

Социальные аспекты проявления ненормативного кризиса

Филлимонова Варвара Андреевна

E-mail: varafilimonova5@gmail.com

Современная психологическая наука активно занимается вопросами идентичности и самопринятия в контексте социализации индивидуума. Наиболее активно эти проблемы раскрываются в рамках возрастной психологии и суицидологии, в частности, исследователи активно обращаются к особенностям подростковых переживаний (Реан А.А., Старшенбаум Г.В., Д. Холмс, Линде Н.Д. и др.). Иными словами, личностный кризис — крутой поворот в жизни человека, столкновение прошлых взглядов, мыслей, принципов с новизной. Кризис можно увидеть со стороны даже «не вооруженным глазом» по поведению человека.

С точки зрения психологии кризис есть процесс перехода с актуальной стадии развития на стадию более продуктивной активности. Данное явление характеризуется как длительностью, так и болезненностью проживания, что приводит к полной или частичной перестройке личности, и, как следствие, к более продуктивному совладанию с реальностью. Кризисы подразделяются на два вида: нормативный (возрастной) и ненормативный (ситуативный).

Вне зависимости от природы кризиса, мы видим единую цель - развитие.

К внешним факторам личностного кризиса следует отнести обстоятельства, извне влияющие на жизнь. Такими могут быть: домашние проблемы, неувязки на работе, сложности в общении.

К внутренним причинам следует отнести: психологический барьер, стрессовая ситуация, разрушительные эмоции и т.д.

В ходе исследования была проведена психологическая диагностика следующими методами:

1. Полный тест М.Люшера (90 участников)
2. Интервьюирование обучающихся, результаты, которых попали в одно из 4 трагичных состояний (18 человек)
3. Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге (18 человек экспериментальная группа, 18 человек - контрольная)
4. Групповая консультативная работа в качестве ко-терапевта.
5. Повторная диагностика тестом М. Люшера

По итогу исследования были выработаны основные принципы кризисного переживания. Первое, что мы сделали - это, опираясь на практический опыт, описали стадии проживания кризиса с учетом особенностей развития личности:

1. Шок (хаотичный поиск решений при столкновении с проблемой);
2. Осознание проблемы (осознание того, что проблему невозможно решить в данный момент, что приводит к поиску новых ресурсов);
3. Соппротивление болезненной ситуации (внутренняя борьба между мотивами «Хочу, чтобы все прошло сейчас» и «Принятием ответственности»);
4. Ухудшение в социальных отношениях (чувство одиночества, изоляции, боли, бессмысленности);
5. Возврат к внутренним ресурсам (переосмысление проблем и опыта, который был получен в ходе кризиса);
6. Абстрагирование от основной проблемы (изменение отношения к проблеме и формирование новых стратегий совладания с жизнью).

Каждая стадия несёт в себе определённое смысловое содержание, она даёт опыт, необходимый для дальнейшего проживания кризиса.

Как видно из схемы, при воздействии внешней проблемы происходит резкая перестройка всего жизненного мира личности, ломаются психологические защиты, разрушаются стереотипы поведения. При этом происходит столкновение с теми проблемами, которые особенная личность не решила на предыдущих этапах развития. То есть внешняя проблема является причиной перехода к внутренней, решение которой вызывает изменение индивида и переоценку ценностей. Постепенное разрушение старого ведёт к определённой точке, после которой начинается создание новообразований, которые помогают особенно-му обучающемуся принять как свои **реальные** возможности, так и свои особенности как **качества**, укрепляющие самость и идентичность.

Важно отметить, что часто мы видим путь к позиции жертвы в ходе переживания проблемы, которая приводит к неконструктивному проживанию кризиса и последующему «застреванию» в переживаниях и стагнации процесса развития. Таким образом, обучающийся не решает основных задач юношеского возраста, остается в состоянии непродуктивной тревоги, которая проявится в новом кризисе с новыми проблемами и будет проявляться, пока проблема не решится.

Укажем возможные причины застревания личности в кризисе:

1. Человек застревает на той стадии, которая для него наиболее выгодна, вне зависимости от тяжести переживаний на ней;
2. Сложность дальнейшего проживания кризиса и эмоциональная истощённость;
3. Страх перед неизвестностью, которая может привести к потере своей идентичности.

Источники и литература

- 1) Холмс Д./ Анормальная психология. – СПб.: Питер, 2003. – 304с – (Серия «Концентрированная психология»)
- 2) Элькин Е.В. Особенности восприятия жизненного пути личности с ограниченными возможностями здоровья/ Особые дети – особая педагогика: Проблемы развития, воспитания и социализации в контексте вызовов современного образования: Сборник материалов III-й Международной научно-практической конференции (20 апреля 2016 г., Смоленск) / Под ред. В.А. Пегова, Г.А. Репиной. – Смоленск: СГАФСК, 2016. – 202 с)
- 3) Criteria to Evaluate Models of Health. – URL : <http://positivementalhealthfoundation.com/happiness-and-health/science-of-happiness>.