

УДК 159.99

Самсонова Е. В.

дипломированный консультант по управлению,
сертифицированный тренер НЛП, бизнес-тренер, коуч, соучредитель
Консалтингового центра «Бизнес-сервис» (г. Одесса)

УПРАВЛЕНИЕ ЖИЗНЕННЫМИ КРИЗИСАМИ ЛИЧНОСТИ НА ОСНОВЕ ТЕОРИИ РОЛЕЙ

В статье автор предлагает считать причиной наступления психологического кризиса у человека изменение его ролевой системы, связанное с удалением, встраиванием или заменой стержневых ролей и изменением системных связей. В статье приводятся авторские определения понятий «роль», «личность» и «человек». Описываются механизмы возникновения четырех событийных кризисов и пяти кризисов развития (возрастных). В завершении предлагается общая схема работы с кризисами и управления ими.

Ключевые слова: роль, теория ролей, личность, психологический кризис.

Начнем с нескольких определений

ЧЕЛОВЕК — это **ДИНАМИЧЕСКАЯ СИСТЕМА**, включающая

- Стержневое, начальное, **Центральное «Я»**.
- **Динамическую систему ролей**, которые использует «Центральное Я» для достижения различных целей. Динамическую систему ролей можно определять как *Личность* человека.
- **Физическое тело**, являющееся инструментом жизни, сбора информации и реализации целей ролей в реальности.

Единое информационное поле памяти, которое доступно всем ролям и которое обеспечивает логичность, последовательность, преемственность действий человека во времени и обеспечивает целостность самоосознания.

Роль — это **динамическая информационная система**, элементами которой является информация о целях, правилах, *сценариях*, качественных параметрах исполнения и запускных механизмах данной конкретной роли.

Физическое тело — динамическая система органов и клеток.

Важно, что

- Для всех выделенных динамических систем справедливы все правила **функционирования сложных систем**.
- **Динамичность** (изменяемость) всех систем **гарантирует разнообразие** и неповторимость каждого человека.

Психологический кризис — состояние, при котором *невозможно дальнейшее функционирование Личности в рамках прежней модели поведения*, даже если она целиком устраивала данного человека.

Если опереться на приведенные выше определения понятий «Человек» и «Роль» и сопоставить понятия «модель поведения» с понятием «ролевой сценарий», то можно прийти к выводу, что при коренном изменении ролевой системы, связанном с выпадением, встраиванием или заменой ролей в

системе, человек больше не может функционировать по прежним сценариям, а значит приходит к «психологическому кризису». При этом ролевая система, выведенная из состояния устойчивого равновесия (стабильности структуры), *разрушается или трансформируется*. Личностный кризис не завершится, пока ролевая система не пройдет состояние неустойчивости и не стабилизируется в новом устойчивом состоянии.

Вызовет какое-либо событие *кризис* или приведет к простым *изменениям*, зависит от того, какие роли затронет данное событие. Если событие повлияло на *стержневые роли системы*, то это может привести к *кризису*. Если были задеты только *ситуативные роли*, то это приводит к *изменениям*.

Опираясь на вышеизложенные тезисы можно выделить следующие варианты психологических кризисов:

СОБЫТИЙНЫЕ КРИЗИСЫ

1. Кризис ролевой потери.

Кризисы потери связаны с потерей, удалением или насильственным изъятием важных стержневых ролей из ролевой системы Личности в результате наступления непредсказуемого события или сознательных действий третьих лиц.

При этом удаленные роли могли вполне устраивать человека. Но после событий или манипуляций человек больше не может входить в эти роли, даже если хотел бы этого. Его система безвозвратно изменена и требует переструктурирования.

К кризисам потери можно отнести смерть близкого человека, увольнение, потерю работы или бизнеса, развод, расставание и т. п.

2. Кризис ролевой замены.

Кризис ролевой замены характеризуется тем, что в результате некоего события одна или несколько стержневых ролей удаляются и заменяются на другие, вне зависимости от того, хочет человек этого или нет. При этом выбора, какие новые роли выбрать для замены, у человека нет.

К кризисам замены можно отнести болезни или ситуации, приведшие к частичной или полной инвалидности (потеря конечностей, паралич, потеря зрения и т. п.).

3. Кризис ролевой блокировки.

Кризис ролевой блокировки наступает при вынужденном переходе в случайную роль, которая блокирует на долгое время критическое число стержневых ролей.

К кризисам блокировки можно отнести следующие форс-мажорные события: арест и лишение свободы на определенный срок; потерю трудоспособности на длительный срок (с возможностью реабилитации); принятие пострига в монахи; службу в армии; полное разорение в результате банкротства; попадание в зону боевых действий или в плен во время войны; эмиграция в другую страну и т. п.

4. Кризис ролевого встраивания.

В случае кризиса ролевого встраивания в стабильно функционирующую ролевую систему встраивается новая стержневая роль, находящаяся на грани или за гранью компетентности человека.

То есть человеку навязывается роль, которую он не готов использовать или у него нет навыков и компетенций жить и работать в этой роли.

К кризисам ролевого встраивания можно отнести следующие ситуации: незапланированная беременность; неожиданное назначение на новую должность, которая находится за гранью компетентности и т. п.

КРИЗИСЫ РАЗВИТИЯ

1. Кризис сознательной модернизации личности.

Кризис сознательной модернизации личности может быть вызван любыми сознательно запланированными действиями, которые влияют на стержневые роли и всю ролевую систему личности. Примером может служить участие в психологическом тренинге или тренинге личностного роста.

2. Возрастные кризисы.

К возрастным кризисам можно отнести три основных кризиса: подросткового возраста, среднего возраста и старости.

Две особенности возрастных кризисов:

- Возрастной кризис наступает не «вдруг». Он является итогом постепенной трансформации ролевой системы, обусловленной возрастными изменениями и объемом накопленной за предшествующий период жизни информации. Точка, в которой человек начинает осознавать, что так как раньше он больше жить не может или не хочет, воспринимается человеком как момент наступления кризиса.

- Во время возрастного кризиса пересматривается не только вся ролевая система, но и информационное наполнение многих стержневых ролей. Подвергается сомнению то, что еще «вчера» воспринималось как истина. Человеку хочется «навести порядок» и изменить то, что больше ему не нравится или не подходит.

ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИИ РАБОТЫ С КРИЗИСАМИ

1. Все кризисы имеют жесткую структуру и связаны с изменением ролевой системы человека.

2. Кризисы встречаются в жизни каждого человека. Их можно предсказывать и ими можно управлять.

3. Для управления кризисом необходимо:

- знать, что произошло с ролевой системой человека, с каким видом кризиса мы имеем дело (кризисом ролевой потери, замены, блокировки, встраивания или возрастным кризисом);

- исследовать, какие ролевые информационные системы пострадали и как изменилась вся ролевая система человека.

4. Для каждого варианта кризиса существует своя пошаговая технология вывода из кризиса путем стабилизации ролевой системы (встраивания новых ролей, изменения содержания существующих и «травмированных» ролей, изменение взаимосвязей ролей в системе т. п.).

Технологии проверены в практической работе.

Материал статьи взят из новой книги автора статьи, готовящейся к изданию.

Самсонова О. В.

дипломований консультант з управління, сертифікований тренер НЛП,
бізнес-тренер, коуч, співзасновник

Консалтингового центру «Бізнес-сервіс» (м. Одеса)

УПРАВЛІННЯ ЖИТТЄВИМИ КРИЗАМИ ОСОБИСТОСТІ НА ОСНОВІ ТЕОРІЇ РОЛЕЙ

Резюме

У статті автор пропонує вважати причиною настання психологічної кризи у людини зміну її рольової системи, пов'язану з видаленням, вбудовуванням або заміною стрижньових ролей і зміною системних зв'язків. У статті наводяться авторські визначення понять «роль», «особистість» і «людина». Описуються механізми виникнення чотирьох подієвих криз і п'яти криз розвитку (вікових). У завершенні пропонується загальна схема роботи з кризами і управління ними.

Ключові слова: роль, теорія ролей, особистість, психологічна криза.

Samsonova E.

Certified Management Consultant, Certified NLP coach, business coach,
coach, co-founder of Consulting Center «business services» (Odessa)

MANAGEMENT LIFE CRISIS INDIVIDUAL BASED ON THE THEORY OF ROLES

Summary

The author considers the cause for a psychological crisis in changing human's roles' system, linked to removing, inserting or replacing of a core roles and changing of systemic connections. In the article the author defines «role», «personality» and «human being»(man).

In addition, article explores the mechanism of the four event-crises and five stages crises (of age). As a conclusion, the author introduces a reader to a general model which helps to control and work with crises.

Key words: role, role theory, personality, psychological crisis.