

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

© 2016

И.А. Курусь, аспирант кафедры психологии и педагогики
Новосибирский государственный технический университет, Новосибирск (Россия)

Ключевые слова: специфика переживания кризисных ситуаций; кризисные ситуации; студенты первого курса.

Аннотация: Одной из наиболее актуальных задач для психологии и системы образования является повышение психического здоровья у студентов. Основными проблемами, характерными для периода студенчества, являются: высокая распространенность стрессов, связанная с увеличением учебной нагрузки, нарушением привычной адаптации посредством отрыва от семьи и друзей детства, изменением режима сна, а также негативные последствия переживания кризисов в виде дезадаптации личности: отчисление, психосоматическое нездоровье и т. д., вплоть до попыток суицида. В настоящее время не разработана четкая программа кризисной интервенции и возникает вопрос, как грамотно оказать психологическую помощь студентам, находящимся в кризисе. Автор указывает, что для разработки этой программы необходимо уточнить содержание кризисных переживаний. В статье предпринят анализ содержания переживаний посредством выделения факторов, которые являются важнейшими составляющими «кризиса первокурсника».

В исследовании приняли участие 224 студента первых курсов города Новосибирска, средний возраст участников исследования составил $18,3 \pm 1,1$ лет. В качестве методики исследования была выбрана анкета кризисных переживаний для студентов В.Р. Манукян, позволяющая изучить их структуру и содержание. Статистическая обработка проводилась с помощью программы SPSS Statistics 17.0 для персональных компьютеров. Для изучения содержания переживания кризисных ситуаций использовался факторный анализ по методу вращения главных компонент.

Результаты исследования позволяют выделить четыре ведущих фактора, таких как: общее состояние кризиса, оценка выбранной специальности, трудности адаптации к учебной деятельности, недостаток социальной поддержки. В статье анализируется качественное содержание отмеченных факторов. Автором отмечена сложность и многогранность «кризиса первокурсника», заключающаяся в сочетании нескольких типов кризисов: биографических, идентичности и вхождения во взрослость. Полученные результаты указывают на необходимость разработки комплексной программы по психологическому сопровождению студентов, которая должна учитывать содержание «кризиса первокурсника».

В настоящее время в психологической науке отмечаются противоречивые взгляды на специфику кризисных ситуаций. В наиболее общем виде кризисные ситуации рассматривают как состояния, предъявляющие к индивидам требования, превышающие их адаптивный потенциал [1, с. 102]. Е.И. Белоус отмечает, что кризис является нормальным процессом на жизненном пути [2, с. 13]. Н.Г. Осухова показывает, что кризисная ситуация является периодом перестройки личности, в котором может отмечаться как понижение, так и повышение возможностей для дальнейшего личностного развития [3, с. 104]. Повышение возможностей, вероятно, обусловлено тем, что кризис латентно содержит в себе креативный потенциал, придающий энергию для качественных личностных метаморфоз [4, с. 104]. Таким образом, кризисные ситуации рассматривают не только как негативные моменты в развитии, но и как процессы, связанные с дальнейшим личностным ростом. При грамотном психологическом сопровождении можно помочь студентам самостоятельно проделать определенную внутреннюю работу по преодолению кризиса, предотвратить фиксацию и застревание на отдельных негативных моментах кризиса, а также получить необходимый ресурс на совершение этой деятельности.

Исследователи применительно к периодам юности и ранней взрослости выделяют следующие типы кризисов: «юношеский кризис самоопределения», «кризис первокурсника» или «кризис ожиданий», «кризис самоопределения» и «кризис молодого специалиста» подразделяющийся на «кризис трудоустройства» и «кризис

профессиональной адаптации» [5; 6]. Однако содержание кризисных переживаний в период обучения в учебном заведении в настоящее время недостаточно исследовано. В качестве источников кризисов, по мнению исследователей, могут выступать внешние жизненные события и внутренние переживания (например, ощущение опустошенности, утраты смысла и целей в жизни и т. д.) [7–12]. Ф.Е. Василюк отмечает, что к кризису могут привести любые жизненные события, если они создают потенциальную угрозу фундаментальным потребностям и вызывают необходимость разрешить проблему в короткие сроки непривычным способом [13]. В кризисный период изменения не выставляются напоказ [14, с. 125], что, несомненно, представляет существенную трудность для выявления кризисных состояний.

В данной работе мы рассматриваем проявления «кризиса первокурсника». Одна из исследователей проблемы В.Р. Манукян отмечает, что основным признаком «кризиса первокурсника» являются трудности адаптации, ее критерии: трудности привыкания к новой форме обучения; болезненный отрыв от семьи, поддержки близких и переход к самоподдержке; отрыв от друзей детства [5]. В качестве предпосылки к возникновению «кризиса первокурсника» можно выделить по данным разных авторов ряд затруднений, возникающих при переходе со школьного обучения к вузовскому. К таким затруднениям можно отнести недостаточную психологическую подготовленность, неопределенность мотивации выбора профессии, отрицательные переживания, связанные с уходом из школьного коллектива,

трудности саморегуляции деятельности [15, с. 55], высокие требования к социальной адаптации [16], сопутствующий кризис идентичности [7–10; 17]. На наш взгляд, можно выделить ряд особенностей, характерных для студентов на начальном этапе обучения, которые могут затруднять нормальное протекание кризиса. Во-первых, среди критических событий положительной модальности наибольшую значимость имеют события, связанные с учебной, образовательной и с изменениями Я-концепции [18, с. 21]. Можно предполагать, что неудачи в этих сферах могут приводить к усугублению кризисных переживаний. Во-вторых, в период юности ценностно-смысловая сфера недостаточно сформирована и поэтому в критических ситуациях не возникает точек опоры [19, с. 130], что может способствовать дезадаптации. В-третьих, этот период связан с ослаблением тесных соединений в семье и возникновением более сильной ориентации в социальных группах, эта фаза представляет кризисное развитие для каждого молодого человека [20, с. 439]. Однако не все студенты могут безболезненно совершить эту трансформацию социальных взаимоотношений. Иногда естественная трансформация значительно затрудняется при необходимости переезда в другой город и отрыве от семьи, что вызывает ряд переживаний. В-четвертых, при чрезмерной фиксации на негативных моментах при прохождении кризиса возможно развитие деструктивного поведения. Некоторые авторы отмечают, что такое поведение является проявлением патологической адаптации [21]. Выделяют три основных варианта деструктивного поведения в период кризиса: суицид, уход в зависимость или в психосоматическое заболевание [22; 23]. Вероятность перехода к суицидальному поведению зависит от структуры личности молодого человека, его семейной ситуации и социального контекста [20, с. 439]. Подчеркивается, что уход в аддикцию является наиболее доступным способом [24]. Исследователями отмечается, что появление при течении кризисов клинических симптомов может приводить к возникновению новых дезадаптивных реакций [25].

Проблема заключается в том, что «кризис первокурсника» преимущественно связывают со сложностями адаптации к учебной деятельности, в связи с чем при оказании психологической помощи внимание сосредоточено на преодолении только этих затруднений и игнорируется ряд других. Решением этой проблемы является разработка комплексной программы психологического сопровождения. На наш взгляд, программа должна основываться на тщательном анализе содержания кризисных переживаний, который практически не представлен в научной литературе. Для педагога-психолога особенно важно не только диагностировать наличие или отсутствие кризиса, но и целостно учитывать его содержание. Анализ исследований периода студенчества указывает на ряд трудностей, которые могут найти отражение в кризисных переживаниях, и позволяет сделать предположение о том, что их содержание можно представить в виде комплекса факторов.

Целью настоящего исследования является изучение содержания переживания кризисных ситуаций у студентов первого курса. В качестве методики исследования мы использовали анкету кризисных переживаний для студентов В.Р. Манукян [5], которая позволяет определить индивидуальную структуру психологического

содержания кризиса человека, выделить в нем ведущие признаки, обуславливающие его характер. В зависимости от того какие признаки окажутся ведущими, можно определить и тип кризиса, и направление психологической помощи. Методики для исследования кризисных переживаний в студенческом возрасте практически отсутствуют, методика В.Р. Манукян представляет собой редкую попытку заглянуть в мир внутренних переживаний студентов в сложный для них период адаптации к условиям обучения в вузе.

В исследовании приняли участие 224 студента первых курсов города Новосибирска. Средний возраст участников исследования составил $18,3 \pm 1,1$ лет, из них: 57 юношей и 167 девушек. В исследовании 118 (52,7 %) испытуемых являются приезжими, остальные – 106 (47,3 %) являются местными; 159 (71 %) испытуемых из полных семей, 65 (29 %) из неполных семей. Статистическая обработка проводилась с помощью программы SPSS Statistics 17.0 для персональных компьютеров. Для изучения специфики переживания кризисных ситуаций использовался факторный анализ по методу вращения главных компонент (таблица 1).

В фактор 1 «Общее состояние кризиса» вошли переживания, относящиеся к кризисам идентичности, вхождения во взрослость и биографическим. С точки зрения Р.А. Ахмерова, при переживании биографических кризисов отмечается тенденция к снижению оценки эффективности жизненного пути. Источником для этого типа кризиса, по мнению автора, является неоптимальная жизненная программа и наиболее действенным средством для ее коррекции выступает биографический тренинг [12]. Одним из доминирующих переживаний в содержании первого фактора является «переживание своего образа Я», что может свидетельствовать о продолжающихся процессах формирования идентичности у студентов на первом году обучения. Исследователи отмечают, что переход от школьной системы обучения к вузовскому образованию и соответствующее изменение социальной ситуации развития приводят к возникновению кризиса идентичности, характеризующегося такими переживаниями, как дискомфорт, неуверенность в себе [17, с. 93], что и подтверждается в нашем исследовании. Авторами показано: чувства безнадежности и бессилия, выраженное поведение пассивности являются частыми реакциями в репертуаре молодых людей в ответ на возникающие трудности [26], что может вносить вклад в развитие дезадаптивного поведения. В содержании первого фактора отмечаются признаки некоторой фрагментарности жизненного пути, отмечаемой И.О. Логиновой: отсутствие непрерывности личностной истории, восприятие жизни в призме отдельных событий, что согласно представлениям автора может привести к блокировке динамики жизненных процессов [27, с. 178]. Можно отметить отсутствие перспективы будущего, которое выражается в следующих переживаниях: «отсутствие заметно привлекающих целей», «неопределенность, непредсказуемость будущего», «трудности определения направлений развития»; снижение ценности прошлого: «обесценивание своих прошлых успехов и их неактуальность в настоящем периоде жизни»; испытываемые трудности в текущей деятельности. Разрыв между модусами временной перспективы при кризисах отмечен в исследованиях

Таблица 1. Факторы переживания кризисных ситуаций у студентов первого курса (n=224)

<i>Фактор 1 – «Общее состояние кризиса»</i>	
1. Переживание недостаточной осмысленности жизни	0,729
2. Отсутствие заметно привлекающих целей в будущем	0,682
3. Переживание своего «образа Я»	0,658
4. Неопределенность, непредсказуемость будущего	0,642
5. Трудности ориентировки в сложном потоке событий	0,634
6. Переживание чувства одиночества	0,633
7. Трудности определения направлений развития в будущем	0,597
8. Страх выходить во взрослый мир на последних курсах обучения	0,557
9. Обесценивание своих прошлых успехов и их неактуальность в настоящем периоде жизни	0,449
<i>Фактор 2 – «Оценка выбранной специальности»</i>	
1. Отсутствие желания учиться по выбранной специальности	0,846
2. Разочарование в выбранной профессии	0,840
3. Несовпадение ожиданий и обретенного в процессе обучения видения профессии	0,707
4. Трудности, связанные с принятием профессиональных норм	0,635
5. Трудности адаптации в трудовом коллективе	0,522
6. Переживание собственной некомпетентности	0,460
<i>Фактор 3 – «Трудности адаптации к учебной деятельности»</i>	
1. Трудности в распределении времени и сил между различными сферами жизни	0,840
2. Ситуация конфликта двух одинаково важных потребностей	0,679
3. Трудности, связанные с началом обучения	0,616
4. Ощущение сильной усталости, отсутствие энергии для активной деятельности	0,584
<i>Фактор 4 – «Недостаток социальной поддержки»</i>	
1. Отрыв от друзей детства	0,810
2. Переживание тоски по школьному коллективу, друзьям	0,792
3. Болезненный отрыв от семьи, поддержки близких людей и переход к самоподдержке	0,521
4. Сожаление по поводу упущенных возможностей	0,451

И.В. Пахно и согласно ее представлениям, чем более сложной является кризисная ситуация, тем более выраженным является разрыв [28]. Одним из ведущих переживаний в структуре выделенного фактора является «переживание недостаточной осмысленности жизни», что отражает характерную для этого периода несформированность ценностно-смысловой сферы и отсутствие точек опоры [19, с. 130]. Можно предполагать, что отсутствие точек опоры может проявляться в диффузии временной перспективы: обесценивании прошлого, отсутствии четкой перспективы будущего. Следовательно, одной из наиболее важных областей для кризисной помощи является интеграция прошлого, настоящего и будущего.

В фактор 2 «Оценка выбранной специальности» вошли несвойственные для «кризиса первокурсника» переживания. Некоторые исследователи отмечают, что данные переживания наиболее характерны для учащихся 3–5 курсов и связаны с «кризисом самоопределения» или «кризисом молодого специалиста» [5]. Другие исследователи отмечают, что в период юности (18–23 года) возникает потребность в социальном и профессиональном самоопределении и самостоятельности [17, с. 87], в связи с этим можно предполагать и регистрируются переживания по оценке выбранной специальности у студентов первого курса. Социально-экономическая нестабильность в стране может также провоцировать столь раннюю оценку выбранной профессии, с точки зрения ее востребованности, материальной обеспеченности. Возможно, полученные результаты обусловлены также тем, что в настоящем исследовании большинство участников обучаются по специальности «Психология»,

специфика которой предполагает начало рефлексивной деятельности уже с первых курсов обучения. В настоящее время в обществе продолжает отмечаться недостаточное понимание содержания работы психолога, студенты в процессе обучения активно начинают сопоставление общественных взглядов с реалиями и осознавать свое искаженное восприятие. Можно предполагать, на этой почве и возникают переживания, связанные с отсутствием желания учиться по выбранной специальности, разочарованием в выбранной профессии. Однако этот факт требует специального изучения.

В фактор 3 «Трудности адаптации к учебной деятельности» вошли переживания, отражающие одну из наиболее значимых задач для студентов-первокурсников по адаптации к системе вузовского образования. Доминирующими переживаниями в структуре фактора являются «трудности распределения времени и сил между различными сферами деятельности» и «ситуация конфликта двух одинаково важных потребностей». В исследованиях отмечено, что отсутствие навыков саморегуляции является наиболее важной проблемой, характерной для начального этапа обучения [15, с. 55]. А.А. Артамонова отмечает, что студенты первого курса должны решить следующие задачи на начальном этапе обучения в вузе: формирование творческого Я, успешная адаптация. При этом необходимым условием для успешной адаптации является освоение особенностей обучения [15, с. 52]. Наличие конкурирующих потребностей, несомненно, может затруднять успешное освоение этих особенностей. М.З. Газиевой подчеркивается, что учебная деятельность студента часто со-

провождается проблемами адаптации: увеличением нагрузок, трудностями учебного характера, сложностями организации быта и режима жизнедеятельности, ростом ответственности за принятие решений [29, с. 5] и в связи с этим проблемы, связанные с ней, являются мощным стрессовым фактором [30]. Таким образом, необходимо помочь студентам адаптироваться к системе вузовского образования, обучить навыкам саморегуляции и планирования собственного времени.

Фактор 4 «Недостаток социальной поддержки» включает в себя переживания, связанные с вынужденным отрывом от привычного социума. Можно предполагать, что данные переживания обусловлены тем, что часто студенты вынуждены менять место жительства и, следовательно, происходит изменение привычной для них социальной обстановки. В настоящем исследовании 52,7 % испытуемых являются приезжими. Возможно, что закономерные процессы трансформации семейных взаимоотношений (переход от поддержки семьи к ориентации на социальные группы) затрудняется в связи с вынужденным отрывом от близких [20, с. 439]. Исследователями подчеркивается, что проблемы, связанные с нарушением семейных взаимоотношений, являются одними из наиболее важных стрессов на первом году обучения [30]. Можно сделать вывод, что важнейшей областью в кризисной помощи является адаптация к изменившейся обстановке и налаживание коммуникативных связей в новой группе.

Результаты исследования позволяют сделать следующий вывод: содержание переживания кризисных ситуаций у студентов первого курса можно структурно представить в виде четырех ведущих факторов: «общее состояние кризиса», «оценка выбранной специальности», «трудности адаптации к учебной деятельности», «недостаток социальной поддержки». Выделенные факторы содержат в себе сочетание разных типов кризисов: биографических, идентичности и вхождения во взрослость.

1. *Общее состояние кризиса* включает переживания недостаточной осмысленности жизни, разрыв между временными перспективами прошлого, настоящего и будущего, страх выходить во взрослый мир, переживания, связанные с кризисом идентичности.

2. *Оценка выбранной специальности* включает: нежелание учиться, разочарование в выбранной профессии, трудности включения в профессиональное сообщество.

3. *Трудности адаптации к учебной деятельности* отражают проблемы в распределении времени между различными сферами деятельности, ситуацию конфликта наиболее важных потребностей.

4. *Недостаток социальной поддержки* содержит переживания отрыва от друзей и поддержки семьи.

Исходя из полученных результатов, необходима разработка комплексной программы для психологического сопровождения студентов с учетом выделенных факторов, обуславливающих содержание «кризиса первокурсника».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями: теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. № 2. С. 102–113.
- Белоус Е.И. Кризис и духовное саморазвитие личности // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: сборник научных статей 2-й межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. Владивосток: Морской гос. ун-т, 2013. С. 13–20.
- Осухова Н.Г. Психологическое сопровождение личности в кризисных ситуациях: опыт эмпирического исследования. М.: Варсон, 2008. 400 с.
- Титаренко Т.М. Нужна ли психологическая помощь в критических жизненных ситуациях? // Журнал практического психолога. 1999. № 1. С. 103–112.
- Манукян В.Р. Субъективная картина жизненного пути и кризисы взрослого периода : дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2003. 217 с.
- Меньшикова И.Н. Проблема адаптации студентов в рамках психологической службы вуза // Прикладная психология и психоанализ. 2010. № 4. С. 8–11.
- Солдатова Е.Л. Психология нормативных кризисов взрослости. Челябинск: ЮУрГУ, 2005. 281 с.
- Солдатова Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости. Челябинск: ЮУрГУ, 2007. 267 с.
- Головей Л.А., Манукян В.Р. Психобиографическое изучение кризисов взрослого периода развития // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6. Философия, политология, социология, психология, право, международные отношения. 2003. № 4. С. 100–112.
- Манукян В.Р. Психологическое содержание и факторы возникновения кризиса профессионального развития у студентов вуза // Психологическая наука и образование. 2011. № 4. С. 109–117.
- Карнаух М.П. Критические ситуации как основа самопознания личности : дис. ... канд. филос. наук. Магнитогорск, 2006. 130 с.
- Ахмеров Р.А. Биографические кризисы личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1994. 24 с.
- Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Московский университет, 1984. 200 с.
- Подшивалкина В.И. Познавательные модели и методологические проблемы исследования кризисных феноменов развития личности // Противоречия, конфликты, кризисы личности: субъектно-бытийный подход: материалы всерос. науч.-практ. семинара. Краснодар: КубГУ, 2007. С. 121–127.
- Артамонова А.А. Переживание одиночества как фактор развития личностного потенциала студентов-первокурсников : дис. ... канд. психол. наук. М., 2008. 167 с.
- Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. Ростов н/Д.: Феникс, 2010. 452 с.
- Писарь О.В., Рожкова Т.Ю. Теоретические основания и методы исследования психологического сопровождения личности в кризисной ситуации (на примере студентов профессиональной школы). Смоленск: Смоленский промышленно-экономический колледж, 2012. 168 с.
- Бергис Т.А. Социально-психологические факторы преодоления критических жизненных ситуаций

- женщинами-предпринимателями : автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2012. 24 с.
19. Горбунова Г.П., Варсеева Е.В. Неконструктивные варианты выхода из кризисных ситуаций в ранней юности // *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: сборник научных статей научно-практической конференции с международным участием*. Владивосток: ВГМУ, 2012. С. 130–139.
 20. Lenz A. Krisen gehören zum Leben und zeigen, das Menschen in Not sind // *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*. 2005. Vol. 54. № 6. P. 439–441.
 21. Бочаров В.В., Карпова Э.Б., Чулкова В.А., Ялов А.М. Экстремальные и кризисные ситуации с позиции клинической психологии // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика*. 2010. № 1. С. 9–16.
 22. Политова С.П. Кризисная ситуация как источник развития личности // *Ученые записки Казанского Государственного университета*. 2012. Т. 150. № 3. С. 41–49.
 23. Яковлев В.Н. Суициды и кризисные состояния, их последствия, критерии и стратегии помощи // *Профилактика кризисных состояний, усиление жизнестойкости, предупреждение суицидального поведения: материалы «круглого стола» фак. психологии, соц. медицины и реабилитац. технологий РГСУ и Междунар. ассоц. предупреждения суицидов*. М.: Каф. спец. и клинич. психологии РГСУ, 2009. С. 39–46.
 24. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Аддиктология: настольная книга. М.: Институт консультирования и системных решений, 2012. 524 с.
 25. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2007. 256 с.
 26. Pachaly A. Grundprinzipien der Krisenintervention im Kindes und Jugendalter // *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*. 2005. № 54. P. 473–486.
 27. Логинова И.О. Устойчивость жизненного мира человека в трудных жизненных ситуациях // *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: сборник научных статей международной научно-практической конференции*. Владивосток: МГУ, 2011. С. 173–178.
 28. Пахно И.В. Переживание времени в кризисных ситуациях : дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2004. 231 с.
 29. Газиева М.З. Психология интегральной индивидуальности студентов с высокой и низкой стрессоустойчивостью. Махачкала: АЛЕФ, 2012. 147 с.
 30. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // *Психологический журнал*. 2005. Т. 26. № 2. С. 5–16.
 31. *uchastiem*. Vladivostok, Morskoy gos. un-t Publ., 2013, pp. 13–20.
 32. Osukhova N.G. *Psikhologicheskoe soprovozhdenie lichnosti v krizisnykh situatsiyakh: opyt empiricheskogo issledovaniya* [Psychological support of an individual in crisis situations: experience of empirical study]. Moscow, Varson Publ., 2008. 400 p.
 33. Titarenko T.M. Does one need psychological assistance in critical circumstances? *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*, 1999, no. 1, pp. 103–112.
 34. Manukyan V.R. *Subektivnaya kartina zhiznennogo puti i krizisy vzroslogo perioda*. Diss. kand. psikh. nauk [Subjective picture of life experience and crises of adulthood]. Sankt Petersburg, 2003. 217 p.
 35. Menshikova I.N. The problem of students' adaptation within the university psychological service. *Prikladnaya psikhologiya i psikhoanaliz*, 2010, no. 4, pp. 8–11.
 36. Soldatova E.L. *Psikhologiya normativnykh krizisov vzroslosti* [Psychology of regulatory crises of adulthood]. Chelyabinsk, YuUrGU Publ., 2005. 281 p.
 37. Soldatova E.L. *Struktura i dinamika normativnogo krizisa perekhoda k vzroslosti* [Structure and dynamics of regulatory crisis of joining adulthood]. Chelyabinsk, YuUrGU Publ., 2007. 267 p.
 38. Golovey L.A., Manukyan V.R. Psycho-biographical study of crises in adult's development. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 6. Filosofiya, politologiya, sotsiologiya, psikhologiya, pravo, mezhdunarodnye otnosheniya*, 2003, no. 4, pp. 100–112.
 39. Manukyan V.R. Psychological content and genesis factors of professional development crisis among students of higher education institutions. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie*, 2011, no. 4, pp. 109–117.
 40. Karnaukh M.P. *Kriticheskie situatsii kak osnova samopoznaniya lichnosti*. Diss. kand. filos. nauk [Critical situations as a basis for individual self-awareness]. Magnitogorsk, 2006. 130 p.
 41. Akhmerov R.A. *Biograficheskie krizisy lichnosti*. Avtoref. diss. kand. psikh. nauk [Biographical crises of an individual]. Moscow, 1994. 24 p.
 42. Vasilyuk F.E. *Psikhologiya perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy)* [Psychology of emotional experiences. Analysis of overcoming critical situations]. Moscow, Moskovskiy universitet Publ., 1984. 200 p.
 43. Podshivalkina V.I. Cognitive models and methodological problems of the study of crisis phenomena of personality development. *Protivorechiya, konflikty, krizisy lichnosti: subektno-bytiynny podkhod: materialy vseros. nauch.-prakt. seminarov*. Krasnodar, KubGU Publ., 2007, pp. 121–127.
 44. Artamonova A.A. *Perezhivanie odinochestva kak faktor razvitiya lichnostnogo potentsiala studentov-pervokursnikov*. Diss. kand. psikh. nauk [Emotional experience of loneliness as a factor in the development of personal potential of first-year students]. Moscow, 2008. 167 p.
 45. Shapar V.B. *Psikhologiya krizisnykh situatsiy* [Psychology of crisis situations]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2010. 452 p.
 46. Pisar O.V., Rozhkova T.Yu. *Teoreticheskie osnovaniya i metody issledovaniya psikhologicheskogo soprovozhdeniya*

REFERENCES

1. Muzdybaev K. Strategies of coping with life difficulties: integrative analysis. *Zhurnal sotsiologii i sotsialnoy antropologii*, 1998, vol. 1, no. 2, pp. 102–113.
2. Belous E.I. Crisis and spiritual self-development of a personality. *Lichnost v ekstremalnykh usloviyakh i krizisnykh situatsiyakh zhiznedeyatel'nosti: sbornik nauchnykh statey 2nd ed mezhregionalnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym*