

Научная статья

УДК 159.9.07

DOI: 10.18384/2949-5105-2024-3-36-48

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ С КРИЗИСНЫМ ПРОФИЛЕМ

Михайлова И. В., Китаев С. А.

Ульяновский государственный университет, 432000, Ульяновская обл., г. Ульяновск,
ул. Льва Толстого, д. 42, Российская Федерация; e-mail: 44kd11@gmail.com

Поступила в редакцию 11.02.2024

После доработки 22.02.2024

Принята к публикации 27.02.2024

Аннотация

Цель. Выявить особенности критического состояния личности с кризисным профилем.

Процедура и методы. В процессе проведения эмпирического исследования использовались следующие методы: общетеоретические методы; эмпирические методы, в которые входят следующие методики: опросник «Переживание психологического кризиса личностью» (С. В. Духновский), методика «Определение состояния фрустрации» (В. В. Бойко), методика «Определение уровня стресса» (Ю. В. Щербатых), методика «Уровень внутриличностной конфликтности» (А. И. Шипилов). Также были использованы математические методы статистической обработки информации: методы описательной статистики; статистический U-критерий – Критерий Манна-Уитни для выявления значимости различий.

Результаты. В результате исследования были получены данные о выраженности критических состояний у испытуемых. На основании результатов, полученных при использовании опросника «Переживание психологического кризиса личностью» (С. В. Духновский), были выявлены две эмпирические группы: испытуемые с ярко выраженным кризисным профилем и субъекты со слабо выраженным кризисным профилем. У лиц с выраженным кризисным профилем было выявлено состояние эмоционального дисбаланса, пессимистическая и демобилизационная реакция, состояние дезорганизации и негативный образ себя. Было установлено, что в группе испытуемых с высокими показателями по кризисному профилю более выражен уровень стрессового состояния и уровень фрустрации. Показатели внутриличностного конфликта у обеих эмпирических групп находятся практически на равном уровне, различия не значимы.

Практическая значимость. Полученные в исследовании результаты расширяют представление о психическом состоянии индивида и могут быть использованы в индивидуальной и групповой консультативной работе с личностями, обладающими кризисным профилем. Результаты эмпирического исследования также могут быть взяты за основу разработки программы по выведению субъекта из психологического кризиса с учётом выраженности его кризисного состояния.

Ключевые слова: критические ситуации, кризисный профиль, переживание, психологический кризис

Для цитирования: Михайлова И. В., Китаев С. А. Психологическое состояние личности с кризисным профилем // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2024. №3. С. 36–48.
DOI: 10.18384/2949-5105-2024-3-36-48

Original Research Article

THE PSYCHOLOGICAL STATE OF A PERSON WITH A CRISIS PROFILE

I. Mikhailova, S. Kitaev

Ulyanovsk State University

ul. Lva Tolstogo, 42, Ulyanovsk Region, Ulyanovsk, 432000, Russian Federation;

e-mail: 44kd11@gmail.com

Received by the editorial office 11.02.2024

Revised by the author 22.02.2024

Accepted for publication 27.02.2024

Abstract

Aim. To reveal the features of the critical state of a person with a crisis profile.

Methodology. In the course of conducting the empirical research, the following methods were used: general theoretical and empirical methods, including the “Experiencing a Psychological Crisis by a Person” questionnaire by S.V. Dukhnovsky, the methodology “Identifying frustration state” by V. V. Boyko, the stress level test by Y. V. Scherbatykh, and the intra-personal conflict level test by A. I. Shipilov. Mathematical methods of statistical processing of information were used, including methods of descriptive statistics and the Mann-Whitney U-criterion to identify significant differences.

Results. As a result of the study, data were obtained on the severity of critical conditions in the research subjects. Based on the results obtained using the questionnaire “Experiencing a Psychological Crisis by a Person” (S. V. Dukhnovsky), two empirical groups were identified: subjects with a pronounced crisis profile and subjects with a weakly pronounced crisis profile. The subjects with a pronounced crisis profile revealed a state of emotional imbalance, a pessimistic and demobilization reaction, a state of disorganization and a negative self-image. It was established that in the group of subjects with high rates of crisis profile, the levels of stress and frustration were more pronounced. Indicators of intrapersonal conflict in both empirical groups are almost at the same level, the differences are not significant.

Research implications. The results obtained in the study expand the understanding of the mental state of an individual and can be used in individual and group counseling work with individuals with a crisis profile. The results of the empirical study can also be used as a basis for developing a program to remove a subject from a psychological crisis, taking into account the severity of his crisis state.

Keywords: critical situations, crisis profile, experience, psychological crisis

For citation: Mikhailova I. V., Kitaev S. A. The psychological state of a person with a crisis profile. In: Bulletin of Federal State University of Education. Series: Psychological Sciences, 2024, no. 3, pp. 36–48.

DOI: 10.18384/2949-5105-2024-3-36-48

Введение

В психологических исследованиях до сих пор существует не так много работ, направленных на изучение кризисного профиля личности и особенностей индивида, находящегося в кризисной ситуации.

Данная проблема затрагивает психологические аспекты об информации о том, насколько разными могут быть проблемы у людей, обладающих кризисным профилем, и на сколько интенсивно у них выражены другие критические ситуации, которые существенно влияют на состояние человека и ведут к появлению большого количества психологических проблем.

Проблема данной темы заключается в недостаточной изученности критических состояний личности. Необходимо рассмотреть основные виды критических ситуаций, которые включают в себя стресс, фрустрацию, кризис и конфликт, для понимания их влияния на человека, изучения их различий, для правильного понимания каждой критической ситуации. Также с помощью результатов исследования, полученных эмпирическим путём, рассмотреть получившиеся особенности и предположить, чем они могли быть вызваны.

Данное исследование позволяет заполнить пробел в недостаточном эмпирическом исследовании психологических особенностей лиц с кризисным профилем – оно выявляет различия между состояниями человека в кризисе и без него, значимость этих различий и делает попытку объяснить полученные результаты.

Теоретические аспекты исследования особенностей критического состояния личности с кризисным профилем

Существуют разные подходы к исследованию критических состояний и психологического переживания личности [9]. Основной подход в данном исследовании опирается на теорию отечественного учёного Ф. В. Василюка. Фёдор Ефимович внёс большой вклад в изучение критических состояний личности, наиболее наглядно продемонстрировал отличия каждой критической ситуации, что дало возможность изучить особенности каждой из них и применить теоретическую базу в ходе исследования [2].

Необходимо также выделить подход Э. Кюблер-Росс к пониманию отрицательного эмоционального состояния личности. Она представляет собой теорию, содержащую в себе пять стадий принятия: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. Данная теория позволяет более глубоко понять критические состояния человека, но она слишком узконаправленна и применима по большей части к смертельно больным людям. Именно поэтому наше исследование опирается на теорию Ф. Е. Василюка.

Критические состояния личности на данный момент являются обширной областью для психологического исследования. Самым тяжёлым критическим состоянием является кризис. Кризис представляет собой ситуацию в жизни, которая обозначает перед человеком определённую проблему, которую он не способен разрешить за короткое время привычным для себя способом [10]. Кризис является наи-

более опасным видом переживания, он способен полностью уничтожить нормальную жизнь человека, а в особенно тяжёлых случаях может привести человека к суициду [11].

Изучение кризисного состояния в настоящее время происходит в самых разных направлениях, для более полного понимания проблемы кризиса были рассмотрены исследования, проведённые различными научными работниками.

Так, С. И. Подтесова и Е. Б. Мамонова делают акцент на рассмотрении роли самоактуализации и когнитивных способностей в личности в период кризиса тридцати лет [8]. Авторы подчёркивают, что с негативными последствиями кризиса индивиду помогает справляться стремление к самореализации через познание себя.

В настоящее время активно изучается вопрос о кризисе идентичности личности субъектов юношеского и молодого возраста, которые по разным причинам сменили страну проживания и обучения. Н. К. Грамотунова [3] в своих исследованиях пришла к выводу, что кризис идентичности актуален практически для всех студентов-мигрантов – некоторые студенты легко переносят данное состояние, другие же получают целый спектр различных психологических проблем. Социальные институты общества, и в частности высшие учебные заведения, предъявляют новые требования к учебной и воспитательной работам, из-за которых студенты-мигранты испытывают переживания, что в итоге может приводить их к дизадаптации, потере ценностных ориентиров и к психологическому кризису.

Важным фактором последствий кризисного состояния является возможное возникновение суицидальных мыслей. Так Я. В. Евсеева рассматривает проявление кризиса у людей пожилого возраста в форме суицидальных наклонностей [5]. Статья Я. В. Евсеевой основывается на обзоре материалов изучения кризисного состояния в ситуации мировой пандемии коронавируса, который погрузил огромное количество людей в состояние переживания. Человек на данном возрастном этапе уже перенёс огромное количество переживаний и утрат, он приспособлялся к этому годами, в какой то момент адаптивные механизмы начинают ослабевать, и в данном случае человек может впасть в депрессивное или кризисное состояние, которое характеризуется беспомощностью, фатальностью и ощущением безнадёжности, а сниженная самооценка способствует возникновению отращения к себе, окружающим и жизни в целом. С возрастом данные состояния усугубляются утратой работы, здоровья или семьи. Автор подчёркивает, что именно долгая самоизоляция и невозможность продолжения привычной жизни способствует развитию психологического кризиса, суицидальных мыслей и намерений.

Преодоление данного критического состояния является серьёзной задачей, которая может вызывать ряд трудностей. Для позитивного преодоления данного состояния необходимо проводить качественно новые исследования в этой сфере, что в дальнейшем поможет выработать строгий алгоритм действий по снижению негативных эффектов от кризиса [15]. Данная кри-

тическая ситуация является центральной в проведённом исследовании.

Кризисный профиль личности – это отражение содержательных характеристик интегральной индивидуальности субъекта, переживающего (не переживающего) переломный момент в жизни, начиная от биохимических особенностей организма и заканчивая социальным статусом личности в обществе. Данный профиль оценивает состояние ряда систем человека, таких как: свойства организма, психические свойства, глубинно-психологические особенности и социально-психологические особенности [4].

На основании данной характеристики кризисного профиля С. В. Духновским была разработана методика «Переживание психологического кризиса личностью». Данная методика является основополагающей в проводимом исследовании. Теория Духновского помогла подробно рассмотреть особенности кризисного состояния личности и выделить факторы, влияющие на образование кризисного профиля.

Стресс – это состояние, в котором человек испытывает чрезмерно сильные и продолжительные по времени переживания. Они возникают у людей, которые испытывают перегруженность нервной системы. Многие авторы отмечают, что большинство людей испытывало стресс, но никто не берётся выяснить, что он из себя представляет. Можно сказать, что факторы стресса, называемые стрессорами, для всех людей являются разными, но они запускают в организме одинаковую биологическую реакцию стресса [7]. Для наиболее эффективного результата преодоления данной ситуации

требуется уметь управляться со своим психическим состоянием, важно осознавать свою ценность и относиться с уважением ко всем составляющим своего организма и беречь его. Важно также обращать особое внимание на переживание данного состояния у студентов: они в наибольшей степени подвержены переживанию стресса, так как на их пути встречается огромное количество препятствий [6].

Фрустрация – это негативное психическое состояние, являющееся следствием того, что человек не в состоянии удовлетворить определённые, необходимые в данный момент потребности. Критическая ситуация фрустрации появляется у человека, который преследует достижение одной единственной, конкретной цели и в процессе её достижения сталкивается с непреодолимой преградой, из-за которой дальнейшее продвижение становится бессмысленным, так как цель уже не будет достигнута. Огромное количество как объективных, так и субъективных факторов способно повлиять на появление фрустрирующих состояний. Комплексность фрустрации делает её изучение более трудным [1]. К основным фрустрирующим состояниям можно отнести раздражимость, депрессию и тревожность, при этом эти состояния могут возникать как отдельно, так и все вместе. Для благоприятного преодоления фрустрации необходимо присутствие устойчивой системы ценностей, оптимальное отношение к жизни, способность корректно управлять своими эмоциями и своевременное решение возникающих проблем. Проблематика данного состояния достаточно обширна, поэтому необходимо дальнейшее изучение и проведение новых исследований [14].

Ситуация конфликта представляет собой столкновение двух различных желаний, мотивов, убеждений во внутреннем мире человека. Данная ситуация приобретает критический характер в момент, когда человек понимает, что не может разрешить внутренний конфликт, прийти к согласию или проигнорировать ситуацию. Ситуация внутриличностного конфликта отличается от всех остальных тем, что она характеризуется как психоэмоциональное переживание: человек либо осознаёт, что попал в критическую ситуацию, либо готов поступить по-другому в ситуации невозможности удовлетворения каких-либо потребностей [12].

Эмпирическое исследование особенностей критического состояния личности с кризисным профилем

Для исследования особенностей критического состояния личности с кризисным профилем было проведено эмпирическое исследование. В результате диагностики кризисного профиля испытуемых при помощи опросника С. В. Духновского «Переживание психологического кризиса личностью» были определены две эмпирические группы: группа испытуемых с ярко выраженным кризисным профилем и группа испытуемых со слабо выраженным кризисным профилем. Далее изучалось состояние фрустрации испытуемых каждой группы по методике «Определение состояния фрустрации» В. В. Бойко, определялся уровень стресса по методике Ю. В. Щербатых и уровень внутриличностной конфликтности по методике А. И. Шипилова. После проведения исследования и обработки результатов испытуемых была

проведена математическая обработка получившихся данных с помощью критерия Манна-Уитни с целью выявления особенностей критического состояния личности с кризисным профилем.

В исследовании приняло участие 38 испытуемых, обучающихся в различных вузах Ульяновской области в возрасте от 18 до 25 лет, обработано всего 152 протокола.

Первоначально были определены две группы испытуемых при помощи опросника С. В. Духновского «Переживание психологического кризиса личностью» и были проанализированы особенности выраженности кризисного профиля в каждой эмпирической группе (табл. 1).

Полученные результаты свидетельствуют, что субъекты с ярко выраженным кризисным профилем имеют значимо более высокие результаты по таким шкалам, как: эмоциональный дисбаланс, пессимистическая реакция, реакция отрицательного баланса, реакция демобилизации, реакция оппозиции, реакция дезорганизации и индекс ситуационного реагирования; у группы испытуемых без выраженного кризисного профиля значимо выше показатель «положительный образ себя».

Анализ полученных данных позволяет констатировать, что у субъектов с кризисным профилем доминируют отрицательные эмоции, о чём свидетельствует значимый эмоциональный дисбаланс – у них наблюдается пониженный эмоциональный фон, тревожность, раздражение, грусть, волнение и другие негативные эмоции, которые испытуемые часто обозначают как «душевная боль». У субъектов без кризисного профиля наблюдается более устойчивое и стабильное эмоциональ-

Таблица 1 / Table 1

Различия выраженности кризисного профиля у испытуемых двух групп / Differences in crisis profile expression between the two groups of subjects

Шкалы	Испытуемые с кризисным профилем	Испытуемые без кризисного профиля	U Эмп
Эмоциональный дисбаланс	59,8	44,1	21**
Пессимистическая реакция	57,1	43,2	25,5 **
Реакция отрицательного баланса	57,6	43,1	34**
Реакция демобилизации	54,4	41,7	40,5**
Реакция оппозиции	51,9	45,8	107*
Реакция дезорганизация	62,3	43,7	11,5**
Психологическая устойчивость	55,6	53,6	141
Положительный образ себя	42,0	51,8	71**
Индекс ситуационного реагирования	55,3	39,9	0**

** – различия при уровне значимости 0,001;

* – различия при уровне значимости 0,05.

Источник: данные авторов.

ное состояние, которое можно связать с конструктивной работой копинг-стратегий.

Полученные результаты исследования показывают, что люди с кризисным профилем придают мрачную окраску своему мироощущению значимо чаще, чем люди без кризисного профиля. Стоит отметить, что люди с кризисным профилем склонны оценивать возникающие ситуации изначально как потенциально неблагоприятные, т. е. у них уже изначально наблюдается перцептивная готовность к восприятию ситуации для себя как сложной и трудно преодолимой.

Субъекты с ярко выраженным кризисным профилем склонны к продолжительному анализу своих действий, к подведению итогов важных для них периодов жизни, готовы к длительному анализу и сравнению положительных и отрицательных моментов, боль-

ше склоняясь к отрицательным, тогда как испытуемые без кризисного профиля, наоборот, отдадут предпочтения положительным воспоминаниям и конструктивным итогам анализа жизненных ситуаций.

Результаты проведённого исследования выявили выраженную реакцию демобилизации у испытуемых с кризисным профилем. В критические периоды жизни у таких субъектов возникает реакция избегания, они не стремятся включаться в какую-либо новую деятельность: наоборот, всё их время занимают попытки справиться с нарастающим психологическим напряжением, что отнимает у них ресурсы, и они уходят в негативное эмоциональное состояние.

Результаты исследования показали, что у лиц с выраженным кризисным профилем часто наблюдаются нейросоматическое состояние и психофи-

зиологические нарушения, такие как: нарушение сна, режима питания, различные гипертонические сосудисто-вегетативные проблемы и пр. Все эти нарушения негативно сказываются на восприятии объективной реальности индивидом, вызывают ответную негативную эмоциональную реакцию, что приводит к ещё большим психофизиологическим нарушениям и усугубляет нейросоматическое состояние.

У испытуемых с кризисным профилем наблюдается выраженный негативный образ себя, что логично, так как человек, находящийся в критической ситуации, испытывает ряд негативных эмоций и когний, которые могут исказить сформированную «Я-концепцию» индивида и, вероятно, влиять на её коррекцию.

При анализе полученных результатов исследования было установлено, что испытуемые обеих групп способны проявлять агрессию и даже давать отрицательную оценку людям, кото-

рые их окружают, но субъекты с ярко выраженным кризисным профилем делают это более ярко выражено.

Единственной шкалой, по которой различия не так очевидны, является шкала психологической устойчивости, что объясняется тем, что у субъектов, не переживающих психологический кризис, психологическая устойчивость для сопротивления возникновению кризисного состояния развита на достаточном уровне. Испытуемым, находящимся в состоянии кризиса, недостаточно данного уровня устойчивости, так как для выхода из кризисного состояния нужен более высокий уровень развития психологической устойчивости.

Для выявления особенностей состояния фрустрации у испытуемых с разным уровнем выраженности кризисного профиля была проведена методика «Определение состояния фрустрации» В. В. Бойко. Были получены следующие результаты (рис. 1).

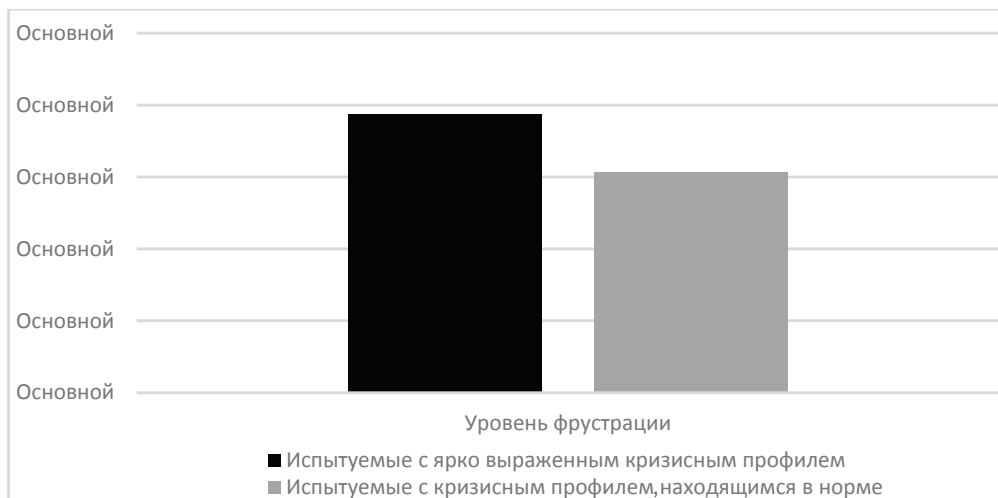


Рис. 1 / Fig. 1. Различия выраженности уровня фрустрации у испытуемых двух групп (в баллах) / The two groups exhibited differences in frustration levels, measured (in points)

Источник: данные авторов.

В процессе анализа результатов исследования было установлено, что уровень фрустрации у лиц с кризисным профилем выше, чем у субъектов без кризисного профиля ($U_{\text{эмп}} = 107$ при $U_{\text{крит}} = 90$ при $p \leq 0.05$), однако результаты оказались не такими значимыми, как ожидалось. Полученные результаты можно объяснить тем, что склонность к фрустрации наблюдается у многих людей – у каждого время от времени возникает реальная или предполагаемая невозможность удовлетворить те или иные потребности. Но всё-таки уровень фрустрации оказался более высоким у испытуемых с кризисным профилем, так как кризис обостряет ощущение невозможности достигнуть какой-либо цели.

Чтобы выявить особенности выраженности состояния стресса у испытуемых с различным кризисным профилем, была проведена методика Ю. В. Щербатых на определение уровня стресса. Уровень состояния стресса по всем шкалам значимо различается между группами (табл. 2).

Интеллектуальные признаки стресса ярче выражены у испытуемых, находящихся в кризисе, они чаще и сильнее подвержены переживанию негативных мыслей, у них могут наблюдаться трудности в сосредоточении, ухудшение показателей памяти. Поведенческие признаки стресса у группы испытуемых с кризисным профилем могут свидетельствовать о чуть более сильной выраженности таких признаков, как: потеря аппетита или переедание, возрастание ошибок при выполнении привычных действий, быстрая или, наоборот, замедленная речь, дрожание голоса, хроническая нехватка времени и т. д. Испытуемые в состоянии кризиса испытывают целую гамму отрицательных эмоций, таких как: беспокойство, депрессия, повышенная тревожность, мрачное настроение, подозрительность, раздражительность. Было установлено, что чем дольше длится психологический кризис, тем сильнее будет увеличиваться уровень стресса, переживаемый человеком [13]. Если у субъектов, не переживаю-

Таблица 2 / Table 2

Различия показателей в уровне стресса у субъектов двух групп / Differences in stress level indicators observed among the subjects in the two groups

Шкалы	Испытуемые с кризисным профилем	Испытуемые без кризисного профиля	U эмп
Интеллектуальные признаки стресса	5	2,6	57**
Поведенческие признаки стресса	4,5	2,4	71,5**
Эмоциональные симптомы стресса	7,9	3,5	44,5**
Физиологические симптомы стресса	8,1	5,4	111*
Итоговые баллы	25,5	13,9	61,5**

** – различия при уровне значимости 0,001;

* – различия при уровне значимости 0,05.

щих психологический кризис, уровень стресса находится в основном на низком уровне, то у людей с продолжающимся психологическим кризисом, уровень стресса находится в основном на среднем или высоком уровне.

Чтобы выявить особенности выраженности внутриличностной конфликтности у испытуемых с разным уровнем кризисного профиля, была проведена методика по выявлению уровня внутриличностной конфликтности (А. И. Шипилов). Результаты представлены на рисунке 2.

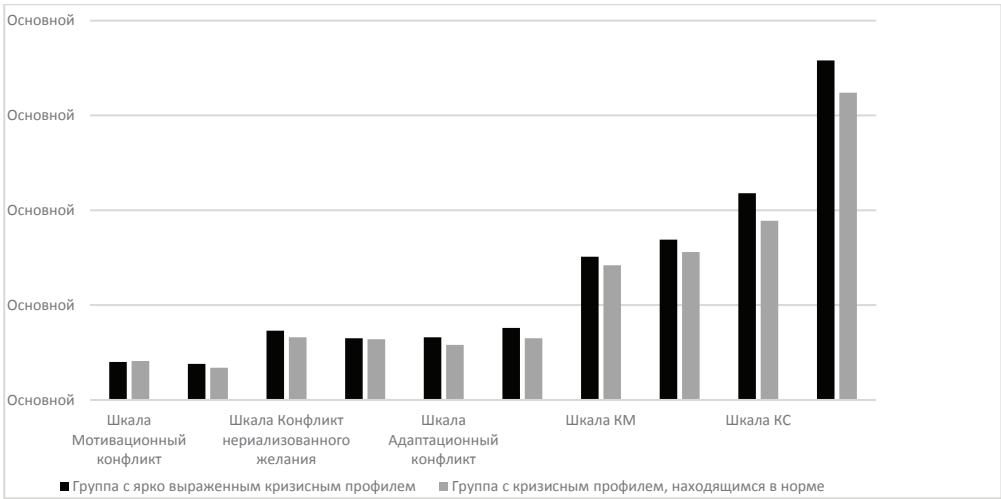


Рис. 2 / Fig. 2. Различия уровня внутриличностной конфликтности у испытуемых двух групп (в баллах) / Differences in the level of intrapersonal conflict between the two groups (in points)

Источник: данные авторов.

По результатам обработки полученных данных не было обнаружено значимых различий в уровне внутриличностной конфликтности у групп лиц с ярко выраженным кризисным профилем и субъектами без кризисного профиля. Испытуемые двух групп в целом продемонстрировали средний уровень выраженности внутриличностного конфликта, что является адекватным реагированием на кризисную ситуацию.

Заклучение

Исходя из проведённого исследования, можно сделать вывод, что испытуемые, обладающие выраженным

кризисным профилем имеют ряд особенностей. Субъекты с кризисным профилем испытывают повышенный уровень стресса, так как кризис становится катализатором возникновения напряжения, что и ведёт к возникновению интеллектуальных, эмоциональных, поведенческих и физиологических признаков стресса, что в конечном итоге и приводит к возникновению стрессорных факторов, плавно перетекающих в критическую ситуацию. Человек в состоянии кризиса испытывает истощение, благодаря чему стресс постепенно растёт, что может приводить к тяжёлым послед-

ствиям для психического здоровья человека.

Характерной особенностью людей в кризисной ситуации является тенденция к большей выраженности состояния фрустрации, чем у лиц без выраженного кризисного профиля. Испытуемые данной группы острее переживают невозможность удовлетворить те или иные потребности, у них возникает состояние эмоционального дисбаланса, мобилизация ресурсов резко снижается, что ведёт к состоянию деорганизации личности. По результатам проведённого исследо-

вания было установлено, что у испытуемых вне зависимости от кризисного профиля уровень внутриличностной конфликтности не различается и не выходит далеко за пределы нормы, что характерно для лиц, адекватно реагирующих на сложные жизненные ситуации.

В дальнейшем планируется расширение выборки исследования и установление структурных особенностей в психическом состоянии индивида в кризисном профиле с целью создания или модификации технологий по работе с клиентами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аврамова Т. И. Исследование фрустраций у студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 67-1. С. 274–279.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания: монография. М.: Издательство Московского университета, 1984. 200 с.
3. Грамотунова Н. К. Кризис идентичности как важная психологическая проблема студентов-мигрантов // Символ науки: международный научный журнал. 2017. Т. 2. №1. С. 218–220.
4. Духновский С. В. Отношение к себе как профессионалу у педагогов с разным «кризисным профилем» личности // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2020. №3. С. 169–178.
5. Евсеева Я. В. Пожилые люди во время пандемии COVID-19 // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 11: Социология. 2021. №2. С. 75–93. DOI 10.31249/rsoc/2021.02.07.
6. Золотухина Е. Д., Минахметова А. З. Исследование учебного стресса в жизни студентов // NovaUm.Ru. 2019. №17. С. 471–474.
7. Кумар С., Джаячандра С., Кодидала С. Р. Уровни депрессии, тревоги и стресса среди студентов-медиков и стоматологов: перекрёстное исследование // Сибирский научный медицинский журнал. 2022. №42 (2). Р. 39–43.
8. Мамонова Е. Б., Подтесова С. И. Особенности самоактуализации личности в период кризиса тридцати лет // Нижегородский психологический альманах. 2021. №1. С. 90–99.
9. Медведева К. О. Подходы к изучению переживания как психологической категории в отечественной и зарубежной психологии // Вестник науки и творчества. 2022. №9 (81). С. 19–26.
10. Музыченко М. А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях // Обществознание и социальная психология. 2023. №10-4 (53). С. 58–61.
11. Османова М. А., Сарипбекова А. Т. Психология кризисных состояний // Вестник науки Южного Казахстана. 2022. №1 (17). С. 217–221.
12. Хрусталева М. Н. Роль конфликта в психическом здоровье человека // Инновационная наука. 2021. №8-1. С. 84–86.

13. Baxşalıyev A. E., Axundova S. M., Isayeva K. K. Stress, onu törədən amillər və mikroorqanizmlər stress şəraitində // Elmi xəbərlər. Təbiət və Texniki Elmlər Bölməsi. 2022. Vol. 22. №2. P. 59–63.
14. Frustration in the life of students / A. K. Namazov, N. A. Ragozina, A. V. Mukhina, L. V. Shamray, N. V. Mejidov // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2022. Т. 17. №3. С. 1320–1325.
15. Schiavone S. R., Vazire S. Reckoning With Our Crisis: An Agenda for the Field of Social and Personality Psychology // Perspectives on Psychological Science. 2023. Vol. 18. №3. P. 710–722.

REFERENCES

1. Avramova T. I. [Study of frustrations in students]. In: *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 2020, no. 67-1, pp. 274–279.
2. Vasilyuk F. E. *Psihologiya perezhivaniya: monografiya* [Psychology of experience: monograph]. Moscow, Moscow University Publishing House, 1984. 200 p.
3. Gramotunova N. K. [Identity crisis as an important psychological problem of migrant students]. In: *Simvol nauki: mezhdunarodnyy nauchnyy zhurnal* [Symbol of science: international scientific journal], 2017, vol. 2, no. 1, pp. 218–220.
4. Dukhnovsky S. V. [The attitude of teachers with different “crisis profiles” to themselves as a professionals]. In: *Gercenovskie chteniya: psihologicheskie issledovaniya v obrazovanii* [Herzen Readings: psychological research in education], 2020, no. 3, pp. 169–178.
5. Evseeva Ya. V. [Older Adults During the COVID-19 Pandemic]. In: *Social'nye i gumanitarnye nauki. Otechestvennaya i zarubezhnaya literatura. Seriya 11: Sociologiya* [Social Sciences and Humanities. Domestic and Foreign Literature. Series 11: Sociology], 2021, no. 2, pp. 75–93. DOI 10.31249/rsoc/2021.02.07.
6. Zolotulhina E. D., Minahmetova A. Z. [Study of Academic Stress in the Life of Students]. In: *NovaUm.Ru*, 2019, no. 17, pp. 471–474.
7. Kumar S., Jayachandra S., Kodidala S. R. [Depression, anxiety and stress levels among medical and dental students: a cross sectional study]. In: *Sibirskiy nauchnyy medicinskij zhurnal* [Siberian Scientific Medical Journal], 2022, no. 42 (2), pp. 39–43.
8. Mamonova E. B., Podtesova S. I. [Peculiarities of personal self-actualization during the crisis period of thirty years]. In: *Nizhegorodskiy psihologicheskij al'manah* [Nizhny Novgorod psychological almanac], 2021, no. 1, pp. 90–99.
9. Medvedeva K. O. [Approaches to the study of experience as a psychological category in domestic and foreign psychology]. In: *Vestnik nauki i tvorchestva* [Bulletin of Science and Creativity], 2022, no. 9 (81), pp. 19–26.
10. Muzychenko M. A. [Psychological assistance in crisis situations]. In: *Obshchestvoznaniye i social'naya psihologiya* [Social Science and Social Psychology], 2023, no. 10-4 (53), pp. 58–61.
11. Osmanova M. A., Saripbekova A. T. [Psychology of crisis states]. In: *Vestnik nauki Yuzhnogo Kazakhstana* [South Kazakhstan Science Herald], 2022, no. 1 (17), pp. 217–221.
12. Khrustaleva M. N. [The role of conflict in human mental health]. In: *Innovacionnaya nauka* [Innovative science], 2021, no. 8-1, pp. 84–86.
13. Baxşalıyev A. E., Axundova S. M., Isayeva K. K. Stress, onu törədən amillər və mikroorqanizmlər stress şəraitində. In: *Elmi xəbərlər. Təbiət və Texniki Elmlər Bölməsi*, 2022, vol. 22, no. 2, pp. 59–63.
14. Namazov A. K., Ragozina N. A., Mukhina A. V., Shamray L. V., Mejidov N. B. Frustration in the life of students. In: *Zdorov'e – osnova chelovecheskogo potentsiala: problemy i puti ih*

resheniya [Health is the basis of human potential: problems and ways to solve them], 2022, vol. 17, no. 3, pp. 1320–1325.

15. Schiavone S. R., Vazire S. Reckoning With Our Crisis: An Agenda for the Field of Social and Personality Psychology. In: *Perspectives on Psychological Science*, 2023, vol. 18, no. 3, pp. 710–722.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Михайлова Ирина Викторовна (Ульяновск) – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Ульяновского государственного университета;
e-mail: 44kd11@gmail.com; ORCID: 0000-0003-4220-6069

Китаев Семен Александрович (Ульяновск) – лаборант кафедры психологии и педагогики Ульяновского государственного университета;
e-mail: semakitaevtery2@gmail.com; ORCID:0009-0005-5864-8963

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Irina V Mikhailova (Ulyanovsk) – Cand. Sci. (Psychology), Assoc. Prof., Department of Psychology and Pedagogy of Ulyanovsk State University;
e-mail: 44kd11@gmail.com; ORCID: 0000-0003-4220-6069

Semen A. Kitaev (Ulyanovsk) – Laboratory assistant of the Department of Psychology and Pedagogy of Ulyanovsk State University;
e-mail: semakitaevtery2@gmail.com; ORCID:0009-0005-5864-8963