

Связь адаптационных возможностей личности с особенностями проживания кризисных ситуаций во взрослом возрасте

Малегонова Светлана Александровна

Ст. преп. каф. клинической психологии
ORCID: 0009-0008-1190-0326, e-mail: malegonova-svetl@mail.ru

Ральникова Ирина Александровна

Д-р психол. наук, зав. каф. социальной психологии и педагогического образования
ORCID: 0000-0001-9411-8787, e-mail: irinaralnikova@yandex.ru

Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия

Аннотация

Раскрыты психологическая адаптация и возможности личности в процессе проживания кризисных ситуаций. Подробно проанализировано понятие кризисной ситуации. Для наиболее эффективного проживания кризисных ситуаций людям необходимы высоко развитые адаптационные возможности личности. Это является одним из ключевых моментов конструктивного проживания кризиса. Цель настоящего исследования – выявление связей между адаптационными возможностями личности и особенностями проживания кризисной ситуации во взрослом возрасте. Гипотеза исследования – существует связь адаптационных возможностей личности с особенностями проживания кризисных ситуаций во взрослом возрасте. В исследовании приняли участие 40 чел., среди них 80 % женщины и 20 % мужчин в возрасте от 25 до 45 лет ($M = 35,95$). Для эмпирического исследования применялись следующие методы: теоретико-аналитический обзор литературы, диагностические методики (Опросник «Переживание психологического кризиса личностью» С.В. Духновского, многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина), корреляционный анализ Спирмена. Обнаружено, что большинство респондентов находятся в конструктивном проживании острого кризиса с благоприятным прогнозом о выходе из кризисной ситуации. При этом 65 % опрошенных обладают низким уровнем личностного адаптационного потенциала. С помощью методов математической статистики выявлено наличие связей между адаптационными возможностями и проживанием кризисной ситуации во взрослом возрасте.

Ключевые слова

Адаптация, адаптивность, адаптационный потенциал, адаптационные возможности, кризис, кризисная ситуация, взрослость

Для цитирования: Малегонова С.А., Ральникова И.А. Связь адаптационных возможностей личности с особенностями проживания кризисных ситуаций во взрослом возрасте // Вестник университета. 2025. № 2. С. 222–229.



The interrelation of individual adaptive capabilities and peculiarities of living in crisis situations in adulthood

Svetlana A. Malegonova

Senior Lecturer at the Clinical Psychology Department
ORCID: 0009-0008-1190-0326, e-mail: malegonova-svetl@mail.ru

Irina A. Ralnikova

Dr. Sci. (Psy), Head of the Social Psychology and Teacher Education Department
ORCID: 0000-0001-9411-8787, e-mail: irinaralnikova@yandex.ru

Altai State University, Barnaul, Russia

Abstract

Psychological adaptation and individual possibilities in the process of living in crisis situations have been revealed. The crisis situation concept has been analyzed in detail. For the most effective living of crisis situations people need highly developed adaptive capabilities of personality. It is one of the key moments of constructive crisis living. The purpose of the study is to identify the interrelation of individual adaptive capabilities and peculiarities of living in crisis situations in adulthood. Hypothesis of the study is that there is a connection between individual adaptive capabilities and peculiarities of living in crisis situations in adulthood. The study involved 40 people, among them 80 % of women and 20 % of men aged 25 to 45 years ($M = 35,95$). The following methods were used for empirical research: theoretical and analytical literature review, diagnostic techniques (Personal Experience of Psychological Crisis questionnaire by S.V. Dukhnovsky and Adaptability multilevel personality questionnaire by A.G. Maklakov and S.V. Chermyanin), and Spearman correlation analysis. It has been found that the majority of respondents are in constructive living of the acute crisis with a favorable forecast of the way out of the crisis situation. At the same time, 65 % of the respondents have a low level of personal adaptation potential. Using the mathematical statistics methods the presence of the interrelation of adaptive capacity and living in crisis situations in adulthood has been revealed.

Keywords

Adaptation, adaptability, adaptive potential, adaptive capabilities, crisis, crisis situation, adulthood

For citation: Malegonova S.A., Ralnikova I.A. (2025) The interrelation of individual adaptive capabilities and peculiarities of living in crisis situations in adulthood. *Vestnik universiteta*, no. 2, pp. 222–229.



ВВЕДЕНИЕ

В современном мире человек сталкивается с различными кризисными ситуациями, которые могут оказывать серьезное воздействие на его психологическое состояние и социальное благополучие. Исследование адаптационных возможностей личности в этих условиях является актуальной задачей, поскольку позволяет выявить особенности реакций человека на кризисные ситуации и разработать эффективные методы специализированной помощи.

Современный социум часто порождает условия для возникновения различных кризисов как в масштабе всего общества, так и личного характера от социальных и экономических до политических, экологических, мировоззренческих, демографических и др. [1]. Проявления кризисов личностного, психологического характера могут выражаться в усилении у человека ощущения бессмысленности существования, социальной изоляции, беспокойства, страха перед смертью, неэффективности, бесполезности любых попыток улучшить ситуацию, неспособности видеть новые перспективы, перемещении центра контроля вовне, нежелании получать новый жизненный опыт и др. [2]. Все эти симптомы свидетельствуют о дезадаптации в период проживания кризиса, характеризующейся продолжительными внутренними и внешними конфликтами при отсутствии адекватных поведенческих стратегий для их разрешения.

Исследования показывают, что нерешенные конфликты в кризисных ситуациях и переживание травм могут в дальнейшем вызвать определенные негативные изменения в психике человека [3]. Пребывание в ситуации внутреннего кризиса является только одним из элементов, влияющих на психологическое благополучие, стресс и развитие невротических расстройств. Реакция человека на критические события и его способность справляться с их последствиями в значительной мере зависят от его личностных психологических характеристик, уникальности его внутренних защитных механизмов и уровня поддержки, которую он получает от окружающих [4].

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

А.Г. Маклаков отмечает, что адаптация является не только процессом, но и свойством любого живого организма [5]. Сущностью адаптации как свойства выступает способность приспособления к постоянно изменяющейся окружающей действительности. От уровня развития свойства адаптации зависит интервал изменения характера и условий деятельности, в котором конкретный индивид способен адаптироваться. Психологические особенности личности определяют возможность адекватной регуляции состояния индивида в условиях его жизнедеятельности, от них зависят адаптационные способности человека. Чем они выше, тем выше вероятность эффективной деятельности и функционирования при большей интенсивности воздействия стрессовых факторов.

Д.Н. Дубровин отмечает, что существуют различные виды адаптации [6]:

- адаптация возможна через полное преодоление проблемы или ее изменения;
- адаптация посредством приспособления к проблеме, то есть проблемная ситуация сохраняется;
- адаптация возможна через избегание проблемы, уход от проблемной ситуации.

«Адаптивность» рассматривается с позиции динамики активности личности, течения ее адаптивных процессов (В.К. Калинин, Г.П. Левковская, А.В. Петровский, А.В. Фурман и др.), которые, «несмотря на непрерывный характер адаптации, ее процессуально-результативные параметры течения, определяются исключительно характеристиками психического мира личности и характеристиками среды», а также с позиции способности личности адаптироваться к условиям социальной среды (А.Г. Маклакова, В.И. Розова, А. Филиппа и др.) [5; 7–12].

А.Г. Маклаков разработал модель адаптационного потенциала, которая представлена несколькими уровнями [5]. Самооценка личности, ее нервно-психическая устойчивость, моральная нормативность, поведенческая регуляция и коммуникативный потенциал обеспечивают процесс адаптации и определяют адаптационные возможности личности, входящие в адаптационный потенциал. Прогнозирование результата адаптации возможно с помощью личностного адаптационного потенциала.

Не только адаптационный потенциал определяет адаптационные возможности личности. Так, Б.А. Ясько связывает адаптационные возможности с уровнем жизнестойкости [15]. В исследованиях А.Б. Рогозяна, К.С. Вызулиной, Б.А. Ясько рассматривается функционал адаптационных возможностей с различными аспектами личности и ее жизнедеятельности [13–15].

Возникающие в процессе адаптации к кризисному событию или ключевым изменениям в жизни состояния эмоционального расстройств и субъективного неблагополучия, которые мешают адекватной продуктивности и функционированию в социуме, представляют собой нарушение адаптационных возможностей личности. Пластичность адаптационных механизмов, неравномерность влияния различных факторов, адаптационный потенциал и компенсаторные возможности организма определяют динамику адаптационных процессов.

Несмотря на многочисленные исследования психологической адаптации при проживании кризиса, существует дефицит в определении связей и взаимосвязей между адаптационными возможностями (в частности, личностным адаптационным потенциалом) и особенностями проживания кризисных ситуаций. При этом определение данных связей позволит более системно разрабатывать программы адаптации личности в ситуациях проживания острого ненормативного кризиса.

Настоящее исследование является частью глобальной работы по определению механизмов психологической адаптации и разработке программы, направленной на перестройку жизненной перспективы как механизма адаптации в кризисной ситуации. Данные, полученные в ходе эмпирического исследования, позволят определить существующую необходимость учета особенностей проживания кризисной ситуации личностью при создании программ адаптации к кризисной ситуации.

Гипотеза исследования – существует связь между адаптационными возможностями личности и особенностями проживания кризисной ситуации в период взрослости.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Алтайского краевого психоневрологического диспансера им. Ю.К. Эрмана. В исследовании приняли участие 40 чел. в возрасте от 25 до 45 лет, средний возраст испытуемых составил 35,95 лет, среди них 80 % женщин и 20 % мужчин.

Для исследования адаптационных возможностей личности использован многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина, в котором выделены пять шкал – «Достоверность» (определяющая степень честности респондента), «Нервно-психическая устойчивость» (НПУ), «Коммуникативные способности» (КС), «Моральная нормативность» (МН), «Личностный адаптивный потенциал» (ЛАП) [16].

Для диагностики особенностей переживания кризисной ситуации выбран опросник «Переживание психологического кризиса личностью» С.В. Духновского, который предполагает выделение 9 «кризисных профилей» личности, которые разделяются в зависимости от итогового балла по шкалам «Индекс ситуационного реагирования» и «Психологическая устойчивость» [17]. В методике выделены 8 шкал: реакция эмоционального дисбаланса (ЭА), пессимистическая реакция (Пс), реакция отрицательного баланса (Об), реакция демобилизации (Дм), реакция оппозиции (Оп), реакция дезорганизации (Дз), психологическая устойчивость (Пу), положительный – отрицательный образ себя (Ос), а также отдельная итоговая шкала – «Индекс ситуационного реагирования».

После качественной обработки методик проведен корреляционный анализ с использованием критерия ранговой корреляции Спирмена. Проверка на нормальность осуществлена с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Расчет результатов производился в программе PSPP (аналог SPSS). Различия считали статистически значимыми при $p \leq 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ данных, полученных с помощью многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина, показал, что у большинства респондентов (65 %) преобладает низкий уровень личностного адаптационного потенциала. У данной категории людей возможны нервно-психические срывы, они сложно переживают меняющиеся условия окружающей среды или ситуации кризиса в жизни, могут вести себя асоциально и конфликтно. У 30 % опрошенных выявлен удовлетворительный уровень адаптационного потенциала. Они в целом справляются с адаптацией, однако в особо трудных ситуациях могут быть срывы, эмоциональная неустойчивость, конфликты. Только у 5 % людей, принявших участие в исследовании, выявлен нормальный уровень адаптационного потенциала, они способны быстро реагировать на изменения в жизни и вырабатывать новый стиль для решения каких-либо трудностей.

По шкале «Нервно-психическая устойчивость» выявлено, что у 45 % низкий уровень. Такие люди склонны к нервно-психическим срывам, у них неадекватная самооценка, им сложно регулировать и контролировать свое поведение. У 40 % обнаружен удовлетворительный уровень, который свидетельствует об умении контролировать себя, однако страдает поведенческая регуляция в кризисных ситуациях. При этом у 15 % респондентов выявлен нормальный уровень, из них у 5 % высокий уровень, характеризующийся адекватной самооценкой и реальным восприятием окружающей действительности.

55 % опрошенных показали удовлетворительный уровень по шкале «Коммуникативные способности», у 40 % – нормальный уровень, что говорит о достаточно легком установлении контактов с людьми в различных ситуациях, однако у большинства в сложных ситуациях могут возникать агрессия и конфликтность. Стоит отметить, что высокий уровень коммуникативных способностей не выявлен ни у кого. У 5 % обнаружен низкий уровень, который свидетельствует о повышенной агрессивности, конфликтности, неумении выстраивать взаимодействие с окружающими людьми.

Большинство респондентов (85 %) показали нормальный уровень по шкале «Моральная нормативность», из них у 20 % высокий уровень. Такие люди адекватно оценивают свое место в коллективе, склонны соблюдать общепринятые нормы поведения. У 15 % опрошенных удовлетворительный уровень, низкие показатели не выявлены.

Анализ данных по опроснику «Переживание психологического кризиса личностью» С.В. Духновского показал, что по шкале «Реакция эмоционального дисбаланса» преобладают высокие оценки (70 %). Для респондентов характерны фрустрация, уменьшение социальных контактов, они впечатлительны, восприимчивы, склонны к повышенной утомляемости и тревожности. При этом у 25 % опрошенных выявлен средний уровень эмоционального дисбаланса, а у 5 % – пониженный. Таким образом, только у 5 % преобладают положительные эмоции, они ощущают запас сил и готовность активно реагировать на изменения.

По шкале «Пессимистическая реакция» выявлено, что у 40 % высокий и повышенный уровень, что говорит о сниженном уровне оптимизма, мрачности мировоззрения и образа будущего, повышенной раздражительности, низкой скорости принятия решений. У 35 % респондентов средний уровень, а у 25 % – пониженные и низкие оценки. Люди данной категории склонны к адекватной самооценке, реальному планированию своего поведения и деятельности, ровному положительному эмоциональному фону, эффективной психической саморегуляции.

У 75 % взрослых людей, которые приняли участие в исследовании, преобладают высокие оценки по шкале «Реакция отрицательного баланса», у 10 % – повышенные. Они склонны к пассивному отношению к жизненной ситуации, критичности суждений и оценки, при этом собственные взгляды и мнения являются очень стойкими и трудно поддаются изменениям. У 5 % выявлены низкие оценки, у 5 % – пониженные, что говорит о гибкости поведения и готовности к конструктивным изменениям. Такие испытуемые уравновешены, сдержаны в поведении, активно относятся к ситуации, оценивают ее оптимистично. У 5 % выявлен средний уровень.

У 90 % опрошенных наблюдаются изменения в сфере контактов, они склонны чувствовать одиночество, беспомощность, часто избегают новых видов деятельности и взаимодействий, у них снижено настроение, присутствует апатия. У 10 % респондентов обнаружен средний уровень по шкале «Реакция демобилизации». Для 100 % характерны высокие и повышенные оценки по шкале «Реакция оппозиции», что свидетельствует об агрессивности, резких отрицательных оценках окружающих людей, грубости, неверии в свои силы.

По шкале «Реакция дезорганизации» выявлено преобладание высоких (65 %) и повышенных (20 %) оценок. Люди данной категории тревожны, часто испытывают беспокойство за исход ситуации, ожидают от жизни только плохое, склонны к низкой работоспособности. При этом у 15 % респондентов средний уровень.

Однако «Психологическая устойчивость личности» у 35 % респондентов находится на высоком уровне, у 10 % – на повышенном. Они верят в себя и свои возможности, способны противостоять жизненным трудностям. Однако 30 % (15 % с низкими оценками, 15 % – с пониженными) опрошенных не уважают себя, подавлены, не удовлетворены жизнью, не верят в собственные силы, не стараются удовлетворить свои потребности.

По шкале «Положительный – отрицательный образ самого себя» у 10 % лиц, участвовавших в исследовании, выявлены высокие оценки, у 20 % – повышенные. Есть основания предполагать

у респондентов низкую критичность в оценивании себя, недостаточную его адекватность, неискренность. У 45 % опрошенных ответы достаточно искренние, выявлено стремление к адекватной оценке своих отношений. При этом у 20 % обнаружены низкие оценки, свидетельствующие о высокой критичности к себе, искренности в ответах.

40 % респондентов находятся в состоянии конструктивного проживания острого кризиса с благоприятным прогнозом. Прогноз благоприятен благодаря психологической устойчивости и наличию таких ресурсов для преодоления кризиса, как устойчивое настроение, сдержанность в проявлении эмоций, толерантность к фрустрации, поведенческая, эмоциональная и когнитивная гибкость. У 25 % обнаружено переживание острого кризиса с благоприятным прогнозом. Прогноз благоприятный в силу умеренно выраженной психологической устойчивости и наличия компенсаторных возможностей. Отличает их от предыдущего профиля более низкая степень выраженности показателей. У 5 % респондентов конструктивное переживание кризиса с благоприятным прогнозом, кризис у данного профиля является менее выраженным, чем у предыдущего. Однако для 30 % опрошенных характерно деструктивное проживание кризиса с неблагоприятным прогнозом. Из них 25 % переживают острый кризис, 5 % – обычный. Прогноз неблагоприятный в силу снижения психологической устойчивости и отсутствия личных ресурсов для конструктивного преодоления кризиса. Такие люди боятся неудачи, имеют низкую самооценку, не уверены в себе и тревожны.

После качественного анализа полученных данных проведен корреляционный анализ с применением критерия ранговой корреляции Спирмена (поскольку есть шкалы, распределение признака в которых отличалось от нормального). В результате обнаружены статистически достоверные связи между показателями адаптивности и особенностями переживания кризисной ситуации. Примечательно, что не найдено ни одной достоверной связи между возрастом и полом респондента и показателями его адаптационных возможностей, особенностями проживания кризиса. Таким образом, и у 25-летних, и у 45-летних может быть высокий уровень личностного адаптационного потенциала или, наоборот, низкий, также и с конструктивным, и деструктивным проживанием кризисной ситуации.

Стоит отметить, что многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина имеет обратные показатели, то есть чем выше балл, тем ниже уровень адаптационных возможностей, при этом опросник «Переживание психологического кризиса личностью» С.В. Духновского также имеет ряд обратных шкал. В связи с этим в некоторых случаях положительная корреляционная связь будет свидетельствовать об обратной связи данных, и наоборот.

Данные шкалы «Нервно-психическая устойчивость» отрицательно коррелируют со шкалами «Реакция эмоционального дисбаланса» ($r_{эмт} = -0,629$ при $p \leq 0,001$), «Реакция отрицательного баланса» ($r_{эмт} = -0,446$ при $p \leq 0,01$), «Реакция демобилизации» ($r_{эмт} = -0,626$ при $p \leq 0,001$), «Реакция дезорганизации» ($r_{эмт} = -0,877$ при $p \leq 0,001$), «Психологическая устойчивость» ($r_{эмт} = -0,548$ при $p \leq 0,001$), Индекс ситуационного реагирования ($r_{эмт} = -0,645$ при $p \leq 0,001$), а также положительно коррелирует с «Пессимистической реакцией» ($r_{эмт} = 0,797$ при $p \leq 0,001$). Можно предположить, что в ситуации кризиса у человека с преобладанием отрицательных эмоций, сужением круга общения, повышением тревожности, высоким уровнем критичности к себе, высокой кризисной нагрузки, но при сохранении оптимизма, веры в собственные силы, наличия превентивных ресурсов для выхода из кризиса высоко развита нервно-психическая устойчивость.

По шкале «Коммуникативные способности» выявлено наличие отрицательной связи со шкалами «Реакция демобилизации» ($r_{эмт} = -0,575$ при $p \leq 0,001$) и «Психологическая устойчивость» ($r_{эмт} = -0,531$ при $p \leq 0,001$). Человек в ситуации кризиса ощущает острое чувство одиночества, сужает контакты с людьми, но при этом сохраняет способность противостоять трудностям, имеет превентивные ресурсы для проживания кризиса, не конфликтен, легко устанавливает новые взаимоотношения, имеет высокий уровень развития коммуникативных способностей. Личность с высоким коммуникативным потенциалом более остро реагирует на сужение контактов в кризисной ситуации.

По шкале «Моральная нормативность» можно отметить наличие положительной корреляции со шкалами «Реакция дезорганизации» ($r_{эмт} = 0,479$ при $p \leq 0,01$), Индекс ситуационного реагирования ($r_{эмт} = 0,448$ при $p \leq 0,01$). Можно предположить, что для лиц с повышенной тревожностью, склонностью к ожиданию неблагоприятного исхода событий, повышенной утомляемостью, высокой кризисной нагрузкой в ситуации кризиса характерны отсутствие стремления к соблюдению общепринятых норм, трудности с пониманием своего места и роли в коллективе. Человек, погруженный в острый кризис, меньше ориентирован на общество и окружающую действительность, больше склонен к самобичеванию, самоанализу.

По шкале «Личностный адаптационный потенциал» выявлено, что существует отрицательная корреляционная связь со шкалами «Реакция эмоционального дисбаланса» ($r_{эмп} = -0,548$ при $p \leq 0,001$), «Реакция демобилизации» ($r_{эмп} = -0,643$ при $p \leq 0,001$), «Реакция дезорганизации» ($r_{эмп} = -0,755$ при $p \leq 0,001$), «Психологическая устойчивость» ($r_{эмп} = -0,573$ при $p \leq 0,001$), Индекс ситуационного реагирования ($r_{эмп} = -0,588$ при $p \leq 0,001$), а также положительная корреляция с «Пессимистической реакцией» ($r_{эмп} = 0,699$ при $p \leq 0,001$). В ситуации острого кризиса для человека при сохранении оптимизма, веры в свои силы, наличии превентивных ресурсов, но с высокой тревожностью, снижением контактов, преобладанием отрицательных эмоций характерно повышение личностного адаптационного потенциала. Данные результаты могут быть связаны с компенсаторными способностями, то есть для выхода из кризисной ситуации человек начинает развивать внутри себя адаптационные возможности и, несмотря на сильные негативные проявления кризиса, справляется с ним.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

- у опрошенных преобладает низкий уровень личностного адаптационного потенциала, нервно-психической устойчивости, удовлетворительный уровень коммуникативных способностей и нормальный уровень моральной нормативности;
- выявлен высокий уровень реакции демобилизации и оппозиции, что говорит о высоком уровне тревожности и агрессивности у респондентов – большинство респондентов находятся в ситуации острого кризиса, из них 30 % – в варианте деструктивного проживания с неблагоприятным исходом;
- выявлены тесные корреляционные связи между особенностями проживания кризисной ситуации и показателями адаптационных возможностей, при этом обнаружено, что адаптационный потенциал повышается при сохранении веры в преодоление кризиса.

В дальнейшем планируются расширение представленной выборки, привлечение респондентов, которые не находятся в процессе переживания кризиса. Интересной возможностью для дальнейшего исследования становится соотнесение конструктивного и деструктивного варианта проживания кризиса с уровнем личностного адаптационного потенциала и его параметрами. При первичном анализе видно, что деструктивное проживание кризиса происходит при низких адаптационных возможностях, в то время как для конструктивного проживания с благоприятным исходом необходим высокий уровень личностного адаптационного потенциала. Однако в настоящий момент такой вывод не может быть статистически проверен ввиду недостаточного количества респондентов. По результатам исследования будет составлена программа, направленная на помощь в проживании ненормативной кризисной ситуации.

Список литературы

1. Цветков В.А. Психология конфликта. От теории к практике. М.: ЮНИТИ-ДАНА; 2022. 184 с.
2. Полошкевич О.А. Жизненный сценарий поколений. Социология. 2020;3:28–45.
3. Гришина Н.В., Костромина С.Н., Мироненко И.А. Структура проблемного поля современной психологии личности. Психологический журнал. 2018;1(39):26–35. <http://dx.doi.org/10.7868/s0205959218010038>
4. Смолева Е.О. Измерение социального стресса: анализ методик и опыта исследований. Социально-гуманитарные технологии. 2020;3(15):70–79.
5. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. Психологический журнал. 2014;1:16–24.
6. Дубровин Д.Н. Психологическая адаптация как фактор личностного самоопределения. Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. М.; 2005. 136 с.
7. Калинин В.К. Границы в культуре и культура на границах. Журнал практической психологии и психоанализа. 2008;1.
8. Левковская Г.П., Сорочинская В.Е., Штифурок В.С. Адаптация первокурсников в условиях высшего учебного заведения. М.; 2001. 128 с.
9. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. М.: Горбунок; 1992. 224 с.
10. Фурман А.В. Психодиагностика личностной адаптированности. Харьков: ХНУ; 2013. 64 с.
11. Розов В.И. Психология экстремальных ситуаций: адаптивность к стрессу и психологическое обеспечение. К.: КНТ; 2011. 478 с.
12. Philips L. Human Adaptation and his Failures. N.Y.; 1968. 288 p.

13. *Рогозян А.Б.* Стресс-устойчивость в контексте теоретического конструкта психологических ресурсов личности. Вестник Адыгейского государственного университета. Педагогика и психология. 2011;1:140–145.
14. *Вьзулина К.С.* Социально-психологическая адаптация личности в контексте связи субъективной оценки профессиональной востребованности. Евразийский союз ученых. 2015;12-3(21):106–108.
15. *Yasko B.A., Kazarin B.V., Gorodin V.N., Skripnichenko L.S., Skorobogatov V.V., Chugunova N.A., Pokul L.V.* Hardiness and Personal Resources of Red Zone Staff: Psychological Analysis. Bulletin of RSMU. 2021;4:63–70.
16. *Райгородский Д.Я.* Практическая психодиагностика. М.: Бахрах-М; 2001. 672 с.
17. *Духновский С.В.* Диагностика межличностных отношений в работе практического психолога образования. Курган: КГУ; 2016. 190 с.

References

1. *Tsvetkov V.L.* Psychology of conflict. From theory to practice. Moscow: UNITY-DANA; 2022. 184 p. (In Russian).
2. *Polyushkevich O.A.* Generational life scenario. Sociology. 2020;3:28–45. (In Russian).
3. *Grishina N.V., Kostromina S.N., Mironenko I.A.* A problematic field structure of contemporary psychology of personality. Psychological Journal. 2018;1(39):26–35. (In Russian). <http://dx.doi.org/10.7868/s0205959218010038>
4. *Smoleva E.O.* The measuring of social stress: analysis of research methods and experience. Social and humanitarian technologies. 2020;3(15):70–79. (In Russian).
5. *Maklakov A.G.* The personal adaptive potential: its mobilization and prognostication in extreme conditions. Psychological Journal. 2014;1:16–24. (In Russian).
6. *Dubrovin D.N.* Psychological adaptation as a factor of personal self-determination. Dis. ... Cand. Sci. (Psy): 19.00.07. Moscow; 2005. 136 p. (In Russian).
7. *Kalinenko V.K.* Borders in culture and culture at borders. Journal of Practical Psychology and Psychoanalysis. 2008;1. (In Russian).
8. *Levkovskaya G.P., Sorochinskaya V.E., Shtifurok V.S.* Adaptation of first-year students in a higher educational institution. Moscow; 2001. 128 p. (In Russian).
9. *Petrovsky V.A.* Psychology of maladaptive activity. Moscow: Gorbunok; 1992. 224 p. (In Russian).
10. *Furman A.V.* Psychodiagnostics of personal adaptation. Kharkov: KHNU; 2013. 64 p. (In Russian).
11. *Rozov V.I.* Psychology of extreme situations: adaptability to stress and psychological support. K.: KNT; 2011. 478 p. (In Russian).
12. *Philips L.* Human Adaptation and his Failures. N.Y.; 1968. 288 p.
13. *Rogozyan A.B.* Stress-resistance in the context of the theoretical construct of psychological resources of personality. Bulletin of the Adygea State University. Pedagogy and Psychology. 2011;1:140–145. (In Russian).
14. *Vyzulina K.S.* Socio-psychological adaptation of personality in the context of the connection of subjective assessment of professional relevance. Eurasian Union of Scientists. 2015;12-3(21):106–108. (In Russian).
15. *Yasko B.A., Kazarin B.V., Gorodin V.N., Skripnichenko L.S., Skorobogatov V.V., Chugunova N.A., Pokul L.V.* Hardiness and Personal Resources of Red Zone Staff: Psychological Analysis. Bulletin of RSMU. 2021;4:63–70.
16. *Raigorodsky D.Ya.* Practical psychodiagnostics. Moscow: Bakhrakh-M; 2001. 672 p. (In Russian).
17. *Dukhnovskiy S.V.* Diagnostics of interpersonal relations in the work of a practical educational psychologist. Kurgan: KSU; 2016. 190 p. (In Russian).