

*Е. В. Коваленко*

*Н. Г. Новак, кандидат психологических наук, доцент  
Беларусь, Гомель, УО «ГГУ имени Ф. Скорины»*

## **ПОНЯТИЕ И ВИДЫ КРИЗИСНЫХ СОБЫТИЙ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ЛИЧНОСТИ**

В статье раскрывается суть понятий «кризис», «кризисное событие», «кризисный период». В работе анализируются современные научные исследования по обозначенным проблемам, а также предпринимается попытка представить кризисную ситуацию как шанс для дальнейшего роста и развития.

В течение жизни каждый человек так или иначе переживает кризисные события. Известный белорусский психолог, доктор психологических наук, профессор Л.А. Пергаменщик определяет кризис, как «переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние» [1]. Кризис – это всегда дисбаланс (психический, душевный, эмоциональный), искажение внутреннего состояния, нарушение саморегуляции, способности человека сохранять постоянство с помощью направленных на поддержание динамического равновесия реакций. В то же время кризисное событие, как правило, становится значимым пунктом в процессе развития личности. После переживания кризиса индивид может выбрать (или сделать этот выбор не осознанно, в силу обстоятельств) конструктивный либо деструктивный путь развития. И от этого во многом будет зависеть дальнейшая жизнь человека. Следует отметить, что кризис не возникает внезапно и независимо от обстоятельств. Он развивается в результате «субъективного идеаторного и чувственного восприятия различного рода социальных, природных и экономических воздействий или ситуаций, нарушающих привычные жизненные стереотипы и создающих препятствие, вызывающих переживания или действия, когда человек не в состоянии самостоятельно их разрешить» [1].

Кризисная ситуация – это эмоциональный и умственный стресс, который требует от человека в кратчайшие сроки кардинально изменить представления о себе и окружающем мире. Измененная система ценностей и представлений может вызвать различные изменения и в структуре личности, как позитивного, так и негативного характера. Оставаясь прежней, личность не сможет переосмыслить пережитый травмирующий опыт. Знакомые, шаблонные категории и привычные модели приспособления теряют свою эффективность.

Кризисные события позволяют или даже вынуждают в очередной раз подумать о собственном предназначении, о цели, с которой мы пришли в этот мир. «Хорошо, что неосознанное, несамостоятельное, почти автоматическое существование не длится долго. Монотонное, однообразное движение по

жизненному пути, обрастающее привычками, обязанностями и долгами, неожиданно резко прерывается. Оказывается, надо срочно искать работу, брать на себя новую ответственность, переживать измену, одиночество, разочарование. Иногда страшное горе, утрата близкого человека или собственный диагноз, звучащий как приговор, в мгновение ока изменяют все вокруг, высвечивая фальшивые ценности и псевдожелания» [2].

Если рассматривать кризисные периоды в самом общем виде, их суть сводится к актуальному противоречию между измененным уровнем развития человека, его возросшими потребностями и невозможностью их удовлетворения. В процессе переживания кризиса в поведении и состоянии индивида может наблюдаться определенный негатив, связанный с неотъемлемыми процессами «свертывания и отмирания» старого, сконцентрированными преимущественно в критических периодах. Развитие личности в обычном, повседневном ритме готовит почву для перехода ее на новый этап. И переход это обычно протекает в виде проживания кризисного периода. Обобщая анализ природы психического развития, Л.С. Выготский подчеркивает, что процесс развития выступает в нормальном онтогенезе как процесс саморазвития, так как кризис выступает проявлением «нормальности» развития [3].

В работах современных исследователей, осуществляющих психологический анализ кризисных ситуаций, можно найти классификацию типов кризисов.

*Кризисы развития.* С ними связаны такие онтогенетические периоды, как период новорожденности, кризис одного, трех, семи лет, подростковый кризис, кризис средних лет и пенсионного возраста. Именно эти кризисы и анализировались Л.С. Выготским [4] как необходимые этапы психического развития.

*Кризисы обстоятельств.* В них все чаще вовлекается современный человек. Этот тип связан с возникновением ситуаций вроде техногенных и природных катастроф. Зачастую подобные ситуации угрожают потерей здоровья и даже жизни, они нарушают базовое чувство безопасности и могут вызывать развитие травматических кризисных состояний [3].

Современные ученые предлагают различные формулировки понятий, характеризующих присутствие в жизни личности необычных, травмирующих событий. Среди основных можно выделить следующие.

*Экстремальная ситуация.* И.Г. Малкина-Пых относит к ним техногенные и природные катастрофы, межнациональные конфликты, террористические акты и др. ситуации, отнесенные в отечественном законодательстве к категории чрезвычайных ситуаций [5];

*Кризисная ситуация.* По мнению С.Л. Соловьевой, В.Г. Ромека, кризис – это внутреннее нарушение эмоционального баланса, наступающее под влиянием угрозы, создаваемой внешними обстоятельствами [6];

*Критическая ситуация.* Е.В. Бурмистрова определяет в качестве сущностного признака критической для личности ситуации дефицит смысла в дальнейшем существовании независимо от причин ее возникновения [7].

Для человека, переживающего кризисную ситуацию, время замирает, он снова и снова прокручивает в голове обиду, измену, утрату, мысленно «застревает» в этом переживании, топчется на месте. Кризисное событие будто бы лишает человека будущего, оно воспринимается единым целым наряду с болезненным настоящим. Происходит обесценивание прежних планов и перспектив, целей и мечтаний. Поведение становится импульсивным, может зависеть от случайного звонка, видео, недомогания, сказанной кем-то фразы.

При возникновении кризиса быстро разрушается привычная жизнь индивида, он обнаруживает себя на обломках прежнего мира, ищет причины катастрофы, осмысливает жизнь заново. При этом человеку случается делать неожиданные открытия. К примеру, недавно вся активность была сосредоточена вокруг чего-то одного, и вдруг это чрезвычайно важное прежде дело начинает восприниматься как пустая суета. И наоборот: то, о чем раньше вроде бы вообще не думалось, постепенно превращается в настоящий смысл существования. Именно кризис со всей его болезненностью настойчиво требует от личности развернутого, аргументированного, взвешенного решения задачи о смысле. Задачи всякий раз новой и запредельно сложной [2]. Решение этой задачи возвращает человека на путь развития, помогает открыть другие дороги. Однако такая благополучная развязка не случается в одночасье, кризис требует времени.

Чтобы выйти на очередной виток развития, необходимо найти силы для анализа и осознания своего недавнего прошлого. Так кризис становится маяком, который не позволяет заблудиться в повседневности. Кризисы принуждают нас реконструировать обветшалое здание собственного жизненного мира, пересматривать близкие отношения, отказываясь от тех, которые уже исчерпали себя, тянут нас назад, мешают. От кризисов зависит правильная, надежная работа наших внутренних часов, адекватность отношения ко времени жизни [2]. К сожалению, не каждому удастся в результате прохождения кризиса достичь личностной зрелости. Это происходит в тех случаях, когда индивид не решается проделать внутреннюю работу, которую от него требует кризисная ситуация. Личность оказывается не готовой к риску, к страданиям, одиночеству, человек не верит в свои силы. Он выбирает закрыть глаза на то, что не удовлетворяет, предпочитает отказаться от своих мечтаний, не решается сделать шаг навстречу новой жизни. Тогда личностью остро ощущается тоска, бессмысленность, скука, опустошенность, угнетенность, никчемность. Застой продолжается, на смену доверию приходит разочарование.

Таким образом, можно сделать вывод, что кризис – это переходный период, своеобразная ступенька. А вот вверх или вниз, вперед или назад зависит от реакции и особенностей личности. Твердо решив проработать кризис, преодолеть его, человек может стать творцом новой жизненной истории с другими программами и возможностями. Отказавшись от попыток справиться с кризисной ситуацией, он возвращается к старым сценариям.

Психологические кризисы, безусловно, несут в себе определенного рода угрозу. Исходя из этого, желание избежать опасности, устранить ее, предотвратить или даже скрыть представляется вполне обоснованным. Многие

реакции, наблюдаемые в связи с кризисами, – стремление к самоизоляции или бурной деятельности, – представляют собой попытку преодолеть ситуацию [2]. Это адаптивные типы реакций. При этом человек может стремиться к самоизоляции, и это желание нельзя смешивать с депрессией, также как необходимость двигательной активности нельзя принимать за контролируемое маниакальное состояние.

#### Список использованных источников и литературы

- 1 Пергаменщик, Л. А. Кризисная психология / Л. А. Пергаменщик. – Мн. : Выш. шк., 2004. – 239 с.
- 2 Титаренко, Т. М. Испытание кризисом: Одиссея преодоления / Т. М. Титаренко. – Изд. 2-е, испр. – М. : Когито-Центр, 2010. – 304 с.
- 3 Политова, С. П. Кризисная ситуация как источник развития личности / С. П. Политова // Ученые записки Казанского государственного университета. – Гуманитарные науки, 2008. – С. 41–49.
- 4 Выготский, Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1007 с.
- 5 Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации: Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М. : ЭКСМО, 2005. – 916 с.
- 6 Соловьева, С. Л. Психология экстремальных ситуаций / С. Л. Соловьев. – СПб. : ЭЛБИ, 2003. – 128 с.
- 7 Бурмистрова, Е. В. Система оказания психологической помощи в кризисной ситуации / Е. В. Бурмистрова // Психол. наука и образование. – 2003. – № 3. – С. 16–24.