

DOI: 10.12731/2658-4034-2024-15-5SE-550

УДК 159.9.07



Научная статья

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

С.А. Малегонова

Обоснование. В современной психологической науке вопрос о механизмах психологической адаптации личности в кризисных ситуациях стоит достаточно остро. На основании теоретического рассмотрения проблемы реализации задач по психологической адаптации личности автором работы доказывается плодотворность дальнейших научных разработок по поднятому в статье вопросу. Нет единства среди ученых по подходам к теоретическим моделям психологической адаптации личности в ситуации кризиса (в том числе ненормативного).

Цель. Провести теоретическое рассмотрение механизмов психологической адаптации личности в кризисных ситуациях.

Материалы и методы. Работа базируется на общенаучных методах исследования, среди которых центральными оказываются обобщение, систематизация, анализ и синтез. Автором статьи учитывается комплекс научных разработок, посвящённых теоретическим моделям психологической адаптации личности в кризисных ситуациях.

Результаты. В ходе исследования было установлено, что несмотря на глубоко научное осмысление проблемы психологической адаптации личности в кризисных ситуациях данный вопрос нуждается в дальнейшей разработке, в частности, в недостаточной степени внимание учёных сосредоточено на теоретических моделях преодоления адаптационных трудностей в процессе проживания ненормативных кризисных ситуаций. В связи с чем считаем необходимым внедрить в психологическую практику такой механизм,

как жизненная перспектива, выступающая одним из способов преодоления личностью адаптационных трудностей в ходе получения психологической поддержки со стороны специалиста-психолога.

Область применения результатов. Результаты исследования могут оказаться востребованными в дальнейших научных изысканиях в области психологической адаптации личности, а также при подготовке специалистов психологической сферы профессиональной деятельности.

Ключевые слова: психологическая адаптация; механизмы адаптации; теоретические модели психологической адаптации; кризисная ситуация; нормативная кризисная ситуация; ненормативная кризисная ситуация; жизненная перспектива

Для цитирования. Малегонова С.А. Механизмы психологической адаптации личности в кризисной ситуации // *Russian Journal of Education and Psychology*. 2024. Т. 15, № 5SE. С. 728-743. DOI: 10.12731/2658-4034-2024-15-5SE-550

Original article

MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF PERSONALITY IN A CRISIS SITUATION

S.A. Malegonova

Background. The question of the mechanisms of psychological adaptation of a person in crisis situations is quite acute in modern psychological science. Based on the theoretical consideration of the problem of the implementation of tasks for the psychological adaptation of personality, the author of the work proves the fruitfulness of further scientific developments on the issue raised in the article. There is no unity among scientists on approaches to theoretical models of psychological adaptation of a person in a crisis situation (including non-normative).

Purpose. Conduct a theoretical examination of the mechanisms of psychological adaptation of the individual in crisis situations.

Materials and methods. *The work is based on general scientific research methods, among which generalization, systematization, analysis and synthesis are central. The author of the article takes into account a complex of scientific developments devoted to theoretical models of psychological adaptation of the individual in crisis situations.*

Results. *During the study, it was found that despite a deeply scientific understanding of the problem of the mechanisms of psychological adaptation of the individual in crisis situations, this issue needs further development, in particular, the attention of scientists is insufficiently focused on theoretical models of overcoming adaptation difficulties in the process of living in non-normative crisis situations. In this connection, we consider it necessary to introduce into psychological practice such a mechanism as a life perspective, which is one of the ways for an individual to overcome adaptation difficulties while receiving psychological support from a psychologist.*

Further application of the obtained results. *The results of the study may be in demand in further scientific research in the field of psychological adaptation of the individual, as well as in the training of specialists in the psychological sphere of professional activity.*

Keywords: *psychological adaptation; adaptation mechanisms; theoretical models of psychological adaptation; crisis situation; normative crisis situation; non-normative crisis situation; life perspective*

For citation. *Malegonova S.A. Mechanisms of Psychological Adaptation of Personality in a Crisis Situation. Russian Journal of Education and Psychology, 2024, vol. 15, no. 5SE, pp. 728-743. DOI: 10.12731/2658-4034-2024-15-5SE-550*

Введение

В современных условиях личность неизбежно сталкивается с целым рядом кризисных ситуаций, детерминированных внешними условиями. В настоящее время обращение к практикующему психологу становится нормой жизни, что даёт толчок к развитию идей о способах, методах и инструментах оказания психологической помощи и поддержки, в том числе в период проживания кризисных ситуаций. Под кризисной ситуацией в науке понимается особое пси-

хологическое состояние человека, вызванное его реакцией на определённые «угрозы со стороны внешней среды» и выражающееся во внутреннем эмоциональном дисбалансе [11, с. 146].

Ученые считают, что основным выходом из кризиса является адаптация, понимаемая в науке как процесс и результат «активного приспособления к условиям социальной среды» [6, с. 67]. Современная практическая психология, оперируя множеством инструментов и механизмов оказания психологической поддержки и помощи, всё ещё нуждается в расширении способов качественного влияния на протекание адаптационных процессов личности, проживающей кризисную ситуацию.

Следовательно, **цель статьи**: провести теоретическое рассмотрение механизмов психологической адаптации личности в кризисных ситуациях.

Названная цель детерминирует решение следующих **задач** исследования, заключающихся в:

1. выявлении разработанных на сегодняшний день теоретических моделей адаптации личности, проживающей кризисную ситуацию;
2. определении эффективных инструментов оптимизации психологической помощи при работе с лицами, находящимися в ситуации ненормативного кризиса;
3. описании такого психологического механизма, как жизненная перспектива;
4. формировании адаптационных возможностей личности, находящейся в ситуации кризиса.

Материалы и методы исследования

Методологической основой настоящей работы выступает теория психологической адаптации личности как неизбежного процесса при проживании кризисной ситуации и итога выхода из ненормативного кризиса.

Феномен психологической адаптации не обделён вниманием исследователей. Сущность понятия, его структура, а также механизмы,

позволяющие индивиду проживать период адаптации, рассмотрены в статьях Е. В. Карповой, С. Л. Свешниковой [3], О. С. Назаревич [6], И. А. Ральниковой, С. А. Малегоновой [11], И. Демченко и др. [15].

Проблемы возникновения и развития кризисных ситуаций глубоко изучены в работах И. А. Ральниковой [10], О. А. Рудаковой [12] и др. Вопросы, связанные с проживанием ненормативных кризисных ситуаций, освещены в трудах таких исследователей, как М. В. Белосов, Е. Ю. Пряжникова [1], Ю.С. Котельниковой [4]. Особенный интерес в последних публикациях, в частности, в трудах зарубежных исследователей, вызывают вопросы психологической адаптации в период пандемии, что также оказалось причиной проживания людьми ненормативного кризиса, что детерминировало активизацию специалистов-психологов в области поиска путей оказания необходимой помощи людям, испытывающим проблемы с психическим здоровьем [14, с. 604]. В статье учитываются разработанные на сегодняшний день теоретические модели психологической адаптации личности, находящейся в ситуации кризиса, характеризующиеся в работах А. А. Суханова [13], О. А. Пяткиной [9].

Согласно заявленной цели, а также определённым задачам работы в исследовании автором применяются такие общенаучные методы, как анализ, синтез, сравнение и систематизация, а также обобщение научных достижений по поднятому в статье вопросу.

Результаты исследования

Теоретические модели психологической адаптации личности в период кризиса

Современная психологическая мысль отличается достаточно глубокой степенью разработки вопроса об оказании необходимой помощи человеку, проживающему состояние кризиса. Как справедливо отмечается О. А. Рудаковой, без вмешательства специалиста-психолога в процесс проживания кризисной ситуации индивид может прийти к стадии дезадаптации, что в конечном счёте приведёт к «личностной и социальной дезинтеграции» [12, с. 424]. Недопущение данного обстоятельства детерминирует немалое число

научных публикаций, рассматривающих проблему поиска путей и способов оказания психологической помощи людям, оказавшимся в ситуации кризиса.

Среди теоретических моделей психологической адаптации, описанных в доступной нам научной литературе, были обнаружены несколько разработок, представляющих собой научный интерес:

- модель психологической адаптации личности А. А. Суханова [13].
- модель адаптационного поведения личности, представленная в работе О. А. Пяткиной [9].

В основание модели А. А. Суханова положен принцип уровневости психологической адаптации личности, а также компоненты этих уровней и показатели. Исследователем учтены три уровня психологической адаптации, среди которых социально-психологический, психический и психофизиологический. Первые два из обозначенных уровней А. А. Суханов подразделяет на компоненты (когнитивный, аффективный и эмоциональный). Исследователь, таким образом, демонстрирует связь всех обозначенных в модели уровней: психофизиологический уровень, показатели которого продиктованы состоянием внутренних особенностей индивида, его биологическими показателями, предоставляющими возможность накапливать необходимый «энергетический базис» [13, с. 152] – своеобразную «отправную точку» для запуска механизмов психологической адаптации. А это в свою очередь активизирует психические процессы, что позволяет человеку приспособливаться к внешним условиям среды, вызывающим психологический дисбаланс.

Модель психологической адаптации личности, разработанная А. А. Сухановым, направлена на работу с людьми, проживающими в неблагоприятных климатических условиях, однако может иметь применение и при осуществлении психологической поддержки тех лиц, что оказались в ситуации кризиса.

В основу теоретической модели, автором которой является О. А. Пяткина, положена идея адаптированности личности. Основными критериями адаптированности автор исследования считает должную степень сформированности всего многообразия личностных

черт индивида; наличие определённых конкретных жизненных установок, целей, планов и средств, необходимых для их реализации. Кроме того, автором указывается, что детерминантой адаптированности личности в условиях возникновения кризисных ситуаций оказывается «удовлетворенность отношениями в жизненно значимых сферах межличностного гармоничного взаимодействия» [9, с. 75]. Новая кризисная ситуация, неизбежно возникающая вследствие тех или иных обстоятельств, заданных внешними условиями, является, по мнению автора рассматриваемой теоретической модели, тем индикатором, который продемонстрирует состояние системы в целом: «Станет ли состояние системы хаотичным или она перейдёт на новый, более высокий уровень упорядоченности» [9, с. 76].

Помимо новой кризисной ситуации в теоретической модели О. А. Пяткиной учитываются такие элементы, как циклические фазы адаптации, векторы нормы, адаптации и дезадаптации.

Следует отметить, что данные модели применимы в деятельности практикующих специалистов-психологов и обладают несомненной эффективностью. Однако особого внимания заслуживают те аспекты поднятой в статье темы, которые касаются проблем, связанных с проживанием ненормативной кризисной ситуации, которая, по сравнению с нормативным кризисом требует большего индивидуального подхода в организации психологического консультирования.

Понятие ненормативной кризисной ситуации

Кризис, несмотря на несомненную содержащуюся в самой лексеме негативную коннотацию, обладает феноменальной природой: с точки зрения психологии, кризисная ситуация оказывается инструментом личностного развития, а период поиска путей выхода из состояния эмоционального дисбаланса связывается с активизацией внутренних ресурсов человека за счёт формирования личностной идентичности, проявления самостоятельности, навыков рефлексии, актуализации творческого потенциала в ходе выстраивания алгоритма действий по адаптации к новым условиям или преобразованию действительности [17, с. 370].

В психологии функционирует классификация кризисных ситуаций, подразумевающая их деление на нормативные и ненорма-

тивные. В разряд нормативных кризисов включаются, например, возрастные, протекание которых характерно для большего числа людей. Также нормативными исследователи называют те, что связываются с «логикой развития характера» и являются своего рода результатом влияния на личность различных социальных, биологических, исторических факторов [1, с. 9].

Ненормативная кризисная ситуация – это причина нарушения внутреннего психологического баланса личности, вызванное неожиданными и / или непредсказуемыми событиями.

Различия, которые позволяют обособлять ненормативный кризис от нормативного, заключаются в сроках возникновения, что детерминируется внезапным характером событий, приведших к кризисной ситуации; в характере протекания адаптационного периода; в особенностях и механизмах преодоления стрессовых состояний [4, с. 420].

Механизмы психологической адаптации личности

Механизмами адаптации в психологической науке принято считать те ресурсы личности (физиологические, психологические и социальные), которые позволяют индивиду стабилизировать уровень функционирования организма «адекватно текущим и прогнозируемым требованиям среды» [8, с. 43].

Основными из адаптационных механизмов исследователями называются копинг, механизмы психологической защиты и стратегии совладания. Копинг-стратегии выступают инструментами активизации субъектности личности, находящейся в кризисной ситуации, поскольку позволяют индивиду выполнять в процессе адаптации сразу несколько функций: адаптивную, совладающую, преобразовательную, а также функцию саморазвития [7, с. 76]. Копинг-стратегия позволяет человеку проанализировать стрессовую ситуацию, определить дальнейшие пути приспособления к изменившимся условиям среды, сделать деятельность целенаправленной, поддерживать «благополучие субъекта на уровне его физиологического, психологического и социального функционирования» [2].

Психологическая защита как механизм адаптации к кризисной ситуации рассматривается исследователями в качестве регулятора

поведения человека. Причём защитные механизмы представляют собой целый комплекс механизмов, подразделяющихся на те, что способствуют самостоятельному поиску выхода из дестабилизирующего эмоционального состояния (что сближает их с копингом), а также механизмы «вытеснения» и «рационализации» [5].

Жизненная перспектива как один из механизмов адаптации личности в кризисной ситуации

Как справедливо указано О. А. Пяткиной в работе «Модель адаптационного поведения личности», жизненные цели и установки оказываются основными критериями успешности психологической адаптации личности [9, с. 75]. Согласно плодотворным наблюдениям Х. Б. Смита, личность, проживающая стадию кризиса, нуждается в психологическом вмешательстве, которое ориентировано на достижение реалистичных целей [16, с. 13].

В данной связи считаем плодотворным определить жизненную перспективу в качестве одного из механизмов психологической адаптации личности в кризисной ситуации. По справедливому замечанию Е. В. Карповой, С. Л. Свешниковой, индивиду необходимо осознавать свои планы на будущее, формировать его образ, поскольку именно чёткость установок и планирование временной перспективы является центральным, основополагающим фактором успешности адаптации [3, с. 198]. Жизненная перспектива является динамичной структурой, которая зависит от изменений, происходящих в настоящем времени, и включается в состав субъективной картины жизненного пути личности и психологического времени в целом. На каждом этапе жизненного пути содержание жизненной перспективы меняется: часть компонентов отсеивается и трансформируются в связи с произошедшими изменениями, а другие компоненты сохраняются с предыдущих этапов.

В условиях проживания ненормативного кризиса формирование образа будущего (жизненная перспектива) может выступать механизмом, активизирующим внутренние ресурсы личности, а чёткость установок выступит гарантом более последовательных действий со стороны лица, находящегося в состоянии кризиса. Критические

(кризисные) моменты существуют в жизни каждого человека, они предполагают необходимость перестройки жизненной перспективы. Однако часть людей быстро адаптируется к изменившимся условиям и способна осуществлять данную перестройку в ситуации кризиса, другие же «застревают» в кризисной ситуации, их жизненная перспектива сужается и перестает отвечать требованиям жизненного пути. Концентрация критических ситуаций, перерастающих в ненормативный кризис, требует формирования и перестройки жизненной перспективы. Перестройка жизненной перспективы даст возможность личности увидеть жизненный путь, проанализировать жизненные планы и программы, свойственные для данного этапа жизни. Все это позволит успешно адаптироваться к измененным условиям среды в ситуации ненормативного кризиса.

Пониманию и описанию данного механизма психологической адаптации в условиях ненормативной кризисной ситуации посвящено дальнейшее развитие данной исследовательской работы. Кроме того, разработка практической модели работы с жизненной перспективой как механизмом адаптации личности расширит понимание адаптационных возможностей личности и даст возможность применять данную адаптационную модель в практической работе психолога.

Заключение

1. На современном этапе развития психологической научной мысли наблюдается повышенный интерес исследователей к вопросам адаптации личности в ситуациях стрессового, психоэмоционального напряжения, которые частотны ввиду трансформационных процессов общества и глобального миропорядка. Вследствие этого активизируются научные изыскания в области оказания квалифицированной психологической помощи пациентам, проживающим ситуацию кризиса.

2. Особого внимания в данной связи заслуживают вопросы, касающиеся психологической поддержки людей, находящихся в ситуации ненормированного кризиса, что требует от специалиста-психолога нестандартных решений в поиске способов активизации адаптационных механизмов. Ненормативный кризис обладает характером

спонтанности, а его протекание определяется исследователями в качестве трудно прогнозируемого. Данный факт обуславливает актуализацию идей личностно-ориентированного подхода при работе с данной категорией пациентов.

3. Среди теоретических моделей психологической адаптации личности в кризисных ситуациях в рамках настоящей работы нами рассмотрены две, прикладное значение которых заключается в их применимости в работе с людьми, проживающими состояние кризиса. Однако их структура требует некоторого пересмотра ввиду ненормативности возникшей кризисной ситуации в жизни пациента.

4. Метод копинга, психологической защиты и совладающего поведения признаются в науке одними из основных механизмов психологической адаптации личности. С нашей точки зрения, при проживании человеком ненормативного кризиса применимо использование технологии построения жизненной перспективы, как запускового механизма адаптационных процессов, работа которых позволяет человеку противостоять эмоциональному дисбалансу.

5. Существует закономерность, согласно которой эффективность психологической адаптации зависит от степени организованности жизненной перспективы. Жизненная перспектива как один из ключевых механизмов успешности психологической адаптации оказывает комплексное влияние на ее параметры. Комплексный характер этого влияния заключается в том, что перестройка жизненной перспективы оказывает воздействие на психологическую адаптацию на трех главных уровнях: аналитическом, структурном и на уровне основных подструктур.

Список литературы

1. Белоусов М.В., Пряжникова Е.Ю. Психологическое развитие личности в условиях ненормативного кризиса занятости // Вестник Тверского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». 2019. Вып. 2 (47). С. 6–18.
2. Берзин Б.Ю., Куимов А.Л., Пышминцева О.А. Адаптация и копинг-стратегии населения в экстремальных ситуациях // Human Progress. 2022. Т. 8, № 3. <https://doi.org/10.34709/IM.183.3>

3. Карпова Е. В., Свешникова С. Л. Временная перспектива как базовый конструкт проблемы социально-психологической адаптации личности // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 4. С. 195–201.
4. Котельникова Ю.С. Феноменологические и методологические аспекты ненормативных супружеских кризисов в молодой семье // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59–4. С. 419–422.
5. Куфтяк Е.В. Адаптивные механизмы личности: современный взгляд на проблему // Защитная система личности и стресс: коллективная монография / Под ред. Е. В. Куфтяк. Москва: Мир науки, 2017. URL: <http://izd-mn.com/PDF/18MNNPM17.pdf> (дата обращения: 11.06.2024).
6. Назаревич О.С. Теоретические подходы к определению социально-психологических аспектов адаптации личности // Вестник урведуения. 2012. № 4 (11). С. 66–70.
7. Пилишвили Т.С., Исмаил А.М. Проактивный копинг как ресурсный потенциал личности в процессе адаптации к новым условиям жизни // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2016. № 2. С. 75–83.
8. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. 624 с.
9. Пяткина О.А. Модель адаптационного поведения личности // Психология и педагогика служебной деятельности. 2021. № 3. С. 73–77. <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2021-3-73-77>
10. Ральникова И.А. Динамика адаптивности мужчин и женщин, переживающих переломные события, в процессе психологической коррекции // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2021. № 2 (36). С. 170–180. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2021-2-170-180>
11. Ральникова И.А., Малегонова С.А. Адаптационные возможности личности в кризисной ситуации // Бюллетень медицинской науки. 2023. № S 3. С. 146–149.
12. Рудакова О.А. «Кризис» как основной феномен развития личности // Проблемы современного педагогического образования. 2015. № 49–1. С. 418–424.

13. Суханов А.А. Методологические и теоретические позиции исследования психологической адаптации людей, проживающих в экологически неблагоприятных условиях // Учёные записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогические науки. 2011. № 5. С. 148–152.
14. Daly M., Robinson E. Psychological distress and adaptation to the COVID-19 crisis in the United States // Journal of Psychiatric Research. 2021. Vol. 136. pp. 603–609. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.10.035>
15. Demchenko I., Simko R., Hudyma O., Levchuk N., Shportun O., Samara, O. Psychological Counseling of Clients in Crisis Situations // BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2022. № 13. pp. 104–118. <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/356>
16. Smith H. B. Providing Mental Health Services to Clients in Crisis or Disaster Situations // Vistas: Compelling perspectives on counseling. In G. R. Walz, J. C. Bleuer, R. K. Yep (Eds.). American Counseling Association. 2006. pp. 13–15.
17. Trofaïla, N., Mateiko, N., Melnyk, I., Maksymova, N., Vdovichenko, O., Vaskivska, S. (2021). Psychological Strategies for Overcoming the Life Crisis of the Individual in Postmodern Practical Psychology // BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2021. № 12 (4). pp. 358–373. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/255>

References

1. Belousov M.V., Pryazhnikova Ye.Yu. Psychological development of personality in conditions of non-normative employment crisis. *Psikhologicheskoye razvitiye lichnosti v usloviyakh nenormativnogo krizisa* [Bulletin of Tver State University. Series “Pedagogy and Psychology”], 2019, Is. 2 (47), pp. 6–18.
2. Berzin B.Yu., Kuimov A.L., Pyshmintseva O.A. Adaptation and coping strategies of the population in extreme situations. *Adaptatsiya i koping-strategii naseleniya v ekstremal'nykh situatsiyakh* [Human Progress], 2022, vol. 8, no. 3. <https://doi.org/10.34709/IM.183.3>
3. Karpova E. V., Sveshnikova S. L. Time perspective as a basic construct of the problem of socio-psychological adaptation of the individual. *Vre-*

- mennaya perspectiva kak bazovyy konstrukt problemy sotsial'no-psikhologicheskoy adaptatsii lichnosti* [Yaroslavl Pedagogical Bulletin], 2017, no. 4, pp. 195–201.
4. Kotelnikova Yu.S. Phenomenological and methodological aspects of non-normative marital crises in a young family. *Fenomenologicheskiye i metodologicheskiye aspekty nenormativnykh supruzheskikh krizisov v molodoy sem'ye* [Problems of modern pedagogical education], 2018, no. 59–4, pp. 419–422.
 5. Kuftyak E.V. Adaptive mechanisms of personality: a modern view of the problem. *Adaptivnyye mekhanizmy lichnosti: sovremennyy vzglyad na problem*. [Personal protective system and stress: collective monograph. Ed. E. V. Kuftyak]. Moscow: World of Science, 2017. URL: <http://izd-mn.com/PDF/18MNNPM17.pdf> (accessed: 11.06.2024).
 6. Nazarevich O.S. Theoretical approaches to determining the socio-psychological aspects of personality adaptation. *Teoreticheskiye podkhody k opredeleniyu sotsial'no-psikhologicheskikh aspektov adaptatsii lichnosti* [Bulletin of Ugric Studies], 2012, no. 4 (11), pp. 66–70.
 7. Pilishvili T.S., Ismail A.M. Proactive coping as a resource potential of an individual in the process of adaptation to new living conditions. *Proaktivnyy koping kak resursnyy potentsial lichnosti v protsesse adaptatsii k novym usloviyam zhizni* [Bulletin of the Russian Peoples' Friendship University. Series: Psychology and pedagogy], 2016, no. 2, pp. 75–83.
 8. *Psikhologiya adaptatsii i sotsial'naya sreda: sovremennyye podkhody, problemy, perspektivy* [Psychology of adaptation and social environment: modern approaches, problems, prospects], ed. L.G. Dikaya, A.L. Zhuravlev. Moscow: Publishing house "Institute of Psychology RAS", 2007, 624 p.
 9. Pyatkina O.A. Model of adaptive behavior of the individual. *Model' adaptatsionnogo povedeniya lichnosti* [Psychology and pedagogy of professional activity], 2021, no. 3, pp. 73–77. <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2021-3-73-77>
 10. Ralnikova I.A. Dynamics of adaptability of men and women experiencing turning points in the process of psychological correction. *Dinamika adaptivnosti muzhchin i zhenshchin, perezhivayushchikh perelomnyye*

- sobytiya, v protsesse psikhologicheskoy korrektsii* [Scientific and pedagogical review. Pedagogical Review], 2021, no. 2 (36), pp. 170–180. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2021-2-170-180>
11. Ralnikova I.A., Malegonova S.A. Adaptive capabilities of the individual in a crisis. *Adaptatsionnyye vozmozhnosti lichnosti v krizisnoy situatsii* [Bulletin of medical science], 2023, no. S 3, pp. 146–149.
 12. Rudakova O.A. “Crisis” as the main phenomenon of personality development. *«Krizis» kak osnovnoy fenomen razvitiya lichnosti* [Problems of modern pedagogical education], 2015, no. 49–1, pp. 418–424.
 13. Sukhanov A.A. Methodological and theoretical positions on the study of psychological adaptation of people living in environmentally unfavorable conditions. *Metodologicheskiye i teoreticheskiye pozitsii issledovaniya psikhologicheskoy adaptatsii lyudey, prozhivayushchikh v ekologicheski neblagopoluchnykh usloviyakh*. [Scientific notes of the Transbaikal State University. Series: Pedagogical Sciences], 2011, no. 5, pp. 148–152.
 14. Daly M., Robinson E. Psychological distress and adaptation to the COVID-19 crisis in the United States. *Journal of Psychiatric Research*, 2021, vol. 136, pp. 603–609. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.10.035>
 15. Demchenko I., Simko R., Hudyma O., Levchuk N., Shportun O., Samara, O. Psychological Counseling of Clients in Crisis Situations. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2022, no. 13, pp. 104–118. <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/356>
 16. Smith H. B. Providing Mental Health Services to Clients in Crisis or Disaster Situations. *Vistas: Compelling perspectives on counseling*. In G. R. Walz, J. C. Bleuer, R. K. Yep (Eds.). American Counseling Association, 2006, pp. 13–15.
 17. Trofaila, N., Mateiko, N., Melnyk, I., Maksymova, N., Vdovichenko, O., Vaskivska, S. (2021). Psychological Strategies for Overcoming the Life Crisis of the Individual in Postmodern Practical Psychology. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2021, no. 12 (4), pp. 358–373. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/255>

ДАННЫЕ ОБ АВТОРЕ

Малегонова Светлана Александровна, старший преподаватель
кафедры социальной психологии и педагогики
*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»
пр-т Ленина, 61, г. Барнаул, Алтайский край, 656049, Россий-
ская Федерация*
malegonova-svetl@mail.ru

DATA ABOUT THE AUTHOR

Svetlana A. Malegonova, Senior Lecturer at the Department of Social
Psychology and Pedagogy
Altai State University
*61, Lenin Ave., Barnaul, Altai Territory, 656049, Russian Fede-
ration*
malegonova-svetl@mail.ru

Поступила 26.06.2024

После рецензирования 15.07.2024

Принята 16.08.2024

Received 26.06.2024

Revised 15.07.2024

Accepted 16.08.2024