**Содержание**

**1.**Введение;

**2.**Кризисные состояния личности;

**3.**Актуальность вопроса кризисных состояний личности;

**4.**Причины возникновения кризисных состояний личности;

**5.**Психологическая помощь в кризисных ситуациях;

**6.**Заключение;

**7.**Список используемой литературы

**Введение**

Выбранная тема " кризисные состояния личности» является, несомненно, актуальной, теоретически и практически значимой.

Цель работы - рассмотреть критерии кризисных состояний личности.

Хотелось бы начать с, казалось бы, бессмысленной фразы: кризисное состояние возникает в результате какого-либо кризиса. Так что вначале необходимо определиться с понятием кризиса.

Кризис (от греч. Krisis – решение, поворотный пункт, исход; буквально означает "разделение дорог") – является одним из неизбежных и необходимых моментов жизни, одной из движущих сил развития, в том числе и развития личности, группы, общества. Следовательно, с одной стороны, кризис - необходимая часть жизни индивида и общества, человечества в целом как организма. Кризис - это всегда момент выбора из нескольких возможных альтернатив, выбор между регрессивным и прогрессивным дальнейшим развитием личности. От того, какой именно выбор будет сделан, зависит вся последующая жизнь индивида.

**Кризисные состояния личности**

Кризисные состояния – это особые выходящие за рамки повседневной жизни состояния, бывающие в жизни каждого человека, возникающие как реакция на какие-либо внешние или внутренние причины и обстоятельства, психические травмы.

Как правило, кризисное состояние личности имеет системный характер и включает различные уровни существования человека: соматический, нервно-психический, психологический и социально-психологический. Оно тесно связано также с понятием психического здоровья. Психическое здоровье можно определить как одну из интегральных характеристик личности, связанных с ее внутренним миром и со всем многообразием взаимоотношений с окружением. Основными показателями наличия психического здоровья у личности являются ее внутренняя целостность и согласованность структурных компонентов, гармоничная включенность в социум и стремление к самоактуализации.

На уровне личности кризисное состояние может иметь следующие формы:  
- соматический кризис - болезнь, старость;  
- нервно-психический кризис - фрустрации, стрессы, конфликты между базовыми структурами личности, фобии, депрессии, астении;  
- социально-психологические нарушения коммуникативных функций и адаптационных механизмов к социальной среде;  
- кризисные состояния факторов гигиены: жилищно-бытовые условия, уровень материального благосостояния, физические условия на работе и т. д.

Личностный кризис в самом общем смысле можно обозначить как определенный дисбаланс в жизни и деятельности человека, по причине которого возникают неразумные с точки зрения личности и неадекватные в социальном аспекте поведения, поступки и действия, а также срыв нервного и соматического состояния.

Термин «личностный кризис» включает в себя следующие аспекты:  
а) резкое изменение основных структур личности;  
б) изменение характера и содержания взаимодействий личности и социума;  
в) взаимосвязь актуальных переживаний с социальными, экзистенциальными, духовными составляющими кризисного состояния;  
г) личностный кризис является граничной ситуацией, в которой представлен как потенциал роста и обновления, так и деструктивные тенденции.

Существует концепция трех видов личностных кризисов, в которой выделяются следующие виды кризисов: материальный, социальный и духовный. Для всех этих видов кризисов характерны общие признаки переживаний: ощущение несправедливости жизни и враждебности окружающих (68,2%), чувство отчаяния (59,2%), неуверенность в себе (38,3%), чувство одиночества (29,4%), страх (27,6%), изменение системы ценностей (23,6%), неадекватность реакций (17,1%), повышенная тревожность (13,9% от числа испытуемых).  
Любая кризисная ситуация в жизни человека является сильным стрессом. Как любой стресс, кризисная ситуация задевает все структуры, действует на все стороны жизни. Традиционно в научной литературе выделяют следующие сферы влияния стресса и соответствующую симптоматику. Можно выделить следующие аспекты воздействия стресса .

1. На личность (возникновение тревоги, агрессии; депрессивные состояния, апатия; чувства вины, одиночества, стыда, растерянности; повышенная раздражительность, постоянное напряжение, низкая самооценка и пр.)

2. На поведение в целом (высокий процент травматизма, развитие зависимого поведения самых различных видов - наркомании, алкоголизм, азартные игроки и др., эмоциональные срывы, нарушения пищевого поведения, нарушения сна, нарушения речи, импульсивное поведение, внезапные приступы тремора всего тела и пр.)

3. На здоровье (развитие целого ряда психосоматических заболеваний, которые в зависимости от вида и тяжести кризисного состояния могут носить лавинообразный характер развития: бронхиальная астма, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертония, сахарный диабет и т.п.; постоянные боли в спине и груди невыясненной этиологии, обмороки и головокружения, хроническая бессонница, головные боли мигренозного характера, и пр.

4. Когнитивные аффекты (неспособность принимать решения, неспособность сосредоточиться, выраженное ухудшение памяти, чрезмерная чувствительность к критике, умственная заторможенность

5. Физиологические аспекты (повышение артериального давления, повышение глюкозы в крови, сухость во рту, усиленное потоотделение, приступы жара и озноба, затрудненное крови, сухость во рту, усиленное потоотделение, приступы жара и озноба, затрудненное дыхание, ощущение кома в горле и иголок в конечностях, частичное онемение в конечностях и пр.

**Актуальность вопроса кризисных состояний личности;**

В настоящее время понятие кризиса стало центральным во многих психологических исследованиях и социальной работе. О важности этой темы писали еще в начале столетия.

Актуальность всей кризисной проблематики не случайна и, как это всегда бывает в науке, не является веянием моды. Для этого существует ряд факторов, как общечеловеческих, так и специфических только для нашей страны. В России в последние годы особенно остро встала проблема сохранения здоровья отдельно взятого человека и всего населения в целом, и, в первую очередь, подрастающего поколения. Вклад психологов в достижение здоровья трудно переоценить, т. к. большая часть всех соматических заболеваний имеет первопричину в нарушениях и расстройствах нервно-психической сферы человека.

Исследование кризисных состояний личности актуализируется также потому, что они, во-первых, являются естественным состоянием социально-психологического становления личности. Но если данное естественное состояние индивидуации провоцировать, начинается процесс дезадаптации с такими показателями, как патологические формы переживания кризисов, маргинальность, деструктивность не только по отношению к себе, но и к социуму. Во-вторых, актуальность обусловлена высокой социально-психологической значимостью личностных кризисов. В-третьих — недостаточной разработанностью технологии профессионального сопровождения кризисов.

Поскольку проблема профилактики таких состояний является актуальной ввиду широкой распространенности и тяжести последствий, то она требует научного и практического решения вопросов повышения эффективности диагностики и коррекции, осуществления комплекса превентивных и постситуативных мер, предпринимаемых психологами, психиатрами, педагогами. Диагностические и коррекционные мероприятия требуют постоянной научной разработки и практического апробирования эффективной инструментальной системы.

**Причины возникновения кризисных состояний личности**

Причины возникновения кризисных состояний многообразны. Они определяются, с одной стороны, социальными и ситуационными факторами, а с другой — индивидуально–типологическими и биологическими особенностями личности.  
Среди внешних причин можно назвать ситуации утраты (или угрозы утраты) близких людей родственников, работы и т.д.; ситуации невозможности достижения, обретения чего-либо; ситуации насилия и др. К внутренним причинам можно отнести возрастные и физиологические факторы, болезни, травмы.

Кризисное состояние насыщенно самыми разнообразными эмоциями и переживаниями: подавленность, страх, чувство вины, обида, злоба, беспомощность, безнадежность, одиночество и т.д. Человек, находящийся в кризисе часто испытывает желание уйти из жизни, которое в свою очередь нередко сосуществует с не менее сильным желанием жить.

Многие чувства, которые испытывает человек необычны для него и в обществе считаются неприемлемыми. В результате человек чувствует себя "ненормальным" и изолированным от общества.

**Психологическая помощь в кризисных ситуациях**

Работа психолога и психотерапевта часто связана с проработкой кризисных состояний. Под работой с кризисными состояниями обычно понимается облегчение эмоционального состояния индивида и выход на конструктивное разрешение ситуации кризиса.

В рамках позитивной модели главная задача психотерапевта, педагога-психолога или другого специалиста, оказывающего психологическую помощь, состоит в том, чтобы помочь человеку, оказавшемуся в кризисной ситуации, осознать свои болезненные переживания. Находясь рядом с этим человеком, буквально "проживая" вместе с ним его ситуацию, говоря о его чувствах как естественных в этой ситуации, психолог избавляет своего собеседника от чувства изолированности, помогает принять свой кризисный опыт и включить его в общий жизненный контекст.

Возможность осуществления этих задач имеет два основных аспекта. Первый аспект - это наличие у специалиста соответствующих профессиональных навыков ("техник"), которые позволят ему выполнить свою задачу. Второй аспект - вероятно, самый важный - внутренняя готовность специалиста обсуждать отвергаемые обществом темы смерти, самоубийства, убийства, сексуального насилия и т.д.

Если первый аспект в основном зависит от профессионального обучения, прохождения семинаров, курсов и т.д., то второй аспект не может быть реализован без внутренней работы специалиста как личности — осознания и принятия своих собственных чувств и переживаний, связанных с "маргинальными" проблемами существования человека. Это достигается прохождением тренингов личностного роста или каких-либо других экзистенциально ориентированных тренинговых групп, а также работой с супервизором.

В целом соединение этих двух аспектов делает специалиста способным понять и принять значимость переживаний обратившегося к нему человека, что в свою очередь помогает человеку, находящемуся в кризисном состоянии, встретиться с самим собой, с травмирующими обстоятельствами или воспоминаниями и превратить их в источник новых ресурсов и жизненных ценностей.

**Заключение**

Подводя итоги, можно сказать, что кризис - это время пребывания в «коконе», иногда наедине со своими ощущениями, в полном одиночестве. Это время прощания, печали и отверженности; время нескончаемых вопросов и бесконечного непонимания. Это время поиска тонкой грани, которая отделяет смирение и преодоление, волю к жизни и безнадежность, препятствие и награду, движение вперед и безмолвный покой. Это время, позволяющее учиться понимать и принимать изменчивость жизни и саму жизнь. Кризис - это время, дающее возможность человеку преобразиться, по-новому взглянуть на окружающих и окружающий мир вообще.

**Список литературы**

1) Дубровина И.В. Общая психология. М.: "Академия". 2009г.;

2) Журнал проблемы психологии и эргономики №4 2008 г.;

3) Л. Юрьев Книга «Кризисные состояния» глава 1 «Причины возникновения кризисных состояний», М., 2000г.;