



## ПСИХОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ

УДК 159.923.2

# ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ЛИЧНОСТИ: КРИТИЧЕСКИЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

© Т. А. Рябинкина-Бергис



**Рябинкина-Бергис  
Татьяна Анатольевна**

ст. преподаватель кафедры  
общей психологии  
Тольяттинского  
государственного университета

*В статье предпринимается попытка с позиций событийно-биографического подхода дать теоретическое обоснование понятия «критическая жизненная ситуация», определить значение критических событий в процессе жизненного пути человека. Рассматривается взаимосвязь критической жизненной ситуации с существующими теориями кризисов. Понятие «кризис» рассматривается в контексте жизненного пути человека и выявляется их взаимосвязь с уровнем личностного развития. Выбор же стратегий совладания (преодоления) с кризисными ситуациями связан с самоактуализацией личности.*

**Ключевые слова:** критическая жизненная ситуация, жизненный путь личности, теории кризисов, событийно-биографический подход, совладание, стратегии совладания, переживание.

На протяжении жизненного пути личность сталкивается с особыми жизненными ситуациями, которые оказывают значительное влияние на весь ход последующих событий жизни и оставляют глубокий след в биографии. Несмотря на значимость подобных событий в жизни человека, теоретические представления о критических ситуациях развиты довольно слабо, отсутствуют их классификации, а изучение стратегий поведения в критических ситуациях требует дальнейших исследований.

Цель данной работы — рассмотреть существующие подходы относительно трактовки понятия «критическая жизненная ситуация», определить значение критических событий для личностного развития и жизненного пути человека.

Начиная с 70-х годов XX в., исследования личности проводят в русле событийно-биографический подхода, который подчеркивает уникальность жизненного пути каждого человека, основой периодизации которого могут стать конкретные жизненные (биографические) события, переживаемые личностью. В отечественной психологии данные вопросы исследуются в рамках направления, известного как «жизненный путь личности» (С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев). Определение жизненного события дал С. Л. Рубинштейн в 1963 г. События в психологии жизненного пути — это поворотный этап жизненного пути, когда принимаются важные решения на длительное время и происходят жизненные изменения [1, с. 30].

Формы кризисов разнообразны. К ним относятся нарушения как на соматическом, так и на психологическом уровне человека: органические и соматические заболевания, неврозы и другие пограничные состояния (Р. М. Загайнов). Часто критические жизненные ситуации связывают с понятиями стресса, фрустрации, конфликта и кризиса. Если раньше кризисы изучались в основном в медицине (М. М. Беляев, Б. Д. Карвасарский, С. С. Либих, З. Фрейд и др.), в возрастной психологии (А. Адлер, Э. Эриксон), то теперь интерес исследователей сосредоточен на изучении психологических кризисов, вызванных затруднениями в различных жизненных ситуациях (Ф. Е. Василюк, Л. Ф. Бурлачук, Н. Б. Михайлова, Е. Ю. Коржова), на рассмотрении кризисных ситуаций и процессах взаимодействия человека с ними (С. К. Нартова-Бочавер, Т. Р. Форманюк, Ли Росс, Ч. Нисбет, К. Левин) [3, с. 3]. Понятия «кризиса жизни», «кризисов профессионального становления» в последнее время получили широкое распространение в русле ситуационного подхода (Р. Л. Мушнов, П. Фишер, Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк, А. А. Щеколдина).

Событийное направление характеризуется пониманием событий как жизненных изменений, влияющих на адаптивные возможности человека путем психофизиологической активации. Признается взаимосвязь событий и состояния здоровья.

Согласно Ф. Е. Василюку, существуют особые жизненные ситуации, ставящие субъекта перед необходимостью переживания. Ф. Е. Василюк называет такие ситуации критическими. Критическая ситуация определяется как ситуация невозможности, в которой субъект сталкивается с невозможностью жить, с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и прочее). Борьба против этой невозможности за создание ситуации возможности реализации жизненных потребностей и есть переживание [2, с. 25]. Переживание — это преодоление некоторого разрыва жизни, некая восстановительная работа, как бы предпринятая линия реализации жизни. В этом состоянии человек может точно и глубоко осознать, что произошло в его жизни, что значит для него это событие, т. е. осознать «личностный смысл» события.

Понятие критической жизненной ситуации взаимосвязано с существующими теориями кризисов, или с понятием «кризис». Кризис — это критический момент и поворотный пункт жизненного пути. Проблематика кризиса индивидуальной жизни всегда была в поле внимания гуманистического направления. Начало теории кризисов принято вести от статьи Э. Линдемманна, посвященной анализу острого горя. Среди идейных истоков теории кризисов выделяют психоанализ, некоторые идеи К. Роджерса и теорию ролей.

Отличительные черты теории кризисов, согласно Дж. Якобсону [2, с. 45]:

— относится главным образом к индивиду, хотя некоторые ее понятия используются применительно к семье, малым и большим группам;

— теория кризисов подчеркивает не только возможные патологические следствия кризиса, но и возможности роста и развития личности (например, теория Э. Эриксона).

Среди событий, которые могут привести к кризису, выделяют такие, как смерть близкого человека, тяжелое заболевание, отдаление от родителей, семьи, изменение внешности, смена социальной обстановки, женитьба, резкие смены социального статуса и другое [7, с. 97].

Дж. Каплан описал четыре последовательные стадии кризиса [8, с. 526]:

- 1) первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблемы;
- 2) дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными;
- 3) еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников;
- 4) повышение тревоги и депрессии, чувства беспомощности и безнадежности, дезорганизация личности. Кризис может кончиться на любой стадии, если опасность исчезает или обнаруживается решение.

С понятием «кризис» рассматривается категория индивидуальной жизни, т.е. жизненный путь личности. Внутренней необходимостью жизни личности является реализация своего пути, своего жизненного замысла. Психологическим «органом», проводящим замысел сквозь трудности и сложности мира, является воля. Когда перед лицом событий воля оказывается бессильной, возникает специфическая критическая ситуация — кризис [2, с. 47]. Конкретное событие может затронуть сразу все «измерения» жизни, вызвав одновременно и стресс, и фрустрацию, и конфликт, и кризис. С момента возникновения критической ситуации начинается психологическая борьба с нею процессов переживания.

Противоречивым остается вопрос, связанный с типологией критических ситуаций [6, с. 63]. В исследованиях анализируется проблема кризисов профессионального становления личности, связанная с возрастной периодизацией жизни человека. При характеристике жизненных кризисов рассматриваются трудности профессионализации личности, противоречивость профессиональной жизни, карьеры. Кризисы профессионального становления сопровождаются перестройкой смысловых структур профессионального сознания, переориентацией на новые цели, коррекцией и ревизией социально-профессиональной позиции; подготавливают смену способов выполнения деятельности, ведут к изменению взаимоотношений с окружающими людьми, в отдельных случаях — к смене профессии [4, с. 36].

Критические ситуации могут иметь две модальности: положительную и отрицательную. Их модальность определяется стилем эмоционального реагирования на изменение жизненных и профессиональных трудностей. Одно и то же событие для двух людей может иметь противоположные модальности. Переживание критических событий приводит, как правило, к принятию жизненно и профессионально важных решений, то есть совершению поступков. Поступок кардинально изменяет темп и траекторию профессионального становления. В зависимости от значимости переживания, количества приложенных усилий для преодоления некоторого «разрыва» в жизни, вызванного кризисом, то или иное событие оставляет разные по своей амплитуде переживания, а следовательно, и след в биографии.

Э. Ф. Зеер и Э. Э. Сыманюк выделили типы кризисов профессионального становления личности: нормативный и ненормативный [4, с. 37]. Нормативные кризисы инициируются логикой профессионального становления личности и проявляются при переходе от одной стадии профессионального развития к другой. Ненормативные кризисы

носят непредсказуемый характер и могут протекать на фоне любой стадии профессионального становления; они подразделяются на две группы:

- непредвиденные кризисы, вызванные случайными событиями;
- кризисы самоактуализации, инициированные сверхнормативной активностью личности.

Процесс осознания личностью кризисов индивидуален. Он зависит от характера кризисной ситуации, при благополучном его протекании человек редко осознает это явление как кризис. Количество выделенных кризисов во многом зависит от социально-профессиональной направленности, активности личности. Человек, интересующийся своим внутренним миром, стремящийся познать себя и испытывающий вследствие этого неудовлетворенность, рассматривает в своей профессиональной биографии большее количество кризисных явлений. Если же личность уходит от кризиса, старается его игнорировать, то она чаще сталкивается с крушением профессиональных надежд, несостоятельностью профессиональной биографии [4, с. 42].

Исследования показывают, что, переживая кризис, личность, как правило, поднимается на более высокий уровень развития. Порождая психологическую напряженность, кризисы приводят к перестройке психологической структуры личности, стимулируют профессиональное и личностное развитие. Преодоление кризисных явлений требует от личности профессионального поступка и психологически компетентного отношения к себе. Не каждый человек может самостоятельно найти конструктивный выход из кризиса. Действенным средством преодоления кризисов являются тренинги личностного и профессионального роста, семинары по выработке альтернативных сценариев профессионального становления, составление профессиональных биографий и траектории профессионального развития личности.

Многие критические жизненные ситуации оказывают стрессовое воздействие на человека. Биологические и психологические предпосылки стресса тесно взаимодействуют друг с другом. Тип реагирования на ту или иную ситуацию зависит от врожденных предпосылок (например, особенности нервной системы и темперамента). Восприятие тех или иных ситуаций как угрожающих во многом зависит от установок человека, которые формируются на протяжении всей жизни. Стресс, вызванный проблемой, может стать стимулирующей силой, подталкивающей к осуществлению необходимых изменений, к отказу от своих устаревших представлений, ложных стереотипов. Стресс стимулирует становиться более гибким, более адекватным в самовосприятии и оценках, в восприятии других людей и происходящих с человеком жизненных событий. В этом стимулирующем воздействии заключается положительная адаптационная роль стресса. Стресс вызывает состояние фрустрации в том случае, когда человек не может избавиться от возникшего напряжения из-за того, что никак не может решиться на конкретные действия [5, с. 179].

Существуют кризисы:

- возрастные, зависящие от возрастных изменений и соотносящиеся с физиологическими периодами развития человека;
- личностные или кризисы развития Я, затрагивающие как изменения в самооценке, в оценке своих возможностей и способностей, так и во взглядах на жизнь;
- межличностные кризисы, отражающие изменения в отношениях с другими (например, семейные кризисы, отношения, возникающие между мужем и женой, родителями и детьми);
- профессиональные.

Возникают кризисы при переходе с одного этапа жизни на другой. Эта смена сопровождается изменением основных установок на жизнь в целом и на свое место среди других людей. На биологическом уровне этапы развития человека связаны с определенным возрастом. Но смысл кризисов не в возрастных изменениях, а в уровнях личностного развития и степени самосознания.

Совладание с повседневными критическими ситуациями составляет неотъемлемую часть жизненного пути человека. Совладание тесно связано с самоактуализацией личности. Самоактуализация — это своевременный и осознанный выбор в пользу своего Я, поэтапная актуализация, то есть воплощение в жизнь своего Я, осознание себя как уникальной и независимой личности. Понятие «самоактуализация» тесно связано с понятием «жизненного пути», «выбора» [5, с. 182]. Выбор в данном случае есть сознательное предпочтение такого стиля жизни, который способствует развитию личности каждого человека. Успешный выбор стратегий совладания с затруднительными ситуациями составляет позитивный опыт. Успешный опыт укрепляет нашу веру в себе, в своих возможностях. Негативный опыт учит разумному отношению к процессу выбора. При длительной конфронтации с ситуацией субъектные интерпретации изменяются в направлении большей реалистичности, адекватности требованиям ситуации, проявляется ориентация на поиск конструктивного решения и расширения репертуара обсуждаемых тем. Открытое восприятие действительности позволяет относиться к жизненным кризисам как к возможности открыть в себе что-то новое, пройти что-то еще неизведанное. Такой выбор называется конструктивным, в отличие от деструктивных предпочтений, ведущих к разрушению самости, индивидуальности, сути Я каждого человека.

Таким образом, анализируя подходы к трактовке понятия «критическая жизненная ситуация», автору данного исследования наиболее близка позиция представителей событийно-биографического направления. В частности, критическую жизненную ситуацию мы определяем как особую жизненную ситуацию, ситуацию невозможности реализации внутренних потребностей своей жизни, ставящую субъекта перед необходимостью переживания, выбора и принятия жизненно важных решений на длительное время. При этом, модальность критической ситуации определяется стилем эмоционального реагирования на изменение жизненных условий. В зависимости от значимости и модальности то или иное событие, связанное с критической ситуацией, оставляет разные по своей амплитуде переживания, а следовательно, след в биографии. Как и существующие теории кризисов, мы рассматриваем человека в его естественном человеческом окружении; подчеркиваем не только возможные негативные следствия кризиса, но и возможности роста и развития личности.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций. М. : Российское педагогическое агентство, 1998. 263 с.
2. Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
3. Загайнов, Р. М. Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций (на материале спортивной деятельности) : автореф. дис. ... докт. пс. наук. СПб., 1992. 40 с.
4. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э. Кризисы профессионального становления личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 6. С. 35—44.
5. Либина, Е.А. Чтобы женщина не осталась одинокой: Психология совладания с жизненными кризисами и сложными ситуациями. М. : Селена, 1995. 552 с.

6. Поливанова, К. Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития // Вопросы психологии. 1994. № 1. С. 61—69.

7. Семичев, С. Б. Теория кризисов и психопрофилактика. Труды Ленингр. науч.-исслед. психоневрологического ин-та им. В. М. Бехтерева. Т. 63. Неврозы и пограничные состояния. Л., 1972. С. 96—99.

8. Caplan, G. Emotional crises // The encyclopedia of mental health. N. Y., 1963. Vol. 2. P. 521—532.

## THE PERSONALITY'S COURSE OF LIFE: CRITICAL LIFE SITUATIONS

T. A. Ryabinkina-Bergis

*An attempt is made to provide a theoretical foundation for the concept of a critical life situation and define the meaning of critical events in one's life. The relationship between a critical situation and the existing crises theories is discussed. The concept of crisis is considered in the context of one's course of life and its relation to the level of one's personal development is revealed. The choice of strategies for overcoming critical situations depends on one's self-actualization.*

**Key words:** critical life situation, course of life, crises theories, overcoming strategies, experience.