Міщенко Марина Сергіївна
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань

Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя

Емоції лежать в основі того, як особистість реагує на кризу. Вони є відправною точкою для всіх реакцій, які маємо на кризу. Вони також є першою перешкодою на шляху до позитивного реагування на кризу. Ось чому важливо зрозуміти, яку роль відіграють емоції в тому, як ми реагуємо, а мета – отримати контроль і використовувати свої емоції конструктивно, стикаючись з кризами.

Емоції, зіткнувшись з кризою, є початковою реакцією на відповідь на боротьбу або втечу, яка була введена в нас з моменту, коли ми вперше стали homo sapiens (і, власне, задовго до того, як ми почали ходити вертикально). Ці почуття послужили першим попередженням та першим реагуванням на людей та ситуації, які люди сприймали як загрозу їх виживанню. Ці емоції були пережиті нашими предками, як і ми зараз, як заклик неспання, що небезпека криється поруч.

Ми переживаємо кризові емоції способами, які гарантують, що ми звернемо на них увагу і прислухаємось до їх попередження. Будь-які затримки у визнанні чи дії на цих почуттях могли означати певну смерть для наших предків. Кризові емоції є вісцеральними, тобто ми відчуваємо їх у кожній клітині нашого фізичного буття. Вони непосильні, тому що наші органи хочуть забезпечити, щоб наш розум не пропускав і не плутав повідомлення, які вони нам надсилають. А кризові емоції завжди негативні. Позитивні емоції не поспішають; не потрібно негайно відчувати радість чи любов чи гордість. Але є певна актуальність негативних емоцій; вони повідомляють нам, що ми в небезпеці, і що нам потрібно знати. Якщо ми не отримуємо негативних емоцій швидко, ми мертві (або так вважає якась примітивна частина мозку)!

Те, як ми емоційно реагуємо на кризу, починається з того, як ми на це дивимось. Незалежно від того, чи розглядаєте кризу як загрозу чи виклик, це приводить в рух діаметрально протилежний каскад емоцій, думок та поведінки, що призводить до конструктивної чи деструктивної реакції на кризи.

Реакція на загрозу – це та, яка була впроваджена в нас протягом тисячоліть, єдиною метою якої є забезпечення нашого виживання. Основна мотивація реакції на загрозу – захистити себе від небезпеки. Емоції, включаючи страх, розчарування та гнів, є вісцеральними та драматичними. Тіло мобілізується у відповідь на загрозу потужними фізіологічними змінами, які допоможуть боротися чи тікати. Фокус звужується, щоб гарантувати, що ви звернете увагу виключно на наявну загрозу. Впевненість сприймає удар, а мислення стає негативним, оскільки ця потужна реакція посилає повідомлення про те, що ви не здатні подолати загрозу.

Реакція виклику передбачає протистояння найосновнішим інстинктам самозахисту. Основна мотивація відповіді на виклик полягає в тому, щоб зайнятись кризовим кроком, знайти спосіб подолати кризу та процвітати, а не просто виживати, у складних умовах, які створила криза. Такий склад розуму створює фізичний та психологічний стан, який дає змогу спрямувати всі свої ресурси на усунення загрози, яку представляє криза. Якщо сприймати це як виклик, кризи – це досвід, який хоч і не сподобався чи не шукається, але принаймні розглядається як можливість сприйняти скоріше катастрофи, з яких можна позбутися.

Реакція на виклик також викликає у вас абсолютно іншу емоційну реакцію на кризу. Замість негативних емоцій, які є частиною реакції на загрозу, такі як страх, розчарування, гнів та відчай, киньте виклик емоціям, таким як надія, гордість та натхнення (набагато приємніше та продуктивні емоції), які спонукають до подолання кризи, з якою стикається особистість.

Ці емоції, в свою чергу, активізують фізіологічний стан, який краще підготує особистість до позитивного реагування на складний характер криз сьогодні. На відміну від напружених та незручних емоцій, пов’язаних із

реакцією на загрозу, відчуваєте себе розслабленим, але зарядженим енергією, можливо, навіть звільненим, щоб пережити кризу.

Цей більш розслаблений емоційний та фізичний стан дозволяє розуму бути ясним та навмисним. Цей відносний спокій у штормі кризи дає змогу визначити ключових учасників кризи, проаналізувати можливі варіанти, поставити розумні цілі, прийняти обґрунтовані рішення, побудувати відповідні напрямки дій та проводити їх із силою, яка не була б можливою у шалений стан реакції на загрозу.

Здатність реагувати на кризи викликом, а не загрозою, може дуже добре визначити, чи особистість не тільки пережила бурю, яка вирує навколо, але чи виходитеме з кризи сильнішою, ніж будь-коли.

Список використаних джерел

1. Шебанова В. І. Психологічна допомога особистості у кризових та критичних ситуаціях життя у наративному підході. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя:* матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 лютого 2018 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 309–311.