

Панфиленко Зинаида Николаевна

ПОНЯТИЕ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КРИЗИСЕ

Статья раскрывает понятие "психологический кризис", который затрагивает каждую личность и, при определенных условиях, может негативно сказаться на качестве жизни и здоровья человека. Актуальность темы обусловлена особенностями развития современного общества, способствующими возникновению стрессов и затрудняющими адаптацию личности. Также в статье описаны воздействие критических событий на личность, смысл психологической помощи и поддержки человека, переживающего кризис.

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2014/12/22.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2014. № 12 (90). С. 81-83. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2014/12/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

УДК 1; 159.913

Психологические науки

Статья раскрывает понятие «психологический кризис», который затрагивает каждую личность и, при определенных условиях, может негативно сказаться на качестве жизни и здоровья человека. Актуальность темы обусловлена особенностями развития современного общества, способствующими возникновению стрессов и затрудняющими адаптацию личности. Также в статье описаны воздействие критических событий на личность, смысл психологической помощи и поддержки человека, переживающего кризис.

Ключевые слова и фразы: психологический кризис; адаптация; развитие личности; возрастные, семейные и ситуационные кризисы; признаки психологического кризиса; психологические центры и телефон доверия; психологическая поддержка.

Панфиленко Зинаида Николаевна

*Витебский государственный университет имени П. М. Машерова, Республика Беларусь
angelic_kiss@list.ru*

ПОНЯТИЕ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КРИЗИСЕ[©]

Через психологический кризис проходит каждая личность в своем развитии. Подростковый возраст, создание семьи, переход на новую работу, смерть близкого человека – все это критические для человека обстоятельства, несущие в себе как положительные, так и отрицательные изменения в психической жизни человека.

Для начала обратимся к самому понятию «кризис».

Понятие «кризис» (от греч. *krisis* – решение, поворотный пункт) – переломный момент, тяжелое переходное состояние, опасное неустойчивое состояние [1, с. 152].

Очень интересное определение кризису дает китайский язык, там кризис определяется как «полный опасности шанс».

Гордон Уиллард Олпорт – американский психолог, разработчик теории черт личности, дает следующие определение:

«Кризис – это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер. По определению, личность, находящаяся в кризисе, не может оставаться прежней» [Цит. по: 2, с. 7].

Таким образом можно сказать, что кризис – это не только внешние обстоятельства, но и внутреннее состояние личности. Как же получается, что кризис находится и внутри, и снаружи? Все очень просто. Определенные обстоятельства, причем не обязательно негативного характера, это может быть как смерть близкого человека, так и рождение ребенка, вынуждают нас приспосабливаться к новым условиям жизни. Для этого мы начинаем использовать привычные для нас способы адаптации, но вдруг оказывается, что ни один из них не подходит, т.к. никогда ранее мы не сталкивались с подобным, а значит не имеем опыта в данной области. Тогда нам приходится вырабатывать новые способы поведения для того, чтобы иметь возможность продолжать продуктивно функционировать и развиваться.

Именно получение нового опыта и, как следствие, развитие личности в определенной области и есть тот шанс, о котором говорит нам китайское определение понятия «кризис». Но почему этот шанс, эта возможность приобретения бесценного жизненного опыта несет в себе серьезную опасность?

Несмотря на то, что каждый человек на своем пути сталкивается с множеством кризисов, как возрастных, так и ситуативных, не каждый и не всегда способен самостоятельно и успешно справиться с ними. Нередко случается так, что человек в попытках приспособиться к новым обстоятельствам, решает, что уход из жизни – наиболее подходящий вариант «адаптации». Прием алкогольных и наркотических средств тоже может стать способом приспособиться к новым условиям жизни, т.к. их воздействие на центральную нервную систему вызывает эффект отстраненности от неприятного психоэмоционального состояния, вызванного стрессом, возникшим в ответ на необходимость приспособиться к новым обстоятельствам.

Здесь мы привели наиболее простые неконструктивные попытки адаптации, хотя вариантов гораздо больше. Однако объединяет их то, что все они направлены на уход от проблемы, что, в свою очередь, накапливает негативный опыт разрешения ситуаций. Кроме того, следствием искусственного обесценивания проблем может стать невроз личности или невротические состояния.

Итак, многие критические ситуации и тяжело проходящие под влиянием обстоятельств возрастные кризисы могут наносить серьезный урон психическому, психологическому и физическому здоровью, что непосредственно будет сказываться на качестве жизни не только человека, переживающего кризис, но и близких ему людей. Кроме того, в такие моменты очень высок риск суицидальных действий.

Кризисы могут быть возрастными. Л. С. Выготский – советский психолог – считал, что проявление кризиса на определенных этапах развития человека связано с новообразованиями, характерными для всех возрастных периодов. Например, в подростковом возрасте появляются следующие новообразования: чувство взрослости, развитие самосознания, склонность к рефлексии, самоопределение и др. И они, будучи новыми условиями жизни личности, требуют от нее адаптации [3, с. 183].

Наиболее сложными для развития личности являются: кризис подросткового возраста, кризис 30-ти лет (особенно у мужчин), кризис среднего возраста, кризис пожилого возраста.

Помимо того, что мы живем и, развиваясь, постоянно сталкиваемся с возрастными кризисами, мы находимся в семейной системе, которая также развивается и, следовательно, тоже имеет свои кризисы, к основным и типичным относятся: кризис первого года семейной жизни, кризис первенца, кризис монотонности, эффект опустевшего гнезда (дети покидают родительский дом).

И это еще не все, также кризисы могут быть ситуативными, наиболее часто встречающиеся: увольнение с работы, потеря близкого человека, измена любимого, развод, переезд в другой город или страну, тяжелая болезнь и многое другое.

Как мы видим, огромное разнообразие кризисов из различных сфер жизни сопровождает нас всю жизнь, кроме того человек одновременно может находиться под влиянием нескольких кризисов, что значительно затрудняет адаптацию и делает для человека сложным самостоятельно и конструктивно разрешить положение дел.

Например, человек во время кризиса среднего возраста может столкнуться с эффектом опустевшего гнезда и смертью родителя или супруга, сменив при этом место жительства. В таком случае, в одно и то же время перед ним встают сразу четыре кризисных ситуации, которые, все вместе, требуют от него разных способов адаптации при отсутствии такого опыта.

Дж. Каплан описал стадии кризиса, любая из которых, по его мнению, может стать последней, если находится решение.

1-я стадия. Первичный рост напряжения, при котором стимулируются обычные, привычные способы решения проблемы.

2-я стадия. Дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными.

3-я стадия. Еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников сил.

4-я стадия. Если все оказывается тщетно, наступает стадия, характеризующаяся повышением тревоги и депрессии, чувством беспомощности, безнадежности и, в конечном случае, дезорганизации личности [Цит. по: 4, с. 9].

Признаки, по которым можно узнать, что Вы или Ваши близкие тяжело переживаете кризис, определяются одним из доминирующих чувств:

1. Депрессивные реакции: апатия, чувство постоянной усталости, тоска, безразличие ко всему.

2. Деструктивные чувства: злость, раздражительность, ненависть, чувство несправедливости жизни, мнительность.

3. Чувство одиночества. Может выражаться либо в резком ограничении контактов, либо, напротив, в их резком расширении. Однако, так или иначе человек ощущает себя ненужным, безнадежным; ему кажется, что его никто не понимает, что он находится в тупике, а вокруг только пустота [Там же].

Все это, как отмечалось выше, может подтолкнуть здорового человека к злоупотреблению психоактивными веществами и покушениям на собственную жизнь.

Что делать, если самостоятельно справиться с кризисом кажется невозможным?

Существуют кабинеты психологической помощи и поддержки, психологические консультации как в рамках частной практики, так и в государственных учреждениях, психоневрологических диспансерах. Кроме того, существует кризисные центры, где специально подготовленные специалисты оказывают необходимую помощь людям, переживающим кризис. Работа этих центров очень важна т.к. с их помощью у множества людей появляется возможность конструктивно разрешить свои проблемы, обратить негативное влияние стресса в позитивный опыт и продолжать жить и развиваться.

Чем больше людей получают такую возможность и будут иметь желание ее использовать, тем больше будет возрастать качество нашей жизни. Будь то семья, рабочий коллектив или общество в целом, функционируя здесь, здоровая личность будет лучше выполнять свою работу, строить адекватные взаимоотношения, стремиться развиваться сама и развивать свое окружение, растить здоровых личностей себе на смену.

Помимо кризисных центров, существуют телефоны доверия. Деятельность их менее эффективна из-за отсутствия как визуального, так и физического контакта, в котором особенно может нуждаться человек, переживающий горе. Однако телефон доверия имеет преимущество в том, что дает возможность человеку получить необходимые ему помощь и облегчение «сиюминутно», в любое время суток. Также привлекательным здесь является субъективное восприятие анонимности и невключенности, что особенно актуально для нашей страны, где многие люди не привыкли и не готовы обращаться к специалистам такого рода, а в некоторых кругах подобное получение помощи может считаться даже постыдным, в таком случае человек скорее позвонит, чем придет.

Жизнь человека очень разнообразна, непредсказуема и индивидуальна. Любой кризис, с которым сталкивается личность, будет ее индивидуальной историей, отличающейся от других. Спектр проблем,

взаимосвязанных с кризисом, может быть очень широк для одного специалиста, поэтому бывает так, что помощь человеку оказывается совместно с привлечением милиции, психологических и социальных служб, медицинских работников. Это дает возможность обеспечить правовую, экономическую и социальную поддержку.

При координации усилий различных специалистов становится возможным совместное обсуждение ими поведения и неординарных поступков обратившегося за помощью человека, а также совместная выработка стратегии и тактик в отношении разных сфер жизнедеятельности человека.

Для каждого человека разрабатывается индивидуальная программа его реабилитации. В случае очень серьёзных психологических и физических травм к работе может подключаться психотерапевт, врач-психиатр и др., что будет способствовать оценке состояния человека и оказанию ему медицинской помощи, если он в ней нуждается.

Таким образом, если Вам кажется, что Вы находитесь в неразрешимой ситуации, плохо себя чувствуете физически и эмоционально, не ощущаете необходимой поддержки и опоры под ногами, не бойтесь обратиться за помощью к специалистам, которые облегчат Ваше состояние, помогут найти решения проблемам и продолжить полноценную, продуктивную и счастливую жизнь с приобретенным бесценным опытом.

Список литературы

1. **Клиническая психология:** словарь / под ред. Н. Д. Твороговой. М.: ПЕР СЭ, 2007. 416 с.
2. **Пергаменчик Л. А.** Кризисная психология: курс лекций. Минск: Вышэйшая школа, 2003. 240 с.
3. **Психологический словарь** / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Астрель; АСТ; Транзиткнига, 2006. 479 с.
4. **Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях** / под ред. А. А. Осиповой. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 315 с.

NOTION OF PSYCHOLOGICAL CRISIS

Panfilenko Zinaida Nikolaevna

*Vitebsk State University named after P. M. Masherov, the Republic of Belarus
angelic_kiss@list.ru*

The article reveals the notion "psychological crisis" that affects every person and, under certain conditions, can adversely affect the quality of human life and health. The relevance of the topic is conditioned by the peculiarities of modern society development contributing to the formation of stress and making the personality's adaptation difficult. The paper also describes the impact of critical events on the personality and the significance of psychological care and support for a person in crisis.

Key words and phrases: psychological crisis; adaptation; personal development; age, family and situational crises; signs of psychological crisis; psychological centers and helpline; psychological support.

УДК 316.406

Социологические науки

В статье рассматривается специфика государственных и частных институтов трудоустройства и рекрутинга в России. Анализируются достоинства и недостатки современного состояния государственных и частных структур занятости. Приводится классификация частных кадровых агентств по ряду критериев и выявляются главные тенденции их развития. Исследуются основные виды инновационных частных кадровых агентств по «аренде» персонала и особенности их функционирования.

Ключевые слова и фразы: персонал; трудоустройство; рекрутинг; государственная служба занятости; кадровое агентство; рекрутинговое агентство; лизинг персонала; аутсорсинг и аутстаффинг персонала.

Полутова Марина Александровна, к. соц. н., доцент

*Забайкальский государственный университет
polutovama@mail.ru*

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ И ЧАСТНЫЕ ИНСТИТУТЫ ТРУДОУСТРОЙСТВА И РЕКРУТИНГА КАК КОНСТРУКТЫ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ СРЕДЫ[©]

В России проблема поиска предпринимателями персонала подходящей профессии и квалификации стоит достаточно остро, поэтому особый интерес для предпринимательских организаций представляет сфера трудоустройства и рекрутинга трудовых ресурсов. Несмотря на это, в стране окончательно еще не сформирован рынок посредников в области подбора, отбора и найма персонала, хотя тенденция