

- ный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.silkhighway.org/ru/stepGuide.aspx>. – Дата доступа: 01.03.2011.
2. Лэнгле, А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью: четыре основных условия исполненной экзистенции / А. Лэнгле; пер. с нем. Г. Похмелькиной, О. М. Ларченко // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 1 (28). – С. 5–23.
  3. Падун, М. А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М. А. Падун, А. В. Котельникова. – М. : Ин-т психол. РАН, 2012 – 174 с.
  4. Пергаменщик, Л. А. В поисках психологического кода выживания / Л. А. Пергаменщик // Психалогия. – 2009. – № 2. – С. 23–27.
  5. Франкл, В. Воля к смыслу / В. Франкл; пер. с англ. / В. Франкл; под. ред. К. Чистопольская. – М. : Альпина Нон-фикшн, 2018.
  6. Janoff-Bulman, R. Assumptive Worlds and the Stress of Traumatic Events: Applications of the Schema Construct / R. Janoff-Bulman // Social Cognition. – 1989. – Vol. 7, iss. 2. – P. 113–136.

УДК 159.9

**ПЕРЕЖИВАНИЯ ЛИЧНОСТНОГО КРИЗИСА  
У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ  
FEATURES OF EXPERIENCING A PERSONAL CRISIS  
IN YOUNG PEOPLE**

***Ушаков В. Р.***, студент ТГМУ (г. Владивосток, Россия)

***Ushakov V. R.***, student TSMU (Vladivostok, Russia);

***Кадыров Р. В.***, кандидат психологических наук, доцент  
ТГМУ (г. Владивосток, Россия)

***Kadyrov R. V.***, PhD in Psychology, associate Professor  
TSMU (Vladivostok, Russia)

Проблема переживания личностного кризиса и благополучного выхода из него является актуальной для любого человека. Неоднократно возникая перед личностью на различных этапах ее жизни, степень интенсивности переживаний и их особенности могут варьироваться. В данной работе рассмотрены особенности переживания личностного кризиса у молодых людей, их предрасположенность к переживанию личностного кризиса, а также способы выхода из него.

The problem of experiencing a personal crisis and a successful way out of it is relevant for any person. Repeatedly appearing before a person at various stages of her life, the degree of intensity of experiences and their characteristics

may vary. In this paper, we will consider the features of experiencing a personal crisis in young people, their predisposition to experiencing a personal crisis, as well as ways to get out of it.

**Ключевые слова:** личностный кризис, переживание личностного кризиса, молодые люди.

**Keywords:** personal crisis, experiencing a personal crisis, young people.

**Введение.** В юном возрасте к окончательной стадии подходит формирование систем личных, духовных, нравственных и культурных ценностей. Молодые люди обретают и реализуют присущие им жизненные смыслы. Данные обстоятельства развития личности, в том числе в социальном плане, являются стрессогенными, как следствие влекущими за собой ряд интенсивных переживаний, тревог и страхов, толкающих к изменениям [10; с. 170, 1; с. 51]. В свою очередь личностный кризис выражается в состоянии, которое возникает внезапно и требует от человека решать задачи, которые существенно меняют образ его внутреннего и внешнего мира [5; с. 100]. Вышеперечисленное также имеет отношение и к молодым людям, которые, несмотря на их адаптивность являются уязвимыми перед жизненными трудностями, в том числе личностным кризисом [14; с. 435–436]. Сам кризис при этом выступает как принудительный механизм трансформации [8; с. 460]. В связи с чем актуальным является выявление особенностей переживания личностного кризиса у молодых людей для понимания жизненных трудностей, с которыми сталкиваются юноши и девушки в данном возрасте и способов выхода из них.

Цель данного обзора – систематизировано описать результаты исследований различных авторов о проявлениях и переживание личностного кризиса у молодых людей.

**Материалы и методы.** Основными материалами для исследования послужили статьи, направленные на изучение личностного кризиса у молодых людей, а также иных компонентов, влияющих на переживание личностного кризиса. Основным методом исследования стал сравнительный анализ литературных источников с последующим синтезом выявленной информации.

**Результаты и обсуждение.** Анализ литературы показал, что исследования личностного кризиса проводились на различных выборах. Так исследования студентов-психологов демонстрируют, что у них важное место занимают кризисы, связанные с межличностным взаимодействием, далее следуют ситуационные кризисы, затем экзи-

стенциальные и профессионально-обусловленные [13; с. 74, 75]. Ввиду чего наиболее важным и требующим возникновения новых поведенческих навыков у студентов-психологов является межличностное взаимодействие. Данные особенности имеют место, ввиду возраста исследуемых, а именно 18–21, иными словами, студенты 2–3 курсов

Каждый из представленных в данном исследовании кризисов, будучи частью личностного кризиса, запускается ввиду различных обстоятельств в жизни исследуемых. Так переживания межличностного кризиса у большинства исследуемых обосновывается трудностями в любовных, семейных и дружеских отношениях, а также взаимоотношениях в социальной группе [12; с. 174]. Ситуационный кризис вызывается объективными факторами, происходящими с исследуемыми, помимо их воли с резким изменением привычного существования, например утраты близкого, жизненные трудности, изменение жизненных обстоятельств или изменение привычного образа жизни. Данный кризис наиболее приближен к представленному выше пониманию личностного кризиса ввиду его характеристик и степени влияния на личность, что дополнительно подчеркивает актуальность переживания личностного кризиса в вышеуказанном возрастном периоде.

Профессионально обусловленный кризис имеет меньшее влияние на данную выборку, поскольку всего 20 % переживали его в момент исследования. Причиной возникновения данного кризиса являются трудности профессионального самоопределения. Данные трудности также связаны с тем, что в выборке представлены студенты третьего курса, ввиду чего переживание ими профессионального кризиса накладывается на факт самоопределения и принятия ими ответственности за свою будущую профессиональную деятельность [7; с. 222].

Экзистенциальный кризис наименее выражен в данном возрастном периоде, он также близок в своем определении к личностному кризису и входит в него. Стимулом для его возникновения являются ситуация или их множество, выраженная в изменении способа бытия личности, его отношения к себе, миру. Наиболее распространённой причиной возникновения экзистенциального кризиса являются: трудности со здоровьем, психологические трудности личности, выражающиеся в невротической симптоматике, суицидальных мыслях и т. п.

Данное исследование демонстрирует, что в возрастном периоде от 18 до 21 года юноши и девушки сталкиваются с рядом кризисных си-

туаций, каждая из которых в перспективе формирует predisposition для развития личностного кризиса.

Имеются исследования, рассматривающие предрасположенность людей с «дезинтегрированным смыслом жизни» к возникновению личностного кризиса (выборка от 18 до 72 лет, всего 233 респондента), где дезинтегрированный смысл жизни является детерминантой возникновения у личности смысложизненного кризиса [5; с. 25]. На фоне чего, в контексте возникновения личностного кризиса, в том числе у юношей и девушек, следует обратить внимание на predisposition данного состояния и степень его распространённости в молодом возрасте.

Под дезинтеграцией смысла жизни в описываемой работе понимается, во-первых, – «сознательные представления личности о своих смысложизненных ценностях и их значимости существенно расходятся с неосознанными, но реально действующими смысложизненными ценностями и их объективно установившейся иерархией» [5; с. 27], как дезорганизация «по вертикали». Во-вторых, – «проявляющаяся в расогласовании представленных в сознании смысложизненных ориентаций, переживаний, побуждений и реальной смысловой направленности повседневной жизнедеятельности личности» [5; с. 27], как дезинтеграция «по горизонтали». На фоне чего закономерным является возникновение личностного кризиса, поскольку присутствующий в жизни человека смысл и направленная деятельность в его реализации являются двумя основными условиями благополучия личности в контексте смысла жизни. Отсутствие же данных условий напротив, ведет к возникновению личностного кризиса.

Говоря о возрасте, в рамках такого компонента, как дезорганизация смыслов жизни, следует отметить, что люди среднего и позднего зрелого возраста, имеющие сравнительно низкий уровень доходов, более подвержены дезорганизации смыслов жизни, как следствие и переживанию личностного кризиса. Также наиболее тяжёлая, в контексте личностного кризиса, ситуация у семейных людей в возрасте, не нашедших или утративших смысл жизни [6; с. 34]. На фоне чего логично предположить, что у людей в юном и молодом возрасте подверженность личностному кризису гораздо ниже, так как они находятся на завершающем этапе формирования своей личности и отсутствие жизненных смыслов или направления в их достижении влияет на них не так интенсивно, как на людей в возрасте. Однако не стоит забывать, что личностный кризис возникает не только ввиду отсутствия смысла жизни или наличия в структуре личности дезинтегрирован-

ного смысла жизни. Ситуации, требующие формирования новых навыков и преодоления ранее не возникавших жизненных преград, требующих перестройки внутриличностной системы ценностей, также ведут к переживанию личностного кризиса. Данные ситуации, ввиду активного приобретения молодыми людьми нового жизненного опыта и отсутствия у юношей и девушек в возрасте от 18 до 21 года поведенческих стереотипов [3; с. 150], не уменьшают, а, на наш взгляд, напротив увеличивают вероятность возникновения личностного кризиса у молодых людей. С другой стороны, молодые люди имеют адаптационные способности и ответственность за свою деятельность, способствующие стрессоустойчивости [4; с. 93]. Ввиду чего интенсивность и продолжительность переживания личностного кризиса у них может быть гораздо ниже, чем у взрослых людей. Так, взрослые люди, сталкиваясь с отсутствием смысла жизни, могут не видеть перспектив, на фоне тех лет, что они уже прожили, а молодые напротив переживая личностный кризис в данном контексте могут искать их в будущем.

Непосредственно возникновение личностного кризиса у молодых людей может вызываться как внешними, так и внутренними обстоятельствами [9, с. 200]. Следствием возникновения данных обстоятельств является нарушение личностного образа «Я», что ведет к глубинным изменениям как в переживании внутреннего, духовного, мира, так и в переживании внешнего, окружающего, мира. Также у молодых людей присутствует этапность в разворачивании кризиса, выражающаяся в смене переживаний, направленных на нормализацию состояния как стратегии выхода из личностного кризиса. При нехватке личностных ресурсов в период переживания личностного кризиса молодым людям требуется психолого-педагогическая помощь в восстановлении психоэмоционального состояния. Также данная помощь необходима для предотвращения крайних форм выхода из кризисного состояния в виде обращения к криминальным формам поведения, алкоголю, наркотикам и другим вариантам [9; с. 201].

Говоря о способности юношей и девушек справляться с личностным кризисом, следует обратить внимание на их степень «жизненной компетентности», которую можно представить в виде системного свойства личности, интегрирующего в своей структуре автобиографические знания, стратегии поведения, эмоциональное отношение и стремления личности к автономному и целенаправленному преодолению возникающих противоречий [3; с. 146]. Иными словами, личностный опыт индивида и усвоенные им способы реагирования в тех или иных жизненных ситуациях. Так, уже усвоенный негативный или позитивный опыт пере-

живания кризисной ситуации может воспроизводиться в контексте новой кризисной ситуации, усугубляя или улучшая ее переживания в сторону разрешения. Динамика функционирования жизненной компетентности в контексте разрешения, в том числе личностного кризиса актуальна как для юношей и девушек, так и для более зрелых личностей, а именно для людей в возрасте от 18 до 33 лет. Данная динамика имеет форму перехода от мотивированного и эмоционально насыщенного принятия возрастной задачи к формированию стратегии ее решения, выстроенных на основе накопленного опыта [3; с. 154]. Таким образом, наличие накопленного, со временем, жизненного опыта помогает людям с меньшими когнитивными усилиями справиться с возникающими трудностями. Так, в контексте осмысления своего «Я», крайней формой которого может являться личностный кризис, молодые люди в возрасте от 18 до 21 года используют преимущественно свои знания о происходящей ситуации, выражаемые в осмыслении ситуации [11; с. 95], а также имеющиеся поведенческие стереотипы в поиске решения возникших трудностей. При этом девушки могут чаще избегать решения ситуаций или эмоционально реагировать на них [11; с. 95]. Люди в возрасте от 22 до 24 лет используют преимущественно усвоенные поведенческие стереотипы и опыт в решении жизненных задач [3; с. 150].

Выход из личностного кризиса не всегда является доступным [15; с. 29, 30] или не саботируемым, со стороны самого человека. Не каждый молодой человек способен осознать источник своих переживаний. Эффективной на этом фоне является не только психотерапевтическая помощь, но и психолого-педагогическая помощь, направленная на формирование условий для замещения отрицательных переживаний на положительные [9; с. 201]. Продукты деятельности, выраженные в творчестве, раскрываются в символических и часто не осознаваемых проблемах молодых людей, выраженных в личностном кризисе. Выявленные педагогом символы, указывающие на личностный кризис в процессе работы могут нивелироваться педагогом сменяя реакцию молодых людей на личностный кризис в помощь социально-психологической поддержки группы [9; с. 201]. Формируя в юношах и девушках более позитивные и реалистичные установки относительно их состояния и способов преодоления личностного кризиса. Данные меры служат фактором, сокращающим возможный рецидив у молодых людей, возникновения личностного кризиса в процессе обучения [9; с. 201]. Таким образом, выход из личностного кризиса молодыми людьми, как

и людьми любого возраста, обусловлен формированием новых жизненных смыслов и реорганизацией личностных ориентиров.

**Вывод.** Молодые люди наиболее склонны к переживанию личностного кризиса связанного с межличностными отношениями. Степень выраженности личностного кризиса у них может варьироваться в силу различных обстоятельств жизни, однако интенсивность переживания данного кризиса, в экзистенциальном плане, у молодых людей явно ниже, чем у более взрослых. Переживая тяжелый жизненный этап, молодые люди, находясь в поиске жизненного смысла и адаптируясь к новым жизненным ситуациям, в том числе социального плана, имеют большие шансы пережить личностный кризис без негативных последствий. Однако их адаптивность, а также личностные качества, жизненные обстоятельства и окружение могут являться смягчающим или нивелирующим фактором в возникновении, протекании и выхода из личностного кризиса.

### **Литература**

1. Двойнин, А. М. Кризис в психологии или внутри нас самих? / А. М. Двойнин // Вопросы психологии. – 2016. – № 1. – С. 45–54.
2. Жедунова, Л. Г. Сознание и личностный кризис / Л. Г. Жедунова // Мир психологии. – 2018. – № 2(94). – С. 155–162.
3. Иванкова, Д. Л. Жизненная компетентность как ресурс экзистенциально-личностного развития в молодости / Д. Л. Иванкова // Вестник Вятского государственного университета. – 2020. – № 3(137). – С. 146–157.
4. Кислицына, А. С. Особенности структуры адаптивности студентов – юношей и девушек / А. С. Кислицына // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2009. – № 1. – С. 87–94.
5. Козлова, В. В. Социальная работа с кризисной личностью / В. В. Козлова // Методическое пособие. – Ярославль : Изд-во «ДИА-Пресс», 1999. – 333 с.
6. Колесов, В. И. Сущность дезинтегрированного смысла жизни как детерминанта личностного кризиса в современной России / В. И. Колесов // Журнал «Школа Будущего». – № 5. – 2017. – С. 24–35.
7. Леонова, Е. Н. Экзистенциальная природа кризиса студентов третьего курса / Е. Н. Леонова // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. № 70–4. – С. 219–223.
8. Любякин, А. А. О статусе понятия "кризис" в психологии / А. А. Любякин // Российский человек в "разломе эпох": QUO VADIS?. – 2012. – С. 459–461.
9. Мищерина, И. В. Пути преодоления личностного кризиса студентами средствами арт-педагогики / И. В. Мищерина, С. А. Пашина // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 68–3. – С.198–201.

10. Мягих, Н. И. Теория и практика психологии кризисных ситуаций / Н. И. Мягих, Н. И. Крылова // Медицинский вестник МВД. – 2010. – № 5(48). – С. 36–41.
11. Одинцова, М. А. Жизнестойкость и смысложизненные ориентации студенческой молодежи в условиях энтропии современного российского общества / М. А. Одинцова // Мониторинг. – 2012. – № 2(108). – С. 90–96.
12. Солдатова, Е. Л. Исследование социальной ситуации развития в кризисе перехода к взрослости / Е. Л. Солдатова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Социально-гуманитарные науки». – 2005. – № 7. – С. 169–175.
13. Хрусталева, Н. С. Виды психологических кризисов у студентов младших курсов (на примере студентов факультета психологии) / Н. С. Хрусталева // Вестник Северо-Осетинского Государственного Университета имени К. Л. Хетагурова. – 2018. – № 4. – С. 72–76.
14. Чередниченко, Т. А. Взаимосвязь копинг-поведения и социальных аксиом студенческой молодежи / Т. А. Чередниченко // Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление (Омск, 4–5 октября 2018 года). – М. : Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, 2018. – С. 435–437.
15. Quintos, M. A. M. Suicide Ideation, Suicide Planning, and Suicide Attempts Among High School Students in the Philippines: Trends and Insights from Four Nationally Representative Datasets / A. M. Quintos // Journal of Social Health. – 2019. – V. 2(2). – P. 21–33.

УДК 159.9

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ**

### **PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF SEXUAL ABUSE**

*Янгибаев С. А.*, магистрант Института психологии  
БГПУ (г. Минск, Беларусь)

*Yangibaev S. A.*, Master's student of the Institute of Psychology  
BSPU (Minsk, Belarus)

Целью статьи является анализ международных данных о последствиях сексуального насилия. Основное внимание автор акцентирует на эмоциональном состоянии жертвы и изменении ее последующего поведения. Автор приводит статистические выводы последствий сексуального насилия и дает их обобщенную характеристику.

The purpose of the article is to analyze international data about the consequences of sexual violence. The author focuses on the emotional state of the victims and change in their subsequent behavior. The author provides statistical conclusions about the consequences of sexual violence and gives their generalized characteristics.