

Позитивные последствия переживания кризисной ситуации

Научный руководитель – Битюцкая Екатерина Владиславовна

Демахина Ксения Аркадьевна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра экстремальной психологии и психологической помощи, Москва, Россия

E-mail: deedem@mail.ru

Демахина Ксения Аркадьевна

Студентка 5 курса д/о

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, факультет психологии, Москва, Россия

E-mail: /rus/event/request/78524/report/"https://e.mail.ru/compose/?mailto

Рядом исследований в области экстремальной психологии было доказано, что при переживании кризисного события человек обретает опыт, учится лучше преодолевать подобные кризисные ситуации. Этот опыт также может послужить причиной дальнейших изменений жизненных ориентиров, поводом пересмотреть приоритеты и цели. В ходе моей работы мне удалось установить, что человеку со временем становится под силу выносить позитивные смыслы почти из любого, даже самого трагичного события своей жизни.

В рамках психологического консультирования психотерапевту наиболее часто приходится способствовать выходу клиента именно из кризисного состояния: запрос клиента чаще всего заключается в желании прекращения тревоги или страдания, изменения психологического состояния в лучшую сторону. Однако, преодоление этого этапа - это лишь начальная ступень психотерапии. Выяснение истинной причины дискомфорта и прогноз дальнейшей личностной деятельности - вот сценарий успешной психотерапии. Именно понимание того, что кризисная ситуация может приносить не только страдания, но и опыт, способность к лучшей адаптации, трансформацию смыслов (или даже обретение новых смыслов) способствует более скорому и безболезненному выходу из неё.

Результатом моей исследовательской работы стало доказательство того, что трудная жизненная ситуация может нести позитивные последствия, вести к смыслообразованию и приносить важный жизненный опыт.

Для выявления такой жизненной ситуации мною была проведена методика «Линия Жизни» с 6-ю студентами (не психологами), 5-ро из которых отметили на своей «линии жизни» трудную жизненную ситуацию, которая впоследствии оказала на них положительное влияние. Относительно этих трудных жизненных ситуаций было проведено 8 интервью (у троих участников нашлось, что сказать по поводу двух событий их жизни, попадающих под данную категорию). Интервью было составлено в соответствии с главными тезисами теоретической части работы.

Оценку потенциала человека к личностному росту и развитию можно считать некорректной в случае рассмотрения его личностных характеристик и специфичности отгружающей среды и отрыве от опыта переживания трудных жизненных ситуаций в прошлом. Моя исследовательская работа освещает позитивные стороны переживания кризисной ситуации и доказывает на ряде частных примеров, что положительные последствия кризиса действительно имеют место в жизни человека, осознанно или подсознательно ощущаются им.

Литература:

1. Выготский Л. С. - Культурно-историческая концепция психического развития;
2. Джеймс Бьюдженталь Наука быть живым. Сочинения в 2-х т. Т. 1. - М.: Мысль, 1989.
3. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. / Б. Д. Карвасарский - СПб., 1998.
4. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация Личности. / М. Ш. Магомед-Эминов М.: Психоаналитическая Ассоциация, 1998.
5. Иврин Ялом «Дар психотерапии»; М.: Издательство "Э", 2016.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 304 с.
7. Ромек В. Г., Контрович В. А. Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., 2004. - 40 с.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
9. Франкл В. Сказать жизни «Да!». Психолог в концлагере. М.: Смысл, 2008.
10. Франкл В. Доктор и душа. СПб.: Ювента, 1997.
11. Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10);

Источники и литература

- 1) 1. Выготский Л. С. - Культурно-историческая концепция психического развития
- 2) 2. Джеймс Бьюдженталь Наука быть живым. Сочинения в 2-х т. Т. 1. - М.: Мысль, 1989
- 3) 3. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. / Б. Д. Карвасарский - СПб., 1998
- 4) 4. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация Личности. / М. Ш. Магомед-Эминов М.: Психоаналитическая Ассоциация, 1998
- 5) 5. Иврин Ялом «Дар психотерапии»; М.: Издательство "Э", 2016
- 6) 6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 304 с.
- 7) 7. Ромек В. Г., Контрович В. А. Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., 2004. - 40 с.
- 8) 8. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990
- 9) 9. Франкл В. Сказать жизни «Да!». Психолог в концлагере. М.: Смысл, 2008
- 10) 10. Франкл В. Доктор и душа. СПб.: Ювента, 1997
- 11) 11. Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10);