Автор: Axecrusher
13.02.2010 02:15 -

Теория кризисов как самостоятельная дисциплина, появились в психологии сравнительно недавно. Психологический кризис определяют как ситуацию, которая не дает возможности реализовать важнейшие цели в жизни привычными средствами. Другими словами, все, что казалось правильным и привычным, помогало всегда, сейчас не подходит и проблема не решается.
Кризис (греч. krisis – поворотный пункт, решение) не всегда имеет строго негативную смысловую окраску. Китайцы определяют его как «полный опасности шанс», подразумевая имеющуюся возможность роста личности человека. Если кризисы преодолевать конструктивно, то человек получает ресурсы для дальнейшего роста себя как личности, возможность преодолевать переломные периоды своей жизни, которые неизбежно ее сопровождают.
Кризис – это всегда ситуация умственного и эмоционального стресса, она требует кардинального изменения наших представлений об окружающей действительности и о себе самом за очень короткий период времени. Нарушение привычного хода вещей, крутое изменение, угроза и необходимость действовать незамедлительно – все это явные признаки того, что наступил психологический кризис.
По мнению известного психолога, исследователя теории кризисов
Дж. Каплана, можно говорить о четырех последовательных периодах:
1. Мы сталкиваемся с проблемой и пытаемся решить ее привычными нам способами.
2. Проблема не решается – наши способы и методы результата не приносят.
3. Мы мобилизуем все внутренние и внешние ресурсы – но результата нет, напряжение растет еще больше.
4. Если все предыдущие усилия оказались напрасными, то возникает депрессия, растет тревога, появляются чувства беспомощности и безнадежности.
Если же обнаружено решение или проблема исчезает, то кризис заканчивается на любой стадии.
Теории кризисов, которые существуют на сегодняшний день, в основном исследуют переживание кризиса отдельным человеком. Но ведь хорошо известно, что любой индивидуальный кризис всегда есть частью других, более крупных кризисных систем и связан с ними. Это и психология семьи, и воспитание детей, и профессиональные неурядицы.
Наиболее правильно будет рассматривать психологический кризис одного отдельного человека во взаимосвязи с такими более общими системами.