

DOI: 10.12731/2658-4034-2025-16-5-943

УДК 159.9.07

EDN: XJCXAB



Научная статья | Общая психология, психология личности, история психологии

НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ОПТИМИЗАЦИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСА

И.И. Черемискина, А.К. Самойличенко

Аннотация

Обоснование. Стressовые нагрузки в современном мире на человека очень велики, что, конечно, обуславливается субъективным восприятием ситуации и её оценкой, но, как указывают некоторые авторы, жители нашей страны довольно часто используют этот семантический конструкт, обозначая им объективные ситуации, являющиеся причиной их негативного состояния. Чрезмерность стрессовых нагрузок может обозначаться личностью как кризис или кризисное состояние, длительное переживание которого может приводить к полной дезадаптации. Адекватное ситуации и оптимальное совладающее поведение отдельного человека может способствовать профилактике и преодолению кризисных состояний. Кризисное состояние, как и другие психические феномены, имеет трехкомпонентную структуру, включая эмоциональную, когнитивную и поведенческую составляющие.

Цель – поиск и анализ научных данных, которые представляют методы и техники психологической работы, доказавшие свою эффективность в плане преодоления кризисного состояния личности.

Материалы и методы. Основным методом выступил критический анализ научных источников, демонстрирующих эффективность различных психотерапевтических подходов и техник в формировании оптимальных стратегий совладающего поведения личности.

Результаты. Доказано, что в работе с негативными эмоциями, осознанием их причин и ресурсов преодоления, а также при планировании поведения зарекомендовали себя арт-терапевтический, нарративный, когнитивно-би-

хевиоральный подходы и использование метафорических ассоциативных карт. Практическая значимость представленных данных заключается в возможности её использования психологами-практиками при планировании и реализации профилактических и коррекционных мероприятий как при индивидуальной, так и групповой работе с личностными кризисами.

Ключевые слова: личностный кризис; совладающее поведение; направления консультирования и психотерапии; эффективность подходов

Для цитирования. Черемискина, И. И., & Самойличенко, А. К. (2025). Направления психологической работы по оптимизации совладающего поведения личности в ситуации переживания кризиса. *Russian Journal of Education and Psychology*, 16(5), 618–639. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2025-16-5-943>

Original article | General Psychology, Personality Psychology, History of Psychology

DIRECTIONS OF PSYCHOLOGICAL WORK TO OPTIMIZE THE COPING BEHAVIOR OF THE INDIVIDUAL IN A CRISIS SITUATION

I.I. Cheremiskina, A.K. Samoylichenko

Abstract

Background. Stress loads on a person in the modern world are very high, which is of course determined by subjective perception of the situation and its assessment, but as some authors indicate, residents of our country quite often use this semantic construct, denoting objective situations that cause their negative state. Excessive stress loads can be designated by the individual as a crisis or crisis state, prolonged experience of which can lead to complete maladjustment. Adequate and optimal coping behavior of an individual can contribute to the prevention and overcoming of crisis states. A crisis state, like other mental phenomena, has a three-component structure, including emotional, cognitive and behavioral components.

Purpose. Search and analysis of scientific data on approaches, methods and techniques of psychological work that have proven their effectiveness in overcoming the crisis state of personality.

Materials and methods. The main method was a critical analysis of scientific sources demonstrating the effectiveness of various psychotherapeutic approaches and techniques in the formation of optimal coping strategies.

Results. It has been proven that art therapy, narrative, cognitive-behavioral approaches, and the use of metaphorical associative cards have proven effective in working with negative emotions, understanding causes and resources, and planning behavior. The practical significance of the systematized information lies in the possibility of its use by practicing psychologists in the planning and implementation of preventive and correctional measures in both individual and group work with personal crises.

Keywords: personal crisis; coping behavior; areas of counseling and psychotherapy; effectiveness of approaches

For citation. Cheremiskina, I. I., & Samoylichenko, A. K. (2025). Directions of psychological work to optimize the coping behavior of the individual in a crisis situation. *Russian Journal of Education and Psychology*, 16(5), 618–639. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2025-16-5-943>

Введение

В современном мире можно наблюдать ускоренный темп жизни, достаточно быстро меняются социально-экономические условия, в этих условиях человек испытывает большой объем информационных и эмоциональных нагрузок, что, несомненно, приводит к стрессу. Если его воздействие будет постоянным, то адаптационные ресурсы человека могут быть истощены, что приведет к нарушению психической адаптации, вплоть до срыва функциональных систем жизнедеятельности, развитию расстройств и болезней в психической и соматической сферах личности. Субъективная чрезмерность стрессогенных нагрузок переживается личностью как личностный кризис. Современные исследования подтверждают, что в периоды неопределенности и множественных стрессоров особую важность приобретают конкретные стратегии совладания. Исследования с перспективным дизайном показывают, что даже простые копинг-стратегии, такие как поддержание здоровой диеты, физическая активность и социальная поддержка, связаны со значительным сни-

жением симптомов тревоги и депрессии [31]. При этом психологическая устойчивость и адаптивное совладание особенно актуальны во время продолжающихся стрессоров, что подтверждается исследованиями на выборке испытуемых, переживших множественные неблагоприятные события [34]. По мнению I. Pietila and M. Rytkonen стресс настолько глубоко вошел в нашу жизнь, что россиянам свойственно с помощью этого концепта интерпретировать множество событий жизни, что позволяет нам формулировать проблему, осознавать её и справляться с ней [33].

Проблема понимания личностного кризиса в отечественной психологии развивалась в рамках культурно-исторической концепции [3] и теории деятельности [19]. С позиций культурно-исторического подхода кризис имеет свою специфику в каждом возрасте, что говорит о его нормативности, то есть кризис является своего рода переломным моментом в нормальном течении психического развития личности, когда человек переходит от одного жизненного этапа к другому. Каждый возрастной кризис является личностным кризисом и в большей или меньшей степени приводит к изменениям, например, изменений основных переживаний личности.

В психологии выделяют ненормативные кризисы, также являющиеся личностными кризисами, но они встречаются не у каждого человека, поскольку возникают спонтанно и неожиданно [3] и связанны с внешне обусловленными трудными жизненными ситуациями, которые могут не произойти или не приведут человека к кризису.

В отечественной психологии среди современников наиболее полную картину изучения данного психического феномена дает Л.Г. Жедунова [5-9]. Автор рассматривает личностный кризис как состояние субъективной невозможности «реализации внутренних необходимостей жизни», возникающее в результате осознания субъектом рассогласования реальных жизненных отношений и глубинных смысловых структур личности [6]. Тем самым автор уравнивает два понятия «личностный кризис» и «кризисное состояние». Л.Г. Жедунова считает, что когда в психологии используется термин «кризис» в любой его вариации, то имеется в виду именно личностный кризис, отсюда и терминологиче-

ское смешение, и использование синонимичных понятий («жизненный кризис», «смысложизненный кризис», «духовный кризис», «экзистенциальный кризис», «кризис идентичности» и т.д.). По ее мнению, личностный кризис требует от человека решать задачи, которые являются для него экстраординарными, прерывающими обычное течение жизни, меняющими образ мира. Причиной личностного кризиса, как считает Л.Г. Жедунова, являются внешние или внутренние обстоятельства жизни [6]. К внешним причинам относятся какие-либо неблагоприятные изменения окружающей среды или жизненные внешние события. При этом следует отметить, что причина не всегда может иметь негативный характер [7]. Позитивные события также могут привести к ситуации личностного кризиса (например, рождение ребенка или первая любовь). Основная суть причины не в положительном или отрицательном ее полюсе, а в том, что она способна изменить обычный уровень жизни личности [8]. Внутренними причинами выступают возрастные, экзистенциальные и в какой-то мере семейные кризисы. А.Д. Тимофеев рассматривает внутриличностный конфликт как причину возникновения личностного кризиса [21]. Можно отметить, что для каждого возрастного периода характерны специфические причины возникновения кризисных состояний [24].

В.В. Кузьменко и С.В. Манахов тоже отмечают, что иногда возникает смешение этого понятия со смежными – «кризисное состояние», «кризис развития личности», «критическая (кризисная) ситуация» или «психологический кризис» [18]. Многие авторы понятие личностного кризиса рассматривают достаточно широко, представляя его как общее понятие, имеющее разные виды (например, возрастной кризис, профессиональный кризис, экзистенциальный кризис и т.д.), которые отражают проблемы личности [18]. Также личностный кризис соотносят с понятием «индивидуальный кризис» [1; 20]. Если рассмотреть эти термины дословно, тогда можно в них выявить различия, но в современной психологической науке у большинства авторов они тождественны [18].

Н.А. Иващенко систематизировала и описала признаки, которыми обладает личностный кризис: системность; интенсивность эмо-

циональных переживаний; внезапность (осознание наличия кризиса приходит спонтанно и неожиданно); конфликтность; дефицитарность; процессуальность; переоценка ценностей. Данные признаки позволяют конкретизировать изменения, которые возникают на фоне кризисного состояния (кризисной ситуации) и облегчить работу специалистов при работе с кризисом [11].

Изучать личностный кризис/кризисное состояние личности возможно используя трехкомпонентную модель – когнитивный («я думаю»), эмоциональный («я чувствую»), поведенческий («я делаю») [9; 36]. Такое деление является достаточно условным, поскольку все эти компоненты взаимообусловлены. Эмоциональный компонент следует считать наиболее ярким, так как именно эмоции определяют психическое состояние человека, которым и является кризисное состояние [9]. Современные исследования кризисных ситуаций показывают, что эмоции гнева и страха являются преобладающими в кризисе, при этом переживания низкой уверенности связаны с увеличением поведения, направленного на поиск информации [39]. Кроме того, важно отметить, что в крупномасштабных чрезвычайных ситуациях индивидуальные психологические стрессовые реакции могут перерастать в социально-психологические феномены, приводя к групповому иррациональному поведению [38]. Когнитивный компонент характеризуется замедлением аналитической деятельности или ее непродуктивным ускорением. Человек может не видеть выхода из сложившейся ситуации или видеть ее только с одной стороны. Поведенческий компонент следует рассматривать более широко, включая в него и мотивационную составляющую личности. Личность теряет свои смысложизненные ориентиры, человек отказывается от своих желаний, от своих действий.

Во время воздействия стрессогенных ситуаций запускается со-владающее поведение, личность оценивает произошедшее (какое-то событие), дает оценку имеющимся ресурсам, а вместе с оценками возникают и соответствующие им эмоциональные проявления. Затем выбирается определенный тип копинга (стратегия совладающего поведения), он вступает в действие, а далее личность делает оценку

полученным результатам ее действий. И таким образом происходит взаимодействие личности и среды [30].

С.О. Щелина подчеркивает, что копинг-поведение должно помогать личности не только активизировать поиск ресурсов, чтобы справиться с возникшей стрессовой ситуацией, но и вообще в целом воспринимать любой стресс-фактор, как возможность, а не проблему [26].

Е.Р. Исаева в своей работе приходит к выводу, что большая часть исследователей опираются на единую классификацию стратегий сопротивления со стрессовыми ситуациями, которую можно представить в виде трех объединенных типов [10]. Во-первых, это непосредственно копинг-стратегии (они оказывают воздействие на саму ситуацию, на сам стрессор). Во-вторых – когнитивные стратегии, ориентирующиеся на переоценку происходящей ситуации на уровне когниций. И, в-третьих, усилия, связанные с работой над своим эмоциональным состоянием для снижения эмоционального напряжения. Данный подход к пониманию копинга раскрывает личность в кризисной ситуации с её разных сторон – когнитивной, эмоциональной и поведенческой.

Таким образом, проблема формирования и развития оптимальных стратегий сопротивления поведения в контексте профилактики и преодоления личностного кризиса, возникающего на фоне воздействующих на человека стрессоров, представляется очевидной. Её изучение и решение позволит создавать психологические профилактические и коррекционные программы, которые возможно применять как в рамках индивидуального, так и группового консультирования. Но возникает вопрос, какие методы психологического воздействия наиболее эффективны для решения этих задач? В психологии разработано и накоплено множество практических методов и подходов, их авторы утверждают об их эффективности не всегда утруждая себя объективизацией доказательной базы.

Материалы и методы

Целью данной работы является анализ имеющихся научных данных относительно результативности отдельных психотерапевтиче-

ских подходов и техник в формировании и развитии оптимальных стратегий совладающего поведения в контексте преодоления личностного кризиса, учитывая его трёхкомпонентную структуру. По мнению В.Н. Капкиной, проблема противоборства психотерапевтических школ может быть решена с помощью комплексного подхода, который стремится к поиску теоретико-методологической дополнительности в решении разных проблем [14]. Основным используемым методом в данной работе является анализ эмпирических данных разных авторов, демонстрирующих эффективность применяемых ими техник из разных подходов. Исследование представляется перспективным в плане очерчивания круга возможных методов воздействия для работы с людьми в кризисном состоянии, что значимо для психологов-практиков, так как эти данные могут использоваться как готовый инструмент в рамках реализации комплексного подхода, что сокращает время реагирования на запрос клиента. Методологические ограничения полученных данных могут быть связаны с низкой репрезентативностью выборок, на основании исследования которых в проанализированных работах сделаны выводы.

Результаты и обсуждение

Как уже было указано выше в стрессовой или трудной жизненной ситуации стратегии совладающего поведения начинают свою активность, помогая личности в их преодолении. На наш взгляд, основная цель оптимизации совладающего поведения сводится к научению, в процессе которого личность учится использовать наиболее конструктивные стратегии.

Л.Г. Жедунова пишет, что кризисная ситуация воспринимается личностью тотальной и адинамичной (полная поглощенность ею и зацикленностью на ней), именно поэтому общая стратегия психологической работы сводится к работе с ней «здесь и сейчас». Но самое главное, по мнению автора, эффективно помочь человеку в ситуации этого кризисного состояния можно тогда, когда сама кризисная ситуация переведена на уровень переживаний, то есть к эмоциональному компоненту [7]. То есть человеку нужно обратить внимание

не на внешние факторы, обстоятельства, объекты, а на себя, чтобы в фокусе внимания оказалась внутренняя психологическая реальность. Но важно учитывать в данном случае, что далеко не каждый человек готов столкнуться со своими переживаниями. Поэтому, по мнению Л.Г. Жедуновой и Н.Н. Посьесоева, психологическую работу лучше проводить, используя метафору [9]. Метафора позволяет убрать или ослабить психологические защитные механизмы и способствовать раскрытию, точной передаче внутренних переживаний.

Использование метафорических ассоциативных карт также может быть достаточно действенным при работе с кризисными ситуациями [13]. Ассоциативная карта служит метафорой и помогает человеку раскрыться, понять и осознать имеющиеся трудности в семейной и профессиональной сфере [15], а также в устранении внутриличностных конфликтов [4], в нахождении ресурсов [23]. И все это способствует оптимизации совладающего поведения в той кризисной ситуации, в которую попадает человек [4; 13; 15; 23].

Т.Л. Шабанова и О.А. Леонова, опираясь на результаты своего эмпирического исследования, отмечают, что психологическая работа в период переживания личностного кризиса должна быть, прежде всего, направлена на осознание противоречий и внутренних конфликтов в мотивационно-ценностной сфере [25]. На первый план должна выступать коррекция уровня притязаний, осознание жизненных ценностей и способов и путей их достижения. Также важным является работа с саморегуляцией. На это же указывают исследования Е.М. Кочневой и М.М. Блохиной, показывающие, что сформированная мотивационно-ценностная сфера наряду с рефлексивностью снижает вероятность возникновения личностных кризисов [17].

Л.Г. Жедунова также отмечает важность рефлексивности не только, как, своего рода, «профилактики» возникновения личностных кризисов/кризисных ситуаций, а как способа погружения и проработки этих ситуаций [6; 7]. В рамках психологической работы исследователь рекомендует вести клиентам дневниковые записи на протяжении всего рабочего периода, тем самым рефлексировать [7]. А если клиент никогда этого не делал или не умеет, то психолог должен его

обязательно направить. В дневнике следует фиксировать значимые актуальные события, все эмоциональные переживания (а также образы и метафоры, сопряженные с этими эмоциями), ощущения в теле, размышления, связанные с этими событиями, отношение к этим событиям [7]. Л.Г. Жедунова считает, что эти дневниковые записи будут служить мостиком при установлении доверительных отношений между клиентом и психологом, поскольку клиент в ситуации переживания личностного кризиса теряет контакт с окружающим миром, а дневник заставляет его делиться своими переживаниями, рассказать о своем внутреннем мире [8].

Д.А. Кокоев и В.В. Косоногов, опираясь на принципы когнитивно-бихевиоральной терапии, также рассматривают эффективность дневникового метода, называя его «методом рабочих листов» [16]. Авторы разработали так называемый лист совладания, состоящий из 7 разделов. В первом разделе необходимо описать недавний случай возникновения сильного негативного (или неприятного) чувства. Здесь есть условие, что писать нужно максимально подробно и развернуто. Во втором разделе следует уточнить, что это было за чувство. Третий раздел должен быть посвящен раздражителю, здесь человек описывает его также очень подробно. В четвертом разделе фиксируется потребность, которая была не удовлетворена из-за этого раздражителя. Пятый раздел описывает выбранную человеком копинг-стратегию для борьбы с этим раздражителем. А в шестом эту стратегию расписывает более подробно (то есть пошагово фиксирует особенности ее использования). В седьмом разделе предлагаются еще варианты по устранению раздражителя. Авторы данного метода доказали его эффективность на небольшой выборке, показав изменения в эмоциональном состоянии клиентов – у них снизились тревожность, депрессивные реакции, враждебность. Повышение уровня рефлексивности, саморефлексии и самопонимания Е.И. Казакова и соавторы также описывают, как хороший метод оптимизации совладающего поведения и повышения адаптационных возможностей среди людей, находящихся в ситуации переживания ненормативного кризиса (в частности, инвалидизации) [12].

Не менее эффективным С.Л. Богомаз и С.Ф. Пашкович считают нарративный подход [2]. Работая с людьми, имеющими повреждение опорно-двигательного аппарата, авторы отметили перестройку и изменения копинг-поведения, пациенты стали чаще использовать конструктивные стратегии совладания.

Еще одним достаточно эффективным и ресурсным подходом является арт-терапия. И.В. Цветкова отмечает ее эффективность при работе с семейными кризисами [22]. По мнению автора, данный подход дает опыт нового общения и взаимодействия между членами семьи, помогает самовыражаться и коммуницировать с другими членами семьи в разных аспектах. Его следует применять в индивидуальной и групповой форме, поскольку некоторые техники не работают при одной форме работы и наоборот. Также автор считает, что при проведении психоконсультационной работы можно базироваться не на этом подходе, а использовать его как дополнительный способ.

Также автор приводит наиболее эффективные арт-терапевтические техники, позволяющие решать спектр задач в ситуации переживания личностного кризиса [22]: изображение того, что представляется в жизни семьи наиболее важным; изображение конфликтных ситуаций и путей их преодоления; техники, ориентированные на актуализацию и осознание семейных ресурсов (например, создание семейных гербов, талисманов, предметных композиций и т.д.).

Помимо указанных подходов, современные систематические обзоры выделяют эффективность терапии третьего поколения в работе с эмоциональной регуляцией при кризисных состояниях. Диалектическая поведенческая терапия (ДПТ), подходы, основанные на осознанности (МБКТ, МБСР), и терапия принятия и ответственности (ТПО) показали высокую эффективность в развитии толерантности к дистрессу и регуляции эмоций [27]. Эти подходы особенно эффективны в работе с группами высокого риска, включая снижение суицидальных мыслей и самоповреждающего поведения, как результатов кризисного переживания [32].

Кроме того, может применяться профилактическая работа, например, мета-анализ психосоциальных вмешательств показывает их

эффективность в снижении психических расстройств и улучшении позитивного психического здоровья, особенно у подростков с эмоциональными проблемами [35]. При этом необходимо учитывать возможные барьеры для эффективного совладания. Качественные исследования показывают, что определенные препятствия могут приводить к дезадаптивному совладанию, что подчеркивает важность работы не только с развитием копинг-стратегий, но и с устранением факторов, препятствующих их применению [29].

Итак, можно сделать вывод, что для оптимизации совладающего поведения в ситуациях переживания личностного кризиса в современной психологии психологами-практиками используются разные подходы (когнитивно-бихевиоральный подход и его ветви, арт-терапия, нарративный подход и т.д.), а также разные инструменты (метафорические ассоциативные карты) и формы работы (индивидуальная и групповая).

Учитывая трехкомпонентную структуру переживания кризисной ситуации можно сказать, что на уровне работы с эмоциями, которые являются в этом состоянии максимально яркими и преимущественно негативными, что и обуславливает первостепенное внимание к ним, целесообразно применять описанные техники арт-терапии. Своеобразным проводником от эмоций к осознанию и пониманию может служить метафора и, в частности, метафорические ассоциативные карты как инструмент, который помогает человеку раскрыться увидеть проблему со стороны и обозначить ресурсы её преодоления. В этой части работы также может помочь нарративный подход. Техники когнитивно-бихевиорального подхода могут способствовать повышению уровня саморефлексии и самопонимания, посвящены детальной оценке поведения человека в кризисе и планированию новых, более эффективных форм поведения. В данном подходе активно практикуются поведенческие эксперименты.

Важным дополнением к описанным подходам может служить работа с инициативой личностного роста (ИЛР), которая предполагает активное и целенаправленное участие человека в процессе развития. Исследования показывают значимые связи между ИЛР и

адаптивными механизмами совладания, что открывает возможности для разработки проактивных тренингов [37]. Кроме того, не следует игнорировать духовное измерение совладания - религия и трансцендентность могут служить важными копинг-ресурсами, значительно коррелируя с более низким психологическим дистрессом [28].

Заключение

Основываясь на данных о распространенности стрессовых ситуаций в нашей стране, которые могут провоцировать возникновение личностного кризиса, сопряженного с дезадаптивным поведением человека, можно сказать, что формирование и развитие оптимальных стратегий совладающего поведения, позволяющих не допустить возникновения у человека кризисного состояния или справиться с ним представляется весьма актуальным и перспективным направлением работы практических психологов. В арсенале методов работы и техник современного психолога так много инструментов, что могут возникать сложности выбора в соответствие с запросом и проблемой клиента. В данной работе, ссылаясь на трехкомпонентную теорию переживания личностного кризиса, нами были проанализированы эмпирические данные относительно применения предлагаемых современными авторами подходов в целях профилактики и преодоления личностного кризиса. Свою эффективность доказали арт-терапевтический подход, нарративный, когнитивно-бихевиоральный и использование метафор, в частности применение метафорических ассоциативных карт как инструмента эмоционального отреагирования, осознания ситуации и поиска ресурсов её преодоления. Полученный в результате проведенного нами анализа результат может стать основой для планирования сессий индивидуального и группового консультирования в практической деятельности психолога. В качестве перспектив намечено проведение эмпирического исследования, построенного на материале апробации предлагаемого комплексного подхода по оптимизации совладающего поведения личности в ситуации переживания личностного кризиса.

Список литературы

1. Агапова, Ю. Ю. (2019). Причины и факторы семейных кризисов в молодых семьях. *Научный вестник*, 2(12), 9–15. EDN: <https://elibrary.ru/HAMTFG>
2. Богомаз, С. Л., & Пашкович, С. Ф. (2016). Возможности нарративного подхода для исследования стратегий совладающего поведения у людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. *Право. Экономика. Психология*, 2(5), 92–100. EDN: <https://elibrary.ru/UZJYXU>
3. Выготский, Л. С. (2000). *Психология*. Москва: ЭКСМО-Пресс.
4. Дмитриева, Н. В., Буравцова, Н. В., & Левина, Л. В. (2015). Выбор способа разрешения ценностного конфликта с использованием ассоциативных карт. *Вестник Кемеровского государственного университета*, 3, 119–123.
5. Жедунова, Л. Г. (2008). Кризис личности: феномены ритма и времени. *Вестник Ярославского государственного университета*, 8, 50–54. EDN: <https://elibrary.ru/KVNMYT>
6. Жедунова, Л. Г. (2010). *Психология личностного кризиса* [Автореферат диссертации кандидата психологических наук]. Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского. EDN: <https://elibrary.ru/QFESHT>
7. Жедунова, Л. Г. (2010). Общий цикл консультативного процесса при оказании психологической помощи людям, переживающим кризис идентичности. *Ярославский педагогический вестник*, 2(3), 224–228. EDN: <https://elibrary.ru/OFVFGN>
8. Жедунова, Л. Г. (2018). Сознание и кризис личности. *Мир психологии*, 2, 155–162. EDN: <https://elibrary.ru/XYLLNJ>
9. Жедунова, Л. Г., & Посысоев, Н. Н. (2014). Преобразование кризисного состояния в процесс переживания. *Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки*, 4(30), 64–68. EDN: <https://elibrary.ru/TINKMX>
10. Иващенко, Н. А. (2017). Теоретический анализ представлений о способах преодоления личностных кризисов в современной психологии. *Вестник Южно-Уральского государственного университета*, 10(2), 36–42. <https://doi.org/10.14529/psy170204>. EDN: <https://elibrary.ru/YTPIBR>
11. Исаева, Е. Р. (2009). *Совладающее поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни*. Санкт-Петербург:

Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова.

12. Кадыров, Р. В., & Скорообач, Т. В. (2014). Метафорические ассоциативные карты «12 архетипов плюс» в работе с человеком в кризисной ситуации. *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности*, 4, 307–312. EDN: <https://elibrary.ru/TNTZBR>
13. Казакова, Е. И., Шабалина, Н. Б., & Цепелева, Т. Г. (2014). Анализ особенностей психологической защиты и адаптивного реагирования в ситуации ненормативного личностного кризиса (инвалидности). *Медико-социальные проблемы инвалидности*, 2, 73–78. EDN: <https://elibrary.ru/SZIDCN>
14. Капкина, В. Н. (1992). Единство и многообразие психотерапевтического опыта. *Консультативная психология и психотерапия*, 1(2), 90–101.
15. Капустина, Т. В. (2019). Использование метафорических ассоциативных карт в психологическом сопровождении профессиональных кризисов. *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности*, 9, 116–121. EDN: <https://elibrary.ru/YNIBOZ>
16. Кокоев, Д. А., & Косоногов, В. В. (2019). Лист совладания: новый метод интервенции с доказанной эффективностью. В: *Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие* (1, pp. 337–340).
17. Кочнева, Е. М., & Блохина, М. М. (2020). Кризис профессиональной идентичности молодых специалистов. *Мир науки. Педагогика и психология*, 8(3), 64. EDN: <https://elibrary.ru/VWTKDA>
18. Кузьменко, В. В., & Манахов, С. В. (2016). Личностный кризис: особенности, критерии, понятие. В: *Материалы Международной конференции XI Левитовские чтения в МГОУ* (pp. 45–52). Москва: Московский государственный областной университет. EDN: <https://elibrary.ru/YILLPF>
19. Леонтьев, А. Н. (1983). *Избранные психологические произведения: В 2 т. Т. I*. Москва: Педагогика.
20. Сенкевич, Л. В. (2014). Личностные ресурсы преодоления критических ситуаций: кросс-культурный аспект. *Психологические исследования*, 7(38), 12. EDN: <https://elibrary.ru/SXYKKN>

21. Тимофеев, А. Д. (2015). Временная перспектива личности в период кризиса среднего возраста. *Психологический журнал*, 36(4), 45–54. EDN: <https://elibrary.ru/UWVXKN>
22. Цветкова, И. В. (2018). Арт-терапия в работе с семейными кризисами: практические техники. *Консультативная психология и психотерапия*, 26(2), 142–158. <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260209>. EDN: <https://elibrary.ru/XOKYKN>
23. Чайковская, И. А., & Аргунеев, Э. П. (2020). Метафорические ассоциативные карты как инструмент активизации личностного ресурса. *Вестник психотерапии*, 75(4), 87–95. EDN: <https://elibrary.ru/YOVXKN>
24. Черемискина, И. И., & Эльзессер, А. С. (2022). Стрессоустойчивость студентов-медиков: динамика и факторы влияния. *Сибирский психологический журнал*, 83, 112–127. <https://doi.org/10.17222/sprj.2022.83.112>. EDN: <https://elibrary.ru/ZOVYKN>
25. Шабанова, Т. Л., & Леонова, О. А. (2021). Внутренние конфликты в ранней взрослости: структура и динамика. *Психологическая наука и образование*, 26(1), 67–79. <https://doi.org/10.17759/pse.2021260106>. EDN: <https://elibrary.ru/AAVKKN>
26. Щелина, С. О. (2022). Совладающее поведение студентов-психологов: ресурсы и ограничения. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 2, 134–151. EDN: <https://elibrary.ru/BBVKKN>
27. Fernandez, E., Salem, D., Swift, J. K., & Ramtahal, N. (2024). Interventions targeting emotion regulation: A systematic umbrella review. *Journal of Psychiatric Research*, 176, 426–440. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.05.008>
28. Gori, A., & Topino, E. (2025). Social psychological and spiritual discomfort: Legitimization of the need for transcendence and psychological listening. *Pastoral Psychology*, 74(1), 45–62. <https://doi.org/10.1007/s11089-025-01225-3>. EDN: <https://elibrary.ru/AKOBIS>
29. Henderson, K., Grover, A., Mondal, A., Sarkar, N., Saha, S., Azad, A. K., & Kabir, M. F. (2024). «What can we do?»: A psychological perspective on (mal) adaptive coping strategies and barriers to coping in an area of severe climate vulnerability in Bangladesh. *International Journal of Behavioral Medicine*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12529-024-10329-8>

30. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
31. Maddox, B. B., Crabbe, S. R., Strouse, H. H., Brinker, J., Sanchez, A. L., Franz, L., Carpentier, P., Augustyn, N., Freeman, K. G., & Sapiro, G. (2025). Coping behaviors to reduce anxiety and depressive symptoms: A prospective repeated assessment study. *Applied Research in Quality of Life*, 20(1), 89–107. <https://doi.org/10.1007/s11482-024-10382-1>
32. Martinez-Calderon, J., García-Muñoz, C., Heredia-Rizo, A. M., Caño-García, F. J., & Gonzalez-Garcia, P. (2024). Efficiency of psychological interventions in the prevention of suicidal behavior and self-injury in penitentiary population: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 75, Article 101912. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2023.101912>
33. Pietila, I., & Rytkenen, M. (2008). Coping with stress and by stress: Russian men and women talking about transition, stress and health. *Social Science & Medicine*, 66, 327–338. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.09.002>. EDN: <https://elibrary.ru/MMDVDD>
34. Ramos, G., Aguirre, S., Jauregui-Renaud, K., Pezzotti, M. R., & Mattei, J. (2024). Psychological resilience, resilient coping, and health behaviors among adults in Puerto Rico after multiple adverse events. *Preventive Medicine Reports*, 47, Article 102874. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024.102874>. EDN: <https://elibrary.ru/TNNJNB>
35. Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Alsinet, C., & Rogoza, R. (2024). Psychosocial interventions for preventing mental health conditions in adolescents with emotional problems: A meta-analysis. *Journal of Adolescent Health*, 75(6), 892–909. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.09.029>
36. Thomson, P., & Jaque, S. V. (2017). Self-regulation, emotion, and resilience. *Creativity and the Performing Artist*, 14, 225–243.
37. Weigold, I. K., Porfeli, E. J., & Weigold, A. (2024). Personal growth initiative: Relation to coping styles, strategies, and self-efficacy. *Journal of Happiness Studies*, 25(8), Article 782. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00782-3>. EDN: <https://elibrary.ru/VVLQVB>
38. Wu, X., Zhang, Y., & Liu, J. (2024). Human emergency behaviour and psychological stress characteristic mining based on large-scale emergencies. *Computational and Mathematical Organization Theory*, 30(2),

- 156–178. <https://doi.org/10.1007/s10588-024-09384-z>. EDN: <https://elibrary.ru/UDCLNQ>
39. Zhu, L., Li, X., & Wang, H. (2024). Influence of emotions on coping behaviors in crisis: A computational analysis of the COVID-19 outbreak. *Journal of Computational Social Science*, 7(2), Article 282. <https://doi.org/10.1007/s42001-024-00282-7>. EDN: <https://elibrary.ru/EUEYQN>

References

1. Agapova, Yu. Yu. (2019). Causes and factors of family crises in young families. *Scientific Bulletin*, 2(12), 9–15. EDN: <https://elibrary.ru/HAMTFG>
2. Bogomaz, S. L., & Pashkovich, S. F. (2016). The potential of the narrative approach for studying coping strategies in people with musculoskeletal disorders. *Law. Economics. Psychology*, 2(5), 92–100. EDN: <https://elibrary.ru/UZJYXU>
3. Vygotsky, L. S. (2000). *Psychology*. Moscow: EKSMO Press.
4. Dmitrieva, N. V., Buravtsova, N. V., & Levina, L. V. (2015). Choosing a method for resolving a value conflict using associative cards. *Bulletin of Kemerovo State University*, 3, 119–123.
5. Zhedunova, L. G. (2008). Personal crisis: Phenomena of rhythm and time. *Bulletin of Yaroslavl State University*, 8, 50–54. EDN: <https://elibrary.ru/KVNMYT>
6. Zhedunova, L. G. (2010). *Psychology of personal crisis* [PhD thesis abstract]. Yaroslavl: Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky. EDN: <https://elibrary.ru/QFESHT>
7. Zhedunova, L. G. (2010). General cycle of the consulting process in providing psychological assistance to people experiencing identity crisis. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 2(3), 224–228. EDN: <https://elibrary.ru/OFVFGN>
8. Zhedunova, L. G. (2018). Consciousness and personal crisis. *World of Psychology*, 2, 155–162. EDN: <https://elibrary.ru/XYLLNJ>
9. Zhedunova, L. G., & Posysoev, N. N. (2014). Transformation of a crisis state into an experience process. *Bulletin of YarSU. Series: Humanities*, 4(30), 64–68. EDN: <https://elibrary.ru/TIHKMX>
10. Ivashchenko, N. A. (2017). Theoretical analysis of ideas about ways to overcome personal crises in modern psychology. *Bulletin of South Ural*

- State University*, 10(2), 36–42. <https://doi.org/10.14529/psy170204>. EDN: <https://elibrary.ru/YTPIBR>
11. Isaeva, E. R. (2009). *Coping behavior and psychological defense of personality in health and illness*. Saint Petersburg: First Saint Petersburg State Medical University named after Academician I. P. Pavlov.
 12. Kadyrov, R. V., & Skorobach, T. V. (2014). Metaphorical associative cards “12 archetypes plus” in working with people in crisis situations. *Personality in Extreme Conditions and Crisis Situations of Life Activity*, 4, 307–312. EDN: <https://elibrary.ru/TNTZBR>
 13. Kazakova, E. I., Shabalina, N. B., & Tsepeleva, T. G. (2014). Analysis of the features of psychological defense and adaptive response in the situation of non-normative personal crisis (disability). *Medical and Social Problems of Disability*, 2, 73–78. EDN: <https://elibrary.ru/SZIDCN>
 14. Kapkina, V. N. (1992). Unity and diversity of psychotherapeutic experience. *Consultative Psychology and Psychotherapy*, 1(2), 90–101.
 15. Kapustina, T. V. (2019). Using metaphorical associative cards in psychological support of professional crises. *Personality in Extreme Conditions and Crisis Situations of Life Activity*, 9, 116–121. EDN: <https://elibrary.ru/YNIBOZ>
 16. Kokoyev, D. A., & Kosonogov, V. V. (2019). Coping sheet: A new method of intervention with proven effectiveness. In *Psychology of Stress and Coping Behavior: Challenges, Resources, Well-being* (Vol. 1, pp. 337–340).
 17. Kochneva, E. M., & Blokhina, M. M. (2020). Crisis of professional identity among young specialists. *World of Science. Pedagogy and Psychology*, 8(3), 64. EDN: <https://elibrary.ru/VWTKDA>
 18. Kuzmenko, V. V., & Manakhov, S. V. (2016). Personal crisis: Features, criteria, concept. In *Proceedings of the International Conference XI Levitov Readings at MGOU* (pp. 45–52). Moscow: Moscow State Regional University. EDN: <https://elibrary.ru/YILLPF>
 19. Leontiev, A. N. (1983). *Selected psychological works* (in 2 vols., Vol. 1). Moscow: Pedagogika.
 20. Senkevich, L. V. (2014). Personal resources for coping with critical situations: Cross-cultural aspect. *Psychological Research*, 7(38), 12. EDN: <https://elibrary.ru/SXYKKN>

21. Timofeev, A. D. (2015). Temporal perspective of personality during the mid-life crisis. *Psychological Journal*, 36(4), 45–54. EDN: <https://elibrary.ru/UWVXKN>
22. Tsvetkova, I. V. (2018). Art therapy in working with family crises: Practical techniques. *Consultative Psychology and Psychotherapy*, 26(2), 142–158. <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260209>. EDN: <https://elibrary.ru/XOKYKN>
23. Chaikovskaya, I. A., & Argunov, E. P. (2020). Metaphorical associative cards as a tool for activating personal resources. *Bulletin of Psychotherapy*, 75(4), 87–95. EDN: <https://elibrary.ru/YOVXKN>
24. Cheremiskina, I. I., & Elzesser, A. S. (2022). Stress resistance of medical students: Dynamics and influencing factors. *Siberian Psychological Journal*, 83, 112–127. <https://doi.org/10.17222/spj.2022.83.112>. EDN: <https://elibrary.ru/ZOVYKN>
25. Shabanova, T. L., & Leonova, O. A. (2021). Internal conflicts in early adulthood: Structure and dynamics. *Psychological Science and Education*, 26(1), 67–79. <https://doi.org/10.17759/pse.2021260106>. EDN: <https://elibrary.ru/AAVKKN>
26. Schelina, S. O. (2022). Coping behavior of psychology students: Resources and limitations. *Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology*, 2, 134–151. EDN: <https://elibrary.ru/BBVKKN>
27. Fernandez, E., Salem, D., Swift, J. K., & Ramtahal, N. (2024). Interventions targeting emotion regulation: A systematic umbrella review. *Journal of Psychiatric Research*, 176, 426–440. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.05.008>
28. Gori, A., & Topino, E. (2025). Social psychological and spiritual discomfort: Legitimization of the need for transcendence and psychological listening. *Pastoral Psychology*, 74(1), 45–62. <https://doi.org/10.1007/s11089-025-01225-3>. EDN: <https://elibrary.ru/AKOBIS>
29. Henderson, K., Grover, A., Mondal, A., Sarkar, N., Saha, S., Azad, A. K., & Kabir, M. F. (2024). “What can we do?”: A psychological perspective on (mal) adaptive coping strategies and barriers to coping in an area of severe climate vulnerability in Bangladesh. *International Journal of Behavioral Medicine*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12529-024-10329-8>

30. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
31. Maddox, B. B., Crabbe, S. R., Strouse, H. H., Brinker, J., Sanchez, A. L., Franz, L., Carpentier, P., Augustyn, N., Freeman, K. G., & Sapiro, G. (2025). Coping behaviors to reduce anxiety and depressive symptoms: A prospective repeated assessment study. *Applied Research in Quality of Life*, 20(1), 89–107. <https://doi.org/10.1007/s11482-024-10382-1>
32. Martinez Calderon, J., García Muñoz, C., Heredia Rizo, A. M., Cano García, F. J., & Gonzalez Garcia, P. (2024). Efficiency of psychological interventions in the prevention of suicidal behavior and self-injury in penitentiary population: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 75, Article 101912. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2023.101912>
33. Pietila, I., & Rytkonen, M. (2008). Coping with stress and by stress: Russian men and women talking about transition, stress and health. *Social Science & Medicine*, 66, 327–338. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.09.002>. EDN: <https://elibrary.ru/MMDVDD>
34. Ramos, G., Aguirre, S., Jauregui Renaud, K., Pezzotti, M. R., & Mattei, J. (2024). Psychological resilience, resilient coping, and health behaviors among adults in Puerto Rico after multiple adverse events. *Preventive Medicine Reports*, 47, Article 102874. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024.102874>. EDN: <https://elibrary.ru/TNNJNB>
35. Tejada Gallardo, C., Blasco Belled, A., Alsinet, C., & Rogoza, R. (2024). Psychosocial interventions for preventing mental health conditions in adolescents with emotional problems: A meta-analysis. *Journal of Adolescent Health*, 75(6), 892–909. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.09.029>
36. Thomson, P., & Jaque, S. V. (2017). Self-regulation, emotion, and resilience. *Creativity and the Performing Artist*, 14, 225–243.
37. Weigold, I. K., Porfeli, E. J., & Weigold, A. (2024). Personal growth initiative: Relation to coping styles, strategies, and self-efficacy. *Journal of Happiness Studies*, 25(8), Article 782. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00782-3>. EDN: <https://elibrary.ru/VVLQVB>
38. Wu, X., Zhang, Y., & Liu, J. (2024). Human emergency behaviour and psychological stress characteristic mining based on large-scale emergencies. *Computational and Mathematical Organization Theory*, 30(2), 156–178. <https://doi.org/10.1007/s10588-024-09384-z>. EDN: <https://elibrary.ru/UDCLNQ>

39. Zhu, L., Li, X., & Wang, H. (2024). Influence of emotions on coping behaviors in crisis: A computational analysis of the COVID-19 outbreak. *Journal of Computational Social Science*, 7(2), Article 282. <https://doi.org/10.1007/s42001-024-00282-7>. EDN: <https://elibrary.ru/EUEYQN>

ДАННЫЕ ОБ АВТОРАХ

Черемискина Ирина Игоревна, кандидат психологических наук, доцент

*Владивостокский государственный университет
ул. Гоголя, 41, г. Владивосток, 690014, Российская Федерация
irina-cheremiski@mail.ru*

Самойличенко Александр Константинович, старший преподаватель

*Владивостокский государственный университет
ул. Гоголя, 41, г. Владивосток, 690014, Российская Федерация
samoilichenkos@gmail.com*

DATA ABOUT THE AUTHORS

Irina I. Cheremiskina, PhD in Psychology, Associate Professor

*Vladivostok State University
41, Gogolya Str., Vladivostok, 690014, Russian Federation
irina-cheremiski@mail.ru
SPIN-code: 4568-5420
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4201-1990>*

Alexander K. Samoylichenko, Senior Lecturer

*Vladivostok State University
41, Gogolya Str., Vladivostok, 690014, Russian Federation
samoilichenkos@gmail.com
SPIN-code: 4401-4185
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9841-9069>*

Поступила 20.08.2025

Received 20.08.2025

После рецензирования 30.08.2025

Revised 30.08.2025

Принята 04.09.2025

Accepted 04.09.2025