

УДК 159.9+159.923

**Ткаченко И.В.,
Синявин Д.С.**

СПЕЦИФИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНО- РАЗВИВАЮЩИХ РЕСУРСОВ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

Ключевые слова: психологический кризис, кризис среднего возраста, личностно-развивающие ресурсы, преодоление психологического кризиса, программы психологической поддержки.

Научное исследование личностных кризисов в современном обществе приобретает все большую актуальность. Часто можно встретить ситуацию, когда кризисное состояние, постепенно нарастая, превращается в комплексную проблему, приводящую к тяжелым последствиям. Именно поиск ресурсов для преодоления кризисов представляет наибольшую трудность для психологов, психотерапевтов и других специалистов, занимающихся предотвращением кризисных психологических ситуаций (James, Gilliland, 2001; Jin, Soo Yeon, 2010). В первую очередь это связано с тем, что личностно-развивающие ресурсы человека, находящегося в кризисе, не всегда бывают задействованы, а часто и вовсе не востребованы. Почему складывается такая парадоксальная ситуация? С одной стороны, при наличии кризисной психологической ситуации, проявление которой всегда есть некий дисбаланс, требуется ресурс, способный ее компенсировать. С другой стороны, можно отметить, что психологические защиты на когнитивной, эмоциональной или поведенческой основе выстраивают «заслон» расходованию психических ресурсов личности. Однако при этом происходит не разрешение, а уход от исходной проблемы. Личность при этом в значительной мере останавливается в своем развитии (Ткаченко, 2009).

К причинам неэффективного использования личностных адаптационных ресурсов можно отнести такой фактор, как истощаемость этого вида ресурсов. В кризисном состоянии человек не всегда способен адекватно оценить сложившуюся ситуацию. Часто используется более легкий путь деструктивных заменителей личностно-развивающих ресурсов, которые создают иллюзию восстановления

внутреннего баланса, при этом уводя человека от реального выхода из кризисной ситуации, создавая множество новых проблем. К ним относятся переизбыток, большое потребление сладкого, праздность, употребление алкоголя, табака и других наркотиков.

Как правило, через непродолжительное время человек, страдающий от внутреннего психологического кризиса, понимает, что проблема остается нерешенной, и еще дополнительно следует решать проблемы со здоровьем. Длительное использование внешних деструктивных заменителей может привести к возникновению зависимости, что порождает еще больше проблем. Выход из сложившегося замкнутого круга заключается в том, что источником энергии, необходимой для преодоления кризисного состояния, является комплекс внутренних личностно-развивающих ресурсов. Лама Миларепа утверждал: «Если не разовьете удовлетворенность, лишитесь всего накопленного. Если не создадите внутренних источников счастья, внешние станут причиной страданий» (Здоровый образ жизни, <https://www.oum.ru/quotes/author/milarepa>). Внутренняя неудовлетворенность возникает по причине чрезмерных желаний, амбиций и ложных целей, не соответствующих реальным возможностям. Разница потенциалов между тем, чего хочется, и тем, что мы можем сделать, создает внутреннее напряжение. Рекламная индустрия способствует возникновению процесса внутренней неудовлетворенности, переходящей в психическое напряжение, а затем – в кризис.

Внутренние источники счастья – это не что иное, как внутренние личностно-развивающие ресурсы, без использования которых крайне трудно восстановить психический баланс. Для их корректного использования требу-

ется понимание их роли и умение ими управлять. В частности, необходимо понимать, какие ресурсы являются значимыми и емкими для преодоления кризисных состояний (Lillibridge, Klukken, 1978; Park, 2017). Проблема использования личностно-развивающих ресурсов заключается еще и в том, что не всегда человек ясно представляет эти ресурсы. Как правило, получение ожидаемых приятных впечатлений, эмоциональных стимулов и материальных благ приводит человека в ресурсное состояние. Необходимо отметить, что в данном случае многие претендуют на получение их себе, что часто порождает конкуренцию, борьбу, напряжение, снова уводящее в кризис.

Существует и другой путь – использование внутренних личностно-развивающих ресурсов, ориентированных не на прямое получение чего-то себе, но на отдачу. В этом случае нет борьбы, конкуренции и напряжения, но только лишь творческий процесс, являющийся сам по себе мощным внутренним ресурсом, дающим вдохновение и мотивацию для позитивных свершений. К таким внутренним личностно-развивающим ресурсам, ориентированным на получение энергии от отдачи, можно отнести девять основных источников: творчество, созерцание красоты и гармонии, служение и помощь, забота, вера, юмор, спорт и мышечная радость. При использовании данных ресурсов происходит парадоксальная реакция: активизируется внутренний неограниченный, самовосполняющийся источник психологической и физической энергии.

При этом можно констатировать, что человек будет отдавать (альтруистическое начало), а не брать себе (эгоистическое начало), что исключает конкуренцию и напряжение. Кроме

того, человек при правильном настрое будет получать ощущение радости и счастья от самого процесса (а значит, гарантированно), а не от положительного результата, который зависит от многих переменных, а значит, нестабилен, что опять может породить разочарование и кризис.

По причине своей универсальности данный принцип может применяться в любой сфере. Для ориентации на него была разработана методика активизации внутренних личностно-развивающих ресурсов (Ткаченко, 2009, 2010). Она заключается в переориентации человека, находящегося в кризисном психологическом состоянии, на внутренние источники преодоления кризиса путем использования методов психологической беседы и других дополнительных методов (аутогенной тренировки и др.).

На начальном этапе было проведено исследование, ориентированное на определение наличия и глубины кризиса личности у лиц среднего возраста (Carr, Pudrovska, 2007). Для этого был разработан тест-опросник, затрагивающий глубинные мировоззренческие аспекты личности, и проведено тестирование 285 респондентов с использованием дистанционных технологий (Научное исследование, http://www.snova-zdorov.ru/index/nauchnoe_issledovanie/0-51). Эмпирически было

выявлено соответствие количества баллов определенной глубине кризисного состояния личности. Результаты тестирования отражены в таблице.

Как видно из представленных данных, абсолютное большинство респондентов имеет начальную (118 из 285) и острую (109) стадии кризисного состояния. Число респондентов, не имеющих кризисного состояния, составило всего 23 человека. Количество респондентов, находящихся в хронической и глубокой стадии кризиса, составило 31 и 4 человека соответственно. Из 285 респондентов женщины составили 216 человек, а мужчины – 69 человек. Большинство мужчин находится в стадии острого кризиса, а большинство женщин – в начальной стадии кризиса. Возможно, это связано с тем, что переживание кризисных состояний у мужчин и женщин различно. Для женщин характерно более частое, но менее глубокое переживание, тогда как у мужчин наблюдаются более редкие, но при этом более глубокие переживания психологического кризиса.

Участие в опросе-тестировании большого количества женщин свидетельствует только о специфике женской психоэмоциональной сферы. Женщины более любознательны в процессе самопознания, чем мужчины, более открыты и готовы к прохождению тестирования.

Результаты тестирования на наличие и глубину кризисного состояния личности в среднем возрасте

Количество баллов	Общее количество респондентов	Мужчины	Женщины
0–9 (отсутствие кризиса)	23	5	18
10–19 (начальная стадия кризиса)	118	28	90
20–29 (острая стадия кризиса)	109	31	78
30–39 (хроническая стадия кризиса)	31	5	26
40–60 (глубокий кризис)	4	0	4

Полученные данные свидетельствуют о том, что кризисное состояние психики – реально существующая проблема в обществе. Для ее решения необходима разработка коррекционных программ, позволяющих любому человеку восстановить внутренний психологический баланс. Эти программы должны быть построены согласно универсальному принципу активизации внутренних личностно-развивающих ресурсов (Ткаченко, 2008, 2009, 2010). Целесообразно создание двух этапов: выход из кризиса; активизация внутренних личностно-развивающих ресурсов. На первом этапе необходимо остановить развитие кризисной ситуации. Существует старинное проверенное временем выражение: «Если не можешь изменить обстоятельства, поменяй к ним свое отношение». И действительно, люди воспринимают то или иное событие в своей жизни, те или иные обстоятельства через призму своей интерпретации этого события или обстоятельств. Именно интерпретации делают событие «плохим» или «хорошим», «ужасным» или «счастливым». Одни и те же события у разных людей создают различные впечатления. Это своеобразные «светофильтры» сознания, через которые люди пропускают полученную информацию. Таким образом, получается, что, меняя или корректируя эти «фильтры», можно на выходе получать ту или иную интерпретированную информацию, как со знаком плюс, так и со знаком минус. Отношение и убеждения человека формируют данные «фильтры».

Стоит отметить, что изменить убеждения взрослого человека с уже сформированными в течение многих лет стереотипами мышления не так уж просто. Однако это возможно, если применять наглядные живые примеры, фактологические доводы, логиче-

ски обоснованные доказательства, которые при прохождении через призму разума и жизненного опыта человека создают позитивные шаблоны и новые убеждения (рис. 1).



Рис. 1. Процесс выхода из кризисного состояния путем изменения убеждений

На втором этапе необходимо активировать внутренние личностно-развивающие ресурсы, которые в дальнейшем будут играть роль «автономного самовосполняющегося источника энергии» для положительной мотивации, получения удовольствия, радости и ощущения счастья от самого процесса деятельности. Например, при творческом процессе человек часто не замечает даже голода, он имеет мощную мотивацию, радость от самого процесса и способен зажечь подобное состояние и у окружающих людей, с которыми он общается. Второй этап выхода из кризисного состояния отражен на рис. 2.



Рис. 2. Процесс трансформации внутренних личностно-развивающих ресурсов

Данная схема наглядно показывает, что человек, активизирующий внутренние личностно-развивающие ресурсы, способен не только выйти из кризиса личности и полностью поддержать себя в течение длительного времени, но и может воздействовать на окружающих его людей, активируя, в свою оче-

редь, уже их внутренние ресурсы. Например, один из девяти приведенных выше внутренних личностно-развивающих ресурсов, такой как вера, не раз в истории человечества демонстрировал настоящие чудеса. Жанна Д'Арк смогла выйти из глубокой депрессии и спасти Францию благодаря вере в победу. Фидель Кастро смог благодаря силе веры в победу и справедливость не только преодолеть собственные беды, но и поднять на борьбу целую нацию. Подобных примеров можно привести множество.

Для того чтобы реализация данного принципа стала реальностью, необходимо, чтобы были соблюдены определенные условия. К ним можно отнести: понимание как человеком, находящимся в кризисном состоянии, так и психологом принципов внутренней активизации личностно-развивающих ресурсов; управление процессом активизации, базирующееся на составлении доказательного, аргументированного фактами материала для проведения психологической беседы; поддержание нового умонастроения и состояния убежденности до стадии новых мысленных стереотипов путем напоминания и более глубокого исследования данного вопроса самим человеком, как с помощью психолога, так и самостоятельно.

Исходя из анализа вышеприведенной информации, можно сделать вывод о том, что при кризисных психологических состояниях у лиц среднего возраста целесообразно применять принцип активизации внутренних личностно-развивающих ресурсов путем проведения психологической беседы с подключением дополнительных методов (аутотренинг и т.д.). Благодаря этому принципу возможно повышение внутреннего ресурсного потенциала до уровня, достаточного не только для

выхода из собственного кризисного состояния и длительного сохранения внутреннего психологического баланса, но и для активизации подобных внутренних ресурсов у других людей, с которыми происходит общение.

Преимущество использования данных личностно-развивающих ресурсов состоит в том, что человек получает необходимую мотивацию и энергию уже от процесса деятельности, а не от результата, что практически гарантирует положительный результат. Также отсутствие конкурентной борьбы, как в случае, если ресурсы находятся во внешней среде и многие люди желают получить их себе, в данном случае не вызывает психологического напряжения и не может привести к повышению внутреннего напряжения и снова к кризису.

Литература

1. Здоровый образ жизни. URL: <https://www.oum.ru/quotes/author/milarepa>.
2. Научное исследование. URL: http://www.snova-zdorov.ru/index/nauchnoe_issledovanie/0-51.
3. *Ткаченко И.В.* Личностно-развивающий ресурс семьи: онтология и феноменология: дис. ... д-ра психол. наук. Сочи, 2009.
4. *Ткаченко И. В.* Ресурсный подход как инновационная позиция развития личности в семейном пространстве // Педагогическое образование и наука. 2010. № 10. С. 92-93.
5. *Ткаченко И.В.* Условия и средства гармонизации личностно-развивающих ресурсов семьи // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. 2008. № 4. С. 336-340.
6. *Carr, D. and T. Pudrovskaja*, 2007. Mid-Life and Later-Life Crises. In: Encyclopedia of Gerontology (pp. 175-185). NY: Academic Press.
7. *James, K.J. and B.E. Gilliland*, 2001. Crisis Intervention Strategies. Pacific Grove, PA: Brooks/Cole.
8. *Jin, Y. and H. Soo Yeon*, 2010. Explicating crisis coping in crisis communication. Public Relations Review, 36 (4): 352-360.
9. *Lillibridge, E.M. and P.G. Klukken*, 1978. Crisis Intervention Training. Tulsa, OK: Aff ective House.
10. *Park, H.*, 2017. Exploring effective crisis response strategies. Public Relations Review, 43 (1): 190-192.

References

1. Healthy lifestyle. URL: <https://www.oum.ru/quotes/author/milarepa>. (rus)

2. Scientific research. URL: http://www.snova-zdorov.ru/index/nauchnoe_issledovanie/0-51. (rus)
3. *Tkachenko, I.V.*, 2009. Personality developing family resource: ontology and phenomenology: Doctoral Thesis in Psychology. Sochi. (rus)
4. *Tkachenko, I.V.*, 2010. Resource approach as an innovative position of personal development in family space. *Pedagogical Education and Science*, 10: 92-93. (rus)
5. *Tkachenko, I.V.*, 2008. Conditions and means of harmonization of personality developing family resources. *Bulletin of Pyatigorsk State Linguistic University*, 4: 336-340. (rus)
6. *Carr, D. and T Pudrovska*, 2007. Mid-Life and Later-Life Crises. In: *Encyclopedia of Gerontology* (pp. 175-185). NY: Academic Press.
7. *James, K.J. and B.E. Gilliland*, 2001. *Crisis Intervention Strategies*. Pacific Grove, PA: Brook/Cole.
8. *Jin, Y. and H. Soo Yeon*, 2010. Explicating crisis coping in crisis communication. *Public Relations Review*, 36 (4): 352-360.
9. *Lillibridge, EM. and P.G. Klukken*, 1978. *Crisis Intervention Training*. Tulsa, OK: Aff ective House.
10. *Park, H.*, 2017. Exploring eff ective crisis response strategies. *Public Relations Review*, 43 (1): 190-192.