

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 2 / 2024, Vol. 12, Iss. 2 <https://mir-nauki.com/issue-2-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/25PSMN224.pdf>

5.3.7. Возрастная психология (психологические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Кривова, Ю. Ю. Биографические кризисы и их преодоление в молодости / Ю. Ю. Кривова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 2. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/25PSMN224.pdf>

**For citation:**

Krivova Yu. Yu. Biographical crises and their overcoming in youth. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(2): 25PSMN224. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/25PSMN224.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 5.3.7

**Кривова Юлия Юрьевна**

ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», Москва, Россия  
Старший преподаватель кафедры «Психологии и развития человеческого капитала»

E-mail: curly\_yu@mail.ru; YYKrivova@fa.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3661-9430>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=1180857](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1180857)

## Биографические кризисы и их преодоление в молодости

**Аннотация.** Данная статья посвящена изучению биографических кризисов и их преодоление в период молодости. Одним из важных периодов жизни человека является период перехода к взрослости (21–25 лет), именно поэтому изучение и рассмотрение детальной структуры и симптоматики протекания кризиса молодости является значимым и актуальным на данный момент. Психологические особенности переживания кризиса изучены в работах Е.Л. Солдатовой, К.Н. Поливановой, Э. Эриксона, Е.Е. Сапоговой и др.: границы кризиса, возрастные задачи, механизмы преодоления кризиса, однако ресурсы саморегуляции (рефлексивность, копинг-стратегии, стиль саморегуляции, жизнестойкость) в период кризиса молодости, их осмысленное отношение к кризису, не становились предметом специального психологического исследования. В статье представлена проблематика исследования роли ресурсов личности в переживании кризиса молодости (21–25 лет), а также выделены их основные структурные элементы. Автором изучены основные понятия биографического кризиса молодости в современной психологии, способы протекания и отличительные особенности, а также выделены основные ключевые характеристики кризиса молодости: наличие внешних и внутренних преград; ярко выраженный эмоциональный план; возрастные часы; устремление в будущее; социальные ожидания (рассогласование и осознание); решение социально-значимых задач — брак, семья, карьера; личностное самоопределение; профессиональное самоопределение; возрастные стереотипы; мотивация к изменениям; стремление к независимости; отрыв от родительских корней; синдром «невзроslения». Более детальное выделение вышеизложенной структуры биографического кризиса молодости является не только востребованным и актуальным, но и активно изучаемым в настоящее время в современной психологической науке, за счет своей многосторонности и значимости в жизни современных взрослых людей.

**Ключевые слова:** кризис; биографические кризисы; возрастные кризисы; период молодости; саморегуляция; рефлексивность; стиль саморегуляции; жизнестойкость

## Понятие о кризисе в психологии и традиции исследования

Жизненный путь человека представляет собой сложный и многогранный процесс. В окружающей реальности встречаются обстоятельства и события, которые выглядят резко отличающимися от других, особые, выходящие за рамки в понимании каждого человека. Эти состояния насыщены разнообразными эмоциями и переживаниями: страх, чувство обиды, вина, злорадия, беспомощность, отчаяние, одиночество, безнадежность, тщетность, человек ощущает себя «на краю жизни». Это состояние и называется кризисом.

*Кризис* (от греческого *kreses* — решение, поворотный пункт, исход) в психологии определяется как тяжелое состояние, вызванное какой-либо причиной или как резкое изменение статусов персональной жизни [1].

*Возрастные кризисы* — особые, относительно непродолжительные по времени (до года) периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психическими изменениями. Относятся к нормативным процессам, необходимым для нормального поступательного хода личностного развития [2].

Форма и длительность этих периодов, а также острота протекания зависят от индивидуальных особенностей, ресурсов саморегуляции личности, социальных и микросоциальных условий. В возрастной психологии нет единого мнения по поводу кризисов, их места и роли в психическом развитии.

Кризисы различаются по *длительности* и *интенсивности* этого состояния. Часть психологов считает, что развитие должно быть гармоничным, бескризисным. Кризисы — ненормальное, «болезненное» явление, результат неправильного воспитания. Другая часть психологов утверждает, что наличие кризисов в развитии закономерно. Более того, по некоторым представлениям в возрастной психологии, ребенок, не переживший по-настоящему кризис, не будет полноценно развиваться дальше. К этой теме обращались Л.И. Божович, К.Н. Поливанова, Г. Шихи.

Детские кризисы изучены хорошо, взрослые кризисы относительно плохо. В нашей работе нас интересует именно взрослые кризисы, на которых мы и остановимся поподробнее.

Теоретическую основу исследования взрослых кризисов составляет совокупность положений, содержащихся в теории Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Е.Л. Солдатовой, К.Н. Поливановой, Э. Эриксона, Е.Е. Сапоговой, Р.А. Ахмерова, Г. Крайга, Ф.Е. Василюк, О.Н. Молчановой, А. Болотовой, Р. Хевигхерста, Л.А. Редуша, Л.К. Гаврилиной, В.М. Бызовой, О.В. Хухлаевой, Н.Н. Толстых, К.В. Карпинского и др.

Для кризисов, по Л.С. Выготскому характерны следующие особенности [3]:

1. Границы, отделяющие начало и конец стадий от смежных периодов, крайне неотчетливы.
2. Проблемы во взаимоотношениях у людей в критические периоды.
3. Имеется негативный характер.

В периоде взрослости исследователи выделяют от двух до семи фаз, каждая из которых заканчивается кризисом. Л.К. Гаврилина и В.М. Бызова<sup>1</sup> выделяют четыре фазы в периоде взрослого человека: от 20 до 30 лет — молодые люди стремятся к независимости и самостоятельности, становятся полноправными членами общества, начинают выполнять социальные задачи — работа, брак, семья. От 30 до 40 лет — центром деятельности взрослого

<sup>1</sup> Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2022. — 208 с.

становится активное накопление постоянных материальных средств и социальных связей, полностью формируется статус на работе и в семье. От 40/45 до 50/55 лет — ярко выраженная жизненная позиция, упрочняются и структурируются социальные связи, появляется уверенная позиция в жизни, накоплен профессиональный и семейный опыт. От 50/55 до 60 лет — происходит сокращение будущего времени жизни, проявляется угасание в здоровье, пик социальных достижений, реализация избирательных интересов.

Отечественный психолог Ф.Е. Василюк, описывая критическую ситуацию, выделяет четыре ключевых понятия, которыми в современной психологии описываются критические жизненные ситуации: это понятия *стресса*, *фрустрации*, *конflikта* и *кризиса* [4].

Р.А. Ахмеров [5] ввел в психологию такое понятие, как *биографические кризисы личности*. Под биографическим кризисом он понимает такую особенность внутреннего мира человека, которая проявляется в различных формах переживания человеком непродуктивности своего жизненного пути. В своем исследовании он обнаружил, что источником возникновения подобного кризиса является неоптимальная жизненная программа, которая проявляется в таких явлениях, как излишняя категоричность в оценке вероятности событий, отсутствие конфликтности, т. е. игнорирование межсобытийных связей. Р.А. Ахмеров показал, что при биографических кризисах снижается оценка человеком продуктивности своей жизни, существенно усиливается переживание своей исчерпанности, опустошенности, бесперспективности, снижается переживание своей реализованности. Как правило, такие кризисы сопровождаются ухудшением здоровья, занижается ожидаемая продолжительность жизни. Источником биографического кризиса является неоптимальная жизненная программа личности, автором которой личность сама и является.

Р.А. Ахмеров выделяет три типа биографических кризисов: кризис нереализованности, кризис опустошенности, кризис бесперспективности [6].

*Кризис нереализованности* возникает, когда по тем или иным причинам человек слабо представляет связи событий своей жизни, возникают переживания, что «вот, моя жизненная программа не выполнена», «жизнь не удалась», «не повезло». *Кризис опустошенности* возникает в ситуациях, когда в субъективной картине жизненного пути слабо представлены связи, ведущие от прошлого в настоящее и будущее, человек считает себя уже «прочитанной книгой», что у него нет сил и нет заметных привлекательных целей в будущем. *Кризис бесперспективности* возникает в ситуациях, когда по тем или иным причинам в сознании слабо представлены проекты, планы, мечты о будущем, причина которых скрыта в переживаниях, обозначаемых убеждением «впереди ничего не светит».

Актуальность изучения кризисных симптомов во взрослом возрасте обусловлена тем, что люди в периоды острого протекания возрастных кризисов теряются, этот период затягивается, так как они не могут решить проблему кризиса.

Характеристики кризиса взрослого человека по Л.С. Выготскому [3]:

- наличие резких изменений в короткие отрезки времени;
- неотчетливость границ кризиса, то есть затруднение определения; моментов его наступления и окончания;
- конфликты с окружающими и выпадение из системы межличностного взаимодействия.

Можно сделать вывод, что *психологическими особенностями возрастных кризисов выступают*: перестройка внутреннего переживания, определяющего отношение субъекта к среде; изменение потребностей и побуждений, движущие его поведением; резкие и капитальные сдвиги и смещения, изменения и переломы в личности.

Таким образом изучение кризиса людей является актуальным в настоящее время, т. к. остается много неизученных аспектов в проявление кризисной симптоматики, люди в периоды острого протекания возрастных кризисов теряются, этот период затягивается, так как они не могут решить проблему кризиса.

### **Биографический кризис и их преодоление в период молодости: симптоматика, структура**

Четких границ у периода молодости нет. На основе работ Е.Л. Солдатовой, К.Н. Поливановой, Е.Е. Сапоговой, Г. Крайга, О.Н. Молчановой, Р. Хевигхерста, И.Г. Малкиной-Пых, О.В. Хухлаевой, Н.Н. Толстых, В.И. Слободчиков был выделен диапазон границы кризиса молодости от минимального значения до максимального — от 18 до 30 лет. Началом его можно считать тот момент, когда физически и психологически человек сформировался: завершилось его физиологическое взросление, он достиг полового созревания, сформировалась устойчивая психика. Завершающим этапом периода молодости можно считать переход человека на следующий этап развития, когда он становится социально самостоятельным, взрослым.

О.В. Хухлаева верхним пределом кризиса молодости называет 24–25 лет, на который приходится завершение социализации, т. е. усвоение профессиональных, семейных, культурных функций [5]. Следовательно, по О.В. Хухлаевой, основным новообразованием молодости должно стать достижение социальной зрелости. Так же она считает, что для каждого человека молодость (если можно так выразиться) индивидуальна, несмотря на свою всеобщность.

К.Н. Поливанова [7] выделяет следующие границы кризиса молодости: от 18 до 24 лет. С этого момента психическое развитие и процесс становления личности дифференцируются, так как начинается развитие личности через саморазвитие, самосовершенствование. Ведущей деятельностью на этом этапе является личностное и профессиональное самоопределение, происходят существенные изменения социальной ситуации развития (уход из дома, стремление к независимости) и отмечаются значительные личностные перестройки.

Е.В. Степанова [8] выделяет кризис молодости, как «один из самых напряженных и продуктивных взрослых кризисов» и определяет границу от 21 до 25 лет. На основе данной границы кризиса основана наша работа.

В 21–25 лет молодой человек, как уже говорилось, вступает в период кризиса молодости. В этот период человек впервые оглядывается на прожитые годы; у молодых людей возникает отчетливое чувство, что они простились с юностью. Заглядывая вперед, человек чувствует, что вступает в фазу, когда появляются совершенно другие жизненные задачи.

Такая остановка и рефлексия проявляются в переживании чувства, что юность миновала и что начинается новый этап в индивидуальной жизни. Нередко первый взгляд назад, прощание с юностью окрашены в грустные тона. Это происходит в том случае, если представления о жизни, сложившиеся между 20 и 30 годами, оказываются не совсем верными, жизнь вдруг перестает казаться легкой и понятной, иногда разрушаются основы образа жизни, перестраивается вся личность.

Взрослость (особенно ранняя взрослость) отличается от молодости появлением новых возможностей, самостоятельным принятием важных решений, постановкой перед собой целей и выбором способов их достижения. Взрослый становится свободным и независимым в своем выборе, но в полной мере ответственным за него и полученные результаты.

Качество личностных изменений значительно возрастает в этом возрасте, чего нельзя сказать о количестве. Человек проходит духовно-нравственное становление, устанавливается его мировоззрение, он овладевает несколькими социальными ролями, сформировывается его психика.

Все это зависит не только от социальной активности человека в данный период, но и от его самосознания. Человек начинает воспринимать себя как сформировавшуюся личность, как социально значимого индивида. В период личностного развития и роста молодые люди сталкиваются с некоторыми сложностями.

Первой из них является формирование собственного образа, стиля жизни. Молодые люди занимаются саморазвитием, выбирают свою социальную роль, становятся взрослее и стараются лучше познать себя. Значение имеет устойчивость психических процессов. Личностное развитие позволяет управлять своими желаниями и стремлениями. Появляется желание добиться определенного социального положения, для чего нужно освоить социальные роли, правила и особенности поведения в социуме [9].

Так, немецкий психолог Г. Томэ, выделяя в качестве особого этапа развития все третье десятилетие жизни человека, подчеркивает его особую значимость и даже кризисность для становления личности. Опираясь на серьезные лонгитюдные исследования, Г. Томэ приходит к выводу о том, что именно на третьем десятке наблюдаются самые сильные отклонения в развитии личности: «Исследования интеллектуальности говорят нам, что в 22–24 года человек достигает максимально высоких баллов. Если мы углубимся еще немного дальше в область крайних вариантов поведения, то необходимо вспомнить о фактах, указывающих на то, что среди нарушителей правопорядка третьему десятилетию принадлежит первое место» [10].

Все эти и многие другие показатели характеризуют молодого взрослого как возможно наиболее компетентного представителя вида «человек», который, однако, благодаря многогранным социальным условиям часто попадает в кризисные обстоятельства: после долгих лет социально-экономической и эмоциональной зависимости от родительского семейного союза и от сопутствующих ему и заменяющих его внесемейных первичных групп он должен приспособиться к системе культуры и способу производства того или иного общества, в условиях, заставляющих любую неудачу этого приспособления переживать не только как доказательство несостоятельности воспитания в родительском доме, но и как угрозу для собственной семьи и потомства [11].

Но также может возникнуть аномальное развитие, которое характеризуется изоляцией от людей, избеганием контактов или неразборчивыми отношениями.

Отечественные психологи В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев рассматривают кризис молодости, как кризис развития. Они обусловлены социализацией личности, необходимостью сделать выбор будущей профессии. Они выделяли следующие его формы:

1. Неопределенная идентичность — молодого человека пугает новая ситуация, он не хочет ничего менять и, соответственно, взрослеть. У него нет жизненных планов, стремлений, нет того дела, которым он хотел бы заниматься (он не может определиться с будущей профессией).
2. Долгосрочная идентификация — человек давно определился в выборе профессии, но основывался не на своих желаниях и стремлениях, а на мнении других.
3. Этап моратория — человек стоит перед сложным выбором, когда перед ним открыты многие двери, многие возможности, а он должен выбрать для себя что-то одно.

И по социальным и по психологическим меркам человек к тридцати годам завершает определенный этап своего развития. Возникает необходимость (социальная и личная) подвести предварительные промежуточные итоги и определить перспективы дальнейшей жизни. Первые жизненные успехи и ожидания уже позади, труд и быт становятся будничными, и в результате происходит новое снижение чувства осмысленности и полноты бытия. С рефлексивной оценкой пройденного пути, с осознанием возможностей и перспектив дальнейшего развития связана феноменология кризиса молодости [4]. Несмотря на то что человек может быть относительно доволен своей жизнью, он начинает испытывать неудовлетворенность собой, задается вопросом о том, каков он и каким хотел бы быть, понимает, что что-то переоценил в своей жизни, а что-то недооценил. То, что еще вчера казалось жизненно важным и чему отдавалось много усилий, кажется мелочным, пустым, по сравнению с тем, что хотелось бы сделать. Происходит глубинный самоанализ и критический пересмотр собственной личности, приводящий к переоценке ценностей.

Иногда такая внутренняя переоценка приводит к неуверенности в правильности своего профессионального выбора, перемене профессии, к пересмотру своих отношений с окружающими людьми, к перемене уклада семейной жизни. Такая внутренняя работа необходима для осознания человеком своего места в жизни. Если молодой человек не сумеет вовремя переоценить и при необходимости исправить сложившийся образ жизни, ему не удастся реально изменить себя и развиваться дальше.

Стержневую основу процесса самоопределения личности в кризисе молодости составляет профессиональная деятельность, перспективы профессионального роста, карьеры. Исследователи выделяют следующие возможные пути разрешения кризиса молодости:

1. Прекращение профессионального роста — стабилизация на достигнутом уровне, ограничение профессиональных притязаний и смещение основных мотивов в другие сферы жизни.
2. Упрочение одной из сторон профессиональной деятельности — выбор одного из наиболее успешных профессиональных направлений и повышение квалификации без выхода за его узкие границы.
3. Конструктивное разрешение — человек находит новые пути развития, приводящие к выходу на качественно иной, более высокий уровень.
4. Деструктивное разрешение — срыв, выражающийся в конфликтах, смене работы, учебы, попытке начать все сначала [12–14].

Путь разрешения кризиса зависит от особенностей предшествующего периода, а также от индивидуальных особенностей; он тесно связан с обстоятельствами жизни в целом. Так как функционирование человека на данном этапе без изменений невозможно, кризис носит просветительский и благотворительский характер в жизни субъекта.

Молодой человек должен находиться на вершине развития своих интеллектуальных возможностей. Он прошел серьезную школу социальной и общественной жизни.

Конечно, в жизни каждого человека встречаются и кризисы иного рода, зависящие от конкретных событий, отношения к этим событиям, от личностных особенностей человека и тех взаимоотношений, которые связывают его с другими людьми, группами людей. Такие кризисы, в отличие от нормативных, которые сопряжены, как правило, с определенными годами жизни, могут происходить, когда угодно, в любое время. При определенных условиях они становятся поворотными моментами, вызывающими значительные изменения в образе жизни человека и его личности, приобретая в таком случае характер биографического события (термин школы Б.Г. Ананьева).

На основе выше изложенных теоретических аспектов молодости и работ таких психологов как: Е.Л. Солдатова, К.Н. Поливанова, Е.Е. Сапогова, Г. Крайг, О.Н. Молчанова, Р. Хевигхерста, Л.А. Регуш, И.Г. Малкиной-Пых, О.В. Хухлаева, Дж. Арнетт, Н.Н. Толстых, С.С. Степанов и др., нами было составлена обобщающая характеристика критериев кризиса молодости [15; 16]:

1. *Наличие внешних и внутренних преград.* Внешние преграды как никогда имеют значительное влияние на жизнь молодых людей. Их можно убрать, но внутренние остаются. Они связаны с недостаточностью собственных способностей.
2. *Ярко выраженный эмоциональный план.* Уход молодости и переход к ранней взрослости может отражаться такими чувствами как грусть, тоска, обеспокоенность, иногда обременение и тревогу. У некоторых появляется чувство скуки от жизни, желание перемен.
3. *Возрастные часы.* Идеализация, выполняющая функции «расписания жизни». Сверяясь с этими часами, молодые люди (21–25 лет) определяют насколько медленно или быстро идет продвижение вперед относительно социальных событий.
4. *Устремление в будущее.* Может сохраняться подростковая устремленность в будущее, т. е. установка на то, что происходит еще не жизнь, а подготовка к жизни, а сама жизнь еще впереди. Время не бережется, оно проводится различными способами, потому что кажется, что его еще очень много. Но в какой-то момент молодой человек начинает понимать, что будущее преобразовалось в прошлое, а возможность настоящего потеряна. В этом случае довольно рано может появиться ощущение законченности жизни или подходящего момента, сожаление о несделанном.
5. *Социальные ожидания (рассогласование и осознание).* Требования и ожидания, предъявляемые социумом, должны не только приниматься, но и быть понятыми и осознанными.
6. *Решение социально-значимых задач - брак, семья, карьера.* Решение социально-значимых задач становится на первом уровне. Необходимо найти работу, построить карьеру, найти партнера для совместной жизни и построить брак поиск брачного партнера и создание семьи; сформировать семейную систему (выработка семейных ценностей и уклада, формирование ролевой структуры семьи); начать реализацию родительской функции и воспитание детей; принять ответственности за семью.
7. *Личностное самоопределение.* Процесс становления личности дифференцируется, начинается развитие личности через саморазвитие, самосовершенствования и самоисследование. По прошествии кризиса молодости (21–25 лет) человек должен стать уникальной личностью, со своим мировоззрением, со своим стилем деятельности, образом жизни, кругом общения и манерами поведения.
8. *Профессиональное самоопределение.* Происходит развитие личности на профессиональном уровне. До 25 лет идет поиск себя в профессиональной деятельности, поиск осмысления себя как профессионала, может наблюдаться некоторая неудовлетворенность.
9. *Возрастные стереотипы: отсутствие профессиональной деятельности и опыта, наличие учебной деятельности.* Существует определенные нормы и правила, которые необходимо соблюдать и выполнять как на социальном уровне,

так и на культурном уровне. Выполнять их качественно и эффективно не получается из-за отсутствия нужного опыта в профессиональной деятельности.

10. *Я идеальное (хочу) — я реальное (могу)*. Возникает конфликт между тем, что «я хочу» и тем, что «я могу». Необходимо увязать мечты с реальностью, что получается не так успешно и удачно, как казалось на первый взгляд.
11. *Мотивация к изменениям*. Именно в этот период возникает мотивация к изменениям, создающая условия для преодоления кризиса молодости.
12. *Стремление к независимости*. Ведущим является стремление к независимости, выражающаяся в вынужденной самостоятельности.
13. *Отрыв от родительских корней*. Происходит уход из дома, прекращается постоянная забота и опека со стороны родителей. Молодой человек находится на границе между еще сильной привязанностью и вынужденной отстраненностью к своим родителям.
14. *Синдром «невзроslения»*. Это способность своим внешним видом и манерой поведении вызывать у других людей чувство нежности, желание защитить, позаботиться. Синдром «невзроslения» выступает как специфическая иллюзия молодости, если не детства, оказывается обратной стороной раннего взросления.

Выделенные в ходе библиографического анализа параметры кризисной симптоматики, характерной для периода перехода к взрослости (21–25 лет), представлены в таблице 1.

Таблица 1

Критерии кризиса молодости

Подходы к пониманию кризиса жизни	Критерии кризиса	Характеристика критериев
1. Кризисы — закономерные возрастные периоды, связанные с необходимостью перестройки социальной ситуации развития, формированием новообразований (Л.С. Выготский, К.С. Поливанова, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович)	Наличие внешних и внутренних преград	Внешние преграды можно убрать, но внутренние остаются. Они связаны с недостаточностью собственных способностей.
	Ярко выраженный эмоциональный план	Уход молодости и переход к ранней взрослости может отражаться такими чувствами как грусть, тоска, иногда обеспокоенность. У некоторых появляется чувство скуки от жизни, желание перемен.
	Возрастные часы	Идеализация, выполняющая функции «расписания жизни». Сверяясь с этими часами, определяются насколько медленно или быстро идет продвижение вперед относительно социальных событий.
	Устремление в будущее	Может сохраняться подростковая устремленность в будущее, т.е. установка на то, что происходит еще не жизнь, а подготовка к жизни, а сама жизнь еще впереди. Время не бережется, оно проводится различными способами, потому что кажется, что его еще очень много. Но в какой-то момент молодой человек начинает понимать, что будущее преобразовалось в прошлое, а возможность настоящего потеряна. В этом случае довольно рано может появиться ощущение законченности жизни или подходящего момента, сожаление о несделанном.
2. Кризисы — нормативные социально-психологические явления, связанные с неуспешным решением возрастнo-социальных задач, принятием социальных ролей (Г. Крайг, Ф.Е. Василюк, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, Дж. Арнетт)	Социальные ожидания (расогласование и осознание)	Требования и ожидания, предъявляемые социумом, должны не только приниматься, но и быть понятыми и осознанными.
	Решение социально-значимых задач — брак, семья, карьера	Решение социально-значимых задач становится на первом уровне. Необходимо найти работу, построить карьеру, найти партнера для совместной жизни и построить брак поиск брачного партнера и создание семьи; сформировать семейную систему (выработка семейных ценностей и уклада, формирование ролевой структуры семьи); начать реализацию родительской функции и воспитание детей; принять ответственности за семью.
	Личностное самоопределение	Процесс становления личности дифференцируется, начинается развитие личности через саморазвитие, самосовершенствования и самоисследование.
	Профессиональное самоопределение	Происходит развитие личности на профессиональном уровне.
	Возрастные стереотипы	Существует определенные нормы и правила, которые необходимо соблюдать и выполнять как на социальном уровне, так и на культурном уровне. Выполнять их качественно и эффективно не получается из-за отсутствия нужного опыта в профессиональной деятельности.

Подходы к пониманию кризиса жизни	Критерии кризиса	Характеристика критериев
3. Кризисы — индивидуальное преодоление жизненной проблемы, для совладания с которой у личности нет адекватных способов (С.Л. Рубинштейн, А.В. Запорожец, К. Левин, А.Г. Амбрумова, Н.Н. Толстых, Р.А. Ахмеров)	Я идеальное (хочу) — я реальное (могу)	Возникает конфликт между тем, что «я хочу» и тем, что «я могу». Необходимо увязать мечты с реальностью, что получается не так успешно и удачно, как казалось на первый взгляд.
	Мотивация к изменениям	Именно в этот период возникает мотивация к изменениям, создающая условия для преодоления кризиса молодости.
	Стремление к независимости	Ведущим является стремление к независимости, выражающаяся в вынужденной самостоятельности.
	Отрыв от родительских корней	Происходит уход из дома, прекращается постоянная забота и опека со стороны родителей. Молодой человек находится на границе между еще сильной привязанностью и вынужденной отстраненностью к своим родителям.
	Синдром «невзроslения»	это способность своим внешним видом и манерой поведения вызывать у других людей чувство нежности, желание защитить, позаботиться. Синдром «невзроslения» выступает как специфическая иллюзия молодости, если не детства, оказывается оборотной стороной раннего взроslения.

*Составлено и разработано автором*

Таким образом, кризис молодости представляется одним из изучаемых взрослых кризисов в настоящее время, из-за своей многосторонности, ведь молодые люди окончательно переходят во взрослую жизнь, оканчивают учебу, находят работу, строят карьеру, создают семью. В зависимости от того насколько успешно молодыми людьми будет пройден данный этап (21–25 лет), насколько сформируются новообразования этого периода, будет зависеть их социализация и межличностное взаимоотношение как в профессиональной, так и в семейной сфере. Нами были выделены основные ключевые характеристики кризиса молодости: наличие внешних и внутренних преград; ярко выраженный эмоциональный план; возрастные часы; устремление в будущее; социальные ожидания (рассогласование и осознание); решение социально-значимых задач — брак, семья, карьера; личностное самоопределение; профессиональное самоопределение; возрастные стереотипы; мотивация к изменениям; стремление к независимости; отрыв от родительских корней; синдром «невзроslения».

### Заключение

Кризис — это тяжелое состояние, вызванное какой-либо причиной или резким изменением статуса персональной жизни.

Основу нашей работы составляет изучение взрослых кризисов, а именно кризиса молодости (21–25 лет). Так как, в настоящее время, молодые люди в возрасте от 21 до 25 лет находятся на последних курсах обучения в ВУЗах, а именно наличие проблемы выбора новой дороги, активизирует кризисную симптоматику этого периода. В этот период человек впервые оглядывается на прожитые годы, возникает отчетливое чувство, что он простился с юностью и начинает вхождение во взрослую жизнь.

Путь разрешения кризиса зависит от особенностей предшествующего периода, а также от индивидуальных особенностей; он тесно связан с обстоятельствами жизни в целом. Так как функционирование человека на данном этапе без изменений невозможно, кризис носит просветительский и благотворительский характер в жизни субъекта [17; 18].

Были выделены основные параметры кризиса молодости: наличие внешних и внутренних преград; ярко выраженный эмоциональный план; возрастные часы; устремление в будущее; социальные ожидания (рассогласование и осознание); решение социально-значимых задач — брак, семья, карьера; личностное самоопределение; профессиональное самоопределение; возрастные стереотипы; мотивация к изменениям; стремление к независимости; отрыв от родительских корней; синдром «невзроslения».

## ЛИТЕРАТУРА

1. Сапоговой Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости. М.: Смысл, 2023. — 767 с.
2. Сапогова Е.Е. Преодоление лиминальности как способ личностного жизнестроительства, монограф. / Культурно-историческая психология, № 1. 2009.
3. Солдатова Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография / Е.Л. Солдатова. — Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2017. — 267 с.
4. Гаврилина Л.К., Бызова В.М. Кризисы взрослой жизни: моменты роста. — СПб.: Речь, 2020. — 221 с.
5. Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни. М.: Генезис, 2019. — 208 с.
6. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы взрослости. М.: Изд-во Эксмо, 2018. — 416 с.
7. Клементьева М.В. Биографическая рефлексия в контексте психологического анализа: Монография. Тула: Изд-во ТулГУ, 2013. — 158 с.
8. Сапогова Е.Е. Фактор развития во взрослости и старости // Человек в современном мире: Сб. науч. трудов / Под научной ред. Ю.Н. Карандашева, В.Н. Шашок. Минск, 2007.
9. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2021. — 304 с.
10. Клементьева М.В. Исследование биографической рефлексии в ситуации жизненного кризиса // Известия ТулГУ, Гуманитарные науки. Выпуск 4. Тула: Изд-во ТулГУ, 2013.
11. Толстых Н.Н. Современное взросление / Психологическое консультирование и психотерапия, 2015, № 4 С. 7–24.
12. Гаязова Л.А. Возрастные аспекты защиты личности. 1996–2008 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.emissia.org/offline/2008/1286.htm> (Дата обращения: 05.02.24).
13. Arnett J.J. Emerging Adulthood. May 2000 [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.jeffreyarnett.com> (Дата обращения: 05.02.24).
14. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. М., 2020. — 191 с.
15. Кривова Ю.Ю. саморегуляция как основной ресурс развития человеческого капитала // Самоуправление. 2023. № 1(134). С. 541–544.
16. Кривова Ю.Ю. рефлексивность как основной ресурс саморегуляции // В сборнике: Психология третьего тысячелетия. X Международная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы современной психологии»: сборник материалов. Под общей редакцией О.А. Гончарова. Дубна, 2023. С. 88–94.
17. Шкуратова И.П., Анненкова Е.А. Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями // Психология кризиса и кризисных состояний. Междисциплинарный ежегодник. 2007, № 4, С. 17–23.

18. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности, М.: Интер, 2023. — 426 с.
19. Карпинский К.В. Смысложизненный кризис в развитии личности: Анализ концепций отечественной и зарубежной психологии: моног. — Гродно: ГрГУ, 2015. — 319 с.
20. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека Текст. / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии, 2000. — № 2. — С. 118–127.
21. Россохин А.В. Рефлексия и внутренний диалог в измененных состояниях сознания. Интросознание в психоанализе. М.: Когито-центр, 2020. — 304 с.
22. Носко И.В. Психология развития и возрастная психология: ТИДОТ ДВГУ, 2003. — 127 с.

**Krivova Yuliya Yurevna**

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia

E-mail: curly\_yu@mail.ru; YYKrivova@fa.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3661-9430>

RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=1180857](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1180857)

## Biographical crises and their overcoming in youth

**Abstract.** This article is devoted to the study of biographical crises and their overcoming during youth. One of the important periods of a person's life is the period of transition to adulthood (21–25 years), which is why the study and consideration of the detailed structure and symptoms of the crisis of youth is significant and relevant at the moment. The psychological features of experiencing a crisis were studied in the works of E.L. Soldatovoy, K.N. Polivanovoy, Eh. Ehriksona, E.E. Sapogovoy et. al.: boundaries of the crisis, age-related tasks, mechanisms for overcoming the crisis, however, the resources of self-regulation (reflexivity, coping strategies, self-regulation style, resilience) during the crisis of youth, their meaningful attitude to the crisis, did not become the subject of special psychological research. The article presents the problems of studying the role of personal resources in experiencing the crisis of youth (21–25 years old), and also highlights their main structural elements. The author has studied the basic concepts of the biographical crisis of youth in modern psychology, the methods of its occurrence and distinctive features, and also highlighted the main key characteristics of the crisis of youth: the presence of external and internal barriers; a pronounced emotional plan; age clock; aspiration to the future; social expectations (mismatch and awareness); solving socially significant problems — marriage, family, career; personal self-determination; professional self-determination; age stereotypes; motivation for change; desire for independence; separation from parental roots; «non-adulthood» syndrome. A more detailed identification of the above structure of the biographical crisis of youth is not only in demand and relevant, but also actively studied at present in modern psychological science, due to its versatility and significance in the lives of modern adults.

**Keywords:** crisis; biographical crises; age crises; youth period; self-regulation; reflexivity; self-regulation style; resilience