

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СПОСОБАХ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КРИЗИСОВ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Н.А. Иващенко

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск

Определена проблематика изучения кризиса как психологического феномена. Выделены общие характеристики различных видов кризиса. Исследованы описанные в научной литературе различные способы преодоления личностных кризисов, в том числе ненормативных и нормативных. Обобщены результаты теоретического анализа представлений о способах преодоления личностных кризисов, опубликованных в зарубежных и отечественных источниках. Исследована роль личностных ресурсов в преодолении кризисов. Представлена теоретическая модель, включающая в себя варианты личностных ресурсов и способов преодоления личностных кризисов.

Ключевые слова: кризис, личностный кризис, способы преодоления, личностные ресурсы.

Интерес к изучению проблемы личностного кризиса в психологии имеет глубокие исторические корни. Необходимость быстро и эффективно адаптироваться к различным ситуациям в современном изменяющемся мире по-прежнему определяет ее актуальность.

Несмотря на широкий интерес к изучению кризиса в психологической науке и к применению полученных знаний на практике, в настоящее время неразрешенным остается ряд методологических проблем, связанных с многообразием подходов к определению понятия «кризис» и его феноменологии (Кружкова, 2013, Солдатова, 2007). Одной из таких проблем является использование синонимичных понятий для обозначений ключевых феноменов, например: «жизненный кризис», «личностный кризис», «экзистенциальный кризис», «кризис смысла» и т. п. Кроме того, в научной литературе по проблеме встречаются и другие термины, используемые для феноменов, семантически связанных с понятием кризиса, например: «критическая ситуация», «критический период», «критический возраст», «переживание», «фрустрация», «конфликт» и т. п. (Ильина, 2015, Солдатова, 2007).

Одним из наиболее обобщающих понятий этой предметной области в психологии является «личностный кризис», интегрирующее в себе многие конструкты ранее изученных видов кри-

зиса. В описанной О.В. Кружковой систематизации кризисов представлены следующие их типы: «возрастной кризис» (или «нормативный кризис»); «жизненный кризис» (или «ситуационный кризис»); «профессиональный кризис»; «кризис отношений» или «групповой кризис»; «невротический кризис»; «духовный кризис»; «смысложизненный кризис» или «экзистенциальный кризис» (Кружкова, 2013).

Несмотря на такое многообразие видов кризиса, представляется возможным выделить некоторые их общие характеристики (Ильина, 2015, Солдатова, 2007):

- Системность – кризис затрагивает различные социально-психологические аспекты жизни, значимые для личности на данном этапе ее развития.
- Внезапность – осознание ощущения кризисного состояния или критическая ситуация происходят неожиданно для личности.
- Конфликтность – наличие противоречия между внешним и внутренним миром либо внутри субъективной реальности личности.
- Процессуальность – в кризисе происходит переход от устоявшегося и привычного течения жизни к новому, иному ее восприятию и личностной перестройке как позитивного, так и негативного характера.
- Дефицитарность – невозможность быстрого и эффективного преодоления кризиса

путем задействования способов и ресурсов, ранее известных и ранее использовавшихся в сходных или иных ситуациях.

- Интенсивность эмоциональных переживаний – проживание кризиса, сопровождающееся яркими эмоциональными переживаниями, динамично изменяющимися в зависимости от фазы (стадии) кризиса.

- Переоценка ценностей – изменение части или всей системы ценностей и мировоззрения личности по завершении кризиса и оценка этих изменений.

Изучение проблематики личностного кризиса неразрывно связано с исследованием способов его преодоления, помогающим эффективно адаптироваться к новой жизненной ситуации, правильно проживать собственные эмоциональные состояния и двигаться по пути развития к интегрированной и гармоничной личности (Сенкевич, 2012).

Анализ современных отечественных и зарубежных литературных источников свидетельствует о том, что зачастую в исследованиях описываются одинаковые либо схожие между собой способы, рассматриваемые в контексте преодоления как кризиса, так и стресса. Подобное смешение контекстов и терминологическое наслоение потребовало проведения отдельного теоретического анализа (Yeager, 2003).

В основе определения понятия «стресс» заложены три концептуальных положения: во-первых, стресс рассматривается как внутреннее состояние организма, складывающееся из совокупности физиологических и психологических реакций; во-вторых, ключевым для развития стресса является несущее угрозу внешнее событие или стрессор; в-третьих, оценка последствий действия стрессора строится с учетом опыта адаптации при несоответствии ресурсов личности и воспринимаемой угрозы. Кризис, в свою очередь, представляет собой пролонгированное нарушение психологического гомеостаза личности, выражающееся в субъективной реакции на стрессовое событие, ставящее под угрозу стабильность личности, способность справляться с трудностями и эффективно функционировать (Солдатова, 2007, Yeager, 2003).

Несмотря на некоторую феноменологическую схожесть (наличие специфической ситуации, эмоциональной реакции и необходимости адаптации), понятия «стресс» и «кризис» не являются взаимозаменяемыми и представляют собой самостоятельные психологи-

ческие феномены (Yeager, 2003). Подобное понимание материалов теоретического анализа приводит к выводу о том, что описание схожих способов преодоления кризиса и стресса основано на выделении общего признака, а именно – наличия критической ситуации, в соответствии с которой возникают определенные эмоциональные состояния и необходимость адаптации. При этом под критической ситуацией подразумеваются такие факторы внешней среды, которые являются субъективно значимыми для человека и предъявляют требования, превышающие его имеющиеся личностные ресурсы (Сенкевич, Хачатурова, 2012).

Таким образом, можно рассматривать способы преодоления кризисов, связанные с наличием актуальной критической ситуации, требующей от личности формирования некоторых ее эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакций для того, чтобы последствия выхода из кризиса имели позитивный характер. Подобные кризисы имеют ненормативный характер и предполагается, что источником возникновения кризиса являются неожиданные изменения во внешнем мире в целом или во внутреннем мире личности (Солдатова, 2008).

Конкретизируя способы преодоления кризиса, в первую очередь стоит отметить многочисленные отечественные и зарубежные исследования, посвященные изучению копинг-стратегий – системы эмоциональных, когнитивных и поведенческих действий человека для достижения адаптации к критической ситуации (Нартова-Бочавер, 1997, Хачатурова, 2012, Maricutoiu, 2016). Выделяются следующие функции копинг-стратегий: регуляция эмоций, управление вызывающими дистресс проблемами и стабилизация ситуации (Кружкова, 2012).

В настоящее время не существует какой-либо единой типологии копинг-стратегий. Так, С.К. Нартова-Бочавер (1997) описывает восемь зарубежных классификаций. Общепринятая классификация делит такие стратегии по основанию их ориентации: на ситуацию (влияние, пассивность, бегство); на репрезентацию (поиск или вытеснение информации) и на оценку (поиск смысла, изменение цели).

Кроме того, разработан обширный диагностический инструментарий, позволяющий исследовать различные копинг-стратегии в зависимости от классификации, заложенной в основу методики. Однако подобное многообразие классификаций и методик диагностики

создает некоторые методологические проблемы. Одной из самых важных является различие в количестве копинг-стратегий, заложенных в основу диагностических методик, что вызывает существенные трудности при сопоставлении полученных с их помощью результатов. Кроме того, определенной проблемой является неоднозначность определений типичных (типовых, общераспространенных) или синонимичных копинг-стратегий и наполнение их различным психологическим содержанием. Например, к таким типичным стратегиям относятся: избегание, поиск социальной поддержки, решение проблемы, агрессия, отвлечение, самоконтроль (Кружкова, 2012).

Часто совместно с копинг-стратегиями исследуются и механизмы психологической защиты личности, которые являются одним из инструментов интрапсихической адаптации личности за счет переработки поступающей в подсознание информации. В результате действия защитных механизмов тревожная для личности информация либо игнорируется, либо искажается, либо фальсифицируется в зависимости от конкретного вида используемой защиты (Maricutoiu, 2016).

Выделяются следующие различия копинг-стратегий и механизмов психологической защиты личности: первые носят осознанный активный характер и направлены на изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей личности, а вторые активируются неосознанно и смягчают психологический дискомфорт и ослабляют внутриличностный конфликт (Кружкова, 2012, Maricutoiu, 2016).

Вместе с тем, существуют современные зарубежные исследования, которые ставят под сомнение описанное выше классическое понимание разделения копинг-стратегий и механизмов психологической защиты. Кроме того, имеются некоторые эмпирические данные о совместном действии копинг-стратегий и психологических защит в критической ситуации. Их основу составляют описания двух отдельных стилей совладания: активного стиля, включающего в себя адаптивные копинг-стратегии и/или механизмы психологической защиты, и пассивного стиля, включающего в себя неадаптивные копинг-стратегии и/или механизмы психологической защиты. Кроме того, предполагается, что реакция человека на критическую ситуацию может включать в себя элементы обоих стилей совладания одновременно (Maricutoiu, 2016).

Как в отечественных, так и в зарубежных

современных исследованиях в качестве способа преодоления кризиса отдельно выделяется когнитивная переоценка критической ситуации (Фоминова, 2006, Khosla, 2008). В отечественных исследованиях в русле смыслового подхода к пониманию кризиса отмечаются следующие способы действия в критической ситуации: поиск смысла события; стремление достичь чувства контроля; стремление достичь адекватной самооценки.

Поиск смысла события позволяет личности успешно адаптироваться в условиях критической ситуации путем позитивной переоценки, переосмысления, изменения восприятия полученного опыта и созидания нового смысла.

Стремление достичь чувства контроля над ситуацией связано с убеждением в том, что правильное поведение не позволит подобной ситуации повториться.

Стремление достичь адекватной самооценки связано с тенденцией ее снижения во время столкновения с критической ситуацией, в то время как самооценка рассматривается как один из важнейших личностных ресурсов для успешного преодоления кризиса (Фоминова, 2006).

В зарубежных исследованиях особое внимание уделяется работе с эмоциональным состоянием человека во время переживания кризиса. Результаты исследований свидетельствуют о том, что положительные эмоции имеют значительное влияние на эффективность преодоления критических ситуаций. Во-первых, положительные эмоции и позитивный взгляд на жизнь обладают способностью повышать устойчивость к влиянию критической ситуации непосредственно во время переживания кризиса, и, во-вторых, способствуют формированию адаптивных стратегий преодоления трудностей в целом, расширяя репертуар возможных способов преодоления и разнообразие личностных ресурсов (Fredrickson, 2004, Gloria, 2016).

Кроме того, отдельно выделяется и описывается такой способ преодоления кризиса, как адаптивный эмоционально-ориентированный стиль совладания (Juth, 2015), заключающийся в последовательной реализации следующих компонентов:

- эмоциональная обработка критической ситуации;
- признание, понимание и принятие собственных эмоций как позитивных, так и негативных;

• эмоциональное выражение, вербальное или невербальное.

Такой способ совладания позволяет человеку идентифицировать свои эмоции в связи с наличной критической ситуацией, воспринимать событие как вызов для преодоления, а не как угрозу, а также чувствовать себя более уверенным, способным справиться с возникшей ситуацией (Gloria, 2016, Juth, 2015).

Иной характер имеют способы преодоления кризиса, которые связаны не с конкретной критической ситуацией, а с новым этапом в развитии личности. Такие кризисы имеют нормативный характер и предполагают, что источник возникновения кризиса предопределен общей для всех людей логикой развития личности. Подобные кризисы затрагивают не только эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферы, но и глубинные структуры личности, ответственные за формирование системы ценностей, личностных смыслов и мировоззрения человека (Солдатова, 2005).

В литературе описано весьма ограниченное число способов преодоления подобного рода кризисов. Часто такие публикации носят описательный характер и требуют целенаправленного эмпирического изучения. В частности, требуют своего исследования переоценка ценностей, поиск новых смыслов и построение образа будущего (Сенкевич, 2012, Солдатова, Фомина, 2006).

Таким образом, теоретический анализ позволил выделить основные способы преодоления различных видов личностного кризиса

и необходимые для этого личностные ресурсы (см. таблицу).

В целях систематизации полученной информации и оптимизации процесса ознакомления с ней нами была предложена теоретическая модель, включающая в себя в качестве составляющих ее элементов тип личностного кризиса, способы его преодоления и личностные ресурсы, позволяющие реализовать эти способы.

Целесообразность выделения именно таких типов кризиса исходит из изученных способов преодоления и тех контекстов, в которых они реализуются (Ильина, 2015, Фомина, 2006).

Включение в таблицу категории личностных ресурсов целесообразно с точки зрения перспектив дальнейшего исследования способов преодоления личностных кризисов. Выделяются (в контексте изучения проблемы преодоления кризисов) следующие личностные ресурсы: физическое состояние, социальная поддержка, настойчивость, самоуважение, самоконтроль, самоэффективность (Khosla, 2008); жизнестойкость, локус-контроля, мотивация достижения, мотивация аффилиации (Сенкевич, 2012); ценности, рефлексивность, самоактуализация, субъективная картина жизненного пути (Солдатова, 2007); диспозиционный оптимизм, система верований (Andersson, 2012).

Таким образом, анализ современных литературных источников позволил организовать общую структуру основных способов преодоления личностного кризиса, а также определить актуальность дальнейшего исследова-

Теоретическая модель личностных ресурсов и способов преодоления личностных кризисов

Личностный кризис	Способы преодоления	Личностные ресурсы
Ненормативный кризис <i>Источник возникновения:</i> неожиданные изменения ситуации	Копинг-стратегии	Физическое состояние Социальная поддержка Жизненные ценности Жизнестойкость Локус контроля Рефлексивность Мотивация достижения Мотивация аффилиации Настойчивость Самоуважение Самоконтроль Самоэффективность Самоактуализация Субъективная картина жизненного пути Диспозиционный оптимизм Система верований
	Механизмы психологической защиты личности	
	Когнитивная переоценка критической ситуации	
	Поиск смысла события	
	Стремление достичь чувства контроля	
	Стремление достичь адекватной самооценки	
	Актуализация положительных эмоций	
Признание, понимание, принятие и выражение собственных эмоций		
Нормативный кризис <i>Источник возникновения:</i> закономерности развития личности	Переоценка ценностей	
	Построение образа будущего	
	Поиск новых смыслов жизни	

дования способов преодоления кризисов, представляющих собой особый жизненный период, в частности нормативных кризисов, в связи с недостаточным объемом исследований по данной проблеме.

Литература

1. Ильина, В.В. Подходы к пониманию кризиса личности в современной психологии / В.В. Ильина // *Актуальные проблемы психологического знания*. – 2015. – № 1. – С. 7–12.
2. Кружкова, О.В. Проблема диагностики копинг-стратегий в современном психологическом измерении / О.В. Кружкова, Д.М. Никифорова // *Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология»*. – 2012. – № 31. – С. 4–9.
3. Кружкова, О.В. Феноменологические проблемы изучения кризисов в развитии человека / О.В. Кружкова // *Теория и практика общественного развития. Психологические науки*. – 2013. – № 8. – С. 147–151.
4. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping-behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // *Психологический журнал* – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.
5. Сенкевич, Л.В. Специфика личностных ресурсов преодоления критических ситуаций и ненормативных кризисов у лиц зрелого возраста в разных культурно-исторических условиях / Л.В. Сенкевич, И.Н. Базаркина // *Вестник Московского государственного областного университета. Психологические науки*. – 2012. – № 4. – С. 3–21.
6. Солдатова, Е.Л. Динамика эго-идентичности и представлений о будущем в нормативных кризисах взрослости / Е.Л. Солдатова // *Психологическая наука и образование*. – 2006. – № 2. – С. 16–30.
7. Солдатова, Е.Л. Исследование социальной ситуации развития в кризисе перехода к взрослости / Е.Л. Солдатова // *Вестник ЮУрГУ. Серия «Социально-гуманитарные науки»*. – 2005. – № 7. – С. 169–175.
8. Солдатова, Е.Л. Психологическое содержание нормативных кризисов развития личности взрослого человека / Е.Л. Солдатова // *Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология»*. – 2008. – № 31. – С. 39–47.
9. Солдатова, Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: моногр. / Е.Л. Солдатова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 267 с.
10. Фомина, А.Н. Проблема активации ресурсов личности человека в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях / А.Н. Фомина // *Вестник Нижегородского университета*. – 2006. – № 1. – С. 95–99.
11. Хачатурова, М.Р. Совладающий потенциал личности и его проявление в преодолении жизненных кризисов / М.Р. Хачатурова // *Вестник Одесского национального университета*. – 2012. – Т. 17, № 8. – С. 637–646.
12. Andersson, M.A. Identity Crises in Love and at Work: Dispositional Optimism as a Durable Personal Resource / M.A. Andersson // *Social Psychology Quarterly*. – 2012. – Vol. 75. – P. 290–309.
13. Fredrickson, B.L. The broaden-and-build theory of positive emotions / B.L. Fredrickson // *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*. – 2004. – Vol. 359. – P. 1367–1378.
14. Gloria, C.T. Relationships Among Positive Emotions, Coping, Resilience and Mental Health / C.T. Gloria and M.A. Steinhardt // *Stress and Health*. – 2016. – Vol. 32. – P. 145–156.
15. Juth, V. Understanding the utility of emotional approach coping: evidence from a laboratory stressor and daily life / V. Juth, S.S. Dickerson, P.M. Zoccola, S. Lam // *Anxiety Stress Coping*. – 2015. – Vol. 28. – P. 50–70.
16. Khosla, M. Need for Coping with Life Crises: Implications for the Quality of Life / M. Khosla // *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. – 2008. – Vol. 34. – P. 46–52. – <http://medind.nic.in/jak/t08/s1/jakt08s1p46.pdf>.
17. Maricutoiu, L.P. Coping and defence mechanisms: What are we assessing? / L.P. Maricutoiu and D.I. Crasovan // *International Journal of Psychology*. – 2016. – Vol. 51. – P. 83–92.
18. Yeager, K.R. Differentiating Among Stress, Acute Stress Disorder, Crisis Episodes, Trauma, and PTSD: Paradigm and Treatment Goals / K.R. Yeager, A.R. Roberts // *Brief Treatment and Crisis Intervention*. – 2003. – Vol. 3. – P. 3–25.

Ивашенко Наталия Андреевна, аспирант кафедры психологии развития и возрастного консультирования, Южно-Уральский государственный университет (Челябинск), nayda.550d@gmail.com, SPIN-код: 8962-2681.

Поступила в редакцию 30 мая 2017 г.

THE THEORETICAL ANALYSIS OF PRESENTATION OF WAYS TO OVERCOME PERSONAL CRISES IN MODERN PSYCHOLOGY

N.A. Ivashchenko, nayda.550d@gmail.com

South Ural State University, Chelyabinsk, Russian Federation

The article deals with the defining of the problematics of studying a crisis as a psychological phenomenon. It was emphasized general characteristics of various types of crisis. We explored ways of overcoming personal crises, which include normative and non-normative crises. Results of the theoretical analysis of concepts about ways of overcoming personality crises, published in foreign and domestic sources, are generalized. It were presented the theoretical model of personality resources and ways of overcoming personality crises.

Keywords: crisis, personality crisis, ways of overcoming, personality resources.

References

1. Il'ina V.V. [Actual Problems of Psychological Knowledge]. *Podkhody k ponimaniyu krizisa lichnosti v sovremennoy psikhologii* [Approaches to Understanding the Crisis of the Individual in Modern Psychology], 2015, no. 1, pp. 7–12. (in Russ.).
2. Kruzhkova O.V. *Problema diagnostiki koping-strategiy v sovremennoy psikhologicheskoy izmerenii* [The Problem of Diagnosing Coping Strategies in the Modern Psychological Dimension]. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Psychology*, 2012, no. 31, pp. 4–9. (in Russ.).
3. Kruzhkova O.V. [Phenomenological Problems of Studying Crises in Human Development]. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya. Psikhologicheskie nauki* [Theory and Practice of Social Development. Psychological Sciences], 2013, no. 8, pp. 147–151. (in Russ.).
4. Nartova-Bochaver S.K. ["Coping-behavior" in the Paradigm of the Personality Psychology]. *Psikhologicheskij zhurnal* [Psychological journal], 1997, vol. 18, no. 5, pp. 20–30. (in Russ.).
5. Senkevich L.V., Bazarkina I.N. [Specificity of Personal Resources to Overcome Critical Situations and Non-normative Crises in Persons of Mature Age in Different Cultural and Historical Conditions]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Psikhologicheskie nauki* [Bulletin of the Moscow State Regional University. Psychological Sciences], 2012, no. 4, pp. 13–21. (in Russ.).
6. Soldatova E.L. [Dynamics of Ego-identity and Ideas about the Future in Normative Crises of Adulthood]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education], 2006, no. 2, pp. 16–30. (in Russ.).
7. Soldatova E.L. [Investigation of the Social Situation of Development in the Crisis of Transition to Adulthood]. *Bulletin of the South Ural State University. Social and Human Sciences*, 2005, no. 7, pp. 169–175. (in Russ.).
8. Soldatova E.L. [Psychological Content of Normative Crises of Adult Personality Development]. *Bulletin of the South Ural State University. Psychology*, 2008, no. 31, pp. 39–47. (in Russ.).
9. Soldatova E.L. *Struktura i dinamika normativnogo krizisa perekhoda k vzroslosti: monografiya* [Structure and Dynamics of the Normative Crisis of Transition to Adulthood: Monograph]. Chelyabinsk, Publishing South Ural State University, 2007. 267 p.
10. Fominova A.N. [The Problem of Activation of the Resources of a Person's Personality in Difficult Age-psychological Life Situations]. *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta* [Bulletin of the Nizhny Novgorod University], 2006, no. 1, pp. 95–99. (in Russ.).
11. Hachaturova M.R. [Capturing Potential of the Individual and His Manifestation in Overcoming Life Crises]. *Vestnik Odesskogo natsional'nogo universiteta* [Bulletin of the Odessa National University], 2012, vol. 17, no. 8, pp. 637–646. (in Russ.).
12. Andersson M.A. Identity Crises in Love and at Work: Dispositional Optimism as a Durable Personal Resource. *Social Psychology Quarterly*, 2012, vol. 75, pp. 290–309. DOI: 10.1177/0190272512451753.

13. Fredrickson B.L. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 2004, vol. 359, pp. 1367–1378. DOI: 10.1098/rstb.2004.1512
14. Gloria C.T., Steinhardt M.A. Relationships Among Positive Emotions, Coping, Resilience and Mental Health. *Stress and Health*, 2016, vol. 32, pp. 145–156. DOI: 10.1002/smi.2589
15. Juth V., Dickerson S.S., Zoccola P.M., Lam S. Understanding the utility of emotional approach coping: evidence from a laboratory stressor and daily life. *Anxiety Stress Coping*, 2015, vol. 28, pp. 50–70. DOI: 10.1080/10615806.2014.921912
16. Khosla M. Need for Coping with Life Crises: Implications for the Quality of Life. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 2008, vol. 34, pp. 46–52. Available at: <http://medind.nic.in/jak/t08/s1/jakt08s1p46.pdf>.
17. Maricutoiu L.P., Crasovan D.I. Coping and defence mechanisms: What are we assessing? *International Journal of Psychology*, 2016, vol. 51, pp. 83–92. DOI: 10.1002/ijop.12113.
18. Yeager K.R., Roberts A.R. Differentiating Among Stress, Acute Stress Disorder, Crisis Episodes, Trauma, and PTSD: Paradigm and Treatment Goals. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 2003, vol. 3, pp. 3–25. DOI: <http://dx.doi.org/10.1093/brief-treatment/mhg002>.

Received 30 May 2017

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Ивашченко, Н.А. Теоретический анализ представлений о способах преодоления личностных кризисов в современной психологии / Н.А. Ивашченко // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2017. – Т. 10, № 2. – С. 36–42. DOI: 10.14529/psy170204

FOR CITATION

Ivashchenko N.A. The Theoretical Analysis of Presentation of Ways to Overcome Personal Crises in Modern Psychology. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Psychology*. 2017, vol. 10, no. 2, pp. 36–42. (in Russ.). DOI: 10.14529/psy170204