Овчинникова Ю.Г.

О конструктивной роли кризиса личностной идентичности в развитии личности[1]

Актуальность проблемы и представления о кризисах личности

Глобальные перемены, произошедшие в России в конце XX в., вызвали усиление и обострение кризиса личностной и групповой идентичности, что возродило интерес к данной проблеме и заставило исследователей обратить пристальное внимание на ее особенности в данный исторический период. За последние пять-семь лет в отечественной литературе резко возросло количество публикаций, посвященных вопросу идентичности и ее кризиса, были переведены на русский язык работы Э. Эриксона «Идентичность: юность и кризис» и «Детство и Общество», что сделало их доступными более широкому кругу российских специалистов.

Увеличение интереса заметно не только в России и странах ближнего зарубежья, но и на Западе. 50-е гг. прошлого века ознаменовали открытие темы трудами Эриксона («Childhood and Society», 1950; «Identity: Youth and Crisis», 1956; «Identity and the Life Cycle», 1959), которые имели большой резонанс в западной психологии, исследованиями Дж. Каплана и С. Мадди. Пик работ по изучению идентичности и ее кризиса пришелся на 70 — 80-е гг. (из наиболее известных авторов можно, назвать имена Е. Якобсона, А. Уотермана, Дж. Марсии). Сейчас следует говорить о новой волне интереса к данной проблеме. В последние десять лет резко увеличился интерес к кризису социальной и этнической идентичности. Спектр этих работ огромен — от исследования кризиса идентичности галлов, населявших Римскую империю в V в., до изучения кризиса идентичности мусульман в Шри-Ланке. Среди отечественных работ в этой области выделяются теоретические и практические исследования Г. У. Солдатовой.

Перед современной психологией появляется необходимость разработки системы диагностики кризиса личностной идентичности, понимания его роли в развитии личности, выявления факторов, способствующих разрешению, и нахождения путей оказания помощи, т. к. здоровая идентичность является необходимым условием развития личности, ее

---

[1] Овчинникова Ю.Г. О конструктивной роли кризиса личностной идентичности в развитии личности // Мир психологии: научно-методический журнал. – № 2 (38). – М; Воронеж: Московский психолого-социальный институт РАО, 2004. – Сс. 124-132. *[Текст приводится в сокращении]*.

творческой направленности и продуктивности, что особенно важно для самореализации не только отдельных людей, но и общества в целом.

Свое начало исследования кризисов личности берут в психоанализе, в работах 3. Фрейда, посвященных роли конфликтов, в развитии личности, и достигают кульминации в трудах экзистенциальных психологов, которые рассматривают личность в процессе становления, а значит, потенциального кризиса. Исследования идентичности также начинаются с психоанализа, с понятий «идентификация» в работах Фрейда и «самость» в работах Юнга,т. е. с отражения двух аспектов идентичности, социального признания и собственной целостности.

Однако в данном исследовании для нас наибольший интерес представляет возникновение и развитие представления о конструктивной роли кризиса. Одним из первых о положительном влиянии кризиса на развитие личности в отечественной психологии говорил Л. С. Выготский. В настоящий момент его идеи разрабатываются и реализуются в современных исследованиях личностных кризисов (например, Поливановой). На Западе пионером в этой области является Э. Эриксон, на открытия которого ссылаются в своих работах Дж. Каплан и С. Мадди.

Классики Л. С. Выготский, Э. Эриксон, Р. Мэй, современные исследователи К. Н. Поливанова, Б. С. Хасан подчеркивают, что кризис часто приводит к.индивидуальному и культурному обновлению, личностному росту и прогрессу в развитии. Предназначение кризиса состоит в борьбе с устаревшими продуктами развития, которые препятствуют дальнейшему прогрессу жизни.

Очертив наш подход к проблеме личностных кризисов, следует сказать несколько слов о двух основных пониманиях личностной идентичности и ее кризиса.

Определение личностной идентичности и ее кризиса

На оснований определений, данных Э. Эриксоном, Е. Т. Соколовой, а также подчеркиваемых разными авторами двух измерений идентичности, — временного и социоролевого анализа случаев кризиса идентичности в ходе эмпирического исследования и практической работы мы пришли к пониманию личностной идентичности как динамической структуры личности, обеспечивающей ее целостность за счет интеграции и синтеза ценностей, смыслов, отдельных идентификации и ролей в разные периоды жизни человека.

Под интеграцией понимается состояние и ведущий к нему процесс связывания отдельных частей в упорядоченное, согласованное, устойчивое, иерархически организованное целое. Синтез означает порождение новой структуры, свойства и функции которой несводимы к свойствам и функциям ее частей. Поскольку личностная идентичность немыслима без интеграции действенности разных форм ее проявления и факторов, ее обусловливающих, а также определяющих семейные представления, влияние родителей, предков человека и их идентичностей, этническую идентичность, неотъемлемой частью которой является история народа, то можно говорить, что зачатки будущей идентичности формируются еще до рождения человека.

В социоролевой аспект входит и имя человека. В каждом языке и истории отдельной семьи имя обрастает конкретными значениями, которые усваиваются ребенком. Вместе с именем он усваивает определенную роль и стоящие за ней ценности, например представление о собственной исключительности (если имя редкое или редкое сочетание с отчеством), о необходимости реализовать ожидания (если ребенок назван в честь другого человека), о носителе определенных качеств (если с именем связаны четкие характеристики, например, Виктор — победитель или Софья — мудрость).

Условием твердой здоровой идентичности является реализация ценностно-смысловой системы в деятельности. А. Маслоу понимает открытие идентичности как «обнаружение ваших истинных желаний и характеристик, а также способность жить так, чтобы они находили свое выражение». Если человек определил, что именно несет смысл в его жизни, но по каким-то причинам, например под давлением других людей, поступает иным образом, возникает угроза идентичности, при длительном воздействии — кризис.

Представители клинического подхода и современные психоаналитики рассматривают диффузию идентичности как «ядро» серьезного расстройства личности, носящего устойчивый характер, «ядерное образование внутри особой "пограничной" личностной организации... Наряду с отсутствием связного и стабильного чувства собственной индивидуальной определенности в виде диффузии самоидентичности для пограничной личностной организации характерны также ослабление способности тестировать реальность и примитивный уровень защитных операций....Некоторые авторы включают в синдром диффузии Я дополнительные клинические характеристики, такие как противоречивость черт характера (их несовместимость, полярность, недостаточная связанность и фрагментарность), деинтеграция Я-концепции во времени (ее нестабильность), недостаток аутентичности (фальшивость Я, хамелеонообразность), хроническое чувство

пустоты и скуки, этический и моральный релятивизм». Хотя некоторые из перечисленных характеристик соответствуют исследованным далее признакам, в отличие от клинического подхода мы вслед за Э. Эриксоном рассматриваем кризис личностной идентичности как нормальный процесс, связанный с непрерывным становлением идентичности, и необходимый механизм развития личности.

На феноменологическом уровне кризис личностной идентичности можно определить как состояние, при котором человек не может понять, кто он такой. Человек способен перечислить свои различные роли, но стержень, их объединяющий, отсутствует. На вопрос: «Кто я?» — дают ответы: «Никто», «Пунктир», «Оболочка», «Меня нет» и т. п. Возникают трудности при выражении собственного мнения: предложения звучат шаблонно, высказывается привычное мнение, точка зрения значимых других, распространенная в окружении. человека, «модная» или ожидаемая собеседником, возможны уклончивые ответы и уходы. Человеку, переживающему кризис личностной идентичности, сложно понять, что он хочет, определить, что в изменившейся ситуации для него ценно, какой — профессиональной, личностной или мировоззренческой — линии следовать. Он старается избегать принятия решений.

Нарушаются ценности переживания: человек перестает ощущать многообразие и разносторонность жизни, ее осмысленность; переживание красоты порождает негативные эмоции, страх поделиться со значимым другим, т. к. он может не понять вопрос «Почему же у меня все так плохо?» В большинстве случаев человек закрыт или не доверяет своим чувствам о мире, о нем самом, о том, что он воспринимает, проживает и делает. Собственное состояние может восприниматься как усталость, отсутствие сил и энергии.

Кризис личностной идентичности характеризуется разрывом связи, нарушением непрерывности переживания «прошлое — настоящее — будущее», которое является одним из его обязательных индикаторов. Это происходит из-за распада целостности ценностно-смысловой структуры личности, т. к. она является основанием временной трансспективы. По мнению Элленбергера, искажение чувства времени — это естественный результат искажения смысла жизни. Время, которое обычно представляет единство, прогрессивное целое, в случае кризиса расколото на изолированные фрагменты.

Базисным расстройством переживания времени при кризисе личностной идентичности является блокировка будущего. Такое восприятие времени Элленбергер сравнивает с рекой, на которой построили преграду. Однако, говорит автор, важно обращать внимание не только на единство времени, но и на его скорость: замедление, ускорение,

отстраненность, пустоту, ощущение, что события проходят мимо. В сознании человека кризисная ситуация предстает как отсутствие будущего, его ненужность и неопределенность, что выражается в словах «впереди ничего нет», «будущего не видно», «впереди нет смысла, почвы под ногами», «моя жизнь заканчивается сейчас».

Направленность в будущее является отличительной особенностью человеческого существования. В. Франкл писал: «Без фиксированной точки отсчета в будущем человек ... просто не может существовать. Обычно все настоящее структурируется, исходя из нее, ориентируется на нее, как металлические опилки в магнитном поле». Разрушение ценностно-смысловой сферы ведет к неясному сознанию будущего, к потере его значения. С утратой будущего возникает бездумное наличное существование, ощущение внутренней пустоты и бессмысленности. Франкл непосредственно связывает утрату будущего с личностным кризисом: «Вместе с будущим он утрачивал и духовный стержень, внутренне ломался и деградировал как телесно, так и душевно. Чаще всего это случалось довольно внезапно, в виде своеобразного кризиса». И наоборот: «Наибольшие шансы выжить даже в экстремальной ситуации имели те, кто был направлен в будущее, на дело, которое их ждало, на смысл, который они хотели реализовать».

Помимо базисного расстройства следует выделить особенности восприятия прошлого и будущего и их изменения в период кризиса. Кризис порождает отказ от прошлого, т. к. человек не видит связи между прежним Я и актуальным Я, или выражается в «цеплянии» за прошлое, т. к. оно сохраняет остатки стабильности и определенности.

Кризис идентичности может быть по-разному представлен в сознании, что позволяет выделить уровни его осознанности. Для первого уровня характерно неосознаваемое протекание кризиса, человек может даже не рефлексировать выраженность негативных переживаний. На втором уровне он понимает: «У меня (или со мной) что-то не так», однако четко сформулировать свои переживания затрудняется. На третьем уровне, который чаще встречается при прохождении кризиса в зрелом возрасте, человек открыто говорит: «У меня кризис, я не могу самоопределиться, понять, кто я такой, я не вижу будущего».

В ходе проведенного автором эмпирического исследования были обнаружены возрастные различия: у испытуемых 18 — 23 лет преобладали первый и второй уровни, т. е. кризис не рефлексировался или воспринимался как «у меня что-то не так», все испытуемые группы II, возраст которых составлял 24 — 32 года, говорили о состоянии кризиса (третий уровень), что связано с более развитой способностью к рефлексии и опытом прохождения кризисов.

Чтобы проникнуть в сущность кризиса, необходимо обратиться к динамическому аспекту личностной идентичности. Кризис личностной идентичности — это нарушение ее динамики, которое заключается в невозможности (в большинстве случаев временной) возвращения к прежней идентичности, формирования новой идентичности или в нежизнеспособности актуальной идентичности, связано с изменениями социальной ситуации развития личности и направлено на создание острой необходимости формирования новой личностной идентичности, а также ресурсов развития личности. Если структура идентичности слишком ригидна или не найден вариант адекватных изменений, соответствующих новой ситуации, то в процессе кризиса она разрушается, уступая место новой.

Важно отметить, что Э. Эриксон, объясняя психосоциальную сущность кризиса идентичности, называет его «состоянием бытия и становления», подчеркивая таким образом разные формы его проявления — состояние и процесс, — и добавляет: «Это состояние может быть хорошо осознаваемым и в то же время в мотивационном аспекте остается полностью бессознательным», поэтому возникает необходимость анализа причин кризиса.

Хотя во многих возрастных кризисах есть аспект утраты идентичности (например, он явно прослеживается в кризисе среднего возраста), кризис личностной идентичности не является возрастным, т. к. изменения ценностно-смысловой системы не обязательно связаны с возрастными изменениями и стадиями развития личности, а могут наступать в результате непредвиденных событий, например травмы или болезни, в случае которых человеку необходимо изменить представления о себе и пересмотреть ценности. Здесь мы очерчиваем область изучения кризиса в рамках собственно психологии личности, хотя проблема кризисов в целом является предметом изучения и возрастной психологии.

Причины кризиса личностной идентичности

Чтобы понять роль и место кризиса личностной идентичности в развитии личности, надо выделить и проанализировать его причины.

К кризису личностной идентичности может привести переезд, длительное отсутствие (не менее шести месяцев), развод, смена или потеря работы, профессиональная или личная неудача, изменение внешности, потеря привлекательности, утрата способностей, ухудшение памяти, возрастные изменения, болезнь, несчастный случай, изменение

социального статуса и другие события. В случае переезда, миграции, службы в армии необходимо адаптироваться к новым социокультурным нормам и ценностям, которые иногда противоречат привычной системе. Кризис провоцируется не только переездом, но и возвращением к прежним условиям жизни (например, возвращением из армии, длительной командировки или временного отъезда).

Человек пытается вернуться в тот мир, которого уже нет, который изменился за прошедшее время, произошли изменения в его восприятии и в самом человеке. Болезнь, несчастные случаи, смерть близких людей составляют группу экзистенциальных ситуаций, в которых человек вынужден переосмыслить основные ценности своей жизни. Перечисленные события вызывают кризис как следствие нарушения ощущения собственной непрерывности и внезапного удара по ценностно-смысловой системе человека. Однако во многих случаях они делают явным скрыто протекающий кризис, «вскрывают нарыв» и заставляют человека осознать необходимость изменений. Более того, они являются самым первым шагом на пути к разрешению, т. к. вынуждают человека начать работу по преодолению кризиса и поиску конструктивных решений.

Все феноменологическое многообразие причин кризиса идентичности можно свести к'двум причинам, указанным в определении Э. Эриксона,— утрате собственной непрерывности и утрате социального признания. К первому варианту относится несоответствие сложившихся представлений о себе иизменившихся норм жизни, новых социальных установок. Эта причина была выявлена в результате изучения случаев военных, страдавших «неврозом мирного времени». Но соматическое напряжение, социальную панику, эготревогу, а самое главное, чувство того, что человек больше не знает, кто он такой, переживают не только военные, но и большинство людей, в жизни которых произошли перемены, затрагивающие одновременно слишком многие стороны жизни.

Анализ многочисленных случаев работы с пациентами, описанных в психоаналитической литературе, приводит нас к еще одной причине потери идентичности. Личностная идентичность, усвоенная в детстве под давлением родителей, вступает в противоречие с самостоятельной взрослой жизнью человека, его социальным статусом и возможностями. Например, усвоенный девочкой стиль и осознание себя как леди-южанки (благодаря деду— ветерану армии южан) заставляли ее воспринимать отношения между мужчиной и женщиной как сугубо антагонистические, что не соответствовало реальному положению вещей в изменившемся обществе. Мы видим, что у описанных здесь явлений

есть общий радикал, разрыв между Я в прошлом и Я в настоящем, т. е. утрата собственной непрерывности.

Помимо двух указанных выше причин существует еще одна — угроза утраты идентичности. Напомним, что одной из причин эмоционального кризиса Дж. Каплан считает угрозу потери источника удовлетворения базовых потребностей или собственной целостности. Применительно к нашей теме можно говорить об угрозе утраты социального признания или собственной психологической целостности (в смысле целостности ценностно-смысловой сферы) как причине кризиса идентичности, что ставит под сомнение уверенность в неизменности составляющих идентичности в будущем. Э. Фромм полагает, что при боязни потерять объект любви мы имеем дело не с истинной любовью, а с симбиотическим союзом. Аналогично и здесь: страх утратить личностную идентичность (один из ее компонентов) указывает на отсутствие «витальной» идентичности. Это своеобразный дамоклов меч, висящий над человеком под видом «вдруг завтра что-то случится». В таком состоянии идентичность человека более сензитивна, а значит, и более подвержена кризису.

Особую роль социального признания отмечает С. Мадди. Описание механизма утраты личностной идентичности в данном случае мы находим у И. С. Кона. Е. Мелибруда считает, что разрушение идентичности происходит в результате восприятия людьми ситуаций несоответствия чьим-либо ожиданиям как неподтверждение ценности своей личности.

Кризис идентичности наступает при чрезмерной идентификации с одной из сторон личности: человек воспринимает себя только в одной роли, обесценивая остальные аспекты своей жизни, «подчиняет экзистенцию функции: человек знает себя не как Я, а как кассира в метро, продавца в овощном магазине, вице-президента А.Т.К.Т. или как любую другую экономическую функцию». Чрезмерная идентификация выступает при невозможности или неудачной реализации других сторон жизни, погоне за успехом, противоречии ценностей, являясь его псевдорешением, или при особом отношении, окружающих людей, которые ценили только данные аспекты личности человека.

К утрате собственной непрерывности и социального признания может привести как неожиданное резкое изменение привычных устоев жизни (переезд, болезнь, смерть близкого человека), так и рутинный образ жизни. П. Тиллих считал, что «происходит опустошение системы идей и ценностей, если они утрачивают свою первоначальную способность выражать человеческую ситуацию и отвечать на экзистенциальные вопросы человека... Идеи и ценности могут утратить свой смысл и потому, что новые исторические условия настолько

отличаются от тех, при которых творились эти духовные содержания, что возникает потребность в создании новых содержаний». Отличие исторических условий может быть обусловлено как естественным ходом жизни, так и неожиданными поворотами судьбы. Тиллих также пишет, что наступление кризиса распознать сложно, поскольку во многих случаях духовные содержания изнашиваются постепенно: это процесс, «незаметный в начале, переживаемый как потрясение по мере его развития и в конце порождающий тревогу отсутствия смысла».

Кризис личностной идентичности может наступить в отсутствие травмирующего события, а его глубинной причиной будет являться нереализация личностью основных ценностей, что было выявлено в ходе проведенного автором анализа случаев кризиса личностной идентичности.

В качестве объекта исследования выступили мужчины и женщины, переживающие кризис личностной идентичности на момент исследования или находящиеся на стадии его разрешения. В целом в исследовании принял участие 21 человек в возрасте от 18 до 42 лет, 10 мужчин и 11 женщин. Было проанализировано 22 случая кризиса, т. к. одна испытуемая прошла повторный кризис.

Все испытуемые были расклассифицированы на две возрастные группы: поздняя юность (18 — 23 года) и первая зрелость (24 — 35 лет). В группе I участвовало 14 человек, 9 мужчин и пять женщин, в группе II участвовало 8 человек, 1 мужчина и 7 женщин. Большинство испытуемых имело неоконченное высшее или высшее образование, 3 человека имели среднеспециальное образование.

Основным критерием выбора методов явилось сочетание прямых и проективных техник, а также их соответствие идеографическому подходу в изучении личности. Были использованы полустандартизированная беседа, анализ биографического материала (письма, дневники), ТАТ, Рисунок несуществующего животного, опросник уровня личностной тревожности Дж. Тейлор.

Результаты исследования показали, что утрата собственной непрерывности, а в некоторых случаях и социального признания происходит не только вследствие травмирующего события или несоответствия ценностей изменившимся условиям жизни, но и вследствие нереализации основных ценностей (в 14 случаях; еще в 4 случаях нереализация сопутствовала несоответствию ценностей изменившимся условиям жизни). Нереализация ценностей и устремлений не зависит от наличия внешней причины кризиса и ее характера.

Были выделены две основные формы нереализации: незнание своих истинных устремлений, что в большей степени характерно для ролевой спутанности юношеского возраста, и отказ от них в пользу устремлений других людей. Если в юношеском возрасте трудно понять свои устремления в силу недостаточно развитой рефлексии и дифференцированности самосознания, то в зрелом возрасте возникает страх перед их осознанием, т. к. оно означает необходимость изменений и угрозу стабильности жизни.

Выбор чужих ценностей происходит, в первую очередь, под давлением значимых других, в некоторых ситуациях — под давлением обстоятельств. Наиболее часто отказ от собственных ценностей происходит под влиянием родителей, это касается профессиональной деятельности и общей направленности жизни.

В случаях О. П. и О. Б. родители выбрали вуз для дочерей, не разрешив заниматься конным спортом и соответственно актерским мастерством. Интересно отметить, что через несколько лет О. П. вернулась к непосредственным занятиям конным спортом, а затем нашла сочетание основной профессии (лингвист) и хобби: девушка делает репортажи о конных соревнованиях, создала вместе с мужем сайт, что позволяет ей сочетать рабочие и семейные интересы. О. Б., напротив, согласившись с родителями в нереалистичности стремления стать актрисой, долгое время переживала внутреннюю опустошенность, в профессиональной деятельности не может найти интересующее направление по настоящий момент (5 лет спустя после отказа от подготовки к поступлению в театральное училище). М. З. и его родители были согласны в выборе профессии врача, однако мнения относительно специализации разошлись. Молодой человек почувствовал свою жизнь вновь наполненной смыслом, когда в конце пятого курса и в ординатуре стал заниматься изначально интересовавшей его областью — психиатрией.

Р. Д. говорил о заданной родителями программе: «Закончить школу, поступить в вуз, успешно его закончить, жениться, найти хорошую работу», которую он не смог выполнить, и в данный момент страдает от отсутствия смысла в своей жизни, т. к. родительские установки уже не действуют, а собственные еще не выработаны. Т. Б. выразила ограничение своей жизни, которое она пережила вследствие данной родителями установки, следующим образом: «Даже если не торопишься с работы домой, ты все равно должен. Я должна поехать домой, независимо от того, куда я хочу. А раньше должна была прийти из школы и позвонить».

Нереализация основных ценностей может субъективно переживаться как «в жизни всего хватает», однако это ощущение сопровождает страх потери чего-либо. О. П. описала

свое текущее состояние следующим образом: «Ко мне не прибавишь уже. Я вот боюсь, чтобы не убавилось. Просто я не могу придумать, чего бы мне еще прибавить для полного счастья», хотя девушка страдала от одиночества, непонимания со стороны других людей, тревожности.

Другая испытуемая, Т. Б., в ответ на вопрос экспериментатора: «Есть ли ощущение, что тебе чего-то не хватает?» — очень эмоционально отвечает: «Да. Я не знаю чего. Может быть, чего-то и должно не хватать, когда хватало — вон к чему привело (имеется в виду кризис). Субъективно я ощущала, как хватало» (из протокола беседы). В подобных случаях признание того, что чего-то недостает для большей удовлетворенности жизнью, является первым шагом на пути к выходу из кризиса.

В качестве примера нереализации устремлений, вызвавшей кризис, А. Лэнгле приводит случай пациента, который «в бесчисленных небольших решениях ... не замечал или отставлял в сторону все то, чего хотел в глубине своей души. Так он все больше и больше терял себя, поскольку цели, которым он следовал, не соответствовали тому, к чему на самом деле стремилось его сердце. Жизненный тупик, в который он себя в итоге загнал, проявился теперь в его страхах».

Данный анализ четко свидетельствует, что кризис личностной идентичности наступает не только в результате травмирующего события, но во многих случаях (в нашем исследовании в 40 %) вследствие нереализации личностью основных ценностей и смыслов ее жизни. Это позволило нам приступить к целенаправленому рассмотрению конструктивной роли кризиса в развитии личности.

Роль кризиса личностной идентичности в развитии личности

Кризис личностной идентичности служит преодолению стагнации развития личности, которое выражается в обретении смысла, определении ценностей и их реализации. Его предназначение заключается в изменении ситуаций, препятствующих развитию личности. Основная характеристика подобных ситуаций — нереализация или устаревание основных ценностей и смыслов жизни человека. Ухудшая ситуацию, делая ее переживание более тягостным, что в сознании предстает как «так по-старому жить нельзя», кризис заставляет человека активно искать выход, т. е. реализовывать ценности и смыслы или находить новые, если прежние не соответствуют изменившимся условиям жизни.

Многие психологи говорят о положительном влиянии кризиса и его необходимости для развития личности. Он имеет огромное значение для развития личности в течение всей жизни человека. По мнению Ф. Перлза, его значимость сравнима со значимостью жизненно важных инстинктов живого организма. Р. Мэй считает, что «кризис как раз является тем необходимым средством, которое выталкивает человека из неосознанной зависимости от внешних догм и заставляет его разобраться в фальшивых лицах, узнать правду о себе. Это может быть неприятно, но, по крайней мере, правда является более твердой основой для дальнейшего развития». Эту мысль предельно ясно выражает В. Хесле: «Если бы не было кризисов идентичности, не было бы и прогресса индивидов и институтов; значит, следует не избегать кризисов идентичности, но направлять их в правильное русло».

Понимание конструктивной роли кризиса важно не только для теоретических исследований, но и для решения практических задач его самостоятельного преодоления и оказания психологической помощи людям, переживающим кризис. Такое понимание формирует у человека конструктивную позицию, которая является главным фактором, способствующим разрешению кризиса.

Во всех проанализированных автором случаях кризис идентичности выполнял функцию преодоления стагнации развития личности, которая в 17 случаях проявилась в виде нереализации ценностей и смыслов, в 2 случаях — в виде сужения пространства активной жизни личности (развитие происходило только в профессиональной сфере), 3 случая носили смешанный характер. Субъективно стагнация воспринималась как тупик, («запутался», «заблудилась»), возникали вопросы о смысле жизни, («жизнь это или игра»), появилось ощущение механической жизни, доживания жизни, неудовлетворенность основными реально осуществляемыми сферами жизни и устойчивое ощущение, что человек не делает то, что на самом деле для него важно.

Ситуация кризиса идентичности характеризовалась повышением тревожности, возникновением чувства одиночества, преобладанием отрицательных эмоций. Межличностные отношения оценивались как непонимание и отдаление. Наиболее болезненно человек переживал утрату себя, это выражалось, в частности, в словах: «Не могу самоопределиться; старое куда-то ушло, разрушилось, новое навалило, но я не могу это собрать в фигуру себя»; «Хочу понять, кто я такой»,' «Я разный в разных группах, где же я», «От меня осталась оболочка», «Меня нет, только пунктир; все изменилось, рухнуло»,' «Ощущение ужаса, все рухнуло». Усиление отрицательных переживаний делало ситуацию

кризиса невыносимой, что заставляло человека начать поиски выхода и преодоления кризиса.

Разрешение кризиса идентичности было связано с определением и реализацией таких ценностей, как: получение социального признания через реальные достижения в интересующей области (исследования по микробиологии); независимое от родителей принятие решений, соответствующих убеждениям испытуемого, с их последующей реализацией (выбор мужа и серия мелких решений, например, поехать с ребенком летом на дачу; профессиональные поиски и т. д.); развитие своих способностей (второй иностранный язык, музыкальные занятия, профессиональная подготовка), второе образование и смена профессии (В. М.: «Интуитивно я чувствовала, это то, что я должна была делать с самого начала»), изменение отношений с близкими людьми, смена работы (А. К.: «Я счастлива быть собой»). У всех испытуемых, разрешивших кризис личностной идентичности, появилось чувство наполненности жизни смыслом.

Мы приводим описание преодоления кризиса личностной идентичности молодой женщины, которое составлено на основании протоколов нескольких бесед: «Начало формироваться что-то свое....Важно выражать свое мнение. Важно прислушиваться к себе, понимать, что для тебя важно, только одного этого не достаточно, надо еще делать, например выражать свое мнение.... Я есть, самоопределилась. Появился какой-то стержень. Отношения с друзьями стали более доверительными что ли, открытыми. Знакомый тут на днях сказал: "Наконец-то проявилась О.". С мужем стало по-другому. Я ему доверяю. С ним можно поговорить на другом уровне, не просто "сделай то, принеси это", он поймет. Не на уровне поведения, а на ... о ценностях что ли».

На основании изложенных положений и проведенного автором эмпирического исследования был сделан вывод, что благополучное разрешение кризиса личностной идентичности как механизма развития личности выполняет три функции:

1) преодоление стагнации развития личности, которая происходит при нереализации основных ценностей и смыслов или их устаревании;

2) преодоление сужения пространства активной жизни личности, которое проявляется в сведении к одной из выполняемых ролей;

3) сохранение личной, семейной, межпоколенной и национальной истории, что обеспечивает преемственность и основные характеристики развития личности.