

*Харченко Ольга Андреевна*

магистрант

*Научный руководитель*

*Лазаренко Лариса Анатольевна*

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ИНДИКАТОРЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются индикаторы переживания кризисных состояний личности. Особое внимание уделено деструктивным и правильным поведенческим, эмоциональным и когнитивным реакциям индивида на кризис. Даны рекомендации по стабилизации состояния в кризисных ситуациях.*

***Ключевые слова:** кризис, кризисное состояние, кризисные ситуации, индикаторы деструктивного состояния, индикаторы конструктивного состояния, «переживания» психики.*

Актуальность изучения индикаторов переживания кризисных ситуаций обусловлена увеличением стрессогенных факторов (социальных, экономических, личных), негативно влияющих на современного человека и приводящих к психологической дезадаптации. Жизнь полна неожиданностей, и каждый из нас периодически сталкивается с трудностями и испытаниями. Кризисные ситуации могут возникать внезапно и влиять на нашу психику, здоровье и общее благополучие. Однако важно понимать, что умение распознавать признаки кризиса и своевременно реагировать на них помогает минимизировать негативные последствия и быстрее восстановиться. Что такое кризис?

Под кризисом мы понимаем ситуацию, когда привычные методы решения проблем перестают работать, вызывая чувство беспомощности, тревоги и неопределенности. Это состояние сопровождается эмоциональным напряжением, стрессом и снижением качества жизни.

Кризисные ситуации – это неизбежная часть жизни. То, как мы их переживаем, может существенно повлиять на наше психическое и физическое здоровье. Важно уметь отличать здоровые стратегии преодоления кризиса от нездоровых.

В кризисном состоянии человек может демонстрировать симптомы эмоционального напряжения, изменения в поведении, испытывать соматические расстройства на физическом уровне. Поэтому важно уметь распознавать индикаторы кризиса, осознать их и принимать меры для правильного проживания негативной ситуации.

В современной литературе представлены следующие индикаторы неконструктивного переживания кризисных ситуаций [2]:

- отрицание проблемы или наличие кризисного этапа. Игнорирование человеком проблемы или преуменьшение ее значимости, иногда даже вытеснение проблемы;

- избегание мыслей и чувств, связанных с кризисом;

- подавление и запрет себе чувствовать или выражать эмоции;

- отсутствие эмоциональной реакции;

- ригидность и неспособность к адаптации. Индивид «настаивает» на старых способах поведения, которые больше не работают;

- страх перед изменениями;

- пассивность и беспомощность перед лицом кризисной ситуации. Человек может испытывать чувства, что ничего нельзя сделать для улучшения ситуации;

- отсутствие мотивации к действию;

- намеренная или неосознанная изоляция от социума, от общения с другими людьми;

- замкнутость и нежелание делиться своими проблемами даже с близкими;

- саморазрушающее поведение, которое может выражаться в злоупотреблении алкоголем, наркотиками. Также может появиться расстройство пищевого поведения;

- человек может заикливаться на негативных мыслях, постоянно прокручивания негативные сценарии в голове;
- фокус внимания сужается на негативных сторонах ситуации;
- с чувством безысходности и отчаяния у человека может возникнуть стойкое чувство утраты надежды на светлое будущее;
- появляются соматические проявления: постоянная усталость, головные боли, проблемы с пищеварением, бессонница;
- возможно развитие психических расстройств: депрессии, тревожного расстройства, посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Все перечисленные манифестации и явления могут быть потенциальными индикаторами неправильного переживания и проявления кризисной ситуации. Наличие одного или нескольких индикаторов нездорового переживания кризиса не обязательно означает наличие серьезной проблемы. Они могут возникать по отдельности или комплексно, усиливая негативное влияние друг на друга.

Чрезмерный и длительный стресс, вызванный кризисной ситуацией, истощает эмоциональные ресурсы. Постоянное напряжение, необходимость справляться с трудностями, отсутствие поддержки и нереалистичные ожидания приводят к эмоциональному выгоранию. Постоянная активация системы стресса (кортизол, адреналин) приводит к истощению запасов энергии. Человек чувствует себя опустошенным, циничным, теряет интерес к работе и жизни в целом.

Эмоциональная опустошенность, деперсонализация (отчуждение от себя и окружающих), снижение чувства личных достижений, хроническая усталость, раздражительность, пессимизм. Хронический стресс, вызванный кризисом, напрямую влияет на иммунную систему. Кортизол (гормон стресса) подавляет функцию иммунных клеток, делая организм более уязвимым к инфекциям и болезням. Также нарушается баланс между различными звеньями иммунитета.

Наряду с негативными индикаторами, существуют стратегии «правильного» проживания кризиса. В своих трудах Васелюк Ф.Е. назвал преодоление кризисных ситуаций «переживаниями». Переживания – это синергия борьбы

психики и сознания с кризисными событиями, где в итоге наступает преодоление кризиса [1].

К индикаторам правильного реагирования на кризисную ситуацию Федорова А.Э., Токарева Ю.А. относят [5]:

- разрешение и выражение эмоций. Позвольте себе чувствовать широкий спектр чувств: гнев, печаль, страх, растерянность;
- поиск здоровых способов выражения эмоций: разговор с близкими, ведение дневника, творчество, спорт;
- гибкость и адаптация в способности пересматривать планы и цели в соответствии с изменившимися обстоятельствами;
- поиск новых возможностей и решений;
- активное решение проблем. Определение конкретных шагов, которые можно предпринять для улучшения ситуации;
- разбиение большой проблемы на более мелкие и управляемые задачи;
- обращение за помощью к друзьям, семье, коллегам или специалистам;
- участие в группах поддержки;
- поддержание здорового образа жизни: сон, питание, физическая активность;
- выделение времени для отдыха и расслабления;
- практика осознанности и самосострадания;
- рассмотрение кризиса как возможности для личностного роста и развития;
- извлечение уроков из опыта;
- сохранение веры в лучшее будущее;
- умение находить позитивные моменты даже в сложных ситуациях;
- обращение к психологу или психотерапевту.

Здоровые стратегии преодоления стресса, такие как социальная поддержка, физическая активность и забота о себе, помогают снизить риск развития этих негативных последствий [3].

Поддержка человека в сложной ситуации требует не столько активных действий, сколько эмоционального присутствия и бережности.

Основные правила помощи в кризисных ситуациях [4]:

1. Слушайте больше, чем говорите. Предоставьте человеку возможность высказаться без оценок и перебиваний.
2. Валидируйте чувства. Обоснуйте, что его эмоции (страх, гнев, бессилие) нормальны в этой ситуации.
3. Предлагайте реальную помощь.
4. Будьте физически рядом. Ощущение безопасности создается через присутствие.
5. Сохраняйте спокойствие. Ваша стабильность и уверенность снижает его уровень тревоги.

Когда тревога накрывает «здесь и сейчас», главная задача – вернуть фокус из пугающих мыслей в тело и настоящий момент.

Проверенные техники самопомощи:

1. *Дыхательные техники (снижают пульс).*

Дыхание по квадрату: вдох на 4 счета – задержка на 4 – выдох на 4 – задержка на 4. Повторите 5–10 раз.

Длинный выдох: сделайте вдох носом на 3 счета, а выдох ртом через сложенные трубочкой губы – на 6 или 8 счетов. Длинный выдох активирует парасимпатическую систему (режим отдыха).

2. *Техники заземления (переключают внимание).*

Метод «5–4–3–2–1»: Найдите в пространстве вокруг себя:

5 предметов, которые вы видите;

4 звука, которые вы слышите;

3 тактильных ощущения (ткань одежды, холод стула);

2 запаха;

1 вкус (или одну вещь, которую можно похвалить в себе)

Физический контакт: плотно прижмите стопы к полу, почувствуйте опору. Можно обнять себя за плечи и слегка сжать – это дает мозгу сигнал о безопасности границ тела.

### 3. *Когнитивные техники.*

«Отложенная тревога»: назначьте себе 15 минут в день (например, в 18:00) когда вам можно тревожиться. Если мысли приходят раньше, говорите себе: Я подумаю об этом в 18 часов вечера.

Реалистическая проверка. Спросите себя: «Насколько эта угроза реальна прямо сейчас (от 0 до 100%)?» и «Что самое худшее может случиться, и справлюсь ли я с этим?».

### 4. *Экспресс-помощь телу.*

Умывание ледяной водой: резкое охлаждение лица включает «рефлекс ныряльщика», который мгновенно замедляет сердцебиение.

Прогрессивная релаксация: на 5 секунд максимально сильно сожмите все мышцы тела (кулаки, лицо, пресс, ноги), а затем резко расслабьтесь. Повторите 3 раза.

В заключение хочется сказать, тяжелые кризисные ситуации могут приводить к глубоким личностным изменениям, как положительным (личностный рост), так и отрицательным (регрессия). Отрицательные изменения чаще наблюдаются при нездоровом переживании кризиса. Переживание кризиса – это индивидуальный процесс, при котором нормально чувствовать широкий спектр эмоций. Выделение индикаторов кризиса позволяет перевести человека из состояния деструкции к восстановлению уровня функционирования.

### ***Список литературы***

1. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф.Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. №3. – С. 90–101.

2. Кьеркегор С. Понятие страха / С. Кьеркегор. – М.: Академический проект, 2014. – 217 с. – EDN VRSGDJ

3. Лазаренко Л.А. Особенности психолого-педагогической поддержки студентов в условиях переживания адаптационного кризиса / Л.А. Лазаренко // Современный образовательный процесс: актуальные вопросы, инновации, качество: материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2025. – С. 437–439. – EDN MWVDGY

4. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с. – ISBN S-699-07805-3

5. Федорова А.Э. Антикризисное управление персоналом организации: учеб. пособие / А.Э. Федорова, Ю.А. Токарева. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 164 с. – ISBN 978-5-7996-2169-8. EDN ZOPPVJ