

УДК 159.1**Типология кризисных состояний и особенности их протекания:
обзор подходов в отечественной и зарубежной науке****Селиванов Дмитрий Сергеевич**

Аспирант,
Московский государственный психолого-педагогический университет,
127051, Российская Федерация, Москва, ул. Сретенка, 29;
e-mail: iselivano ff@gmail.com

Аннотация

В данной работе исследуется зарубежный и отечественный опыт изучения кризисных состояний, с акцентом на их типологии. Анализ публикаций позволил идентифицировать наиболее распространенные причины возникновения кризисных состояний и методы их преодоления. Представлены детали современных подходов, касающихся динамики кризисных состояний и выявления факторов, способствующих успешной адаптации и преодолению трудностей у людей. В статье также рассматривается понятие алекситимии и ее связь с кризисными состояниями. Кроме того, особое внимание уделяется междисциплинарному подходу к изучению кризисных состояний, что позволяет более полно понять их природу и механизмы. Важным аспектом является анализ психологических и социальных факторов, влияющих на развитие и протекание кризисных ситуаций.

Для цитирования в научных исследованиях

Селиванов Д.С. Типология кризисных состояний и особенности их протекания: обзор подходов в отечественной и зарубежной науке // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 9А. С. 120-131.

Ключевые слова

Кризисные состояния, типология кризисных состояний, алекситимия, кризис, устойчивость, эустресс, дистресс, стрессоры.

Введение

В современном мире люди все чаще сталкиваются с кризисными ситуациями, вызванными различными факторами, такими как экономические, социальные, политические и личные аспекты. Изменяющиеся условия жизни, неопределенность, нестабильность и неясность окружающего мира делают изучение кризисных состояний и способов их преодоления особенно важным. Проблема кризисов и кризисных состояний остается актуальной как для психологической науки, так и для общества в целом. В современном мире человек нередко сталкивается с прохождением кризисных состояний. Амбрумова А. Г., Полеев А.М. [Амбрумова, Полеев, 1986] под определением «кризисного состояния» подразумевают психическое (психологическое) состояние человека, внезапно пережившего субъективно значимую и тяжело переносимую психическую травму (вследствие резкого изменения образа жизни, внутриличностной картины мира) или находящегося под угрозой возникновения психотравмирующей ситуации. Источником возникновения кризисных ситуаций служат внутренние процессы личности, а также механизмы внешних событий. Обстоятельства жизни (внутренние и внешние), приводящие к возникновению кризисного состояния, создают препятствие непрерывности функционирования целостного психического образа.

Основное содержание

Кризисные состояния следует понимать, как дискретный момент развития личности. «В психологии кризис традиционно рассматривается в возрастном аспекте; кризисные состояния связываются с переходными событиями человеческой жизни - рождение, пубертатный кризис, кризис середины жизни, инволюционный кризис; каждый из них имеет свои особенности и тип течения. Однако, довольно часто начало кризисных проявлений невозможно напрямую связать с теми или иными переходными состояниями, а также заранее предсказать их характер», - полагает Лукин - Григорьев В.В [Лукин – Григорьев, 1999]. В процессе преодоления кризиса личность проходит через внутренние изменения, обретает новые возможности и стратегии поведения. Однако, если реакция на кризис оказывается дезадаптивной, личность может столкнуться с разрушением и потребностью в специализированной помощи.

В совместной работе психолог с клиентом обнаруживают причины и последствия кризисного состояния, развивают навыки эмоционального саморегулирования, разрабатывают стратегии преодоления кризисных состояний, находят новые смыслы и цели в жизни, укрепляя самооценку и устойчивость личности. Вебер В. отмечает значимость помогающего диалога в работе с клиентом, определяет три его фундаментальные основания: принятие и позитивное отношение, эмпатия и вербализация, подлинность и личностная конгруэнтность. «Все это составляет основу поведения, которое обеспечивает любой помогающий, целительный диалог», - полагает Вебер В [Вебер, 1998]. Личность, столкнувшаяся с кризисным состоянием, ищет понимания, поддержки.

Сущность кризисного состояния заключается в том, что оно является переходным этапом между старым и новым состоянием личности. В этот период происходит переоценка ценностей, изменение жизненных приоритетов и формирование новых стратегий поведения. Кризисное состояние может стать толчком к развитию и росту личности, если человек сможет использовать его как возможность для самопознания и самосовершенствования.

Преодоление кризисного состояния также усиливает устойчивость личности. В

отечественной психологии понятие «устойчивость» рассматривается в нескольких вариантных определениях: устойчивость может быть эмоциональная, нравственная и нервно – психическая. Аболин Л.М. отмечал, что «повышение эмоциональной устойчивости – это всегда целенаправленное развитие регулирующих функций эмоции от недифференцированных, генерализованных их проявлений ко все более дифференцированным – специфическим» [Аболин, 1989]. Эмоциональная устойчивость заключается в способности человека управлять своими эмоциями, сохранять их балансное равновесие.

«Нравственная устойчивость личности определяется, как способность человека регулировать свое поведение, исходя из принятых и усвоенных им нравственных норм и принципов», - пишет Иванова С.П [Иванов, www...]. Нравственная устойчивость реализуется в возможностях человека применять свои личностные позиции и убеждения в различных ситуациях. Нравственная устойчивость – это интегративное качество личности, выражающееся в преодолении внутренних противоречий.

Нервно – психическая устойчивость – это способность человека противостоять отрицательным факторам внешней среды посредством самоконтроля и саморегуляции, а также не снижать продуктивную деятельность и не наносить ущерб организму. Осмысление и продуктивная рефлексия пережитого кризисного состояния помогают человеку найти позитивные изменения, произошедшие в результате изменения личности. Такого рода получения нового жизненного навыка и опыта через травму также раскрывается учеными через понятия «жизнестойкость» (С. Кобейса, С. Мадди), «мужество быть» (П. Тиллих), «посттравматическая мудрость» (Ф.Е. Василюк, Н.Е. Федунина, В. Франкл). Таким образом, кризисные состояния могут быть, с одной стороны, потенциальным риском для здоровья, в том числе психологического, а с другой — возможностью для личностного роста.

Преодоление кризисного состояния человека способно затронуть все уровни его личности. На поведенческом уровне личность приобретает новые поведенческие паттерны, ранее неизвестные на уровне структуры личностной организации. На аффективном уровне личность получает способность иначе проходить жизненные испытания, при этом сохраняя собственную целостность. На когнитивном (смыслообразующем) уровне личность использует интроекцию новой иерархии ценностей и приобретает новые духовно-нравственные ориентиры.

В современном мире люди часто сталкиваются с различными кризисными ситуациями, которые могут существенно влиять на их психическое и эмоциональное состояние. «Экстремальные, кризисные, чрезвычайные ситуации вызывают изменения в когнитивной, эмоциональной, поведенческих сферах психики человека», - отмечает Миллер Л.В. Исследования особенностей протекания кризисных состояний играют ключевую роль в понимании механизмов адаптации и преодоления этих трудностей. Зачастую причинами, обуславливающими развитие кризисных состояний, могут являться психотравмирующие ситуации, такие как потеря близкого человека (родственника, товарища), понижение или, наоборот, повышение социального статуса, изменение семейного положения (замужество, развод), рождение ребенка, резкая смена профессии (или потеря работы, в том числе выход на пенсию), переживание ситуации насилия (физического, эмоционального, психологического, экономического) и другие.

Марков Ю.Е. отмечает связь кризисного состояния человека с нарастанием глобальных проблем общества, обострение которых спровоцировано социально – экономической деятельностью.

Вследствие эмоциональных нарушений происходит изменение в познавательных процессах

и мышлении. Кризисные состояния сопровождаются широким спектром аутоагрессивных проявлений, когда враждебные действия направляются на саму личность. «Аутоагрессивное поведение — это осознанные или неосознанные действия, направленные на нанесение какого-либо ущерба своему соматическому или психическому здоровью», - пишет Мышкина Е.А. [Мышкина, 2012]. Такое поведение может иметь различные формы: пищевая зависимость (булимия, анорексия), физические самоповреждения, виктимное поведение, аутическое поведение, стремление к занятиям экстремальными видами спорта.

Затяжные кризисные состояния могут приводить к хроническим кризисам, которые влекут за собой нарушение функциональности организма, социальной дезадаптации, расстройствам психосоматическим, тревожным и невротическим, а также к суицидальному или травмирующему поведению, склонности к появлению различных зависимостей, депрессии.

По данным опроса, проведенного ИП РАН совместно с ВЦИОМ в сентябре 2023 года (рис. 1, рис. 2), клинический уровень симптоматики депрессии по самоотчетам респондентов наблюдается у 32%, а тревоги — у 18% опрошенных.

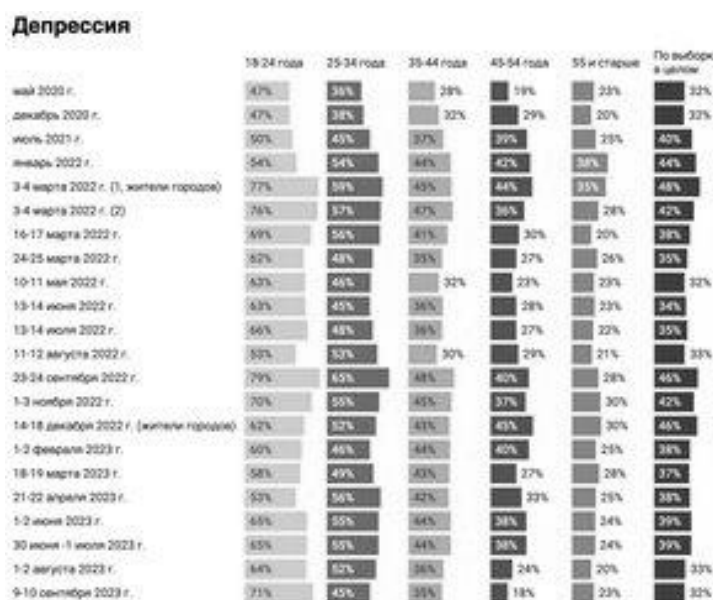


Рисунок 1 - Клинический уровень симптоматики депрессии согласно данным ВЦИОМ, 2023 г.

В целом мониторинговые исследования Института психологии РАН в 2020 — 2023 годах показывают, что в условиях кризисов наиболее подвержены тревожно-депрессивным состояниям представители молодежи в возрасте 18–24 лет, женщины, респонденты с низким уровнем доходов, люди с высшим образованием и работники частного сектора.

Для предотвращения возникновения тревожно-депрессивных состояний человеку важно научиться владеть навыками саморегулирования внутреннего состояния, самостоятельно отслеживать изменения в эмоциональной сфере и вербализировать их. Подавление чувств, неспособность их выразить, а также травматические ситуации и неприязненные реакции социума могут спровоцировать появление или же развитие алекситимии.

Алекситимия — это «затруднения в передаче, психологическом описании своего состояния. Наблюдается при психосоматических заболеваниях, особенно при соматизированных латентных депрессиях» [Степанов, 2005]. Нейрофизиологическими факторами алекситимии

являются несформированность взаимодействия между полушариями, а также органическое повреждение головного мозга. Эти нарушения могут приводить к трудностям в распознавании и выражении эмоций. Органическое повреждение головного мозга может нарушать нормальные нейронные связи, что влияет на способность человека понимать и интерпретировать эмоциональные состояния. Недостаточное взаимодействие между полушариями мозга также может быть причиной алекситимии, так как это мешает интеграции эмоциональной и когнитивной информации. В результате, люди с алекситимией часто испытывают трудности в описании своих чувств и понимании эмоций других людей.

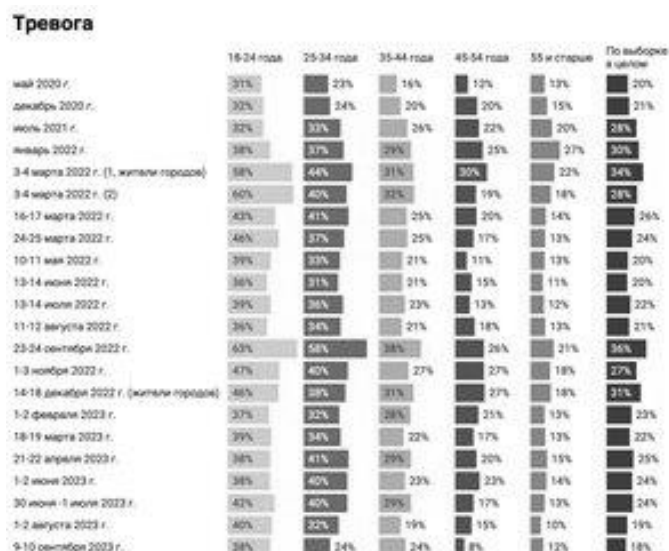


Рисунок 2 - Клинический уровень симптоматики депрессии согласно данным ВЦИОМ, 2024 г.

Другим важным фактором является социокультурный, когда личность подвергается влиянию гендерных стереотипов. Психологический фактор проявляется в преобладании образного мышления над словесно-логическим. Такое явление происходит при вытеснении из сознания травмирующих ситуаций или событий, а также при подавлении негативных интенсивных аффектов. Это проявление носит пагубный характер в разных аспектах личной и социальной жизни.

На уровне развития личности кризисные ситуации могут иметь разные формы. Например, соматический кризис связан с болезненными состояниями, смертью, нервно – психический кризис имеет формы фрустрации, астении, депрессии. На фоне протекания нервно – психического кризиса может нарушаться личностное самоопределение личности, что ведет за собой к искажению понимания себя и своего социального самоопределения. Так возникают личностные кризисы, которые могут быть внешними (где травматические события выступают в качестве внешнего стрессора) и внутренними (возрастные и экзистенциальные, т.е. кризисы, причиной которых является естественное развитие личности), а также трансформационными (духовными). Эти кризисы определяются как важные вехи на духовном пути, подтверждаются их исцеляющие и преображающие возможности [Гроф, Гроф, 1999].

Кризисное состояние начинается с усиления чувства тревоги и напряжения. «Кризисное состояние характеризуется интенсивными отрицательными эмоциями — чувством

неопределенности, беспокойством, тревогой вплоть до дезорганизации, фиксации на психотравмирующей ситуации, переживаниями собственной несостоятельности, беспомощности, одиночества, безнадежности, пессимистической оценкой собственной личности, актуальной ситуации и будущего, выраженными затруднениями в планировании деятельности», - отмечают Амбрумова А. Г., Полеев А.М. [Амбрумова, Полеев, 1986] Затем активизируются стратегии решения проблем. Для облегчения возникшего состояния личность применяет все знакомые ей психологические и физические ресурсы. Кризисное состояние человека – это нормальная реакция личности на аномальные и психотравмирующие события. «Основная стратегия помощи личности и группе в кризисном состоянии заключается в объяснении того факта, что все происходящее с человеком в этом состоянии - нормально и имеет свой смысл» [Колошина, 2005], - пишет Колошина Т.Ю.

В результате проживания кризисного состояния активизируется внутренняя деятельность личности, формируется «опыт переживания», включающий в себя денотативный компонент. Он заключается в представлении человека о кризисной ситуации и ее участниках. Коннотативно человек способен дать оценку происходящему и выявить причины произошедшего. Конативный компонент реализуется в стратегии поведения в кризисной ситуации и ее преодоления. Важными критериями продуктивности переживания кризисного события выступают психоэмоциональное состояние личности и степень ее самореализации на последующих этапах жизненного пути.

Важным проявлением затяжного кризисного состояния становится кризис личности. «В традиции, идущей от классического периода, кризис личности переживается как драма. Эта проблема разрабатывалась в рамках множества направлений: экзистенциализм, персонализм, философская антропология, неотомизм, марксизм, неомарксизм, психоанализ, социокulturология, феноменология бытия», - пишет Поломошнов П.А. [Поломошнов, 2014]

Следует отметить, что кризисы самоидентификации часто возникают на фоне определенных исторических событий. Эти события могут кардинально изменить восприятие людей о себе и своем месте в обществе. Исторические перемены, такие как революции или войны, могут вызвать глубокие внутренние конфликты и заставить людей переосмысливать свои ценности и убеждения. В результате, многие люди начинают искать новые способы самовыражения и понимания своей идентичности в изменяющемся мире.

Современные исследования особенностей протекания кризисных состояний направлены на выявление факторов, способствующих успешной адаптации и преодолению трудностей. К таким факторам относятся:

- Поддержка со стороны близких людей и социальных сетей. Наличие поддержки помогает снизить чувство изоляции и одиночества, а также обеспечивает эмоциональную поддержку и практическую помощь.
- Использование эффективных копинг-стратегий. Это включает в себя активное решение проблем, поиск социальной поддержки, принятие ситуации и её последствий, а также использование позитивных переоценок.
- Развитие навыков саморегуляции. Умение управлять своими эмоциями, мыслями и поведением может способствовать более эффективному преодолению кризисных состояний.
- Участие в программах психологической поддержки. Психологическая помощь и поддержка могут включать в себя индивидуальные консультации, групповую терапию, обучение навыкам самопомощи и другие методы.

Исследования также показывают, что кризисные состояния могут иметь долгосрочные последствия для психического здоровья и благополучия человека. Поэтому важно своевременно обращаться за помощью и поддержкой, чтобы минимизировать негативные последствия и способствовать успешному преодолению кризисных ситуаций.

Значимое место в психологии занимает изучение кризисов и кризисных состояний, возникающих из-за внешних или внутренних потрясений. Они сопровождаются процессами разрушения прежних жизненных основ и положений, когда новые личностные структуры оказываются еще не найденными. Кризисные состояния являются неотъемлемыми этапами развития личности, возникающими на разных возрастных этапах.

Гуревич П.С., советский социолог и культуролог, отмечал, что кризис – это «обязательный этап в развитии каждой культуры» [Гуревич, 2022]. Следовательно, кризис может подразумевать не только частные, единичные проявления развития личности, но и носить массовый характер, отражающийся и в общественной, в том числе культурологической жизни человека.

В качестве синонимов термина «кризис» в психологической литературе употребляются понятия «критический период» (Т.Шибутани), «перелом», «переход» (Г.Шихи), «поворотный этап жизненного пути» (С.Л. Рубинштейн), «разрыв» (Л.С. Выготский), «критическая ситуация» (Ф.Е. Василюк).

«В самом своем общем виде кризис есть нарушение прежнего равновесия и в то же время переход к новому равновесию» [Сидорина, 2003], - пишет Сидорина Т.Ю. Кризис представляет собой точку выбора между двумя противоположными полюсами развития, например, доверием и недоверием, инициативой и чувством вины. Разрешение кризиса приводит к формированию определённого личностного качества [Андреева, 2022]. Так, например, при преодолении кризисного состояния повышается стрессоустойчивость, амбициозность, организованность, решительность, а также увеличиваются навыки самоконтроля.

Кризисное состояние – это важный промежуточный этап в изменении сознания человека. Юнг К.Г. отмечал: «Сознание сталкивается с ситуацией, с задачами, до которых оно еще не доросло. Оно не понимает того, что его мир изменился, что оно должно себя перенастроить, чтобы вновь приспособиться к миру». [Юнг, 1991]. Человек испытывает фундаментальную потребность внутренних изменений.

С.В. Ветренко считает, что кризисное состояние связано с неконгруэнтностью, то есть расхождением между реальным «Я» человека, его идеальным «Я» и опытом, получаемым извне. Кризис возникает, когда человек сталкивается с информацией, которая не соответствует его представлению о себе, что приводит к нарушению самооценки и психологическому дискомфорту [Ветренко, 2024]. Кризисы неизбежно провоцируют возникновение кризисного состояния человека.

В таком состоянии личность испытывает фоновую тревогу и беспокойство. Это усиливается ощущением бесперспективности будущего: человек теряет цели и ориентиры, видение собственной идентичности. Однако преодоление кризисного состояния может стать поворотной точкой в развитии личности, открыть новые перспективы и раскрыть потенциал.

Большинство психологов и социологов рассматривают кризисное состояние как негативное переживание, связанное с трудностями в адаптации и личностном развитии.

Исследователи выделяют различные причины возникновения кризисных состояний и предлагают разные подходы к их преодолению.

Понятие «кризисное состояние» имеет различные интерпретации в зависимости от

теоретической ориентации автора. Однако все подходы сходятся в том, что кризисное состояние является важным этапом в развитии личности, требующим от человека активного поиска решений и ресурсов для преодоления трудностей.

Типология кризисных состояний охватывает широкий спектр эмоциональных и поведенческих реакций, возникающих в ответ на внешние или внутренние стрессоры. Кризисные состояния могут быть классифицированы по различным критериям, включая их длительность, интенсивность, причины возникновения и последствия для личности [Менделевич, 2024].

По длительности:

- Острые кризисные состояния возникают внезапно и требуют немедленной помощи. Они могут быть вызваны травматическими событиями, такими как аварии, насилие или смерть близкого человека.
- Хронические кризисные состояния развиваются постепенно и могут длиться месяцы или даже годы. Они часто связаны с хроническими заболеваниями, безработицей или семейными проблемами.

По интенсивности:

- Лёгкие кризисные состояния характеризуются умеренными эмоциональными и поведенческими реакциями. Люди, испытывающие лёгкие кризисные состояния, могут чувствовать беспокойство, тревогу или раздражительность, но способны продолжать свою повседневную деятельность.
- Тяжёлые кризисные состояния сопровождаются сильными эмоциональными и поведенческими нарушениями. Люди, находящиеся в тяжёлых кризисных состояниях, могут испытывать депрессию, панические атаки, агрессию или суицидальные мысли.

По причинам возникновения:

- Экзистенциальные кризисы связаны с поиском смысла жизни и личными ценностями. Они могут возникать в результате значительных жизненных изменений, таких как потеря работы, развод или переезд.
- Травматические кризисы возникают после травматического события, такого как авария, насилие или стихийное бедствие. Они могут привести к посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР).
- Семейные кризисы связаны с проблемами в отношениях с близкими людьми. Они могут быть вызваны конфликтами, разводом или смертью члена семьи.
- Профессиональные кризисы связаны с работой или карьерой. Они могут возникнуть из-за увольнения, сокращения или невозможности продвижения по службе.

По последствиям для личности:

- Позитивные кризисы могут привести к личностному росту и развитию. Люди, пережившие позитивный кризис, могут стать более уверенными в себе, открытыми к новому опыту и способными лучше справляться со стрессом.
- Негативные кризисы могут привести к депрессии, тревоге, агрессии или другим психологическим проблемам. Люди, пережившие негативный кризис, могут нуждаться в профессиональной помощи для восстановления.

Типология кризисных состояний позволяет лучше понять разнообразие реакций людей на стресс и разработать эффективные стратегии помощи и поддержки.

Ощущение стресса в кризисном состоянии предполагает мобилизацию функциональных

резервов для преодоления сильного эмоционального воздействия и психического напряжения. Ганс Селье, канадский патолог и эндокринолог, разграничил полярные функциональные разновидности стресса, выделив эустресс и дистресс.

Эустресс имеет позитивную когнитивную направленность для личности. Он может выражаться в виде физической активности и упражнений, которые не приносят вреда человеку, а напротив, вызывают чувства удовлетворенности и благополучия. Нередко эустресс проявляется при сложных обстоятельствах, провоцирующих выброс адреналина. Подобное преодоление внешних или внутренних препятствий прибавляет человеку уверенность в собственных силах. Эустресс определяется не типом стрессора, а тем, как стрессор воспринимается. Эта интенсивность переживания зависит от темперамента человека, его возраста, жизненного опыта, набора внутренних качественных характеристик.

Противоположностью эустресса, то есть положительно мотивированного стресса, становится дистресс. Это состояние страдания, приводящее к дезадаптации человека и нарушению его социализации. Попытки взаимодействия с людьми кажутся пугающими, вызывают состояние внутреннего протеста. При дистрессе также заметно снижение самооценки и возрастание вероятности угрозы нервного срыва.

Стресс зачастую имеет три стадии, характерно проявляющиеся во время проживания кризисного состояния: тревога, сопротивление, истощение. Человек старается активно противодействовать изменениям, расходует адаптационные ресурсы.

Таким образом, кризисные состояния представляют собой широкий спектр эмоциональных и поведенческих реакций на внешние или внутренние стрессоры, которые могут существенно влиять на психологическое благополучие человека. Типология кризисных состояний включает в себя различные критерии, такие как длительность, интенсивность, причины возникновения и последствия для личности, что позволяет более точно определить характер и степень воздействия кризисной ситуации на человека.

Понимание типологии кризисных состояний важно для разработки эффективных стратегий помощи и поддержки, направленных на преодоление кризисов и восстановление психологического равновесия.

Помимо этого, кризисные состояния характеризуются рядом неспецифических признаков, которые проявляются в виде нарушения какого-либо процесса жизнедеятельности. Физиологическими признаками обнаружения кризисного состояния у человека могут являться следующие симптомы: нарушения сна, потеря аппетита, дисфория, снижение эмоциональных реакций как на положительные, так и на отрицательные стимулы, апатия.

Когнитивными признаками, сигнализирующими о вероятном кризисном состоянии человека, становятся эпизоды нарушения восприятия времени и пространства, снижение умственной работоспособности, сложность длительной концентрации внимания, трудности с пониманием речи собеседника или выражением собственных мыслей, ухудшение памяти.

Как правило, человеку становится крайне затруднительно выполнить счетную операцию (например, решить уравнение или посчитать в уме), повторить что-то услышанное наиболее достоверно и полно, сориентироваться в малоизвестной местности, запомнить имена и лица новых людей при знакомстве.

Эти проявления вызывают значимые нарушения в личной, профессиональной, социальной или других важных сферах жизнедеятельности.

Кризисные состояния имеют широкий спектр эмоциональных проявлений. Человек становится склонным впадать в состояния одиночества, в которых он ощущает себя чуждым и

непонятым обществом или миром. Ему становится сложно адекватно реагировать на коммуникативные взаимодействия, контактировать с окружающими.

Устремлённость в будущее зачастую имеет пессимистическую направленность, сопровождающуюся экзистенциальными поисками смысла жизни и своего предназначения. Переживания о будущем катализируют другие возможные негативные сценарии, которые могут произойти, запускают в человеке механизм аутоагрессивного поведения и настроения.

Другим не менее важным эмоциональным признаком кризисного состояния является потеря чувства безопасности. Усиливается чувство тревоги, которое способно перерасти в невротическое расстройство личности. Тревога может быть как постоянной, так и беспричинной. При росте уровня тревоги возможна полная парализация активности и деятельности человека. Одним из выражений подавленной или вытесненной эмоциональной сферы может являться плач.

Человек в кризисном состоянии зачастую начинает испытывать жалость к себе, испытывает чувство грусти и несправедливости, обращается мыслями к прошлому и воспоминаниям о тех периодах, когда не было волнений и переживаний. Также может усиливаться чувство вины, доходящее до гиперболизированных масштабов, угрызений совести, самобичевания.

Таким образом, кризисные состояния связаны с различными фазами и стадиями развития личности. Это своеобразная реакция личности на требующиеся от нее изменения. Кризисные состояния имеют различные классификации, отличающиеся длительностью, интенсивностью, спецификой проявлений и индивидуальных реакций человека. Кризисные состояния приводят к изменениям в определенной структуре личности и отражаются в ее картине мира.

Заключение

Таким образом, кризисное состояние представляет собой сложный психологический феномен, который возникает в результате воздействия на личность внешних или внутренних факторов, вызывающих значительные эмоциональные и поведенческие изменения. Эти изменения могут быть связаны с различными жизненными обстоятельствами внешней и внутренней направленности. Следует понимать, что проживание кризисного состояния человека – это нормальная реакция на меняющиеся реалии жизни внешней и внутренней направленности. Кризисное состояние является переходным этапом между старым и новым состоянием личности. Кризисные состояния могут иметь разные формы: соматический кризис, нервно-психический кризис, личностный кризис. Существует множество факторов, способных помочь преодолеть личности кризисные состояния. Они направлены на самостоятельную работу человека с собой, а также на групповые трансформационные процессы.

Библиография

1. Лукин – Григорьев В.В. Психологические аспекты личностного кризиса. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Ярославль, 1999. С.5.
2. Вебер В. Важные шаги к помогающему диалогу. Программа тренинга, основанная на практическом опыте. Перевод с англ. С. М. Адамовой. Под общей редакцией В. Е. Кагана и Е. С. Креславского. — СПб.: РАТЭПП, 1998. — 41 с. С.3.
3. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. Москва, 1989. С.5
4. Иванова С.П. Психологическая устойчивость личности как фактор противодействия негативным влияниям социальной среды в ранней юности и молодости. [URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya>]

- ustoychivost-lichnosti-kak-faktor-protivodeystviya-negativnym-vliyaniyam-sotsialnoy-sredy-v-ranney-yunosti-i].
5. Миллер Л.В. Модель экстренной психологической помощи // Теоретические и прикладные аспекты деятельности Центра экстренной психологической помощи МГППУ.
 6. Мышкина Е. А. К вопросу о причинах и механизмах аутоагрессивного поведения // МНКО. 2012. №3.
 7. Степанов С.С. Дефектология. Словарь справочник, Сфера. Москва. 2005.
 8. Амбрумова А.Г., Полеев А. М. Неотложная помощь в суицидологической практике // Методические рекомендации. М., 1986. С. 4.
 9. Колошина Т.Ю. Арт-терапия кризисных состояний // Консультативная психология и психотерапия. 2005. Том 13. № 4.
 10. Поломошнов П.А. Кризис личности в философии К. Ясперса // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. URL: <https://scienceeducation.ru/ru/article/view?id=15303> (дата обращения: 25.06.2024).
 11. Гуревич П.С. Бессознательное как фактор культурной динамики // Личность. Культура. Общество. С. 39.
 12. Сидорина Т.Ю. Философия кризиса: Учебное пособие / Т.Ю. Сидорина. - М.: Флинта: Наука, 2003.С.11.
 13. Андреева, Г. М. Кризисная психология: учебник / Г. М. Андреева. — Москва : Аспект Пресс, 2022. — С. 101
 14. Юнг К.Г. Архетип и символ. М.: Ренессанс, 1991. С.119.
 15. Ветренко, С. В. Кризисная психология: учебное пособие / С. В. Ветренко. — Москва : Юрайт, 2024. — С. 43
 16. Менделевич, В. Д. Кризисная психология: учебник / В. Д. Менделевич. — Москва : Феникс, 2024. — С. 146

Typology of crisis states and features of their course: a review of approaches in domestic and foreign science

Dmitrii S. Selivanov

Postgraduate student,
Moscow State Psychological and Pedagogical University,
127051, 29, Sretenka str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: iselivanoff@gmail.com

Abstract

This paper examines the foreign and domestic experience of studying crisis states, with an emphasis on their typology. The analysis of the publications made it possible to identify the most common causes of crisis states and methods of overcoming them. The details of modern approaches concerning the dynamics of crisis states and the identification of factors contributing to successful adaptation and overcoming difficulties in people are presented. The article also discusses the concept of alexithymia and its relation to crisis states. In addition, special attention is paid to an interdisciplinary approach to the study of crisis states, which allows for a more complete understanding of their nature and mechanisms. An important aspect is the analysis of psychological and social factors influencing the development and course of crisis situations.

For citation

Selivanov D.S. (2024) Tipologiya krizisnykh sostoyanii i osobennosti ikh protekaniya: obzor podkhodov v otechestvennoi i zarubezhnoi nauke [Typology of crisis states and features of their course: a review of approaches in domestic and foreign science]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (9A), pp. 120-131.

Keywords

Crisis states, typology of crisis states, alexithymia, crisis, resilience, eustress, distress, stressors.

References

1. Lukin, V.V. (1999). "Psychological aspects of personal crisis." Unpublished doctoral dissertation, Yaroslavl. p. 5.
2. Weber, V. (1998). "Important steps towards a helping dialogue: A training program based on practical experience" (S.M. Adamova, Trans.). Edited by V.E. Kagan E.S. Kreslavsky. St. Petersburg: RAtPP. p. 3.
3. Abolin, L.M. (1989). "Emotional resilience in stressful activities: Psychological mechanisms and ways to enhance it." Abstract of doctoral dissertation, Moscow. p. 5.
4. Ivanova, S.P. (n.d.). "Psychological resilience of personality as a factor in counteracting negative influences of the social environment in early youth and young adulthood." Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-ustoychivost-lichnosti-kak-faktor-protivodeystviya-negativnym-vliyaniyam-sotsialnoy-sredy-v-ranney-yunosti-i>
5. Miller, L.V. (n.d.). "Model of emergency psychological assistance." In Theoretical and applied aspects of the activities of the Center for Emergency Psychological Assistance, MGPPU.
6. Myshkina, E.A. (2012). "On the causes and mechanisms of auto-aggressive behavior." MHKO, (3).
7. Stepanov, S.S. (2005). "Defectology: Dictionary reference." Sphere, Moscow.
8. Ambrumova, A.G., Poleev, A.M. (1986). "Emergency assistance in suicidology practice." Methodological recommendations, Moscow. p. 4.
9. Koloshina, T.Yu. (2005). "Art therapy for crisis states." Consultative Psychology and Psychotherapy, 13(4).
10. Polomoshnov, P.A. (2014). "Personality crisis in the philosophy of K. Jaspers." Modern Problems of Science and Education, (6). Retrieved from <https://scienceeducation.ru/ru/article/view?id=15303> (accessed June 25, 2024).
11. Gurevich, P.S. (n.d.). "The unconscious as a factor of cultural dynamics." In Personality, Culture, Society, p. 39.
12. Sidorina, T.Yu. (2003). "Philosophy of crisis: A textbook." Flint: Nauka, Moscow. p. 11.
13. Andreeva, G.M. (2022). "Crisis psychology: A textbook." Aspect Press, Moscow. p. 101.
14. Jung, C.G. (1991). "Archetype and symbol." Renaissance, Moscow. p. 119.
15. Vetrenko, S.V. (2024). "Crisis psychology: A textbook." Yurait, Moscow. p. 43.
16. Mendelovich, V.D. (2024). "Crisis psychology: A textbook." Phoenix, Moscow. p. 146.