СНЕГОВА ЕКАТЕРИНА ВЛАДИМИРОВНА
кандидат психологических наук,
доцент кафедры консультативной психологии и психологии здоровья
Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы,
snegova_e.v.psy@mail.ru

YEKATERINA SNEGOVA
Cand.Sc. (Psychology), Associate Professor,
Department of Counseling Psychology and Health Psychology,
St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work

УДК 159.2

КРИЗИС ЛИЧНОСТИ КАК ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИИ

IDENTITY CRISIS AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM

Аннотация. В статье предпринята попытка систематизировать современные научные представления о кризисе личности. Определены две основные позиции отечественной психологии. Отражены результаты теоретического сравнительного анализа субъективного и объективного подходов к кризису личности в отечественной и зарубежной психологии. Рассматриваются феноменологические и динамические характеристики кризисного состояния. Описаны типологии кризисов личности.

Abstract. The article attempted to systematise the modern scientific understanding of the identity crisis. Two main positions of the domestic psychology were identified. The results of theoretical comparative analysis of subjective and objective approaches to the identity crisis in the domestic and foreign psychology were reflected. The phenomenological and the dynamic characteristics of the crisis were considered. A description of the types of identity crisis was given.

Ключевые слова: кризис личности, кризисное состояние, критические периоды жизни, критические жизненные события (КЖС), критические ситуации.

Keywords: identity crisis, crisis state, critical periods of life, critical vital events (CVE), critical situations.

Разрозненность подходов к понятию «кризис личности» вызывает необходимость их систематизации. В соответствии с этим целями настоящей статьи являются рассмотрение кризиса личности как проблемы психологической науки, проведение теоретического анализа и определенная систематизация основных научных представлений.

Достаточно большое количество разнообразных взглядов на этот феномен психического бытия человека, вероятно, связано с неоднозначностью и сложностью, заложенными уже в семантике слова. Так, «кризис» происходит от греческого krisis — «решение, разделение дорог, поворотный пункт, исход, суд». В китайском языке слово «кризис» состоит из двух иероглифов, один из которых означает «опасность», а другой — «возможность», что очень верно отражает суть явления.

В психологической науке термин «кризис» до сих пор не имеет четких дефиниций. Кроме того, есть множество синонимичных понятий, в том числе такие, как критические периоды жизни, критические жизненные события (КЖС), критические ситуации, и т. д.

Несмотря на наличие современных исследований, посвященных кризису личности, в отечественной психологии наиболее значимыми, базовыми взглядами на данную проблему остаются представления Л. С. Выготского и А. Н. Леонтьева.

Л. С. Выготский, рассматривая развитие как внутренне детерминированный целенаправленный процесс, который протекает не равномерно, а противоречиво, через возникновение и разрешение внутренних конфликтов, обращает внимание на переходные (критические) периоды, или кризисы. По мнению Л. С. Выготского, кризис — время качественных изменений, результатом которых является переход личности на новую, более высокую ступень развития. А содержание кризиса — это распад сложившейся социальной ситуации развития и возникновение новой [7].

В отличие от Л. С. Выготского и его последователей, А. Н. Леонтьев разделяет понятия «критический период» и «кризис». Если критический период — неизбежный переход с одной стадии психического развития на другую, то при адекватном управлении процессом развития кризисов может и не быть. Перспективы новой деятельности связаны с механизмом появлением новых мотивов, со «сдвигом мотива на цель». Кризис, с его точки зрения, (болезненный, острый период в развитии) не есть необходимый симптом перехода от одного

стабильного периода к другому, от одной ведущей деятельности к другой [16].

Важно отметить, что представления Л. С. Выготского и А. Н. Леонтьева позже определили в отечественной психологии две принципиальные позиции в понимании кризисов.

Первая — это признание критических периодов или кризисов необходимыми моментами развития, в которых происходит особая психологическая работа, состоящая из двух противонаправленных, но единых в своей основе преобразований: появление новообразования (преобразование структуры личности) и возникновение новой ситуации развития (преобразование социальной ситуации развития) (Л. С. Выготского, Д. Б. Эльконина и др.). Психологи, придерживающиеся данного подхода, считают, что личностное развитие является процессом смены качественно различных стадий, а кризисы и катастрофы — неизбежные шаги этого процесса.

Вторая позиция — признание необходимости качественных преобразований, которые состоят в смене ведущей деятельности и одновременно переходе в новую систему отношений. При этом акцент делается на внешних условиях, социальных, а не на психологических механизмах развития. Так проблема видится А. Н. Леонтьевым, Л. И. Божович и др. Представители данного подхода полагают, что кризисы являются источником непредсказуемых разрушений [24], не способствующих развитию личности.

Кроме того, в зарубежной, а в последние годы и в отечественной психологии выделилось два подхода в изучении кризиса — субъективный и объективный.

Исследованиям кризиса с позиций субъективного подхода посвящены работы таких ученых, как Э. Эриксон, Д. Левинсон, С. Грофф, Л. Ф. Брюдаль, Ф. Е. Василюк, А. Г. Амбрумова, В. В. Козлов. Они полагают, что возникновение кризиса обусловлено прежде всего индивидуально-психологическими особенностями личности и ее развития.

Наиболее распространенной в рамках субъективного подхода является эпигенетическая концепция Э. Эриксона. По его мнению, сущностью каждого кризиса является выбор, который человек должен сделать. Выбор осуществляется между двумя альтернативными вариантами решения задач развития. Характер выбора сказывается на дальнейшей жизни человека: ее успешности или неуспешности. Через кризисы и сопутствующие им выборы происходит развитие идентичности человека. Таким образом, кризис обозначает конфликт противоположных тенденций, возникающих как следствие достижения определенного уровня психологической зрелости и социальных требований, предъявляемых к индивиду. Кроме того, Э. Эриксон использует понятие «кризис» в контексте представлений о развитии, чтобы выделить «не угрозу катастрофы, а момент изменения, критический период повышенной уязвимости и возросших потенций, и вследствие этого онтогенетический источник хорошей или плохой приспособляемости» [18, с. 41]. Как считает автор, человек на протяжении жизни переживает восемь психосоциальных кризисов, специфических для каждого возраста, благоприятный или неблагоприятный исход которых определяет направленность дальнейшего развития личности. Наряду с этим Э. Эриксон указывает, что и после критического периода, когда конфликт уже разрешен, возникшее качество (потенциально двухполюсное) может испытывать сильные фрустрирующие воздействия, однако они менее опасны [25].

Подобные взгляды разделяют и другие авторы. Так, И. Г. Малкина-Пых, исследуя проблему возрастных кризисов, полагает, что сутью кризиса является выбор, который человек должен сделать между двумя альтернативными вариантами решения возрастных задач развития. Причем принятое решение сказывается на успешности всей последующей жизни. В связи с этим И. Г. Малкина-Пых понимает под кризисом столкновением двух реальностей: психической реальности человека с его системой мировоззрений, паттернами поведения и той части объективной действительности, которая противоречит его предыдущему опыту [18].

Понимание кризиса как органической части процесса развития личности присутствует и в работах психологов экзистенциально-гуманистического и трансперсонального направлений.

Ярким примером может служить С. Грофф. По его мнению, состояние кризиса — трудное и пугающее, но одновременно с этим оно обладает огромным эволюционным и целительным потенциалом, приводящим в конструктивной форме переживания к благоприятным изменениям личности, разрешению важных жизненных проблем [9].

Л. Ф. Брюдаль рассматривает кризис как процесс, имеющий две стороны: опасность для личностного роста и вместе с тем потенциал личностного роста [3].

Подобным образом анализирует кризисное состояние В. В. Козлов: кризис — это временная ситуационно или внутренне обусловленная дезинтеграция личности, с бинарными векторами дезинтеграции. Он выделяет позитивную дезинтеграцию — когда кризис является неким условием и шагом к новому качеству, новому уровню целостности, и негативную дезинтеграцию, сопровождающуюся, как правило, деструктивными изменениями личности, снижением общей устойчивости, сбалансированности, большей фрагментарностью, тенденцией к социальной аутизации [13].

Аналогичную точку зрения высказывает Ф. Е. Василюк, осуществляя при этом попытку установить четкие дефиниции для различных проявлений критических жизненных событий (КЖС), которые описываются в современной психологии [6].

Автор определяет четыре основных понятия: стресс, фрустрация, конфликт и кризис, указывая на то, что ясности в понимании отношений между ними до сих пор нет. Для каждой из «понятийных фиксаций» КЖС Ф. Е. Василюк выделил «специфическое категориальное поле, задающее сферу ее приложения». Так, категориальное поле, которое стоит за понятием стресса, обозначено термином «витальность», категориальное поле фрустрации задается понятием «деятельность»,

категориальное поле конфликта возникает с появлением субъективно неразрешимого противоречия мотивов или ценностей. Анализируя понятие кризиса, Ф. Е. Василюк рассматривает эмпирические события, предшествующие этому состоянию, такие, как смерть близких, тяжелое заболевание, отделение от родителей, семьи, смена социальной обстановки, статуса и т. д. Автор уточняет, что ситуация квалифицируется как кризисная, если она создает потенциальную или актуальную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей и нет возможности ни решить проблему, ни уйти от нее. Поэтому категориальным полем кризиса является категория индивидуальной жизни, жизненный путь личности. Отмечается также, что понятие кризиса содержит не только патологические следствия, но и возможности роста и развития личности. Таким образом, в концепции Ф. Е. Василюка кризис — это один из видов КЖС с наиболее широким категориальным полем [5].

Продолжая линию Ф. Е. Василюка, В. Р. Манукян подчеркивает, что стресс, фрустрация, конфликт, кризис различаются еще и по степени сложности переживания, форм преодоления и последствий ситуации, и кризис — наиболее сложное состояние, включающее в себя все предыдущие КЖС [19].

Указывая на сугубо субъективный характер возникновения и специфики протекания обсуждаемого феномена, А. Г. Амбрумова определяет кризис как следствие конфликтов и утрат в высокозначимой для личности сфере, приводящее к социально-психологической дезадаптации. Исследователь считает, что существует личностная предрасположенность к формированию кризисных реакций, которые, в свою очередь, зависят от устойчивости адаптации и глубины социализации личности. При этом Амбрумова подчеркивает негативный, разрушительный аспект кризисной реакции [1].

С позиций объективного подхода к проблеме кризисов определяющая роль в возникновении данного состояния отводится внешним обстоятельствам (Е. Линдеман, Г. Каплан, Дж. Якобсон, М. Хоббс, Г. Крайг и др.).

Такое понимание кризиса как состояния, вызванного вставшей перед человеком проблемой, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом, присутствует во многих современных психологических исследованиях, касающихся данной проблемы [26].

Так, Г. Крайг рассматривает кризис или критический период как единственный отрезок времени в жизненном цикле организма, когда фактор среды способен вызвать эффект. Подобное понимание кризиса основывается на двухфакторной модели детерминации развития, определяемого влиянием среды и наследственности. В данной модели критический период является моментом синхронизации внутреннего созревания и воздействий среды. Это означает, что имеются периоды преимущественного развития какого-то свойства личности. Внешнее воздействие на организм в этот период или травмирует, или, наоборот, способствует развитию этой способности, свойства [14].

Л. П. Гримак, разделяя данную позицию относительно понимания кризисного состояния, различает два типа кризисов в зависимости от того, какую возможность они оставляют для человека в реализации последующей жизни. Кризис первого типа представляет собой серьезное потрясение, сохраняющее определенный шанс выхода на прежний уровень жизни. Кризис второго типа, собственно кризис, бесповоротно перечеркивает имеющиеся жизненные замыслы, оставляя в виде единственного выхода из положения трансформацию самой личности и ее смысла жизни [8].

Сходным образом С. А. Маничев, рассматривая критическое жизненное событие (КЖС), определяет его как стадию неравновесия, неконгруэнтности между личностью и окружающей средой, когда у индивидуума нет готовой программы поведения. Критическая ситуация — это в большей степени фактор среды, а кризис — реакция личности на критическую ситуацию, требующую от нее определенных психических изменений [19].

Итак, понятие «кризиса» в психологии на современном этапе ее развития все еще остается объектом для всестороннего исследования. Однозначного понимания этого психологического явления до сих пор нет, что закономерно вызывает множество вопросов, имеющих дискуссионный характер.

Однако, согласно вышеизложенному, в качестве обобщения можно констатировать, что кризис — это высоковероятностное явление человеческой жизни, особенно в критические периоды развития личности, включающее в себя наличие опасности и возможности для личностного роста, обязательное присутствие конфликта противоположных тенденций, проявляющегося во временной, внешне или внутренне обусловленной дезинтеграции личности с последующей перспективой биполярного выхода из этого состояния — конструктивного или деструктивного [25].

Наряду с теоретическим анализом подходов к пониманию кризиса личности необходимо рассмотреть феноменологию кризисного состояния как сложного, многокомпонентного процесса психической жизни человека.

Состояние кризиса психологами описывается различными эмоциональными, когнитивными, поведенческими реакциями или компонентами.

Например, Л. В. Куликов считает, что кризис характеризуется в первую очередь острыми субъективными эмоциональными переживаниями и изменениями поведения личности. Автор определяет типичные эмоциональные проявления кризисного состояния: чувство опасности; ощущения безнадежности, бесцельности, опустошенности, тупика, формирующие неспособность самостоятельного преодоления проблем, нахождения пути их решения; беспомощность, невозможность управлять своей жизнью; чувство собственной неполноценности, одиночества; быстрая смена чувств, изменчивость настроения [15].

Подобным же образом анализирует кризисные реакции и Г. Пери, выделяя вероятностные эмоциональные, когнитивные и поведенческие их проявления. К эмоциональным реакциям Г. Пери

относит: длительное страдание, переживание неопределенности будущего, чувство неконтролируемости происходящего, чувства тревоги, потери, опасности, унижения, переживание горя, ощущение разрушения привычного хода жизни, возможна также депрессия. Для когнитивных реакций в состоянии кризиса характерны, с точки зрения данного автора, проблемы с концентрацией внимания и ясностью мышления, а для поведенческих — отказ от привычного образа жизни [22].

Одновременно с этим многие исследователи считают, что кризис подвергает перестройке различные составляющие структуры личности (П. Ниемеля, Н. С. Глуханюк, Л. Ф. Брюдаль, Е. А. Донченко, Т. М. Титаренко и др.).

Как отмечают Е. А. Донченко и Т. М. Титаренко, изменения в эмоционально-волевой сфере (психологический дискомфорт, повышенная тревожность, перераспределение значимости удельного веса некоторых раздражителей) в критической ситуации обусловливают нарушение всей системы регуляции, обеспечивающей в том числе синхронную работу рационального и иррационального в психике человека, что, в свою очередь, затрудняет нахождение основного кризисного противоречия. Кроме того, изменения на познавательном уровне влекут за собой снижение уровня эффективности работы памяти, внимания, мышления, происходит иное восприятие себя, своей жизни. А изменения в подструктуре направленности, поведения и опыта могут спровоцировать разрушение старых привычек, навыков, на смену которым могут прийти новые, часто формирующиеся в самом кризисе, трансформацию системы ценностей, интересов, идеалов, убеждений, а также системы отношений к будущему, смыслу и целостности жизни [10].

Рассматривая процесс смыслового соответствия и бытия, Ф. Е. Василюк, вводит понятие «переживания», представляющее собой «… особую деятельность по перестройке психического мира, направляющуюся на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием, общей целью которого является повышение осмысленности жизни» [6, с. 30]. В ситуации кризиса «… сознание не может принять бытие в таком виде и теряет способность осмыслять и направлять его, а бытие, будучи не способным реализовать устремленность сознания и не находя в сознании адекватных ему форм, выходит из-под контроля сознания, развивает стихийные связи и зависимости, которые еще больше нарушают смысловые соответствия между ним и сознанием. Это выражается в утрате смысла жизни» [6, с. 129].

Вместе с тем, по предположению Л. Ф. Бурлачук и Е. Ю. Коржовой, в ходе кризиса наблюдаются изменения в самосознании и «я»-концепции. Выделяются три типа кризисных трансформаций: интеграция ранее вытесненного опыта «я»-концепции; усиление прежней «я»-концепции и разрушение существующего представления о себе. Причем при любом типе протекания кризиса происходит возникновение и рост эмоционального напряжения, чувства угрозы, паники, страха в связи с дезориентацией работы самосознания [4].

Итак, по мнению большинства исследователей, психологический кризис сопровождается прежде всего острыми эмоциональными переживаниями и дискомфортом, в том числе постоянным проявлением тревоги, ощущением опасности, неопределенности положения, чувством одиночества и т. д. Для когнитивной сферы психики характерно в этом состоянии в первую очередь появление у индивида мыслей о бесцельности и мучительности дальнейшей жизни, о своей несостоятельности, обусловливающих в дальнейшем поведенческую реакцию неспособности личности конструктивно преодолеть возникшие трудности.

Следует отметить, что существенную роль в изучении развития кризиса играет рассмотрение этапов формирования данного процесса.

Так, по словам Л. С. Выготского, специфическим признаком кризиса является неясность границ, отделяющих начало и конец кризиса. Однако в середине кризиса наступает «…кульминационный момент, в который кризис достигает апогея» [7, т. 4, с. 249]. Именно этот момент предлагается считать точкой отсчета и отложить в сторону начала и конца кризиса примерно по полгода. Л. С. Выготский выделяет три фазы развития кризиса: предкритическую, проявляющуюся в неосознаваемой или частично осознаваемой неудовлетворенности ситуацией и своим положением, обнаруживающуюся в эмоциональном дискомфорте; собственно критическую фазу, отличающуюся осознанной неудовлетворенностью ситуацией и своим положением; посткритическую фазу, обусловливающую разрешение кризиса [7].

Также, по мнению ряда авторов, кризис начинается с критического события. Этой точки зрения придерживаются Р. А. Ахмеров, Ф. Е. Василюк, Дж. Каплан и др. [2; 6; 26 и др.] Данные исследователи считают, что критические события запускают механизм развития кризиса.

Дж. Каплан описывает четыре последовательные стадии кризиса: первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблем; дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными; еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников; и если все оказывается тщетным, повышение тревоги и депрессии, беспомощность, дезорганизация личности [26].

Представитель психосинтеза Э. Йоуменс выделяет в кризисе три этапа: период разрушения, промежуточный период и период созидания. Он обращает особое внимание на отношение людей к первому этапу кризиса — периоду разрушения. В это время происходит ломка видения мира, самих себя и отношений к окружающим, т. е. разрушение старого, символической смерти прошлого опыта. Как считает Э. Йоуменс, возможно, отрицание смерти современной культуры в целом приводит к тому, что недооцениваются периоды разрушения, «маленькие смерти», которые необходимы, являются неотъемлемой частью жизни и неотделимы от нее [12].

Анализируя протекание нормативных кризисов взрослости, П. Ниемеля описывает три этапа

протекания данного состояния. На первом этапе человек старается не видеть, как изменилась его жизненная ситуация, хотя при этом может чувствовать сильный эмоциональный дискомфорт, депрессию, ощущать угрозу, могут также возникать психосоматические симптомы. Для второго этапа характерна осознанность своего положения, своих чувств, появляется желание думать о своих проблемах. На третьем этапе человек пытается выяснить, как эти чувства связаны с его жизненной ситуацией, ищет причины недовольства. На этом этапе также осуществляется выбор дальнейшего пути, человек решает, что оставить, а с чем расстаться, чтобы освободить место новому [21].

Анализ перечисленных подходов к изучению динамических характеристик кризисного состояния позволяет сделать вывод о том, что в кризисе можно выделить три основные стадии его развития: неосознанную стадию, сопровождающуюся сильным эмоциональным дискомфортом; осознанную, определяющую желание разобраться и преодолеть возникшие трудности, и стадию выхода из кризиса.

При этом важно отметить, что описанные выше основные феноменологические формы переживаний, связанных с кризисным состоянием, могут быть обусловлены проблемами различных сторон, сфер, ступеней психической и социальной жизни человека, что, в свою очередь, заставляет затронуть вопрос типологии кризисов.

Как правило, теми или иными исследователями за основу классификации кризисных состояний берется определенный критерий, позволяющий произвести деление на виды.

В психологии развития, например, используется типология кризисов по возрастным периодам (Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин, Л. И. Божович, К. Н. Поливанова, А. А. Реан и др.). Согласно этому, выделяются возрастные кризисы, обусловленные возрастными изменениями, и кризисы развития, ведущими факторами которых являются изменение социальной ситуации развития, перестройка системы отношений с окружающим миром, смена ведущей деятельности.

Критерий возрастных периодов и стадий развития берется за основу в диагностике жизненных кризисов (Б. Ливехуд, Э. Эриксон и др.). Психологи, изучающие данный вид кризисов, обращают внимание на трудности перехода от одной стадии к другой. При этом одни исследователи видят причины кризисов в биологическом развитии, другие большую роль придают социализации личности, а третьи — духовному, нравственному становлению личности.

Наряду с этим В. И. Слободчиков, при разработке категории возраста в качестве основания его периодизации остановился на понятии человеческой общности, внутри которой формируются многообразные способности человека, позволяющие ему входить в различные общности и выходить из них, т. е. быть самобытным. Причем начало каждой возрастной ступени — это всегда новое «рождение», переход в новую жизнь, не просто условное членение непрерывного процесса эволюционирования, а прежде всего смена режима индивидуальной жизни, т. е. кризис самости и единичности. Слободчиков выделяет согласно этому кризис «рождения» («так жить нельзя») и кризисы «развития» («хочу быть, как ты») [24].

Известны также классификации кризисных состояний по степени их предсказуемости. Л. Ф. Брюдаль предлагает три формы: предсказуемые, в частности кризисы развития, возрастные кризисы; ситуационные, обусловленные неожиданными событиями; кризисы, занимающие промежуточное положение между двумя выделенными формами [3].

Подобным образом классифицирует кризисы Э. Ф. Зеер, разделяя их на нормативные кризисы — необходимые для нормального хода личностного развития и ненормативные, носящие вероятностный характер. К первой группе ученый относит кризисы психического развития, возрастные кризисы и кризисы профессионального становления, выражающиеся в изменении темпа и вектора профессионального развития личности. Во второй группе Зеер рассматривает критические кризисы, обусловленные острыми, драматическими, иногда трагическими событиями, и невротические кризисы, вызванные внутриличностными изменениями, связанными с перестройкой сознания, бессознательными впечатлениями, иррациональными тенденциями, приводящими к рассогласованию психологической целостности [11].

События и отношения между ними как критерий типологии кризисов исследует Р. А. Ахмеров [2]. Размышляя о биографических кризисах, он не увязывает их с возрастом человека, указывая на то, что данный вид кризисов обусловливается межсобытийными отношениями. Р. А. Ахмеров выделяет три группы кризисов: кризис нереализованности — субъективное отрицательное переживание жизненной программы; кризис опустошенности — душевная усталость и переживание отсутствия достижений; кризис бесперспективности — отсутствие перспектив профессионального роста, реальных планов на будущее и т. д.

Итак, на основе анализа существующих основных типологий кризисов можно выделить две стержневые группы кризисных состояний. К первой относятся кризисы с высокой степенью вероятности возникновения, связанные с развитием, в том числе личностным и профессиональным, это нормативные кризисы. Вторую группу формируют ненормативные кризисы, инициируемые как внешними, так и внутренними факторами, однако имеющие исключительно субъективный характер возникновения и протекания.

Таким образом, все вышеизложенное позволяет сделать следующие выводы:

1. В отечественной психологии существуют две принципиальные позиции в понимании кризисов. Приверженцы первой считают, что личностное развитие является процессом смены качественно различных стадий, а кризисы и катастрофы — неизбежные и необходимые шаги этого процесса. Представители второй позиции полагают, что кризисы являются источником непредсказуемых разрушений, не способствующих развитию личности.

2. В зарубежной, а в последние годы и отечественной психологии выделилось два подхода в изучении кризиса: субъективный и объективный.

Исследователи кризиса с точки зрения субъективного подхода полагают, что возникновение кризиса обусловлено прежде всего индивидуально-психологическими особенностями личности и ее развития.

При объективном подходе к проблеме кризисов большее внимания уделяется внешним обстоятельствам, т. е кризис понимается как состояние, вызываемое вставшей перед человеком проблемой, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом.

3. В процессе обобщения основных представлений и подходов можно констатировать, чтокризис — это высоковероятностное явление человеческой жизни, особенно в критические периоды развития личности, подразумевающее наличие опасности и возможности для личностного роста, обязательное присутствие в ситуации кризиса конфликта противоположных тенденций, проявляющегося во временной внешне или внутренне обусловленной дезинтеграции личности, с последующей перспективой биполярного выхода из этого состояния — конструктивного или деструктивного.

4. По мнению большинства исследователей психологического кризиса, он сопровождается прежде всего острыми эмоциональными переживаниями и дискомфортом, в том числе постоянным проявлением тревоги, ощущением опасности, неопределенности положения, чувством одиночества и т. д. Для когнитивной сферы психики характерно в этом состоянии в первую очередь появление у индивида представлений о бесцельности, бессмысленности и мучительности дальнейшей жизни, которые обусловливают впоследствии поведенческую реакцию неспособности личности конструктивно преодолеть возникшие трудности.

5. Анализ перечисленных подходов к изучению динамических характеристик кризиса личности позволил установить, что в кризисе можно выделить три основные стадии его развития: неосознанную, сопровождающуюся сильным эмоциональным дискомфортом; осознанную стадию, определяющую желание разобраться и преодолеть возникшие трудности, и стадию выхода из кризиса.

6. На основе анализа существующих типологий кризисов можно рассматривать две основные группы кризисных состояний. Первую образуют кризисы с высокой степенью вероятности возникновения, связанные с развитием, в том числе личностным, профессиональным и т. д. Это нормативные кризисы. Ко второй группе относятся ненормативные кризисы, инициируемые как внешними, так и внутренними факторами, однако имеющие исключительно субъективный характер возникновения и протекания.

1. Амбрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психологический журнал. 1985. № 6. С. 107–115.
2. Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности: автореф. дис. … канд. психол. наук / Институт психологии Российской академии наук. М., 1994. 24 с.
3. Брюдаль Л. Ф. Психические кризисы в новой перспективе. СПб.: Европейский дом, 1998. 164 с.
4. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций: учеб. пособие. М.: Российское педагогическое агентство, 1998. 263 с.
5. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. 1995. № 3 (16). С. 90–101.
6. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984. 200 с.
7. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. / под ред. Д. Б. Эльконина. М.: Педагогика, 2005. Т. 4. 432 с.
8. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. М.: Политиздат, 2015. 319 с.
9. Гроф С., Хэлифакс Дж. Человек перед лицом смерти. М.: Трансперсональный ин-т, 1996. 244 с.
10. Донченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность: конфликтность и гармония. Киев: Политиздат Украины, 1989. 173 с.
11. Зеер Э. Ф. Психология профессионального развития: учеб. пособие. М.: Академия, 2009. 240 с.
12. Йоманс Т. Три уровня психосинтеза // Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / под. ред. А. А. Бадхена, В. Е. Кагана. М.: Смысл, 1997. С. 136–153.
13. Козлов В. В. Психология кризиса. М.: Ин-т консультирования и системных решений, 2014. 528 с.
14. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 992 с.
15. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
16. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: в 2 т. / под ред. В. В. Давыдова и др. Т 2. М.: Педагогика, 2012. 318 с.
17. Леонтьев Д. А. Психология смысла. М.: Смысл, 1999. 486 с.
18. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2004. 896 с.
19. Маничев С. А. Критические жизненные события и профессиональное выгорание // Психологические проблемы самореализации личности: сб. ст. Вып. 5 / под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коростылевой. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. С. 192–202.
20. Манукян В. Р. Субъективная картина жизненного пути и кризисы взрослого периода: дис. … канд. психол. наук / СПбГУ. СПб., 2003. 217 с.

21. Ниемеля П. Деятельностные, познавательные и эмоциональные изменения в переломный момент жизни // Психология личности и образ жизни / под ред. Е. В. Шороховой. М.: ИП АН, 1987. С. 121–125.
22. Перри Г. Как справиться с кризисом. М.: Педагогика-Пресс, 1995. 352 с.
23. Слободчиков В. И., Цукерман Г. А. Интегральная периодизация общего психического развития // Вопросы психологии. 1996. № 5. С. 38–50.
24. Смолова Л. В. Применение логотерапевтического подхода при работе с клиентами в кризисных состояниях // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2014. Вып. 2, т. 22. С. 31–40.
25. Снегова Е. В. Психологические факторы возникновения карьерного кризиса на начальном этапе профессионального самоопределения: дис. … канд. психол. наук. СПб.: СПбГУ, 2006. С. 182.
26. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Флинта, МПСИ: Прогресс, 2006. 352 с.
27. Caplan G. Emotional crisis // The encyclopedia of mental health. New York: Franklin Watts. Inc., 1963. V. 2. P. 521–532.

References

1. Ambrumova A. G. Analiz sostoyaniy psikhologicheskogo krizisa i ikh dinamika [Analysis of psychological crisis and its dynamics]. *Psikhologicheskiy zhurnal — Psychological Journal,* 1985, 6 (6), pp. 107–115 (in Russian).
2. Akhmerov R. A. *Biograficheskiye krizisy lichnosti: avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk* [Biographical identity crisis: Cand.Sc. (Psychology) dissertation abstract]. Moscow: Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences Publ., 1994. 24 p. (In Russian).
3. Brudal Lisbeth F. K. *Psikhicheskiye krizisy v novoy perspektive* [Mental crises in a new perspective]. St. Petersburg: Yevropeiskiy dom Publ., 1998. 164 p. (In Russian).
4. Burlachuk L. F., Korzhova Ye.Yu. *Psikhologiya zhiznennykh situatsiy* [Psychology of life situations]. Moscow: Russian Pedagogical Agency Publ., 1998. 263 p. (In Russian).
5. Vasilyuk F.Ye. Zhiznennyy mir i krizis: tipologicheskiy analiz kriticheskikh situatsiy [Life world and the crisis: a typological analysis of critical situations]. *Psikhologicheskiy zhurnal — Psychological Journal,* 1995, 3 (16), pp. 90–101 (in Russian).
6. Vasilyuk F.Ye. *Psikhologiya perezhivaniya* [Psychology of emotions]. Moscow: Lomonosov Moscow State University Publ., 2005. 432 p. (In Russian).
7. Vygotskiy L. S. *Sobraniye sochineniy: v 6 t.* [Collected works: in 6 volumes]. Vol. 4. Yelkonina D. B. (ed.). Moscow: Pedagogika Publ., 2005. 432 p. (In Russian).
8. Grimak L. P. *Rezervy chelovecheskoy psikhiki: vvedeniye v psikhologiyu aktivnosti* [Human mental reserves: introduction to the psychology of activity]. Moscow: Politizdat Publ., 2015. 319 p. (In Russian).
9. Grof S., Halifax J. *The Human Encounter with Death.* N. Y.: E. P. Dutton, 1978. 258 p. (Rus. ed.: Grof S., Khelifaks Dzh. *Chelovek pered litsom smerti.* Moscow: Transpersonal Institute Publ., 1996. 244 p.).
10. Donchenko Ye. A., Titarenko T. M. *Lichnost: konfliktnost i garmoniya* [A personality: conflict and harmony]. Kiev: Politizdat Ukrainy Publ., 1989. 173 p. (In Russian).
11. Zeyer E. F. *Psikhologiya professionalnogo razvitiya* [Psychology of professional development]. Moscow: Akademiya Publ., 2009. 240 p. (In Russian).
12. Yeomans T. Tri urovnya psikhosinteza [Three levels in psychosynthesis]. In: *Psikhosintez i drugiye integrativnyye tekhniki psikhoterapii* [Psychosynthesis and other integrative psychotherapy techniques]. Badkhen A. A., Kagan V.Ye. (eds.). Moscow: Smysl Publ., 1997, pp. 136–153 (in Russian).
13. Kozlov V. V. *Psikhologiya krizisa* [Psychology of crisis]. Moscow: Institute of Counseling and System Solutions Publ., 2014. 528 p. (In Russian).
14. Craig G. *Human Development.* 7th Ed. London: Pearson Education, 1996. 752 p. (Rus. ed.: Kraig G. Psikhologiya razvitiya [Developmental Psychology]. St. Petersburg: Piter Publ., 2000. 992 p.).
15. Kulikov L. V. *Psikhogigiyena lichnosti. Voprosy psikhologicheskoy ustoichivosti i psikhoprofilaktiki* [Psychohygiene of the personality. Issues of psychological stability and psychological prevention]. St. Petersburg: Piter Publ., 2004. 464 p. (In Russian).
16. Leontyev A. N. *Izbrannyye psikhologicheskiye proizvedeniya: v 2 t.* [Selected psychological works: in 2 volumes]. Vol. 2. Davydova V. V., et al. (eds.). Moscow: Pedagogika Publ., 2012. 318 p. (In Russian).
17. Leonyev D. A. *Psikhologiya smysla* [Psychology of the meaning]. Moscow: Smysl Publ., 1999. 486 p. (In Russian).
18. Malkina-Pykh I. G. *Vozrastnyye krizisy: spravochnik prakticheskogo psikhologa* [Age crisis: the handbook of a practical psychologist]. Moscow: Eksmo Publ., 2004. 896 p. (In Russian).
19. Manichev S. A. Kriticheskiye zhiznennyye sobytiya i professionalnoye vygoraniye [Critical life events and professional burnout]. In: *Psikhologicheskiye problemy samorealizatsii lichnosti* [Psychological problems of personal self-realization]. Nikiforov G. S., Korostyleva L. A. (eds.). St. Petersburg: St. Petersburg State University Publ., 2001, pp. 192–202 (in Russian).
20. Manukyan V. R. *Subyektivnaya kartina zhiznennogo puti i krizisy vzroslogo perioda: dis. ... kand. psikhol. nauk* [Subjective picture of life and crises of the adulthood: Cand.Sc. (Psychology) dissertation]. St. Petersburg: St. Petersburg State University Publ., 2003. 217 p. (In Russian).
21. Niyemelya P. Deyatelnostnyye, poznavatelnyye i emotsionalnyye izmeneniya v perelomnyy moment zhizni [Active, cognitive, and emotional changes at a crucial point of life]. In: *Psikhologiya lichnosti i obraz zhizni* [Psychology of personality and lifestyle]. Moscow: Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences Publ., 1987, pp. 121–125 (in Russian).

22. Parry G. *Coping with Crises.* Hoboken: Wiley-Blackwell, 1990. 120 p. (Rus. ed.: Peri G. Kak spravitsya s krizisom. Moscow: Pedagogika-Press Publ., 1995. 352 p.)
23. Slobodchikov V. I., Tsukerman G. A. Integralnaya periodizatsiya obshchego psikhicheskogo razvitiya [Integral periodization of overall mental development]. *Voprosy psikhologii — Issues of Psychology,* 1996, 5, pp. 38–50 (in Russian).
24. Smolova L. V. Primeneniye logoterapevticheskogo podkhoda pri rabote s klientami v krizisnykh sostoyaniyakh [Applying logotherapeutic approach in working with clients in crisis situation]. *Uchenyye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsialnoy raboty — Scientific Notes Journal of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work,* 2014, 2 (22), pp. 31–40 (in Russian).
25. Snegova Ye. V. *Psikhologicheskiye faktory vozniknoveniya karyernogo krizisa na nachalnom etape professionalnogo samoopredeleniya: dis. ... kand. psikhol. nauk* [Psychological factors of career crisis emergence at the initial stage of self-determination: Cand.Sc. (Psychology) dissertation]. St. Petersburg: St. Petersburg State University Publ., 2006. 182 p. (In Russian).
26. Ericson E. H. Identity, Youth and Crisis. N. Y.: Norton Company, 1994. 336 p. (Rus. ed.: Erikson E. *Identichnost: yunost i krizis.* Moscow: Flinta Publ., 2006. 352 p.).
27. Caplan G. Emotional crisis. In: *Encyclopedia of Mental Health.* Vol. 2. Deutsch A., Fishman H. (eds.). N. Y.: Franklin Watts, 1963, pp. 521–532.