



Check for updates

Психологические науки

УДК 159.9

EDN HQUQVK

<https://www.doi.org/10.33910/1992-6464-2026-220-260-270>

Научная статья

Жизненная перспектива как адаптационный ресурс для проживания кризиса

С. А. Малегонова ¹

¹ Алтайский государственный университет, 656049, Россия, г. Барнаул, пр. Ленина, д. 61

Для цитирования: Малегонова, С. А. (2026) Жизненная перспектива как адаптационный ресурс для проживания кризиса. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*, № 220, с. 260–270. <https://www.doi.org/10.33910/1992-6464-2026-220-260-270> EDN HQUQVK

Получена 12 февраля 2025; прошла рецензирование 28 августа 2025; принята 19 июня 2026.

Финансирование: Исследование не имело финансовой поддержки.

Права: © С. А. Малегонова (2026). Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях [лицензии CC BY 4.0](#).

Аннотация

Введение. В статье отмечается, что при столкновении с кризисной ситуацией у человека включаются механизмы адаптации, позволяющие человеку прожить эту ситуацию. Проживание кризиса может быть конструктивным и деструктивным. В рамках данной статьи автор придерживается мнения о том, что для конструктивного проживания кризиса важна выстроенная жизненная перспектива. Благодаря жизненной перспективе, как считает автор, личность формирует возможности для конструктивного проживания кризисной ситуации.

Материалы и методы. Для проверки гипотезы было проведено исследование, в котором приняли участие 100 человек, обратившихся за помощью в КГБУЗ «Алтайская краевая клиническая психиатрическая больница» им. Ю. К. Эрмана (г. Барнаул). Были использованы следующие методики: 1) каузометрия (Кроник, Ахмеров 2008); 2) многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (Маклаков, Чермянин 2006); 3) «переживание психологического кризиса» (Духновский 2016).

Результаты исследования. Было выявлено преобладание низкого уровня личностного адаптационного потенциала и нервно-психической устойчивости, что говорит о начинающейся дезадаптации при проживании кризисной ситуации. У большинства респондентов снижена целеустремленность, рациональность и стратегичность, при этом у 39 % наблюдается деформированность жизненной перспективы. Все респонденты, принявшие участие в исследовании, находятся в остром или подостром кризисе. В результате исследования выявлено наличие связей между параметрами жизненной перспективы, адаптационным потенциалом личности и особенностями проживания кризиса. В ситуации дезадаптации у человека могут отсутствовать эмоции, ему становится «безразлично» на окружающую действительность и людей. Преобладающие пессимистические оценки, мрачность мировоззрения, отсутствие веры в свои силы и низкий уровень психической устойчивости говорят о низком уровне адаптивных возможностей и отсутствии компенсаторно-адаптационных ресурсов для конструктивного выхода из кризиса.

Заключение. В дальнейшем по результатам исследования планируется разработка и внедрение программы психологического сопровождения людей, проживающих кризис, основанной на перестройке жизненной перспективы для повышения адаптационного потенциала, способствующего конструктивному проживанию кризисной ситуации.

Ключевые слова: субъективная картина жизненного пути, жизненная перспектива, кризис, проживание кризиса, адаптационный ресурс

Life perspective as an adaptive resource for living through a crisis

S. A. Malegonova ✉¹

¹ Altai State University, 61 Lenina pr., Barnaul 656049, Russia

For citation: Malegonova, S. A. (2026) Life perspective as an adaptive resource for living through a crisis. *Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, no. 220, pp. 260–270. <https://www.doi.org/10.33910/1992-6464-2026-220-260-270> EDN HQUQK

Received 12 February 2025; reviewed 28 August 2025; accepted 19 June 2026.

Funding: The study did not receive any external funding.

Copyright: © S. A. Malegonova (2026). Published by Herzen State Pedagogical University of Russia. Open access under CC BY License 4.0.

Abstract

Introduction. When faced with a crisis, individuals activate adaptation mechanisms to live through the situation. Living through a crisis can be constructive or destructive. This article argues that a well-developed life perspective is important for constructive living through a crisis, enabling individuals to shape opportunities to navigate crisis situations effectively.

Materials and Methods. To test the hypothesis, a study was conducted involving 100 people who sought help from the Altai Regional Clinical Psychiatric Hospital named after Y. K. Erdman (Barnaul). The following methods were used: (1) causometry (Kronik, Akhmerov 2008), (2) the Adaptivity Multilevel Personality Questionnaire (Maklakov, Chermnyanin 2006), and (3) the Experiencing a Psychological Crisis Questionnaire (Dukhnovsky 2016).

Results. The respondents predominantly showed low personal adaptive potential and low neuropsychiatric stability, indicating the onset of maladaptation when living through a crisis. Most respondents displayed a reduced sense of purpose, alongside reduced rationality and strategy, while 39 % demonstrated a distorted life perspective. All the respondents were found to be in an acute or subacute crisis. The study identified links between the parameters of life perspective, personal adaptive potential, and specific features of living through a crisis. In a state of maladaptation, individuals may lack emotions, become indifferent to the surroundings and other people, hold predominantly pessimistic assessments, display a gloomy worldview, lack self-confidence, and show a low level of mental stability. This indicates a low level of adaptive capabilities and a lack of compensatory and adaptive resources needed for a constructive way out of the crisis.

Conclusions. Future research may focus on developing and implementing a psychological support program for people living through a crisis, based on restructuring their life perspective to increase adaptive potential and facilitate constructive living through a crisis situation.

Keywords: subjective picture of life path, life perspective, crisis, living through a crisis, adaptive resource

Введение

Современное общество предъявляет немало требований к личности человека. При этом с каждым годом, каждым событием, происходящим в течение жизни, спектр требований увеличивается. Скорость современной жизни и разнообразие жизненных обстоятельств, в свою очередь, порождают множество кризисных, трудных ситуаций, с которыми сталкивается человек. В результате воздействия кризисных ситуаций на жизненном пути человека может возникнуть кризис. При этом, как отмечает С. В. Духновский, это необходимое и неизбежное явление в жизни человека. Благодаря проживанию кризиса субъект познает себя, других людей и окружающую действительность, что обуславливает его необходимость, в то время как неизбежность представляет собой существование в личности человека и в его взаимодействии

с окружающим миром противоречий, которые неизбежно нуждаются в разрешении (Духновский 2015).

Мы предполагаем, что на конструктивное проживание кризиса существенное влияние оказывает жизненная перспектива личности. Жизненная перспектива, являясь целостной картиной прошлого, настоящего и будущего, ожидаемых событий, представляет собой аспект субъективной картины жизненного пути. Проблема субъективной картины жизненного пути является одной из ключевых психологических проблем. Внимание к проблеме формирования и функционирования жизненной перспективы обуславливается ее значимостью для будущего, а также для реализации жизненных планов.

Цель исследования — изучить жизненную перспективу как адаптационный ресурс для проживания кризиса.

Задачи исследования: 1) проанализировать теоретическую литературу и современные исследования по теме; 2) проанализировать полученные в ходе диагностики данные; 3) провести корреляционный анализ данных и объяснить выявленные связи.

Теоретико-методологические основы исследования

Возрастные особенности жизненной перспективы

В последнее десятилетие интерес к исследованиям, связанным с субъективной картиной жизненного пути, возрастает. Кроме того, исследуются возрастные особенности жизненной перспективы. Так, например, И. В. Федосова, анализируя особенности жизненной перспективы старшеклассников, выявила связи с ценностными ориентациями учащихся, отмечая, что чем выше гедонистические ценности, тем ниже будет стремление старшеклассника к саморазвитию (Федосова и др. 2022). В свою очередь, М. Д. Кордейро выявил различия жизненной перспективы подростков, оставшихся без попечения родителей, и жизненной перспективы подростков, воспитывающихся в семьях. Полученные результаты подтвердили влияние социального окружения на формирование жизненной перспективы (Кордейро 2021).

Связь жизненной перспективы с кризисными ситуациями

Проблема жизненной перспективы в современных исследованиях тесно связывается с переживаемыми кризисными ситуациями. По мнению А. С. Калугиной, жизненная перспектива, т. е. целостная картина ожидаемых событий и будущего, является аспектом жизненного пути личности. В жизненной перспективе заложена ценностно-смысловая нагрузка ожидаемых событий будущего, а также произошедших событий в прошлом и настоящем. При этом автор отмечает, что исследование жизненной перспективы возможно только внутри конкретной ситуации, которая подвергается анализу (Калугина 2013).

Ситуация развода, будучи также кризисной, оказывает влияние на жизненную перспективу личности. Исследователи обнаружили сужение жизненной перспективы у людей, переживших процедуру расторжения брака. Кроме того, для них характерна опора на фаталистичность будущего, ощущение отсутствия контроля над своей жизнью, свободы выбора. Авторы при-

ходят к выводу, что люди, пережившие развод, склонны к негативной оценке прошлого, настоящего и будущего, сужению и искажению жизненной перспективы (Баранов, Протопопова 2023).

Одной из «новых», ранее не существовавших кризисных ситуаций весной 2020 г. стала пандемия коронавируса. Как отмечают исследователи, опрошенные относили данную ситуацию к категории трудных, поскольку существовала неизвестность в плане действий и принятия решений, что провоцировало сильные негативные эмоциональные состояния, не поддающиеся внутреннему контролю. В контексте проживания данной ситуации увеличилась значимость ценности «здоровье». В связи с этим жизненная перспектива деформировалась и сужалась (Тимофеева, Беликова 2021). Кроме того, было выявлено, что в период пандемии возникновению нарушений восприятия времени способствовала склонность к депрессии (Ogden 2020).

Ряд исследователей отмечают, что в условиях экстремальных ситуаций происходит деформация жизненной перспективы, выражающаяся в отказе от планирования и постановки целей в будущем (Квасова 2010; Holman, Grisham 2020).

Жизненная перспектива как адаптационный ресурс

Как отмечает О. С. Сулим, несмотря на относительную устойчивость жизненной перспективы, в условиях острых кризисных ситуаций она может изменяться, сужаясь и смещаясь в сторону прошлого и настоящего, причем зачастую с преобладанием негативной окраски (Сулим 2024).

Рассматривая жизненную перспективу как адаптационный ресурс, стоит отметить, что адаптационные ресурсы и возможности зависят от психологических особенностей человека, устойчивости его нервной системы (Махлаков 2001). Так, А. О. Афаунова выявила, что наблюдается усиление связи социального интеллекта и адаптационных ресурсов в процессе взросления (Афаунова 2018). По мнению О. С. Сулим, жизненная перспектива способствует сохранению «Я», несмотря на внешнюю ситуацию кризиса (Сулим 2024). Благодаря жизненной перспективе обеспечивается самосогласованность, позволяющая объединять прошлое, настоящее и будущее в единый жизненный путь (Conway et al. 2019). В связи с этим рассмотрение жизненной перспективы как адаптационного ресурса видится нам целесообразным.

Материалы и методы

В рамках данного исследования было проведено эмпирическое исследование 100 человек в возрасте от 30 до 45 лет, обратившихся за психологической помощью в проживании кризиса (утраты, болезни, развода, потери работы и др.) в КГБУЗ «Алтайская краевая клиническая психиатрическая больница» им. Ю. К. Эрмана (г. Барнаул). Из них 85,5 % составляют женщины и 14,5 % — мужчины. Средний возраст выборки — 38,6 лет, при этом 33,7 % респондентов младше 35 лет, а 66,3 % — старше 35 лет. Большинство респондентов имеют высшее образование (80,7 %). Возрастные границы определены таким образом, поскольку взят основной период взрослости, в рамках которого человек ведет активную жизнедеятельность. Кроме того, ключевым определением в нашем исследовании отмечается проживание кризиса, а не возраст, в котором человек с ним столкнулся.

Были использованы следующие методики: 1) каузометрия (Кроник, Ахмеров 2008); 2) многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (Маклаков, Чермянин 2006); 3) «переживание психологического кризиса» (Духновский 2016). Корреляционный анализ проводился с применением критерия ранговой корреляции Спирмена с помощью программы SPSS Statistic 23.0.

Результаты исследования

Анализ данных, полученных с помощью многоуровневого личностного опросника «Адаптивность», показал, что для большинства респондентов характерен низкий уровень личностного адаптационного потенциала (72,9 %). У них возможны трудности в адаптации, конфликты с окружающими, они тяжелее переживают кризисные ситуации. В настоящий момент им требуется помощь психолога. Кроме того, у 20 % выявлен удовлетворительный уровень личностного адаптационного потенциала, успех их адаптации к кризису зависит от внешних

условий, однако у них возможна эмоциональная неустойчивость. По шкале «Нервно-психическая устойчивость» выявлено также преобладание низкого уровня. Для 72,9 % характерен низкий уровень поведенческой регуляции и адекватности в восприятии окружающей действительности. При этом большинство респондентов (77,1 % — средний уровень и 12,9 % — высокий уровень) адекватно оценивают свое место в коллективе, соблюдают нормы и правила поведения в обществе. Также по шкале «Коммуникативный потенциал» преобладает средний уровень выраженности показателя (61,4 %). Однако для 37,1 % характерно затруднение в установлении межличностных отношений, они склонны проявлять конфликтность и агрессивность, наблюдается низкий уровень развития коммуникативных способностей. Наглядно результаты представлены в таблице 1.

Мы видим определенное снижение показателей адаптационных возможностей по всем параметрам, кроме моральной нормативности. У людей, столкнувшихся с кризисной ситуацией, сохраняется стремление соблюдать общественные нормы и правила, следовать установленным требованиям.

Анализ данных, полученных с помощью опросника «Переживание психологического кризиса личностью» (С. В. Духновский), показал, что все 100 % опрошенных находятся в ситуации проживания кризиса. При этом для 40 % респондентов характерно конструктивное проживание острого кризиса с благоприятным прогнозом. У 5,7 % опрошенных обнаружено конструктивное проживание кризиса с благоприятным прогнозом, а также у них имеются хорошие адаптационно-компенсаторные возможности, благодаря которым возможен конструктивный выход из кризисной ситуации. Разница в данных кризисных профилях состоит в степени выраженности кризиса. Также у 22,9 % выявлено переживание острого кризиса с благоприятным прогнозом. Данная категория имеет средние адаптационно-компенсаторные возможности, но, в целом, готова справиться с кризисом конструктивно.

Табл. 1. Показатели адаптивности

Table 1. Indicators of adaptability

Шкалы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Личностный адаптационный потенциал	72,9 %	20 %	7,1 %
Нервно-психическая устойчивость	72,9 %	22,9 %	4,2 %
Коммуникативный потенциал	37,1 %	61,4 %	1,5 %
Моральная нормативность	10 %	77,1 %	12,9 %

Однако для пятой части респондентов (20 %) характерно деструктивное проживание остро-го кризиса с неблагоприятным прогнозом, выражающееся низкой психологической устойчи-востью и адаптационно-компенсаторными возможностями. Без помощи специалистов пережить кризис конструктивно они не смогут. Кроме того, у 4,3 % людей, принявших участие в исследовании, выявлено переживание кризи-са с неопределенным прогнозом. Для них важ-но развитие психологической устойчивости, поскольку от нее будет зависеть конструктив-ность проживания кризиса.

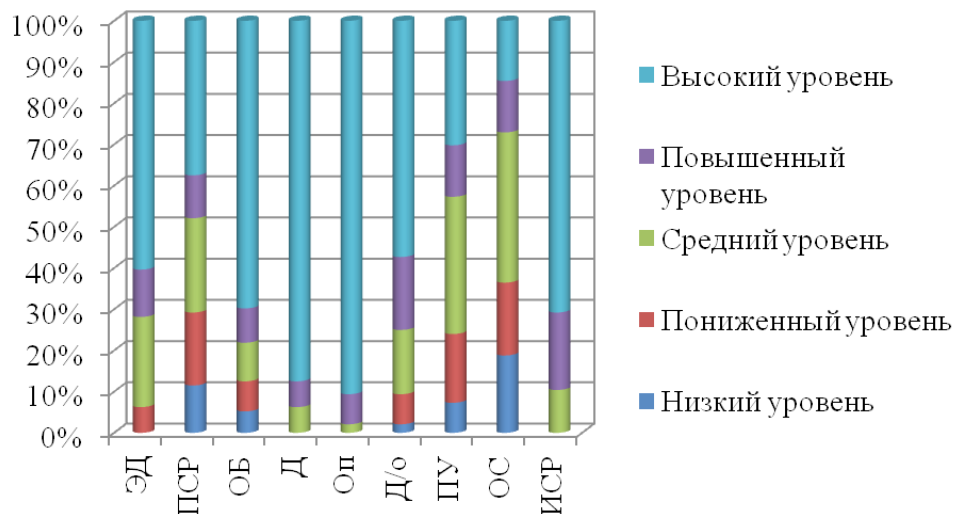
Остановимся отдельно на анализе каждой характеристики в проживании кризисной си-туации. Наглядно результаты представлены на рисунке 1.

Согласно результатам, у большинства ре-спондентов обнаружена высокая склонность к фрустрации, отрицательным эмоциям, они эмоционально реагируют на ситуации и слова. Кроме того, большинство опрошенных склонны к отрицательным оценкам и суждениям, они воспринимают окружающую действительность как неблагоприятную, преобладает пессимизм. Для опрошенных характерно наличие внутрен-

них, неразрешимых конфликтов, у них высокий уровень критичности, импульсивности, выра-жено пассивное отношение к жизненной ситуа-ции. Наблюдается склонность к сужению со-циальных контактов, ощущению одиночества, избеганию разнообразных видов деятельности в связи с низкой работоспособностью. Опро-шенные склонны к агрессивности, протестному поведению, проявлению грубости, к негативным оценкам окружающей действительности и по-ведения других людей. Около половины людей, принявших участие в исследовании, обладают высоким уровнем тревожности, склонны ис-пытывать беспокойство при столкновении с большим количеством жизненных ситуаций.

По шкале «Психологическая устойчивость» выявлено, что чуть меньше половины опрошен-ных верят в свои силы и способности. У них имеются превентивные ресурсы для конструк-тивного преодоления кризиса, они готовы про-тивостоять обстоятельствам.

Выявленные результаты свидетельствуют о разнообразии проявлений в ситуации про-живания кризиса, которые впоследствии влияют на конструктивность проживания и благопри-ятность дальнейшего прогноза.



Примечание.

ЭД — «Реакция эмоционального дисбаланса»
 ПСР — «Пессимистическая ситуационная реакция»
 ОБ — «Реакция отрицательного баланса»
 Д — «Реакция демобилизации»
 Оп — «Реакция оппозиции»
 Д/о — «Реакция дезорганизации»
 ПУ — «Психологическая устойчивость личности»
 ОС — «Положительный — отрицательный образ себя»
 ИСР — «Индекс ситуационного реагирования»

Рис. 1. Ситуационные реакции респондентов в проживании кризиса

Fig. 1. Situational reactions of respondents during a crisis

Анализ данных, полученных с помощью каузометрии, дает возможность оценить особенности жизненной перспективы людей, находящихся в кризисной ситуации. Ряд шкал методики подразумевает исключительно качественную оценку, в связи с этим постараемся остановиться на анализе каждой группы подробнее. Характеристики насыщенности демонстрируют нам, что для респондентов, принявших участие в исследовании, характерно преобладание реализованных связей, они более ориентированы на свое прошлое, чем на настоящее и будущее. При этом у 39 % опрошенных наблюдается деформированность карты жизненного пути, они не видят будущих перспектив, не замечают настоящих событий «здесь и сейчас». Деформированность карты жизни — это уже показатель нарушения жизненной перспективы, с которым необходимо работать.

Кроме того, у большинства респондентов (68,1 %) снижены показатели «Целеустремленности», что говорит о том, что они склонны не ставить жизненных целей, они «плывут по течению», их жизнь спонтанна и не направлена. Только для 5,8 % характерна четкая постановка целей и стремление их достичь на жизненном пути. По шкале «Внутренняя конфликтность» получены близкие результаты, свидетельствующие о том, что 98,6 % респондентов воспринимают жизнь как легкое явление, где не нужно сопротивляться и действовать вопреки чему-либо. Крайне низкие показатели получены по шкале «Рациональность». У 100 % участников исследования степень соответствия целей и средств их достижения находится на низком уровне. Они не понимают, что им нужно делать и куда двигаться дальше, что будет правильно, а что нет. Вероятно, данный результат связан с острой фазой проживания кризисной ситуации. Стоит отметить, что у всех опрошенных данный показатель не превысил 10 %. Также низкие результаты получены по шкале «Стратегичность» (84,1 % — низкий уровень, 11,6 % — средний уровень), что говорит об отсутствии ощущения целостности жизни, ее синергичности. Участники исследования склонны считать жизнь запутанной линией, они не верят в свои замыслы, не ставят перед собой глобальных, значимых целей, поскольку не уверены в осуществлении задуманного. Только у 4,3 % наблюдается высокий уровень стратегичности, что предполагает веру в свои возможности.

При этом 88,4 % респондентов склонны сомневаться в своих словах, у них отсутствуют четкие, устойчивые убеждения. Категоричность собственных суждений свойственна 2,9 % опро-

шенных. Однако показатель удовлетворенности жизнью развит достаточно хорошо: 76,8 % людей, принявших участие в исследовании, склонны видеть жизнь в приятных красках, сохранять оптимизм. Почти четвертая часть респондентов (23,2 %) склонна к пессимистическим оценкам происходящего.

Все респонденты не склонны эмоционально реагировать на происходящие события. Слабая выраженность эмоций может быть связана с острой фазой проживания кризисной ситуации, когда эмоции «приглушены» и человек видит окружающую действительность в серых красках. Кроме того, только у 66,7 % наблюдается ориентация на настоящее и развитое чувство реальности, остальные 33,3 % склонны жить прошлым, события в настоящем играют для них менее значимую роль. Также коэффициент взрослости у 42 % опрошенных отмечен в значениях больше 100 %, т. е. практически половина респондентов склонна ощущать себя старше своих лет, ощущает «груз возраста». Как отмечают А. А. Кроник и Р. А. Ахмеров, оптимальным является показатель — от 80 до 100 % (Кроник, Ахмеров 2008). В границах данного показателя расположены 36,2 % опрошенных. При этом к определенной инфантильности и снижению коэффициенту взрослости склонны 23,2 % респондентов.

Для дальнейшего анализа был использован непараметрический критерий ранговой корреляции Спирмена (поскольку распределение признака отличается от нормального в ряде шкал методик). Отметим, что было выявлено наличие тесных связей между шкалами «Нейропсихическая устойчивость», «Личностный адаптационный потенциал» и всеми шкалами методики С. В. Духновского (кроме «Шкалы оппозиции»). Наглядно результаты корреляционного анализа представлены на рисунке 2.

Исходя из полученных связей, мы видим, что чем больше человек ориентирован на будущее, тем сильнее у него могут возникать трудности в общении в настоящем, при этом чем больше событий переживал человек в прошлом, т. е. чем сильнее его личностный жизненный опыт, тем легче ему устанавливать контакты с окружающими людьми. Можно предположить, что при увеличении у людей стремления к достижению поставленных целей, увеличивается психологическая устойчивость, вера в свои силы и возможности, оптимистическая оценка происходящего и ресурсы для выхода из кризисной ситуации. Тесные связи наблюдаются между показателями шкалы «Конфликтность» и шкал методики «Адаптивность». Получается, что чем

	Эмоцио- нальн дисбала нс	Пессим истичес кая реакция	Отрицат ельный баланс	Демоби лизация	Оппози ция	Дезорга низация	Психиче ская устойчи вость	Образ себя	индекс ситуац.р еаг	Достове рность	Нейропс ихическ ая устойчи вость	Коммун икативн ый потенци ал	Мораль ная нормати вность	Личност ный адаптац ионный потенци ал
Достоверность				,286*				,441**						
Нейропсихическая устойчивость	-,627**	,700**	-,563**	-,684**		-,773**	-,509**	-,336**	-,714**					
Коммуникативный потенциал	-,361**	,538**	-,314**	-,590**		-,410**	-,305*		-,409**					
Моральная нормативность								-,242*						
Личностный адаптационный потенциал	-,598**	,691**	-,558**	-,694**		-,731**	-,496**	-,381**	-,688**					
насыщенность прошлого - реализованных связей												-,251*		
насыщенность будущего - потенциальных связей												,278*		
Целеустремленность		-,251*					,328**							
Конфликтность/ негативный мотив.ст.									-,367**	,326**			,249*	,341**
Стратегичность					-,300*									
Уверенность	,302*	-,287*		,263*										
Удовлетворенность		-,347**		,304*							-,288*			-,248*
Эмоциональность (пятилетия, приятность, события)	,267*	-,259*				,270*								
Психологический возраст														-,241*
Коэффициент зрелости							,325**							

* — $p \leq 0,05$

* — $p \leq 0,01$

Рис. 2. Корреляционные связи между параметрами

Fig. 2. Correlations between parameters

труднее человек ощущает свой жизненный путь, тем меньше он склонен давать социально желаемые ответы, но при этом у него выше склонность к нервным срывам, наблюдаются трудности с поведенческой регуляцией, он не склонен соблюдать нормы, принятые обществом, наблюдаются трудности в адаптации.

Шкала «Стратегичность» коррелирует с «Реакцией оппозиции», что может говорить об увеличении грубости, агрессивности, резкости в оценках окружающих при снижении уверенности в достижении задуманного. Следовательно, чем больше человек ставит планов и верит в их достижение, тем меньше он будет «отвлекаться» на конфликты и противостояние с окружающим миром. Кроме того, можно предположить, что чем выше категоричность суждений человека, тем выше значимость отрицательных раздражителей, фрустрированность, тем сильнее он сужает социальные контакты и ощущает одиночество, но при этом выше позитивность мировоззрения и высокий уровень оптимизма, человек верит, что справится с кризисной ситуацией.

По шкале «Удовлетворенность» обнаружена отрицательная связь со шкалой «Пессимисти-

ческая ситуационная реакция», «Нервно-психическая устойчивость» и «Личностный адаптационный потенциал», а также положительная связь со шкалой «Демобилизации». Таким образом, при повышении удовлетворенности жизнью, положительной оценке происходящего увеличивается стремление к сокращению социальных контактов при проживании кризиса, а также повышается уровень оптимизма, позитивность мировоззрения, поведенческая регуляция, устойчивость к нервным срывам и адаптационные возможности в целом.

При этом существует достоверная связь между шкалой «Эмоциональность» и шкалами «Реакция эмоционального дисбаланса», «Пессимистическая ситуационная реакция» и «Реакция дезорганизации». Можно предположить, что чем выше эмоциональное разнообразие оценки происходящего в жизни, тем более выражено преобладание отрицательных эмоций и фрустрации, тревожность, беспокойство по различным поводам, но при этом тем оптимистичнее настроен человек. У более эмоционального человека сильнее реальное планирование деятельности, ощущение значимости своих возможностей.

Чем старше себя субъективно ощущает человек, тем легче ему адаптироваться к изменяющимся условиям. Возможно, эта корреляция связана с жизненным опытом человека, с его столкновениями с разнообразными жизненными ситуациями. При этом чем больше выражена разница между хронологическим и психологическим возрастом, тем выше вера в свои возможности, стремление удовлетворить свои жизненные потребности и тем сильнее развиты у человека ресурсы для конструктивного проживания кризисной ситуации.

Интересные связи обнаружены между методиками «Адаптивность» (А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин) и «Переживание психологического кризиса личностью» (С. В. Духновский). Прямая связь выявлена между достоверностью и «Реакцией демобилизации», что говорит о повышении стремления людей давать социально одобряемые ответы при повышении ощущения у них беспомощности, одиночества, ненужности, а также резком сужении привычных социальных контактов.

Шкалы «Нервно-психической устойчивости» и «Коммуникативные способности» коррелируют с большинством шкал методики С. В. Духновского. Можно предположить, что чем выше у человека самооценка, чем лучше он умеет регулировать свое поведение, чем легче человек устанавливает контакты с окружающими, чем он более общителен, тем сильнее у него проявляются изменения в социальных контактах, отрицательные эмоции, тревожность, внутренние конфликты, критичность к себе. При этом такие люди более оптимистичны, верят в свои возможности, способны противостоять жизненным трудностям. При снижении нервно-психической устойчивости снижается эмоциональное реагирование в ситуации кризиса, но увеличивается пессимистический настрой. Вероятно, такие люди, чтобы избежать нервных срывов, блокируют собственные эмоциональные переживания, считая, что у них «всегда все плохо». Кроме того, при повышении адаптационных ресурсов и возможностей у человека в ситуации кризиса повышается уровень фрустрированности, реалистичность суждений и критичность к себе, дискомфорт при выполнении различных видов деятельности, сужаются социальные контакты, увеличивается беспокойство в широком круге жизненных ситуаций. При этом наблюдается рост адекватности самооценки и принятия себя (однако может наблюдаться неискренность в ответах), веры в свои возможности и хороший выход из кризисной ситуации, способности противостоять трудностям, позитивности мировоззрения.

Примечательно, что по шкале «Моральная нормативность» была выявлена достоверная связь только с «Положительным — отрицательным образом себя». При этом чем выше стремление человека подчиняться принятым в обществе нормам и понимание своего места в обществе, тем менее он критичен к себе и может стремиться к «положительному» результату в исследовании (вероятно, чтобы не потерять расположение общества).

Обсуждение результатов

На первый взгляд результаты могут показаться нелогичными. Однако все респонденты находятся в ситуации кризиса, для которой характерно проживание негативных эмоций, повышение тревожности, снижение социального взаимодействия и другие особенности. При этом у большинства участников был выявлен низкий уровень личностного адаптационного потенциала, который характеризуется нервно-психическими срывами, признаками дезадаптации. В такой ситуации у человека могут отсутствовать эмоции, ему становятся безразличными окружающая действительность и люди. В то же время преобладающие пессимистические оценки, негативная окраска мировоззрения, отсутствие веры в свои силы и низкий уровень психической устойчивости указывают на низкий уровень адаптивных возможностей и отсутствие компенсаторно-адаптационных ресурсов для конструктивного выхода из кризиса. Таким образом, полученные результаты мы считаем логичными для людей, находящихся в ситуации проживания кризиса.

Нами не обнаружено исследований, в которых использовались бы перечисленные методики и выявлялись связи между параметрами жизненной перспективы, переживания кризиса и адаптационного потенциала. В связи с этим проанализируем полученные результаты отдельно. Как отмечает Г. А. Виноградова, адаптационный потенциал взрослых людей находится на низком уровне развития. При этом автор выявляла связь личностного адаптационного потенциала и качества жизни, которая проявилась в снижении адаптационного потенциала при росте качества жизни (Виноградова 2016).

Ряд исследователей описывают, что жизненная перспектива личности выступает фактором, определяющим переживание личностью кризисной ситуации (Мещерякова и др. 2024). Как отмечают А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров, в кризисной ситуации происходит сужение жизненной

перспективы, человек не видит позитива в будущем (Кроник, Ахмеров 2008).

Результаты переживания кризиса согласуются с более ранними исследованиями, в том числе автора методики С. В. Духновского, в которых говорится об усилении ситуационных реакций при переживании человеком жизненного кризиса, снижении эмоциональной стабильности. Кроме того, описывается связь между кризисными профилями и ситуационным реагированием на кризис (Духновский и др. 2015).

Выводы

Таким образом, исходя из результатов исследования, мы видим наличие тесных связей между параметрами жизненной перспективы, адаптационным потенциалом личности и особенностями проживания кризиса. Результаты подтверждают, что устойчивость и согласованность жизненной перспективы является адаптационным ресурсом для конструктивного

проживания кризиса. При этом в процессе проживания острого кризиса жизненная перспектива деформируется посредством сужения ориентации на будущее и планов.

В дальнейшем на основе результатов исследования планируется разработка и внедрение программы психологического сопровождения людей, проживающих кризис, основанной на перестройке жизненной перспективы для повышения адаптационного потенциала, способствующего конструктивному проживанию кризисной ситуации.

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

Conflict of Interest

The author declares that there is no conflict of interest, either existing or potential.

Список источников

- Афаунова, А. О. (2018) Соотношение адаптационного ресурса дошкольников и младших школьников с социальным интеллектом. *Психология образования в поликультурном пространстве*, № 1 (41), с. 13–19.
- Баранов, А. А., Протопопова, Г. Л. (2023) Влияние переживания ситуации расторгнутого брака на временную перспективу личности. *Ярославский педагогический вестник*, № 1 (130), с. 116–125. https://doi.org/10.20323/1813_145X_2023_1_130_116_125
- Виноградова, Г. А. (2016) Субъективное благополучие и развитие адаптационных способностей взрослых людей в условиях социально-экономического кризиса. *Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология*, № 2, с. 83–86.
- Духновский, С. В. (2016) *Диагностика межличностных отношений в работе практического психолога образования*. Курган: Изд-во КГУ, 190 с.
- Духновский, С. В. (2015) Кризис и его переживание личностью: результаты эмпирического исследования. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*, т. 21, № 2, с. 30–35.
- Духновский, С. В., Рахманский, В. Л., Речкалова, О. Л. (2015) Выраженность психологической устойчивости и ситуационных реакций у субъектов образовательного процесса, переживающих кризис. *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: психология*, т. 8, № 3, с. 36–43.
- Калугина, А. С. (2013) Жизненные перспективы личности, оказавшейся в кризисной ситуации безработицы: постановка проблемы. *Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология*, № 1 (13), с. 117–123.
- Квасова, О. Г. (2010) Временная перспектива личности в экстремальной ситуации. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика*, № 2, с. 66–72.
- Кордейро, М. Д. А. (2021) Особенности выстраивания жизненных перспектив у подростков. *Педагогический научный журнал*, № 4, с. 40–45.
- Кроник, А. А., Ахмеров, Р. А. (2008) *Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути*. М.: Смысл, 294 с.
- Маклаков, А. Г. (2001) Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*, т. 22, № 1, с. 16–24.
- Маклаков, А. Г., Чермянин, С. В. (2006) Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ). В кн.: Д. Я. Райгородского (ред.). *Практическая психодиагностика. Методики и тесты*. Самара: БАХРАХ-М, с. 549–672.

- Мещерякова, Е. М., Серый, А. В., Яницкий, М. С. (2024) Временная перспектива личности как ресурс преодоления кризиса идентичности на различных этапах жизнеосуществления. *Социальная психология и общество*, т. 15, № 4, с. 75–93. <https://doi.org/10.17759/sps.2024150406>
- Сулим, О. С. (2024) Событийная временная перспектива будущего как адаптационный ресурс в условиях глобальных кризисов. *Психологические исследования*, т. 17, № 93, статья 2. <https://doi.org/10.54359/ps.v17i93.1515>
- Тимофеева, Т. С., Беликова, А. В. (2021) Особенности восприятия жизненной перспективы в трудной жизненной ситуации (на примере пандемии COVID-19). *Logos et Praxis*, т. 20, № 2, с. 132–142. <https://doi.org/10.15688/lp.jvolsu.2021.2.15>
- Федосова, И. В., Кибальник, А. В., Апраксина, В. С. (2022) Исследование связи ценностных ориентаций и жизненной перспективы старшеклассников. *International Journal of Medicine and Psychology*, т. 5, № 2, с. 25–31.
- Conway, M. A., Justice, L. V., D'Argembeau, A. (2019) The self-memory system revisited: Past, present, and future. In: J. Mace (ed.). *The organization and structure of autobiographical memory*. Oxford: Oxford University Press, pp. 28–51.
- Holman, E. A., Grisham, E. L. (2020) When time falls apart: The public health implications of distorted time perception in the age of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, vol. 12, no. 1, pp. 63–65. <https://doi.org/10.1037/tra0000756>
- Ogden, R. S. (2020) Distortions to the passage of time during England's second national lockdown: A role for depression. *PLoS ONE*, vol. 15, no. 7, article e0235871. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250412>

References

- Afaunova, A. O. (2018) The ratio of the adaptation resource of preschool and primary school children with social intelligence. *Psychology of Education in a Multicultural Space*, no. 1 (41), pp. 13–19. (In Russian)
- Baranov, A. A., Protopopova, G. L. (2023) The influence of experiencing the situation of a dissolved marriage on the time perspective of the individual. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, no. 1 (130), pp. 116–125. https://doi.org/10.20323/1813_145X_2023_1_130_116_125 (In Russian)
- Conway, M. A., Justice, L. V., D'Argembeau, A. (2019) The self-memory system revisited: Past, present, and future. In: J. Mace (ed.). *The organization and structure of autobiographical memory*. Oxford: Oxford University Press, pp. 28–51. (In English)
- Dukhnovskij, S. V. (2015) The crisis and its experience of individual: Results of empirical research. *Vestnik of Nekrasov Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Social Work. Juvenology. Sociokinetics*, vol. 21, no. 2, pp. 30–35. (In Russian)
- Dukhnovskij, S. V. (2016) *Diagnosis of interpersonal relationships in the work of a practical educational psychologist*. Kurgan: Kurgan State University Publ., 190 p. (In Russian)
- Dukhnovskij, S. V., Rakhmanskij, V. L., Rechkalova, O. L. (2015) Expressiveness of Psychological Stability and Situational Reactions of the Personality at the Subjects of Educational Process Enduring Crisis. *Bulletin of the South Ural State University. Series: Psychology*, vol. 8, no. 3, pp. 36–43. (In Russian)
- Fedosova, I. V., Kibalnik, A. V., Apraksina, V. S. (2022) Studying the connection between value orientations and life perspective of high school students. *International Journal of Medicine and Psychology*, vol. 5, no. 2, pp. 25–31. (In Russian)
- Holman, E. A., Grisham, E. L. (2020) When time falls apart: The public health implications of distorted time perception in the age of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, vol. 12, no. 1, pp. 63–65. <https://doi.org/10.1037/tra0000756> (In English)
- Kalugina, A. S. (2013) Person's life prospects in crisis situation of unemployment: Statement of a problem. *Perm University Herald. Series Philosophy. Psychology. Sociology*, no. 1 (13), pp. 117–123. (In Russian)
- Kordejro, M. D. A. (2021) Features of building life prospects in adolescents. *Pedagogical Scientific Journal*, no. 4, pp. 40–45. (In Russian)
- Kronik, A. A., Axmerov, R. A. (2008) *Causometry. Methods of self-discovery, psychodiagnostics and psychotherapy in the psychology of the life path*. Moscow: Smysl Publ., 294 p. (In Russian)
- Kvasova, O. G. (2010) Time perspective in extreme situation. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, no. 2, pp. 66–72. (In Russian)
- Maklakov, A. G. (2001) The personal adaptive potential: Its mobilization and prognostication in extreme conditions. *Psychological Journal*, vol. 22, no. 1, pp. 16–24. (In Russian)
- Maklakov, A. G., Chermnyanin, S. V. (2006) Multi-level personality questionnaire "Adaptability". In: D. Ya. Rajgorodskogo (ed.). *Practical Psychodiagnostics: Methods and Tests*. Samara: BAXRAX-M Publ., pp. 549–672. (In Russian)
- Mesheryakova, E. M., Seryy, A. V., Yanitskiy, M. S. (2024) Personality's time perspective as a resource for overcoming the identity crisis at different stages of life realization. *Social Psychology and Society*, vol. 15, no. 4, pp. 75–93. <https://doi.org/10.17759/sps.2024150406> (In Russian)

- Ogden, R. S. (2020) Distortions to the passage of time during England's second national lockdown: A role for depression. *PLoS ONE*, vol. 15, no. 7, article e0235871. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250412> (In English)
- Sulim, O. S. (2024) Event time perspective of the future as an adaptive resource in the context of social crises. *Psychological Studies*, vol. 17, no. 93, article 2. <https://doi.org/10.54359/ps.v17i93.1515> (In Russian)
- Timofeeva, T. S., Belikova, A. V. (2021) Features of the perception of a life perspective in a difficult life situation (on the example of the COVID-19 pandemic). *Logos et Praxis*, vol. 20, no. 2, pp. 132–142. <https://doi.org/10.15688/lp.jvolsu.2021.2.15> (In Russian)
- Vinogradova, G. A. (2016) Subjective well-being and development of adaptive abilities of adults in terms of socioeconomic crisis. *Vestnik of Samara University. History, Pedagogics, Philology*, no. 2, pp. 83–86. (In Russian)

Сведения об авторах

Малегонова Светлана Александровна, аспирант кафедры клинической психологии, социальной психологии и педагогического образования Алтайского государственного университета.

SPIN-код: 5274-4547, ORCID: 0009-0008-1190-0326, e-mail: malegonova-svetl@mail.ru

Научный руководитель: Ральникова Ирина Александровна, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной психологии и педагогического образования Алтайского государственного университета.

Authors

Svetlana A. Malegonova, Postgraduate Student of the Department of Clinical Psychology, Social Psychology and Pedagogical Education, Altai State University.

SPIN: 5274-4547, ORCID: 0009-0008-1190-0326, e-mail: malegonova-svetl@mail.ru

Academic Supervisor: Irina A. Ralnikova, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Social Psychology and Pedagogical Education, Altai State University.