

УДК 159.99

**РАЗВИТИЕ ПРОАКТИВНОЙ АДАПТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ
ПОСРЕДСТВОМ ПРОГРАММЫ КРИЗИСНОЙ ПОДДЕРЖКИ****Малегонова Светлана Александровна***Старший преподаватель, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Алтайский государственный университет», г. Барнаул, Россия,**ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1190-0326>, e-mail: malegonova-svetl@mail.ru***Ральникова Ирина Александровна***Доктор психологических наук, профессор, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Алтайский государственный университет», г. Барнаул, Россия,**ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9411-8787>, e-mail: irinaralnikova@yandex.ru***Аннотация**

Введение: человек в процессе жизни сталкивается с кризисными ситуациями. Часть людей легко адаптируются к изменяющимся условиям, однако для многих необходима психологическая помощь в проживании кризиса. Стоит отметить, что большинство существующих программ поддержки направлены на работу с реактивными механизмами адаптации. Однако программы, ориентированные на развитие проактивных механизмов, дадут возможность человеку помогать себе самостоятельно в долгосрочной перспективе проживания вероятных кризисных ситуаций в будущем. Целью настоящего исследования является апробация психологической программы поддержки личности в кризисных ситуациях, направленной на развитие и оптимизацию адаптационного потенциала личности и его компонентов в ситуации проживания кризисного состояния. Реализация разработанной программы кризисной поддержки, основанной на принципах современной кризисной психотерапии (краткосрочность, реалистичность, симптомоцентрированность и личностная вовлеченность), должна привести к значимому повышению уровня проактивной адаптивности личности при прохождении кризисных ситуаций по сравнению с традиционными реактивными подходами. **Материалы и методы:** в апробации программы поддержки приняли участие 60 респондентов, обратившихся за помощью в КГБУЗ «Алтайская краевая клиническая психиатрическая больница имени Эрдмана Ю.К.» (M=35,7). Для оценки результатов применялись психометрические методики, направленные на измерение уровней адаптивности, реактивности и проактивности, а также готовности к саморегуляции; качественное интервью. **Результаты:** показали, что произошло развитие адаптационного потенциала, изменение выраженности адаптивных эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий, повышение осознанности жизни и улучшение эмоциональных реакций при проживании кризиса. **Выводы:** показано, что программа психологической коррекции, направленная на комплексное развитие личностного адаптационного потенциала в кризисных ситуациях, является новым витком в психологической науке.

Ключевые слова: кризис, кризисная ситуация, адаптация, проактивность, реактивность, психологическая программа.

DEVELOPMENT OF PROACTIVE ADAPTABILITY OF A PERSONALITY THROUGH A CRISIS SUPPORT PROGRAM

Malegonova Svetlana Alexandrovna

Senior Lecturer, Altai State University, Barnaul, Russia,

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1190-0326>, e-mail: malegonova-svetl@mail.ru

Ralnikova Irina Aleksandrovna

Doctor of Psychology, Professor, Altai State University, Barnaul, Russia,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9411-8787>, e-mail: iriniralnikova@yandex.ru

Abstract

Introduction: a person in the course of life is faced with crisis situations. Some people easily adapt to changing conditions, but for many they need psychological help in dealing with the crisis. It is worth noting that most of the existing support programs are aimed at working with reactive adaptation mechanisms. However, programs focused on the development of proactive mechanisms will enable people to help themselves in the long term to cope with possible crisis situations in the future. The purpose of this study is to test a psychological support program for individuals in crisis situations aimed at developing and optimizing the adaptive potential of individuals and their components in a crisis situation. The implementation of the developed crisis support program, based on the principles of modern crisis psychotherapy (short-termism, realism, symptom-focus and personal involvement), will lead to a significant increase in the level of proactive adaptability of the individual during crisis situations compared with traditional reactive approaches. **Materials and Methods:** 60 respondents who applied for help at the Altai Regional Clinical Psychiatric Hospital named after Erdman Yu.K. participated in the testing of the support program (M=35,7). To evaluate the results, psychometric techniques were used to measure the levels of adaptivity, reactivity and proactivity, as well as readiness for self-regulation; qualitative interview. **Results:** the results showed that there was a development of adaptive potential, a change in the severity of adaptive emotional and behavioral coping strategies, an increase in life awareness and an improvement in emotional reactions when living through a crisis. **Conclusion:** it is shown that the program of psychological correction, aimed at the comprehensive development of personal adaptive potential in crisis situations, is a new stage in psychological science.

Keywords: crisis, crisis situation, adaptation, proactivity, reactivity, psychological program.

Введение

Современная психологическая практика сталкивается с возрастанием необходимости оказания кризисной поддержки личности, что обусловлено ростом числа стрессовых и травмирующих событий, влияющих на адаптационный потенциал человека в условиях социальной и экономической нестабильности. Актуальность данной темы определяется не только увеличением количества обращений за психологической помощью, но и необходимостью повышения эффективности профессиональных интервенций,

направленных на восстановление психологического равновесия и адаптационной устойчивости личности.

Кризисные состояния, возникающие в результате жизненных изменений, утрат или травм, значительно снижают адаптационный потенциал личности и требуют разработки эффективных психологических интервенций, направленных на восстановление устойчивости и внутренней опоры индивида. В теоретическом плане кризисная адаптация рассматривается с позиций различных подходов. Классические зарубежные модели, такие как семиступенчатая модель кризисной интервенции А.Р. Робертса [19] и шестиступенчатая модель Р.К. Джеймса и Б.Е. Гиллиланда [17], акцентируют внимание на этапности оценки, установлении контакта, выявлении ключевых проблем, проработке эмоций, поиске альтернатив и формировании плана действий. Когнитивно-поведенческий подход фокусируется на изменении деструктивных мыслительных паттернов и формировании адаптивных стратегий поведения [15].

Несмотря на существующий теоретический и практический багаж, выявляется нехватка программ поддержки, ориентированных на развитие проактивных механизмов адаптации в кризисных ситуациях с учетом индивидуальных особенностей личности. В отличие от предыдущих исследований, которые преимущественно фокусировались на снижении реактивных симптомов, настоящее исследование направлено на активизацию проактивных стратегий, способствующих не только восстановлению равновесия, но и развитию устойчивости к стрессу.

Необходимость разработки и внедрения специализированных программ кризисной поддержки, способствующих развитию проактивных адаптационных механизмов, обусловлена многообразием кризисных ситуаций и индивидуальными особенностями реакции на них. Эффективные психологические программы позволяют не только снизить уровень реактивного поведения и эмоционального дисбаланса, но и способствуют формированию

более адаптивного поведения и адекватных форм копинг-стратегий, что подтверждается результатами современных исследований и практическими наработками различных странах.

В научно-методологическое обоснование программы психологической коррекции личностного адаптационного потенциала интегрированы ведущие подходы отечественной и зарубежной психологической науки.

Использованы положения Л.И. Анцыферовой, рассматривающей кризисные переживания как поворотный момент для глубокой внутренней перестройки личности, в ходе которой происходит переосмысление утраченных ценностей и формирование новых жизненных смыслов, что способствует переходу на новый уровень личностного развития [4]. В работе учитывается важность осознанной рефлексии и поиска новых смыслов как ресурса для преодоления кризисных ситуаций.

В.А. Ананьев акцентирует внимание на адаптации не только как на реактивном, но и на проактивном процессе [2]. Важным является динамический баланс адаптационных и компенсаторных механизмов, обеспечивающих психическое и психосоматическое благополучие личности. Программа направлена на развитие таких внутренних ресурсов и смысловых структур, которые поддерживают устойчивость к стрессам и способствуют саморегуляции.

В контексте формирования проактивности особое значение имеет концепция К.А. Абульхановой-Славской, которая определяет личность как субъекта собственной жизнедеятельности [1]. Проактивность клиента достигается через осознанное принятие жизненных решений, формирование внутренней позиции, способности самостоятельно строить свой жизненный путь и управлять процессами собственного развития, даже в условиях сложных жизненных обстоятельств.

Работы Ф.Е. Василюка дополнительно подчеркивают роль переработки и смыслового интегрирования трудного жизненного опыта в процессе

преодоления кризиса, что способствует формированию новых смысловых стратегий и опоре на устойчивые внутренние ценности [5].

Особое место в программе занимает смыслоцентрированный подход Д.А. Леонтьева, согласно которому проактивность личности рассматривается как интегральное свойство, основанное на личной ответственности, целеполагании и внутренней мотивации, позволяющее осознанно направлять свою активность и формировать жизненные стратегии исходя из личностных смыслов [18]. Это дает возможность не только адаптироваться к внешним обстоятельствам, но и активно создавать собственное жизненное содержание.

Данный отечественный фундамент дополняется зарубежными моделями кризисной интервенции, такими как семиступенчатая модель А.Р. Робертса [19] и шестиступенчатая модель Р.К. Джеймса и Б.Е. Гиллиланда [17], а также современными когнитивно-поведенческими методиками, направленными на освоение и развитие копинг-навыков. Такой интегративный подход обеспечивает поэтапное движение от регуляции реактивности к развитию проактивности, сочетая глубокую работу с внутренними ресурсами личности и эффективные технологические приемы психологической поддержки.

В отечественной психологии понятие личностного адаптационного потенциала (ЛАП), введенное А.Г. Маклаковым, служит ключевым интегративным ресурсом, определяющим устойчивость личности к стрессогенным и кризисным воздействиям, а также прогнозирующим эффективность поведения и деятельности в динамично меняющихся условиях [10]. Аналогичные концепции в зарубежных исследованиях, например у S. Hobfoll, трактуют адаптационный потенциал как совокупность личностных и социальных ресурсов, необходимых для успешного преодоления кризисов [16].

В отечественной психологии ранее не было традиции четкого разграничения типов личностного адаптационного потенциала на реактивный и проактивный, это представляет собой инновационный аспект данного исследования и программы. Анализ отечественных и зарубежных работ

показывает, что классификации и дифференциации личностных адаптационных механизмов по этим типам либо отсутствуют, либо носят фрагментарный характер.

Обзор отечественной и зарубежной литературы выявил ограничения большинства существующих программ: фрагментарность, недостаточная индивидуализация, ограниченность методического набора и ориентация преимущественно на купирование острых симптомов без долгосрочного развития личности [15]. Следовательно, необходим системный подход, интегрирующий достижения современных научных школ и учитывающий как диагностические критерии, так и индивидуальные особенности участников.

Ранее проведенные исследования в области кризисной интервенции и психологической адаптации личности преимущественно фокусировались на стабилизации эмоционального состояния и снижении уровня реактивных симптомов. Значительный вклад внесли когнитивно-поведенческие программы, доказавшие эффективность в изменении негативных паттернов мышления и формировании базовых копинг-навыков [14]. Отечественные ученые акцентировали внимание на значении индивидуальных ресурсов, включая волевые качества и социальную поддержку, в процессе преодоления кризисных состояний [3]. Однако большинство существующих подходов ограничены временными рамками острого реагирования и преимущественно направлены на минимизацию негативных последствий, а не на развитие личностного ресурса.

В современной отечественной кризисной помощи больший акцент сделан на работу с участниками СВО и их семьями [6]. В рамках данного направления говорится о необходимости интеграции медицинской, психологической, финансовой и правовой помощи [8].

Все это создает основу для психотерапевтической программы, ориентированной не на быстрое устранение симптомов, а на устойчивую, длительную и системную коррекцию личностного адаптационного потенциала,

что обеспечивает долговременные положительные изменения и личностный рост.

В отличие от этих исследований, предлагаемая работа ориентирована на активизацию проактивных механизмов адаптации и регуляцию реактивных механизмов, позволяющих не просто восстанавливаться после кризиса, но и достигать более высокого уровня устойчивости и адаптивности. Общим с предыдущими трудами является признание значения индивидуальных и контекстуальных факторов в структуре адаптационного процесса. Отличие настоящего исследования — в фокусе на долгосрочном развитии адаптивных стратегий через комплексную программу, включающую когнитивные, поведенческие и экзистенциальные компоненты поддержки. В отличие от программ, ориентированных преимущественно на быстрое снижение остроты симптоматики посредством экстренных или медикаментозных методов, данная программа реализует поэтапный и последовательный психотерапевтический процесс.

Цель исследования — апробация специализированной программы кризисной поддержки личности, направленной на активизацию проактивных механизмов и конструктивное переживаний и преодоление кризисных ситуаций. Основная гипотеза заключалась в том, что реализация разработанной программы кризисной поддержки способствует значимому повышению уровня проактивной адаптивности личности при прохождении кризисных ситуаций, в частности развитию навыков самостоятельного регулирования эмоционального состояния и расширения внутренних адаптационных ресурсов благодаря включению этапов осмысления, эмпатического контакта, активного поиска альтернатив и формирования индивидуального плана действий.

Программа включает следующие ключевые компоненты: 1. Поэтапная регуляция реакции на кризис: не столько быстрое снятие симптомов, сколько последовательное оказание психологической поддержки, направленной на предотвращение деструктивных поведенческих и эмоциональных реакций в

начальных стадиях кризиса. 2. Осознанность и эмоциональная стабилизация: применение техник развития осознанности ситуации, эмоциональной переработки и интеграции переживаний, что способствует нормализации состояния и укреплению внутреннего равновесия. 3. Формирование и развитие копинг-стратегий: обучение эффективным методам саморегуляции и выстраиванию индивидуальной стратегии преодоления кризиса, опирающейся на личностные смыслы и внутренние ресурсы. 4. Эмпатическая поддержка и мобилизация ресурсов: акцент на эмпатическом взаимодействии, активном слушании, выявлении и укреплении личностных ресурсов, формировании навыков самостоятельного управления своим эмоциональным состоянием и поведением. Такой структурированный и многоступенчатый подход обеспечивает научно обоснованное развитие как реактивных, так и проактивных механизмов адаптации личности, что способствует устойчивым и долговременным изменениям в личностном адаптационном потенциале.

Материалы и методы

Для оценки эффективности программы использовался комплекс методов, обеспечивающий всесторонний анализ изменений личностного адаптационного потенциала. Психометрические методики, направленные на измерение уровней адаптивности, реактивности и проактивности, а также готовности к саморегуляции: 1) многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин) [12]; 2) «Переживание психологического кризиса» [7]; 3) опросник «Копинг-механизмы» Э. Хайма (адаптация НИПНИ) [11]; 4) «Тест смысложизненных ориентаций» [9; 13]. Качественные интервью с участниками на разных этапах прохождения программы для изучения динамики внутренних изменений, осознания смысла и трансформации копинг-стратегий. Стандартные статистические методы анализа: t-критерий Вилкоксона для оценки сдвигов, проверки нормальности распределения данных Шапиро-Уилка, что обеспечивало достоверность оценочных данных. Анализ производился с помощью программы Jamovi 2.3.28.

В исследовании приняли участие 60 взрослых клиентов в возрасте от 25 до 45 лет, имевших опыт переживания острой кризисной ситуации в течение последнего года (потеря, травматические события, социально-экономические изменения) ($M = 35,7$). Включение в выборку предусматривало отсутствие выраженных психических расстройств, требующих специализированного медицинского вмешательства. Гендерный состав представлен 38 женщинами и 22 мужчинами. Участники представляли разные профессиональные и социальные группы, что обеспечило репрезентативность выборки по социально-демографическим характеристикам. Работа проводилась как индивидуально, так и в малых группах (до 8 человек). Продолжительность программы составляла от 12 до 14 недель, включая регулярные еженедельные сессии, выполнение домашних заданий и проведение супервизий.

В процессе работы реализуются индивидуальные и малогрупповые сессии (до 8 человек), интерактивные упражнения, психо-образовательные модули, а также супервизионные практики для контроля качества вмешательства. Современные отечественные и зарубежные методические разработки утверждают оптимальную численность групповой психотерапии для кризисных состояний в диапазоне примерно 6–8 человек [20]. Поэтому в контексте нашей психологической работы численность в 6–8 человек и выбранные методики групповой работы создают благоприятную среду для обучения эмоциональной регуляции и развития проактивной адаптации, что повысит эффективность психологической помощи в кризисных состояниях.

Для диагностики и мониторинга изменений личностного адаптационного потенциала применялись валидированные психодиагностические методики, позволяющие измерять уровни стрессоустойчивости, реактивности, проактивности, копинг-способностей и эмоционального состояния. Включались опросники, шкалы самооценки, а также качественные интервью для глубинного анализа динамики личностных изменений в процессе коррекции.

Результаты исследования

Реализация авторской программы психологической коррекции личностного адаптационного потенциала позволила собрать комплексные данные, отражающие динамику изменений участников. Адаптивность личности, раскрываемая через адаптационный потенциал, коммуникативные способности, моральную нормативность и нервно-психическую устойчивость, показала, что в экспериментальной группе существенно выросла способность к успешной адаптации в изменяющихся условиях (с 11,5 % до 92,3 %), а также понимание своего места в социуме и соблюдение норм и правил (с 84,6 % до 92,3 %), умение взаимодействовать с другими людьми (с 42,3 % до 53,8 %). Снизилась склонность к нервным срывам – с 88,5 % до 61,5 %. Эти результаты подтверждаются математической статистикой: по всем исследуемым показателям получены достоверные сдвиги (табл.).

Таблица

Расчет критерия Т-Вилкоксона в экспериментальной группе (N=60)

Шкалы	T	p
Нервно-психическая устойчивость	-4,158	0,001
Коммуникативные способности	-2,064	0,05
Моральная нормативность	-2,343	0,05
Личностный адаптационный потенциал	-4,382	0,001

Благодаря реализации программы, у ее участников повысились нервно-психическая устойчивость, адекватное восприятие действительности, коммуникативные способности, понимание своей роли в обществе, способность к адаптации в целом. Кроме того, участники экспериментальной группы стали более ориентированы на будущее, удовлетворены эмоциональной насыщенностью жизни в настоящий момент и теми результатами, которые уже достигли, они считают, что обладают достаточной свободой выбора, чтобы принимать самостоятельные решения, а также вырос уровень их осмысленности жизни в целом.

С помощью t-критерия Вилкоксона были обнаружены достоверные сдвиги в экспериментальной группе по показателям эмоциональных ($t_{\text{эмп}} = -2,495$, при $p \leq 0,05$) и поведенческих ($t_{\text{эмп}} = -2,165$, при $p \leq 0,05$) копинг-стратегий. Когнитивные копинг-механизмы не получили достоверных изменений в ходе реализации программы. Получается, что благодаря реализации программы люди с неблагоприятным прогнозом стали больше использовать стратегии, помогающие им в решении проблемы на поведенческом и эмоциональном уровнях.

Благодаря снижению индекса ситуационного реагирования и повышению психологической устойчивости, о которой говорилось ранее, произошло изменение кризисных профилей. Появился профиль «Адаптация с благоприятным прогнозом» (7,7 %). Кроме того, неблагоприятный прогноз, который на начало работы составлял 88,5 %, снизился до 23,1 %. Примечательно, что показатели неопределенного прогноза не изменились (11,5 %), однако они принадлежат другим респондентам, т. е. переход из неблагоприятного прогноза к неопределенному, в нашем понимании, является тенденцией к улучшению ситуации. Стоит отметить, что категорию лиц, переживающих психологический кризис с благоприятным прогнозом, составили 65,4 % респондентов из экспериментальной группы.

Обсуждение

Результаты настоящего исследования находят подтверждение и развитие в трудах отечественных исследователей. Так, А.Г. Маклаков совместно с С.В. Сидоровой в работе «Формирование адаптационного потенциала личности и его развитие в процессе обучения в вузе» (2011) выделяли структуру адаптивного потенциала как комплекс личностных качеств и психологических механизмов, обеспечивающих успешное приспособление. Наше исследование подтверждает их представления, однако существенным дополнением является фокус на развитие проактивных адаптивных стратегий в условиях кризисной ситуации, что значительно расширяет классическое понимание адаптации как

реактивного процесса. Подходы Л.И. Анцыферовой, изложенные в статье «Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита» (2007), акцентируют внимание на значении личностных ресурсов и копинг-стратегий в преодолении кризисных состояний. Мы разделяем эти положения, однако показываем, что адаптивные механизмы обладают высокой пластичностью и могут целенаправленно формироваться и развиваться через специально разработанную психокоррекционную программу, что вносит существенный вклад в теорию и практику кризисной психологии. Аналогично Ф.Е. Василюк в монографии «Психология переживания» (2025) выделяет значение переработки смысла жизненного опыта как базы для новой адаптации. Теория смысложизненных ориентаций, развиваемая Д.А. Леонтьевым в работах «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» (1992) и «Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности» (2019), служит значимой теоретической опорой для понимания психологической адаптации через призму жизненных смыслов. В сравнении с традиционным взглядом, предполагающим статичность смысложизненных ориентаций, наше исследование вносит новизну, предлагая методики, стимулирующие переход личности к активным, проактивным формам адаптации, что повышает устойчивость к стрессам и развивает жизненный потенциал. Современные исследования О. Калашниковой и соавторов («Meaning of life as a resource for coping with psychological crisis», 2022) поддерживают важность смыслоцентрированного подхода в кризисной психологии. В международном научном контексте результаты резонируют с трудами Джуда С. Бека (Beck J. S., 2020), автора «Cognitive Behaviour Therapy: Basics and Beyond», и Джорджа А. Бонанно («The resilience paradox», 2021), которые подчеркивают роль когнитивных и проактивных стратегий в формировании устойчивости личности. Современные исследования подтверждают эффективность проактивного подхода в психологической помощи и коррекции стресса, что согласуется с нашими экспериментальными

данными. Некоторые расхождения обнаруживаются с теорией Стива Э. Хобфолла («Conservation of resource caravans and engaged settings», 2011), где упор делается на защиту и восстановление ресурсов, в то время как в нашей программе основной акцент поставлен на активное развитие и формирование новых адаптивных ресурсов. Аналогично, взгляды Л.И. Степановой, которая рассматривает копинг-стратегии как устойчивые личностные ресурсы, расходятся с нашим подходом, выделяя динамичность и изменчивость адаптивных механизмов и возможность их целенаправленного развития в кризисных состояниях. Необходимо подчеркнуть, что, несмотря на ограниченную численность выборки, применяемый комплексный интегративный подход к развитию и оценке адаптивного потенциала личности и проактивных стратегий демонстрирует высокую эффективность программы поддержки. Такой подход соответствует современным требованиям психологической помощи и вносит значимый вклад как в отечественную, так и в международную науки о кризисной адаптации. Таким образом, исследование дополняет и расширяет существующие теории адаптации личности, внедряя новые методы формирования проактивных адаптивных стратегий, что подтверждается как отечественными, так и зарубежными теоретиками и практиками психологической науки.

Заключение

Программа вносит вклад в развитие эффективных методик повышения адаптационного потенциала в кризисных состояниях и служит основой для создания новых протоколов кризисного вмешательства, направленных на долговременную поддержку клиентов. Гибкая модульная структура позволяет адаптировать программу для различных категорий клиентов, кризисных ситуаций и форматов работы – индивидуального, группового и дистанционного.

Для дальнейшего развития разработанной программы предполагается провести лонгитюдные исследования устойчивости достигнутых изменений; изучить эффективность программы в различных культурных и социальных

контекстах; разработать специализированные модули для работы с разными видами кризисных состояний.

Таким образом, программа психологической коррекции, направленная на комплексное развитие личностного адаптационного потенциала в кризисных ситуациях, является новым витком в психологической науке. Программа имеет потенциал для широкого внедрения в консультативную психологию и психотерапию, способствуя улучшению качества кризисной поддержки. Перспективы дальнейших исследований включают расширение выборки, углубленный анализ механизмов изменений и адаптацию программы к различным условиям практики.

Список источников

1. Абульханова К. А. Методологический принцип субъекта: исследование жизненного пути личности // Психологический журнал. 2014. № 35(2). С. 5–18.
2. Ананьев В. А. Введение в потрясающую психотерапию // Журнал практического психолога. 1999. № 7-8. С. 15–31.
3. Анциферов Е. Е. Личностные факторы, влияющие на эффективность совладания со стрессом // Вестник науки. 2023. № 9(66). С. 202–217.
4. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия. Москва : «Пер Сэ», 2007. С. 143–154.
5. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Москва : МГУ, 2025. 288 с.
6. Воробьева К. А. Направленность личности и адаптивные стратегии поведения подростков, находящихся на прилегающих к линии боевого соприкосновения территориях (на материале исследования подростков из Луганска и Москвы) // Мир психологии. 2025. № 2(121). С. 19–36. https://doi.org/10.51944/20738528_2025_2_19
7. Духновский С. В. Психодиагностическая методика «Переживание кризиса личностью»: руководство по применению». Курган : Издательство Курганского государственного университета, 2016. 51 с.
8. Закирова Е. Н., Братцева О. А., Соловьёва М. Н. Теоретико-методологические основы социальной работы с участниками СВО и их семьями // Социально-гуманитарные знания. 2025. № 5. С. 21–24.
9. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). Москва : Смысл, 1992. 16 с.
10. Маклаков А. Г., Панкратова В. Г. Адаптационные механизмы личности и профессиональное выгорание учителей общеобразовательных организаций // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2022. № 4. С. 312–331. https://doi.org/10.35231/18186653_2022_4_312
11. Методика исследования копинг-поведения у больных невротиками (в связи с задачами оценки эффективности психотерапии). Сост. Б. Д. Карвасарский, В. А. Абабков, А. В. Васильева [и др.]. Санкт-Петербург : НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2005.
12. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина // В: Д. Я. Райгородский (ред.). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара : БАХРАХ-М, 2006. С. 549–672.

13. Осин Е. Н., Кошелева Н. В. Тест смысложизненных ориентаций: новые данные о структуре и валидности // Вопросы психологии. 2020. № 6. С. 150–163.
14. Beck J. S. *Cognitive Behaviour Therapy: Basics and Beyond*. New York : Guilford Press, 2020. 414 p.
15. Bonanno G. A. The resilience paradox // *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. No. 12(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1942642>
16. Hobfoll S. E. Conservation of resource caravans and engaged settings // *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2011. No. 84. P. 116–122.
17. James R. K., Gilliland B. E. *Crisis Intervention Strategies*. Boston: Cengage Learning, 2017. 698 p.
18. Kalashnikova O., Leontiev D., Rasskazova E., Taranenko O. Meaning of life as a resource for coping with psychological crisis: Comparisons of suicidal and non-suicidal patients // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.957782>
19. Roberts A. R. Bridging the past and present to the future of crisis intervention and crisis management // In: A.R. Roberts (Ed.) *Crisis Intervention*. Oxford University Press. 2005. 845 p.
20. Yalom I., Leszcz M. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York : Basic Books, 2020. 688 p.

References

1. Abul`xanova K.A. Metodologicheskij princip sub`ekta: issledovanie zhiznennogo puti lichnosti [Methodological principle of the subject: research into the life path of an individual]. *Psixologicheskij zhurnal* [Psikhologicheskii zhurnal]. 2014, no. 35(2). pp. 5–18. (In Russ.).
2. Anan`ev V.A. Vvedenie v potryasayushhuyu psixoterapiyu [Introduction to Amazing Psychotherapy]. *Zhurnal prakticheskogo psixologa* [Journal of a Practical Psychologist]. 1999, no. 7-8. pp. 15–31. (In Russ.).
3. Anciferov E.E. Lichnostny`e faktory`, vliyayushhie na e`ffektivnost` sovladaniya so stressom [Personality factors influencing the effectiveness of coping with stress]. *Vestnik nauki* [Bulletin of Science]. 2023, no. 9(66), pp. 202–217. (In Russ.).
4. Ancyferova L.I. Lichnost` v trudny`x zhiznenny`x usloviyax: pereosmy`slivanie, preobrazovanie situacij i psixologicheskaya zashhita [Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection]. *Psixologicheskie osnovy` professional`noj deyatel`nosti: xrestomatiya* [Psychological foundations of professional activity]. Moscow: «Per Se`, 2007, pp. 143–154. (In Russ.).
5. Vasilyuk F.E. *Psixologiya perezhivaniya* [Psychology of experience]. Moscow: MGU, 2025, 240 p. (In Russ.).
6. Vorob`eva K.A. Napravlennost` lichnosti i adaptivny`e strategii povedeniya podrostkov, naxodyashhixsya na prilegayushhix k linii boevogo soprikosnoveniya territoriyax (na materiale issledovaniya podrostkov iz Luganska i Moskvy`) [Personality orientation and adaptive behavioral strategies of adolescents located in areas adjacent to the combat contact line (based on a study of adolescents from Luhansk and Moscow)]. *Mir psixologii* [The world of psychology]. 2025, no. 2(121), pp. 19–36. (In Russ.). https://doi.org/10.51944/20738528_2025_2_19
7. Duxnovskij S.V. *Psixodiagnosticheskaya metodika «Perezhivanie krizisa lichnost`yu»: rukovodstvo po primeneniyu* [The psychodiagnostic technique of "Experiencing a crisis by a personality": a guide to application]. Kurgan: Izdatel`stvo Kurganskogo gosudarstvennogo universiteta, 2016. 51 p. (In Russ.).
8. Zakirova E.N., Bratceva O.A., Solov`eva M.N. Teoretiko-metodologicheskie osnovy` social`noj raboty` s uchastnikami SVO i ix sem`yami [Theoretical and methodological foundations of social work with participants in a special military operation and their families]. *Social`no-gumanitarny`e znaniya* [Social and Humanitarian knowledge]. 2025, no. 5, pp. 21–24. (In Russ.).
9. Leont`ev D.A. *Test smy`slzhiznenny`x orientacij (SZhO)* [The test of life sense orientations (LSO)]. Moscow: Smy`sl, 1992, 16 p. (In Russ.).

10. Maklakov A.G., Pankratova V.G. Adaptacionny`e mexanizmy` lichnosti i professional`noe vy`goranie uchitelej obshheobrazovatel`ny`x organizacij [Adaptation mechanisms of personality and professional burnout of teachers of general education organizations]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A.S. Pushkina* [Pushkin Leningrad State University Journal]. 2022, no. 4, pp. 312–331. (In Russ.). https://doi.org/10.35231/18186653_2022_4_312
11. *Metodika issledovaniya koping-povedeniya u bol`ny`x nevrozami (v svyazi s zadachami ocenki e`ffektivnosti psixoterapii)* [Methodology for the study of coping behavior in patients with neurosis (in connection with the tasks of evaluating the effectiveness of psychotherapy)]. Saint Petersburg: NIPNI im. V.M. Bextereva, 2005. (In Russ.).
12. *Mnogourovnevny`j lichnostny`j oprosnik «Adaptivnost`» (MLO-AM) A. G. Maklakova i S. V. Chermianina* [Multilevel personality questionnaire "Adaptivity" (MLOM) by A.G. Maklakov and S.V. Chermianin]. *Prakticheskaya psixodiagnostika. Metodiki i testy`* [Practical Psychodiagnostics: Methods and Tests]. Samara: BAXRAX-M, 2006, pp. 549–672. (In Russ.).
13. Osin E.N., Kosheleva N.V. Test smy`slozhiznenny`x orientacij: novy`e danny`e o strukture i validnosti [The Meaning in Life Orientation Test: New data on structure and validity]. *Voprosy` psixologii* [Voprosy Psychologii]. 2020, no. 6, pp. 150–163. (In Russ.).
14. Beck J.S. *Cognitive Behaviour Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press, 2020, 414 p.
15. Bonanno G.A. The resilience paradox. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021, no. 12(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1942642>
16. Hobfoll S.E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2011, no. 84, pp. 116–122.
17. James R.K., Gilliland B.E. *Crisis Intervention Strategies*. Boston: Cengage Learning, 2017, 698 p.
18. Kalashnikova O., Leontiev D., Rasskazova E., Taranenko O. Meaning of life as a resource for coping with psychological crisis: Comparisons of suicidal and non-suicidal patients. *Frontiers in Psychology*. 2022, vol. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.957782>
19. Roberts A.R. Bridging the past and present to the future of crisis intervention and crisis management. In: A.R. Roberts (Ed.) *Crisis Intervention*. Oxford University Press. 2005, 845 p.
20. Yalom I., Leszcz M. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books, 2020, 688 p.