією життя індивіда;

- перенатальна – переживання, звернені до теми вмирання та вторинного народження;

- трансперсональна – переживання, що виходять за межі життєвого досвіду звичайної людини, оскільки в них беруть участь образи й мотиви, джерела яких знаходяться поза особистою історією індивіда.

Стадії криз:

- а) розвиток кризової проблематики;
- б) пік проблеми;
- в) криза

Розвиток кризової проблематики. Два варіанти такого розвитку.

1. накопичення невирішених, другорядних проблем досягає кризової точки, а незначна остання проблема зазвичай є тією краплею, яка переповнює чашу терпіння;
2. людина чекає важливої, центральної події, якої неможливо уникнути (важка хвороба з передбачуванним смертельним результатом, період, коли діти залишають рідну домівку, вихід на пенсію).

Пік проблеми. Страх перед важкістю проблеми може бути настільки сильним, що, коли вона досягає свого піку, у людини не залишанться психологічних ресурсів.

Криза (після події) – характерне відчуття нестерпності того, щол відбувається, людина напружує всі свої сили, щоб якимсь чином змінити ситуацію, вирішити проблему всіма можливими способами.

Почуття людини під час кризи:

Тривога – головна складова й універсальний супровод кризи, почуття, найбільш поширене й загальне для всіх людей. Тривога допомагає в мобілізації проти загрози. Проти сильна тривога викликає розгубленість, спотворені негативні судження, сумнівні рішення й пргнічення, дезорганізує діяльність, призводить до неправильного сприйняття подій, оборонної поведінки.

Безпорадність – важко формулювати думку й обговорювати ділові проблеми. Імпульсивні дії під час кризи нерідко створюють проблеми, з якими особистість зіткнеться в майбутньому.

Сором – людина в цьому стані відчуває себе некомпетентною, нездатною впоратися з ситуацією, залежною від інших.

Смуток – почуття, яке переживається як результат утрати. Це частина загальної реакції горя.

Гнів - часто зумовлює розвиток подій від поганого до гіршого, людина переживає протиріччя. Гнів спрямовується на себе, на іншу людину, або на ситуацію.

Адаптаційні можливості особистості й саморегуляція в період кризи.

Адаптивність – це здатність людини здійснювати адаптаційні перебудови й пристосуватися до змінних умов і характеру діяльності. Ця витривалість, висока працездатність, стійкість до хвороб та інших чинників зовнішнього середовища.

Адаптивність особистості – може розглядатися як вміння пристосуватися до мінливих умов життя, корегувати себе як особистість, якщо в цьому є необхідність.

Успіх адаптації залежить від об'єктивних і суб'єктивних умов – функціонального стану, соціального досвіду, життєвої установки.

Саморегуляція – це системний процес, що забезпечує адекватну умовам мінливість пластичність життєдіяльності людини.

Психічна саморегуляція – це управління своїм псіхоемоційним станом, яке досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, мисленнєвих образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Основні способи саморегуляції:

1. способи , пов'язані з управлінням диханням;
2. способи, пов'язані з управлінням тонусом м язів, рухом.
3. способи, пов'язані з управлінням зоровими або мисленнєвими образами;
4. способи, пов'язані із словесною дією.

У результаті саморегуляції можуть виникати три основних ефекти:

- ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості);

- ефект відновлення (послаблення проявів втоми);

- ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Три основні напрями виходу з кризи, які людина використовує:

1. Особистість не має наміру миритися з ситуацією, що склалося:

Руйнування – незадоволення, яке підштовхує людину уникати кризової ситуації через руйнування умов, що склалися. Людина покладається на те, що, помінявши життєві обставини, вона тим самим вийде з кризи і перед нею відкриються нові можливості, які надалі дадуть їй бажане задоволення.

Завершення – розуміння кризової ситуації як вказівки на те, що звична й стала життєва обстановка вичерпала себе, відбувається закінчення одного з життєвих етапів, і не слід зацілюватися на досягнутому, а необхідно підвести підсумки, щось довести або доробити до кінця, перш ніж перейти на початок нового етапу.

2. Особистість розглядає кризову ситуацію та має бажання зберегти наявні життєві обставини:

Збереження – людина робить для себе певні висновки, які допомагають їй прийняти цю життєву ситуацію та знайти прийнятні варіанти виходу з кризи для підтримки й подальшого розвитку.

Утримання – страх втрати та змін примушує людину за всяку ціну зберегти ті життєві умови, до яких вона звикла.

3. Особистість підлаштовується під обставини, що склалися:

Зміна – людина, приймає обставини, щоб оцінити кризову ситуацію та знайти оптимальне рішення для виходу з неї. Вона діє як стратег, який вичікує та планує, щоб використати обставини.

Пристосування – людина пливе за течією, покладаючись на прийняті рішення приймати відповідальність за наслідки.