

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»

*На правах рукописи*

Щетинина Мария Витальевна

**ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ АДАПТАЦИИ ВЫНУЖДЕННЫХ  
ПЕРЕСЕЛЕНЦЕВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

Специальность: 5.3.7. Возрастная психология (психологические науки)

Диссертация  
на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Научный руководитель:  
доктор психологических наук, доцент  
Бучек Альбина Александровна

Белгород, 2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. Теоретический обзор исследований личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев разных возрастных групп.....	18
1.1. Личность в трудной жизненной ситуации на разных этапах возрастного развития.....	18
1.1.1. Особенности личности в трудной жизненной ситуации в молодости.....	20
1.1.2. Особенности личности в трудной жизненной ситуации в зрелом возрасте.....	27
1.1.3. Особенности личности в трудной жизненной ситуации в пожилом возрасте.....	35
1.2. Адаптация личности в период взрослости как предмет научного исследования.....	42
1.3. Развитие личности в ситуации вынужденного переселения.....	58
1.4. Личностные детерминанты продуктивного развития в ходе адаптации в условиях вынужденного переселения.....	72
Выводы по 1 главе.....	82
Глава 2. Эмпирическое исследование личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев разных возрастных групп.....	84
2.1. Организация и методы исследования.....	84
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев разных возрастных групп.....	92
2.2.1. Результаты исследования личностных детерминант вынужденных переселенцев в молодости.....	92

2.2.2. Результаты исследования личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев в зрелом возрасте.....	101
2.2.3. Результаты исследования личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев в пожилом возрасте.....	109
2.3. Возрастные закономерности адаптации личности периода взрослости в ситуации вынужденного переселения.....	116
2.4. Теоретическая модель психологического сопровождения вынужденных переселенцев в период взрослости с учетом личностных детерминант адаптации в молодости, зрелости и пожилом возрасте.....	122
Выводы по 2 главе.....	128
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	131
ЛИТЕРАТУРА.....	136
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	163

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В современной социально-политической ситуации психологическое сообщество оказалось перед вызовом увеличения миграционных потоков на территорию России. В 2022 году на территорию нашей страны прибыло свыше 4 млн. иностранных граждан, включая 628 тыс. детей [143]. Опыт специалистов психологических служб, непосредственно осуществляющих сопровождение граждан с миграционной историей, указывает на недостаточность научно-методологической разработки вопросов адаптации, развития личности зрелых возрастов. На современном этапе имеющиеся исследования возрастной специфики между различными периодами, наступающими после совершеннолетия, ограничиваются описанием отдельных закономерностей, что подчеркивает необходимость детального описания личностных детерминант продуктивного взросления. Ввиду того, что большая часть развернутых исследований в психологии вынужденных переселенцев реализована в контексте XX века, перед научным сообществом встает вопрос об актуальных закономерностях, средствах и методах работы с людьми в ситуации вынужденного переселения.

Миграционный процесс неизбежно влечет за собой социальные изменения, экономическую и этническую перестройку общества. Он также тесно связан с психологическими изменениями, прежде всего в личности самих вынужденных переселенцев, вызванных необходимостью адаптироваться к новой социокультурной среде. Опосредованный этими изменениями рост психологической напряженности в обществе лишь подчеркивает актуальность вопроса сопровождения психологической адаптации личности в трудной жизненной ситуации.

Одним из важных аспектов вынужденного переселения является то, что решение о переезде принимается в отношении всей семьи, включающей представителей разных поколений: детей, молодежи, трудоспособного населения и пожилых людей. Возрастная специфика становится определяющей для процесса

принятия нового пространства жизни. Решая задачи, соответствующие возрасту, личность сталкивается с трудностями адаптации, что осложняет ход ее развития. Именно поэтому нам представляется актуальным изучение возраста в контексте исследования личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев.

**Разработанность проблемы.** Возрастной специфике проживания личностью трудных жизненных ситуаций посвящены работы В. В. Барцалкиной, Л. В. Волковой, Д. В. Ганина, С. С. Гиль, М. В. Клементьевой, И. Ю. Кулагиной, Р. С. Лазаруса, А. А. Маленова, А. И. Мелехина, Дж. Новачека, С. Пимли, С. Фолкмана, И. Е. Шумаковой, И. И. Черемискиной, M. G. Jimenes Ambriz и др.

Развитие личности в ситуации вынужденного переселения рассматривается в рамках культурно-исторического (Л. С. Выготский), деятельностного (Л. И. Анцыферова, Л. И. Божович, А. Н. Леонтьев, А. В. Петровский, Д. И. Фельдштейн, Д. Б. Эльконин), а также акмеологического (А. А. Деркач, А. А. Реан, Е. И. Степанова) подходов.

Психологические исследования, представляющие научно-теоретическую и научно-практическую базу данных о развитии личности в ситуации вынужденного переселения, посвящены изучению личности в новой социокультурной среде (А. А. Бучек, Г. Д. Гриценко, Т. Ф. Маслова, В. А. Сонин, J. W. Berry), трансформации идентичности (И. Б. Бритвина, А. В. Гришина, К. В. Князев, С. Л. Лунин, А. В. Серый, М. С. Яницкий), влиянию миграции на развитие личности переселенцев (Н. Д. Султанова, Н. Г. Терещенко, С. М. Шишкина). Данные исследования внесли значительный вклад в развитие представлений об осложненном, но продолжающемся ходе развития личности в ситуации вынужденного переселения.

Исследованию личностных особенностей переселенцев молодого возраста, в основном студенческого, посвящены работы С. А. Корнеевой, А. В. Локтевой, Т. Г. Орлянской, О. Е. Панич, в которых раскрываются психологические особенности и специфические трудности этого возраста. Способы преодоления молодой личностью трудной жизненной ситуации отражены в исследованиях Н. Б. Бобковой, Д. Н. Захарченко, С. П. Ивановой, О. Ю. Краева, С. К. Нартовой-

Бочавер, Е. С. Синельниковой, Н. В. Юдина, М. Li, J. Teetzner, Н. Zhang, вопросам адаптации к различным жизненным событиям – работы О. В. Гребенниковой, М. А. Кленовой, М. А. Крыловой и др.

В зрелости личностные особенности вынужденных переселенцев представлены в контексте миграции из ближнего зарубежья (В. В. Гриценко), на основе культурного материала Северного Кавказа (Г. Г. Павловец), а также в экстремальных условиях в целом (Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова). Акмеологический подход, а также вопрос когнитивной, практической и психологической подготовки вынужденных переселенцев зрелого возраста к постмиграционной жизни раскрывает Н. Д. Султанова. Взрослую личность в трудной жизненной ситуации рассматривают О. Г. Квасова, Е. В. Ковалевская, Е. А. Кот, М. Е. Крамник, А. Н. Фоминова, Е. А. Черкевич, F. Blanchard-Fields, J. C. Irion и др.

В пожилом возрасте развитие личности в условиях миграции исследуется в работах М. Бельски, Ж. И. Капустенской, Н. В. Соколова, Р. А. Яскевич, однако контекст вынужденной миграции на этом этапе практически не исследован. Адаптация в пожилом возрасте в основном отражена в контексте старения (Н. Х. Александрова, Е. П. Артеменко, Л. В. Бабакова, М. Л. Вартанова, Ю. Б. Дубовик, С. М. Жучкова, Л. Ш. Мустафина), а также в трудных жизненных ситуациях (З. А. Бутуева, Н. И. Дунаева, Т. В. Маркелова, А. Г. Фаустова, Ж. А. Шуткина, P. S. Cook).

В новейших работах, посвященных вынужденной миграции во взрослом возрасте (Е. Е. Блинова, Е. Ю. Кольчик, Р. В. Осин, Т. М. Тагиева), детском и подростковом возрасте (Н. С. Бадалова, Ю. М. Большакова, О. С. Комолова, Т. И. Куликова, Л. В. Сумейко, В. Ю. Эмбахер), юношеском возрасте (Е. Е. Блинова, Т. С. Воробьева, А. А. Селютин), в контексте семьи (Н. В. Задорожник, Т. И. Куликова, Т. В. Левченко), а также в условиях проживания в пунктах временного размещения (А. А. Осипова, А. Е. Роганова, О. А. Ульянина), прослеживается ориентация на социальный, а не психологический контекст адаптации. Таким образом, мы видим недостаток современных исследований,

посвященных личностным детерминантам продуктивного взросления в трудной жизненной ситуации.

Актуальность нашего исследования обусловлена наличием **противоречия** между объективной жизненной ситуацией вынужденного переселения лиц на территорию Российской Федерации и малой разработанностью в науке психологии адаптации субъекта на этапах взрослости.

Данное противоречие определяют **научную проблему** исследования, которая заключается в определении возрастной специфики детерминант адаптации вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов, выраженных в особенностях личности.

**Цель исследования** – выявить личностные детерминанты адаптации вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов.

**Объект исследования** – процесс развития личности в период взрослости в ситуации вынужденного переселения.

**Предмет исследования** – личностные детерминанты адаптации на разных этапах периода взрослости в контексте вынужденного переселения.

**Гипотеза исследования:** на этапах молодого, зрелого и пожилого возрастов актуализируются специфические личностные детерминанты, способствующие адаптации личности к ситуации вынужденного переселения.

В качестве **частных гипотез исследования** выступили предположения о том, что:

– в молодом возрасте, характеризующемся стремлением к активному освоению новых условий и конструктивному восприятию жизненных изменений, адаптации к ситуации вынужденного переселения будут способствовать ориентация на эффективность деятельности, внутренняя ответственность, позитивная ретроспектива и доминирование ценностей, связанных с этическим и эстетическим развитием;

– в зрелом возрасте, отличающемся гибкостью поведения и опорой на социальные ресурсы, адаптации к ситуации вынужденного переселения будут способствовать стремление к самореализации, эвристический стиль

взаимодействия с другими людьми, самоподдержка, а также доминирование ценностей саморазвития и отношений с окружающими;

– в пожилом возрасте, характеризующемся внутренней устойчивостью и способностью к принятию жизненных изменений, адаптации к ситуации вынужденного переселения будут способствовать осмысленность жизни, уважение к себе и окружающим, творческий подход к жизни, а также снижение значимости материальных ценностей.

#### **Задачи исследования:**

1. На основе теоретического анализа психологических исследований по проблеме развития личности зрелых возрастов раскрыть особенности периода взрослости в ситуации вынужденного переселения и описать влияние вынужденного переселения на развитие личности в молодости, зрелости и пожилом возрасте.

2. Охарактеризовать особенности личности в трудной жизненной ситуации на разных этапах периода взрослости: молодого, зрелого и пожилого возрастов.

3. Определить влияние личностных детерминант на способ адаптации вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов.

4. Эмпирически исследовать и описать личностные детерминанты адаптации вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов.

5. Определить факторную структуру личностной детерминации адаптации вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов.

6. Охарактеризовать возрастные закономерности периода взрослости в ситуации вынужденного переселения в молодом, зрелом и пожилом возрастах.

7. Разработать теоретическую модель психологического сопровождения вынужденных переселенцев в период взрослости с учетом личностных детерминант адаптации в молодости, зрелости и пожилом возрасте.

#### **Теоретико-методологическая основа исследования:**

- в качестве философско-методологической основы исследования выступили фундаментальные представления о развитии, детерминизме и системности

(Л. С. Выготский, В. П. Зинченко, А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов, А. В. Петровский, С. Л. Рубинштейн, М. Г. Ярошевский);

- на общенаучном уровне в основу исследования легли представления акмеологического (Б. Г. Ананьев, Л. И. Анциферова, А. А. Деркач, Н. В. Кузьмина, Н. А. Рыбников) подхода к развитию;

- теоретико-методологическими ориентирами для определения границ возраста выступили представления о периодизации развития Г. С. Абрамовой, Б. Г. Ананьева, Е. И. Исаева, В. И. Слободчикова, Э. Эриксона, J. J. Arnett;

- на конкретно-научном уровне в качестве основы исследования выступили концепции адаптации личности (О. А. Овсянник, Т. О. Паршина, А. А. Реан, Н. А. Свиридов, А. Л. Свенцицкий), психологических особенностей проживания ситуации миграции (П. Адлер, Е. И. Барышева, Л. В. Янковский, K. Demes, N. Geeraert) и вынужденного переселения (В. В. Гриценко, Г. Д. Гриценко, А. В. Кужильная, Т. Ф. Маслова, Н. Д. Султанова).

В качестве **исследовательской базы** были задействованы пункты временного размещения беженцев и вынужденных переселенцев г. Белгорода и Белгородского района, развернутые на основе следующих организаций: местная православная религиозная организация «Марфо-Мариинское сестричество милосердия», автоспортивный комплекс «Виразж» (размещение палаточного типа) и межрегиональная общественная организация «Благотворительное общество «Милосердие и забота»».

**Характеристика выборки.** В исследовании приняли участие 246 вынужденных переселенцев (мирные жители, пострадавшие в ходе проведения боевых действий на территории Украины), в возрасте от 18 до 74 лет, размещенные в пунктах временного размещения. Количество испытуемых молодого возраста – 85 (от 18 до 29 лет), средний возраст 24 года; зрелого возраста – 82 (от 30 до 59 лет), средний возраст 44 года; пожилого возраста – 79 (от 60 до 74 лет), средний возраст 67 лет. Отнесение респондентов к категории «вынужденные переселенцы» основано на пункте 1 и пункте 4 статьи 1 Федерального закона от 20.12.1995 № 202-ФЗ «О внесении изменений и дополнений в Закон Российской Федерации

«О вынужденных переселенцах»», как граждан бывшего СССР, вынужденно покинувших место жительства на территории иностранного государства вследствие совершенного в отношении них или членов их семьи насилия, преследования или реальной опасности подвергнуться таковым в связи с проведением боевых действий [123].

**Организация исследования.** Исследование проводилось в несколько этапов в период с 2022 по 2025 год.

1 этап – теоретический. Включал в себя анализ имеющихся работ по проблеме исследования, степени освещенности вопроса возрастных различий в контексте адаптации к трудной жизненной ситуации в трудах отечественных и зарубежных авторов; формулировку научного аппарата, а также подбор и обоснование эмпирических методов исследования.

2 этап – эмпирический. Подразумевал исследование личностных особенностей вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов с помощью психодиагностических методик, определение и уточнение структуры личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев разного возраста.

3 этап – аналитический. Содержал в себе качественный анализ полученных в ходе эмпирического исследования данных, теоретическое обоснование полученных результатов, описание возрастных особенностей и личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов.

Для решения поставленных задач применялись **теоретические методы исследования**: анализ научно-психологической литературы по исследуемой проблеме, обобщение и систематизация информации, выявление противоречий, постановка гипотез и теоретическое моделирование. Для реализации практической части исследования были использованы **эмпирические методы**: стандартизированные (опросники, тесты) и нестандартизированные (беседа) психодиагностические методы, а также множественный регрессионный анализ и факторный анализ как **методы анализа данных** с использованием программ Microsoft Excel и SPSS Statistics 23.

**Психодиагностические методики.** Личностные особенности вынужденных переселенцев были исследованы с применением следующих методик:

1. Опросник временной перспективы (Ф. Зимбардо, в адаптации А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой, О. В. Митиной, 2008).
2. Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич, в адаптации Д. А. Леонтьева, 1992).
3. Методика «Смысложизненные ориентации» (Д. А. Леонтьев, 1988).
4. Методика определения уровня рефлексивности (А. В. Карпов, В. В. Пономарева, 2000).
5. Шкала самоуважения (М. Розенберг, в адаптации А. А. Золотаревой, 2020).
6. Методика «Шкала самосострадания» (К. Нефф, в адаптации К. А. Чистопольской, Е. Н. Осина, С. Н. Ениколопова, 2020).
7. Шкала «Креативность» опросника «Определение типов мышления и уровня креативности» (Дж. Брунер, в адаптации Г. В. Резапкиной, 2014).

Адаптация вынужденных переселенцев изучалась с помощью следующего набора методик:

1. Краткая шкала психологической адаптации (К. Демес, Н. Гираерт, в адаптации К. А. Ооки, И. В. Вачкова, 2022).
2. Краткая шкала социокультурной адаптации (К. Демес, Н. Гираерт, в адаптации К. А. Ооки, И. В. Вачкова, 2022).
3. Опросник «Адаптация личности к новой социокультурной среде» (Л. В. Янковский, 2004).

**Достоверность и обоснованность результатов** обеспечивается применением научно обоснованных методологических принципов, опорой на фундаментальные положения, а также на теоретические исследования по проблеме адаптации вынужденных переселенцев разного возраста. Научно-теоретическая обоснованность положений и выводов поддерживается репрезентативностью выборки, корректным использованием методов статистической обработки данных, а также выбором надежных и достоверных методик с доказанной валидностью, которые соответствуют цели, задачам и предмету исследования.

**Научная новизна** исследования заключается в следующем:

1. Конкретизировано научное представление о развитии личности в ходе адаптации к ситуации вынужденного переселения в период взрослости.
2. Выделены и описаны личностные детерминанты адаптации к ситуации вынужденного переселения в молодом, зрелом и пожилом возрастах.
3. Доказано, что в ситуации вынужденного переселения ценностные ориентации, осмысленность жизни, временная перспектива, рефлексивность, самоотношение и креативность мышления личности оказывают влияние на течение адаптационного процесса в каждом возрасте.
4. Установлено, что специфическими личностными детерминантами адаптации: в молодости выступают готовность принять ответственность за события собственной жизни, преобразовывать внешнюю среду и активно участвовать в происходящих событиях, а также общая деятельностная направленность личности; в зрелости – стремление к самореализации, ценностно-смысловая ориентация на окружающих и рефлексивная осмысленность своих отношений с другим людьми, а также гибкость мышления, выраженная в его креативности; в пожилом возрасте – рефлексивность и наличие представлений о смысле жизни, которые поддерживают потенциал для развития, основанный на уважении к себе и собственным чувствам.
5. Определена структура личностной детерминации адаптации вынужденных переселенцев для каждого возраста: молодость характеризуется четырехфакторной структурой (ориентация на эффективность деятельности, внутренняя ответственность, позитивная ретроспектива, эстетико-этические ценности), ведущие личностные детерминанты локализованы в ценностном компоненте личности; зрелость характеризуется четырехфакторной структурой (стремление к самореализации, эвристический стиль взаимодействия, коммуникативно-самореализационные ценности, самоподдержка), ведущие личностные детерминанты актуализируются в эвристическом компоненте личности; пожилой возраст характеризуется трехфакторной структурой (осмысленное отношение к жизни, уважение к себе и окружающим, творческий подход к жизни без акцента на

материальных ценностях), ведущие личностные детерминанты разворачиваются в рефлексивном компоненте личности.

6. Предложена теоретическая модель психологического сопровождения вынужденных переселенцев в период взрослости с учетом личностных детерминант адаптации в молодости, зрелости и пожилом возрасте.

**Теоретическая значимость** состоит в том, что проведенное исследование позволяет расширить представления о личностных детерминантах преодоления трудной жизненной ситуации на каждом этапе периода взрослости. Влияния личностных детерминант на процесс адаптации в ситуации вынужденного переселения исследовано через актуализацию личностных компонентов (рефлексивный, ценностный, идентичностный, эвристический). Установлено наличие специфических для каждого этапа взрослости личностных детерминант адаптации, а также обоснована необходимость организации психологического сопровождения в соответствии с возрастными особенностями вынужденных переселенцев. Разработана теоретическая модель психологического сопровождения вынужденных переселенцев в период взрослости с учетом личностных детерминант адаптации в молодости, зрелости и пожилом возрасте. Сформулированные представления о возрастных закономерностях адаптации могут лечь в основу теории продуктивного развития в молодости, зрелости и пожилом возрасте, а также модели продуктивной взрослости в трудной жизненной ситуации.

**Практическая значимость** определяется возможностью применения полученных результатов в практике психологического сопровождения на разных этапах взрослости. Описанные возрастные закономерности адаптации и разработанная теоретическая модель психологического сопровождения вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов могут быть внедрены в практику специалистов оказания адресной психологической помощи, а также в практику решения психологических проблем адаптации личности на разных возрастных и жизненных этапах. Результаты диссертационного исследования могут быть использованы при подготовке студентов вузов, а также

при повышении квалификации специалистов, осуществляющих сопровождение вынужденных переселенцев разных возрастов.

**Соответствие диссертации паспорту научной специальности.**

Диссертационное исследование соответствует паспорту научной специальности 5.3.7. Возрастная психология по следующим пунктам: 1.7. «Изучение объективных и субъективных факторов, содействующих или препятствующих позитивному функционированию, развитию и самореализации человека в разные возрастные периоды»; 2.7. «Личность как субъект развития на разных этапах жизни»; 2.10. «Развитие психологических защит и совладающего поведения, осознанной саморегуляции, возрастная индивидуальная регуляция процесса преодоления стрессовых ситуаций. Трудные жизненные ситуации, повседневный, травматический и посттравматический стресс на разных стадиях жизненного пути»; 3.11. «Молодость (ранняя зрелость) как начальный период зрелости»; 3.13. «Особенности развития личности и проблема становления индивидуальности в период зрелости»; 3.15. «Период геронтогенеза».

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные результаты диссертационного исследования были представлены для обсуждения на межрегиональных, всероссийских и международных научно-практических конференциях: XXX Международная конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов-2023» (Москва, 2023); международная научно-практическая конференция «Социально-психологические знания в контексте цивилизационного кризиса» (Белгород, 2023); международная научно-практическая конференция «Проблемы психологического благополучия» (Екатеринбург, 2023); молодежная научно-практическая конференция «Прикладные исследования в возрастной, педагогической и социальной психологии» (Белгород, 2023); IX international conference «The current issues in theoretical and applied psychology» (Ереван, Республика Армения, 2023); международная научно-практическая конференция «Этнопсихология: теория и практика» (Москва, 2023); международная научно-практическая конференция «Современный вектор развития психологии образования: тенденции, актуальные

проблемы и инструменты решения» (Самарканд, Республика Узбекистан, 2024); всероссийская конференция с международным участием «Проблемы психологии личности в условиях современных вызовов» (Белгород, 2024), межрегиональный круглый стол «Факторы повышения устойчивости психологического здоровья личности в 21 веке: ценностно-смысловой подход» (Якутск, Республика Саха (Якутия), 2024); всероссийская научно-практическая конференция «Современные методы в реализации инновационных программ профессионального развития психолога при работе с разными категориями населения» (Мариуполь, Донецкая Народная Республика, 2025).

Теоретические и эмпирические выводы, а также основные идеи отражены в 13 публикациях, в том числе 4, соответствующих требованиям ВАК о публикации в рецензируемых журналах, в которых должны быть отражены результаты диссертационного исследования.

Результаты диссертационного исследования внедрены в практику образовательной деятельности ОЧУ ВО «Московская международная академия».

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. В трудной жизненной ситуации, к числу которых относится ситуация вынужденного переселения, в период взрослости – в молодости, зрелости и пожилом возрасте – актуализируются личностные особенности, обеспечивающие адаптацию и соотносимые с рефлексивным (временная перспектива, рефлексивность), ценностным (ценностные и смысложизненные ориентации), идентичностным (самоотношение, самоуважение) и эвристическим (креативность) компонентами структуры личности.

2. В молодости личностными детерминантами адаптации выступают интернальный локус контроля в отношении себя и жизни, позитивное восприятие своего прошлого, деятельностная ориентация в настоящем, а также доминирование в структуре ценностей твердой воли, общественного признания, красоты природы и искусства и терпимости к недостаткам других.

3. В зрелости личностными детерминантами адаптации выступают способность к рефлексивному осмыслению контекста межличностных отношений,

креативность, отсутствие негативных убеждений по отношению к прошлому и самокритики, а также доминирование в структуре ценностей здоровья, развития и чуткости в общении.

4. В пожилом возрасте личностными детерминантами адаптации выступают осмысленность жизни, рефлексивность, креативность, самоуважение, а также низкая ценность материальной обеспеченности и отсутствие убеждения в уникальности проживаемых в связи с травматической ситуацией чувств.

5. Личностная детерминация отличается специфической для каждого возраста структурой факторов: в молодости ведущим детерминантом является ценностный компонент личности, а сама структура объединяет ориентацию на эффективность деятельности, внутреннюю ответственность, эстетико-этические ценности и позитивную ретроспективу; в зрелости ведущие личностные детерминанты локализованы в эвристическом компоненте личности, структура при этом включает в себя стремление к самореализации, эвристический стиль взаимодействия, коммуникационно-самореализационные ценности и самоподдержку; в пожилом возрасте успешность адаптации определяется свойствами, относящимися к рефлексивному компоненту личности, структура при этом содержит осмысленное отношение к жизни, уважение к себе и окружающим и творческий подход к жизни без акцента на материальные ценности.

6. Личностные детерминанты возрастного развития определяют потенциальный способ адаптации вынужденных переселенцев в молодости, зрелости и пожилом возрасте, выступая условием достижения продуктивного взросления на каждом этапе, а именно: в молодости деятельностная активность личности способствует освоению новой среды; в зрелости стремление к самореализации, которая в ситуации вынужденного переселения разворачивается в сфере отношений с другими людьми, помогает справляться с вызовами интеграции в новое общество; а в пожилом возрасте осмысленность всего контекста жизни обеспечивает принятие сложившейся ситуации.

**Структура и объем** диссертационного исследования обусловлены его целью и задачами. Диссертация включает в себя введение, две главы, заключение, список

литературы (197 источников, из них 34 на иностранном языке). Объем текста диссертации составляет 162 листа и содержит 11 рисунков и 14 таблиц, отражающих основное содержание работы.

## **Глава 1. Теоретический обзор исследований личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев разных возрастных групп**

### **1.1. Личность в трудной жизненной ситуации на разных этапах возрастного развития**

В современной науке представление о трудной жизненной ситуации как о предмете исследования характерно не только для психологии, но и для ряда других наук, в практические задачи которых входит поддержка и обеспечение эффективного сопровождения личности. Для психологии в этом контексте вопрос личностных особенностей, опосредующих результат проживания трудной жизненной ситуации, приобретает приоритетную значимость.

Трудная жизненная ситуация в научных трудах также описывается следующими терминами: напряженная, конфликтная, стрессогенная, критическая, кризисная, травматическая, экстремальная, патогенная и трудная. Обозначенные понятия, с одной стороны, указывают нам на травматичный характер трудной жизненной ситуации, а с другой стороны, отражают разнообразие точек зрения на феноменологию данного понятия. Среди них можно выделить две наиболее распространённые. Первая опирается на общие критерии – проблемность, трудность, неопределенность – и включает в понятие «трудная жизненная ситуация» все ненормативные жизненные события, соответствующие этим трем условиям [112]. Другой подход предлагает более узкое разделение и классифицирует трудные жизненные ситуации по их содержанию – например, болезнь, военные конфликты, техногенные катастрофы и т.д. [19].

Говоря о содержании трудных жизненных ситуаций, Й. Ормел и Т. Вольфарт подчеркивают, что трудности, ставшие причиной и определяющие их содержание, носят долгосрочный характер и могут быть разделены на эндогенные (зависимые) и экзогенные (независимые) [187]. Характер трудностей определяет специфику трудной жизненной ситуации и стратегию ее преодоления.

Е. А. Белан описывает трудные жизненные ситуации как критическое рассогласование взаимодействующих сил (активность субъекта и самой ситуации), обладающее большой интенсивностью воздействия, вследствие чего личность не может продолжать жизнедеятельность в соответствии с устоявшимися жизненными моделями. Качественные изменения личности в трудных жизненных ситуациях будут неизбежны [14]. Противоречие разнонаправленных активностей определяет стрессовый характер ситуации и указывает нам на необходимость исследования путей ее разрешения.

Адаптация рассматривается исследователями как процесс, закономерно возникающий в результате попадания личности в кризисную ситуацию. В. В. Гагай и К. Ю. Гринева пишут, что трудная жизненная ситуация связана с психической напряженностью и подразумевает изменение внешних и внутренних обстоятельств, что предполагает трансформацию личности по типу адаптации к новым условиям. Учет индивидуальных личностных особенностей оказывает благоприятное влияние на результат адаптации, в то время как результат адаптации может рассматриваться как последствие разрешения трудной жизненной ситуации [34]. В трудах современных ученых эти два вопроса зачастую рассматриваются вместе, ставя задачу раскрыть основные факторы адаптации личности к новым условиям и преодоления трудной жизненной ситуации.

И. Е. Шумакова рассматривает возраст в числе социально-психологических условий, в которых разворачивается трудная жизненная ситуация и которые оказывают влияние на ее переживание [163]. Взрослые и детские возраста в контексте этой проблемы рассматриваются отдельно, так как у взрослого, достигшего совершеннолетия человека появляется автономность, позволяющая самостоятельно определять пути решения возникшей трудности, в то время как у детей переживание трудной ситуации связано с влиянием семьи и общением с близкими взрослыми [2]. Вместе с тем, вышедшая из детского возраста личность не останавливается в своем развитии, и специфика проживания трудной жизненной ситуации на каждом дальнейшем возрастном этапе будет обладать своими особенностями [55]. С. Фолкман, Р. С. Лазарус, С. Пимли и Дж. Новачек в своем

исследовании показывают существование явных возрастных различий в преодолении трудной ситуации, объясняя это тем, что существуют неотъемлемые, связанные со стадильностью развития, изменения в способах совладания с трудной жизненной ситуацией [176].

В нашей работе мы отдельно рассмотрим личность в трудной жизненной ситуации на трех возрастных этапах: в молодом, зрелом и пожилом возрастах.

### **1.1.1. Особенности личности в трудной жизненной ситуации в молодости**

Молодость как возрастной период широко изучается современными как отечественными, так и зарубежными учеными. Раскрывая особенности этого периода на современном этапе, Дж. Дж. Арнетт предложил концепцию становящейся взрослости (*emerging adulthood* – англ.), объединяющую период от позднего подросткового возраста до позднего двадцатилетнего возраста (от 18 до 29 лет). Уже в названии автор отразил специфику данного возрастного периода – «развитие в направлении обретения личностной зрелости». Предложенное им «пятизвездие» признаков периода становящейся взрослости в общем отражает особенности проживания этого возраста большинством современной молодежи: направленность на себя, поиск идентичности, самоощущение между подростком и взрослым, стремление к экспериментам и психологическая уязвимость [166]. Этот возраст обрамляют нормативные кризисы молодости: кризис 17 лет и кризис первой четверти жизни, обеспечивающие переход между возрастными этапами [102]. О. В. Курьшева, дополняя точку зрения Дж. Дж. Арнетт, пишет, что современная личность в молодом возрасте постоянно решает задачу идентификации себя с помощью маркеров зрелости, не имеющих социального значения, в числе которых может, например, рассматриваться способность принимать самостоятельные решения, при этом социальные маркеры теряют первостепенное значение. Современные молодые люди стремятся к психологической зрелости, ориентируясь на индивидуальные стремления и реализацию собственных ожиданий [79]. Обращая внимание на эти признаки, мы

можем сформировать представление о молодой личности, проживающей продуктивное развитие.

В молодом возрасте человек может быть вовлечен в несколько социальных систем: образовательный институт, институт семьи или трудовая деятельность. Трудные жизненные ситуации, с которыми сталкиваются молодые люди, также будут разворачиваться в рамках этих систем. Изучая трудности, с которыми сталкиваются люди этого возраста, С. К. Нартова-Бочавер, В. А. Бардадымов, В. Г. Ерофеева, М. Л. Хачатурова и Н. Г. Хачатрян выделяют следующие (от наиболее частых к наиболее редким): тревога, связанная с учебной деятельностью (экзамены, неуспеваемость), академическая перегрузка, необходимость сохранять эмоциональную устойчивость, нехватка свободного времени, нарушения сна, проблемы с организацией времени, утрата учебной мотивации, нездоровый образ жизни, страх некомпетентности, опасения по поводу работы, война, адаптация к мультикультурному обществу, напряженные взаимоотношения с ровесниками, трудности самостоятельной жизни, вредоносная студенческая среда, болезнь и смерть, немотивированное пренебрежение учебной деятельностью со стороны института [102]. Данное исследование в основном отражает трудные ситуации, типичные для обучающейся молодежи, однако для нас важно, что выделенные случаи не исчерпываются только лишь учебной деятельностью.

Н. Б. Бобкова, С. С. Гиль, С. В. Малин дополняют этот список, не ограничиваясь лишь студенческой молодежью, следующими трудными ситуациями: безработица, отсутствие средств к существованию, отсутствие поддержки, несчастья (пожар, кража, смерть и т.п.), невозможность найти решение проблем, невозможность самореализоваться [20]. Принимая во внимание вышеперечисленное, в молодом возрасте трудные ситуации в основном связаны с основной сферой самореализации личности – учебной, профессиональной или социально-бытовой. В наиболее значимых областях жизни будет сконцентрировано наибольшее число ситуаций, субъективно оцениваемых как трудные, однако кризисные ситуации в других сферах также будут иметь значение.

Говоря об основных закономерностях развития личности в трудных ситуациях в молодости, К. И. Корнев и А. С. Агалакова пишут о том, что в этом возрасте наиболее привлекательной поведенческой схемой будет стратегия социальной поддержки [67]. Т. С. Табурова выделяет наличие значимого Другого как психологический ресурс совладания с трудной жизненной ситуацией, актуализация которого расширяет репертуар адаптивных поведенческих стратегий [141]. М. А. Кленова включает способность к принятию других в структуру адаптации юношей [58]. Экстраверсию и мотивацию аффилиации А. Ю. Маленова рассматривает как личностный детерминант формирования копинг-стратегий, тем самым показывая, что более вовлеченный в межличностные отношения молодой человек эффективнее использует копинги для совладания [89]. Это показывает, что взаимодействие с социальным окружением, наличие поддержки со стороны близких и вовлеченность в общественные отношения характеризует молодую личность, характеризующуюся продуктивным развитием в трудной ситуации.

Размышляя таким образом, возникновение трудной жизненной ситуации характерно для почти каждого человека на любом этапе жизни, в том числе в молодости, что с одной стороны выступает источником его развития, а с другой – относится к числу ненормативных жизненных кризисов. Сравнивая молодой возраст с более ранними, в том числе с подростковым, возрастами, О. В. Гребенникова пишет, что молодежь имеет более высокую адаптивность, так как отличается эмоциональной стабильностью, оптимизмом и более высоким уровнем личностной зрелости. Вместе с тем, сталкиваясь с задачами адаптации люди молодого возраста склонны к дезадаптации и нарушениям эмоционального благополучия [38]. И. И. Черемискина и Т. В. Капустина дополняют, что, сравнивая с более зрелыми возрастами, молодые люди в трудной ситуации склонны скорее к неадаптивным поведенческим стратегиям, призванным избежать проблему, а не принять за нее ответственность [157]. Дж. Л. Палс пишет, что открытость опыту совладания с трудными ситуациями в молодом возрасте определяет личностную зрелость к концу периода взрослости [188]. В связи с этим встает вопрос о

закономерностях преодоления трудной жизненной ситуации и факторах успешности адаптации к изменившимся в связи с этим условиям.

Вопрос о наличии определенных закономерностей между личностными особенностями и результатом преодоления трудной жизненной ситуации в современной науке рассматривается многими авторами. Так, Е. В. Чучелина определяет, что существует зависимость между индивидуально-психологическими особенностями молодежи и успешностью их адаптации [160].

Д. А. Леонтьев писал, что преодоление личностью неблагоприятной для развития ситуации обеспечивается ее потенциалом: влияние деструктивных условий может быть опосредовано за счет включения в эту систему факторов дополнительных измерений, прежде всего самодетерминации. В ядре его модели фигурируют ценностно-смысловая регуляция, рефлексия, идентичность и способность к поиску новых решений [82]. Представление о наличии у человека личностного потенциала, как системной организации психологических ресурсов для разрешения дихотомии «прокладывание собственной траектории в изменяющихся обстоятельствах или инертное исполнение внешних условий» послужило методологическим основанием нашего взгляда на личностную структуру человека, попавшего в трудную жизненную ситуацию [82, с. 8].

Мы систематизировали исследования многих авторов, посвященных индивидуально-психологическим закономерностям преодоления трудной жизненной ситуации, и выделили с достаточной степенью условности в молодом возрасте несколько компонентов структуры личности, которые актуализируются в процессе преодоления трудной ситуации (таблица 1).

Таблица 1. Индивидуально-психологические условия преодоления трудной жизненной ситуации в молодости

<b>Личностный компонент</b>	<b>Выделенное индивидуально-психологическое свойство личности</b>	<b>Автор(ы)</b>
<i>Рефлексивный компонент</i>	Осмысленность	Н. В. Юдин
	Рефлексивность Временная перспектива	А. А. Бехтер, Е. В. Куфтяк, О. А. Филатова

	Переоценка прошлых и будущих событий	М. Фарницка
	Интернальный локус контроля	Е. А. Белан
		А. Ю. Маленова Д. В. Ганин
<i>Ценностный компонент</i>	Смысложизненные ориентации	Е. В. Чучелина
	Ценностные ориентации	О. Ю. Краев
<i>Идентичностный компонент</i>	Высокая самооценка	Н. В. Юдин
	Позитивная самооценка	Й. Тетцнер, М. Беккер, Ю. Баурмет
	Позитивное отношение к себе	Е. В. Строкова, Е. А. Наумова, Ю. Г. Шварц
	Самоотношение	Е. С. Синельникова, П. А. Удовиченко
	Интегрированность самоотношения	Т. П. Харьковская
	Принятие себя	М. А. Кленова
<i>Эвристический компонент</i>	Творческая одаренность	Е. В. Чучелина
	Креативность	О.Ю. Краев
		М. А. Крылова
М. А. Кленова		

Рефлексивный компонент объединяет исследования, посвященные качествам, призванным решать задачу осмысления изменяющихся обстоятельств в связи с трудной жизненной ситуацией. А. А. Бехтер, Е. В. Куфтык и О. А. Филатова устанавливают, что в молодом возрасте выбор конкретной поведенческой стратегии совладания тесно связан с проживанием опыта «прошлое-настоящее-будущее», который, в свою очередь, определяется рефлексивностью и временной перспективой личности. Молодые люди не склонны к рефлексии в контексте со временем, поэтому в этом возрасте выбор совладающей стратегии связан с ориентацией в будущее и умением оценивать проживаемый опыт «здесь и сейчас» [18]. Из этого мы понимаем, что в молодом возрасте актуализируются качества, необходимые для осмысления трудной ситуации. Н. В. Юдин, изучая студенчество, относил осмысленность к когнитивным ресурсам личности [164]. М. Фарницка в своем исследовании также показывает, что переоценка прошлых и будущих событий в молодом возрасте выступает в качестве психологического ресурса преодоления трудной ситуации [174].

Е. А. Белан по этому поводу пишет, что предпочтение адаптивных поведенческих стратегий определяется близостью локуса контроля к интернальному. Эффективность совладающих стратегий будет обусловлена соответствием переживаемых дискомфортных состояний применяемым механизмам совладания [15]. А. Ю. Маленова также в качестве центральной детерминанты называет интернальный локус контроля [89]. Д. В. Ганин, исследуя этот вопрос, заключил, что в молодом возрасте в трудной ситуации люди склонны перекладывать ответственность на окружающих, что не соответствует интернальному локусу контроля и, тем не менее, определяет выбор совладающей стратегии [36].

Перечисленные исследователями качества дают возможность представить, что в трудной жизненной ситуации в личности молодого возраста актуализируются характерные человеку ценностные и смысложизненные ориентации, в контексте которых происходит рефлексивный анализ прошлых и будущих событий, а также степени своего контроля над жизнью.

Раскрывая ценностный компонент, обратимся к исследованию Е. В. Чучелиной, которая выделяет смысложизненные ориентации в качестве фактора успешности адаптации студенческой молодежи [160]. Ценностные ориентации определяются О. Ю. Краевым в качестве «ядра» психологической устойчивости личности, которое формируется из ценностей, представленных на временном отрезке прошлого, настоящего и будущего [70]. В целом, о значимости согласованности временных представлений личности пишут многие авторы, и это находит отражение в рефлексивном содержании личности.

Говоря об идентичностном компоненте, упомянем Н. В. Юдина, который, изучая личностные ресурсы в студенческом возрасте, выделяет в качестве основных жизнестойкость и высокую самооценку [164]. Исследование Е. С. Синельниковой и П. А. Удовиченко также показывает, что такой ресурс, как осмысленность жизни, выраженный в самоотношении, в молодом возрасте определяет более активную и целенаправленную позицию в преодолении стрессовой ситуации и снижает вероятность появления неадаптивного поведения

[132]. Говоря о самоотношении, Е. В. Строкова, Е. А. Наумова и Ю. Г. Шварц определяют влияние позитивного отношения к себе на преодоление трудной жизненной ситуации, связанной с болезнью [136]. Характеризуя самоотношение, которое может быть рассмотрено как личностный ресурс совладания с трудной жизненной ситуацией, Т. П. Харькова замечает, что наиболее важным его свойством будет степень интегрированности, т.е. дифференциации аффективного, поведенческого и когнитивного компонентов в контексте ролевого поведения [153]. Й. Тетцнер, М. Беккер, Ю. Баумерт также установили, что позитивно окрашенная самооценка в молодости выступает как защитный фактор, снижающий негативное влияние трудной жизненной ситуации [196]. Получается, позитивно окрашенная самооценка и интегрированное самоотношение могут быть рассмотрены как условие формирования жизнестойкости, которая, в свою очередь, определяет адаптацию личности.

Эвристический компонент представлен, в основном, исследованиями, посвященными влиянию креативности на успешность преодоления трудной ситуации. Так, О. Ю. Краев выделяет креативность в качестве личностного детерминанта психологической устойчивости [70]. Е. В. Чучелина называет творческую одаренность еще одним фактором успешности адаптации в студенчестве [160]. О значении креативности для преодоления трудной жизненной ситуации в молодом возрасте пишет М. А. Крылова, дополняя, что в процессе адаптации креативность как качество личности может формировать адаптивное поведение, но и в то же время оказывать неконструктивное влияние на отдельные компоненты адаптации [74]. С другой стороны, М. А. Кленова включает креативность в структуру адаптации личности молодого возраста, дополняя ее также такими качествами как адаптивность, эмоциональный комфорт и внутренний контроль [58]. Данный компонент был назван нами эвристическим, поскольку авторы рассматривают креативность как свойство личности, выражающееся в творческом стиле мышления, помогающем находить новые пути решения.

Таким образом, в молодом возрасте адаптация к трудной жизненной ситуации обеспечивается рядом индивидуально-психологических условий,

которые можно обобщить до пяти компонентов структуры личности, проявляющихся в трудной жизненной ситуации и оказывающих влияние на ход адаптации (рисунок 1). Рефлексивный компонент включает в себя временную перспективу, рефлексивность и локус контроля; ценностный – смысложизненные и ценностные ориентации; идентичностный – самооценку, самоотношение и самопринятие, а эвристический компонент представлен творческой одаренностью и креативностью.

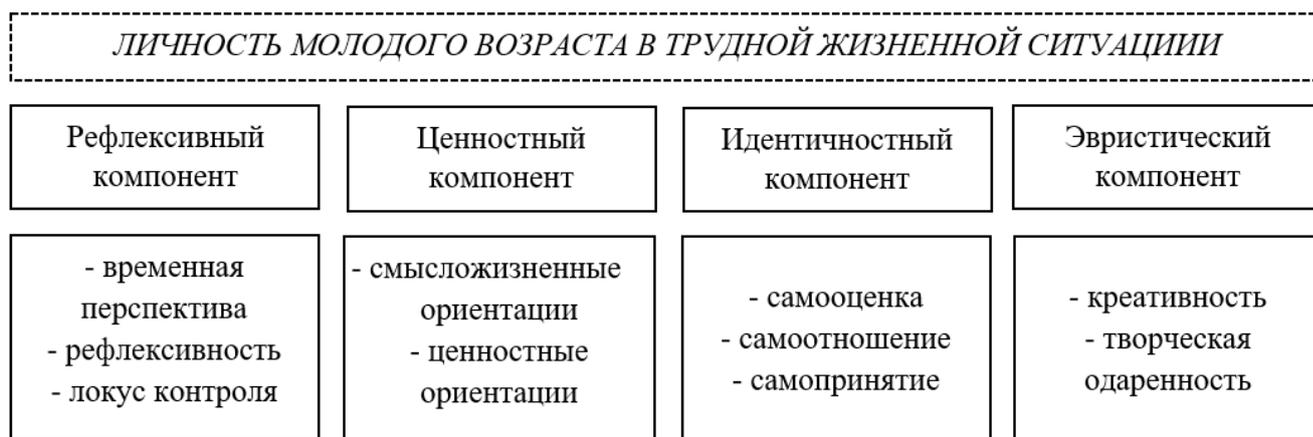


Рис. 1. Личностные детерминанты адаптации в трудной жизненной ситуации в молодости

В трудной жизненной ситуации актуализация личностных особенностей способствует осмыслению происходящего, поиску новых смыслов и путей решения, выстраиванию продуктивных отношений с окружающими, а также выступает в качестве ресурса, на которые опирается молодой человек, формируя свое поведение. Качественный характер этих особенностей находит свое выражение при выборе адаптивной или неадаптивной поведенческой стратегии.

### **1.1.2. Особенности личности в трудной жизненной ситуации в зрелом возрасте**

Понятие «зрелость» в психологической науке употребляется как для названия определенного этапа человеческой жизни, так и для характеристики развития человека на разных возрастных этапах. В 60-х годах XX века наряду с

понятием «зрелость» употребляли термины «взрослость» и «средний возраст», а в начале XXI века появилась точка зрения о возможности использования понятий «взрослость» и «зрелость» для обозначения различных возрастных периодов [113]. Так, М. В. Гамезо, Е. А. Петрова и Л. М. Орлова взрослостью наименовали период от 25-30 до 40-45 лет, а зрелостью – от 40-45 до 55-60 [35]. Вместе с тем, тенденция использовать «взрослость», «зрелость» и «средний возраст» как синонимы сохраняется и в наши дни.

Границы зрелого возраста в различных периодизациях определяются по-разному. Так, Э. Эриксон описывал период от 30 до 60 лет как предпоследнюю стадию становления идентичности, основной чертой которой является производительность (*productivity* – англ.), а Г. С. Абрамова называет зрелостью период между 36 и 50 годами [1]. Однако говорить об этом возрастном периоде как о единообразном будет неверно, поскольку он затрагивает наиболее продолжительный промежуток человеческой жизни, в течение которого человек проходит ряд возрастных кризисов (кризис 30 лет, кризис середины жизни, предпенсионный кризис) и, как следствие, подвергается психологическим изменениям. Д. Левинсон выделял три эры, характеризующиеся различной степенью достижения зрелости жизненной структуры: раннюю, среднюю и позднюю взрослость, а В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев разделяют взрослость (от 32 до 42 лет) и зрелость (от 44 до 60) в соответствии с развитием субъектности [109]. Обобщая, дадим следующее представление о хронологических границах зрелого возраста: период онтогенеза от 30 лет до 60-65 лет, основной чертой которого будет достижение наивысшей точки физического, интеллектуального и духовного развития.

В связи с этим в ситуации вынужденного переселения в зрелом возрасте особое значение приобретает активная позиция личности. В. Г. Чайка пишет, что успешность адаптации к трудной ситуации зависит от адаптационных возможностей, которые выражаются в виде готовности к принятию и освоению нового опыта и изменившегося социально-психологического статуса [156]. А. А. Маленов и А. Ю. Маленова отмечают, что активность взрослой личности в

трудной ситуации заставляет ее искать способы совладания и самореализации, в том числе новые, не представленные в привычном поведенческом репертуаре [88]. Н. В. Евстифеева добавляет, что адаптация определяется личностной активностью, направленной на реализацию своих возможностей [46]. Активная позиция личности актуализирует адаптационный потенциал и предопределяет успешность преодоления трудной ситуации. Говоря о качествах, способствующих успешному преодолению трудной жизненной ситуации на разных этапах зрелости, И. Е. Шумакова выделяет стремление к самостоятельности и направленность на достижения [163]. Направленность в широком смысле, пишет Е. В. Ковалевская, может быть рассмотрена одной из черт, характеризующих устойчивость личности в трудной жизненной ситуации, поскольку она определяет ведущую жизненную стратегию [61]. Мы можем оценивать эти качества как составляющие активной позиции зрелой личности.

Продуктивное развитие в зрелом возрасте подчинено акмеологическим задачам достижения зрелости, однако развитие не характеризуется линейностью и выходит за рамки расширения и накопления мотивационных стремлений и отношения к миру. Дж. С. Айрион, Ф. Бланчард-Филдс заключают, что люди взрослого возраста в целом более склонны к адаптивным стратегиям поведения и связывают это с психологической зрелостью личности [178]. А. С. Балык пишет, что в зрелом возрасте возникают значимые как позитивные, так и негативные переходы к другой смысловой ориентации основных аспектов жизнедеятельности: отношения к себе, к другим, к труду и к миру в целом [10]. В рамках этих отношений на жизненном пути большинство людей так или иначе сталкиваются с трудными жизненными ситуациями, в связи с чем большое количество исследований отечественных и зарубежных авторов посвящено проблеме личностных ресурсов, необходимых для адаптации к возникшим трудностям. Е. Ю. Кожевникова пишет, что личностные ресурсы должны отвечать следующим критериям: 1) осознанность средств и возможностей их реализации; 2) готовность использовать имеющиеся средства; 3) оптимальное соотношение цели и возможностей при выборе средств; 4) взаимозаменяемость; 5) ценность средств

[63]. Мы видим, что в зрелом возрасте в качестве личностных ресурсов могут быть рассмотрены свойства, адекватно соотносимые с внешними и внутренними условиями.

В. В. Барцалкина, Л. В. Волкова и И. Ю. Кулагина устанавливают, что ввиду стрессогенного характера трудная жизненная ситуация деструктивно воздействует на осмысленность жизни в целом, влияя на следующие аспекты: ориентацию на результативность, удовлетворенность своим жизненным путем, возможность свободно принимать решения, дистанцирование от своих желаний и чувств и уверенность в своей способности контролировать события [12]. Из этого мы понимаем важность наличия качеств, способствующих личностной активности, продуктивной направленности и, тем самым, опосредующим устойчивость в ходе деструктивного воздействия трудной жизненной ситуации. Проанализировав мнения отечественных и зарубежных исследователей, мы выделили в структуре личности зрелого возраста компоненты, объединяющие в себе индивидуально-психологические качества, проявляющие себя в трудной жизненной ситуации (таблица 2).

Таблица 2. Индивидуально-психологические условия преодоления трудной жизненной ситуации в зрелости

<b>Личностный компонент</b>	<b>Выделенное индивидуально-психологическое свойство</b>	<b>Автор(ы)</b>
<i>Рефлексивный компонент</i>	Рефлексивность	А. Н. Фомина
		Е. А. Черкевич
		М. В. Клементьева
	Временная перспектива	О. Г. Квасова
	Опыт	А. А. Заварзина, Е. В. Романова
		М. Е. Крамник
<i>Ценностный компонент</i>	Ценностные ориентации	И. А. Баева
	Социальные ценности	С. В. Штак
	Ценность социальной поддержки	И. Е. Шумакова
	Ценностно-смысловая сфера	А. В. Серый, М. С. Яницкий, М.Б. Семенова

<i>Идентичностный компонент</i>	Самооценка	М. Г. Хименес Амбрис, М. Изал, И. Монторио
	Позитивное самовосприятие	Е. А. Кот
	Самоотношение	Ю. В. Быховец, Н. Н. Казымова
	Уверенность в себе	Н. Ю. Будич
<i>Эвристический компонент</i>	Креативность	А. А. Земскова, Н. А. Кравцова
		Н. Д. Султанова, М. С. Шишкина
	Творческий подход	Н. А. Жесткова

Говоря о рефлексивном компоненте, обратимся к исследованию А. Н. Фоминовой, которая в качестве наиболее важного ресурса совладания с трудной ситуацией в зрелом возрасте на всех его этапах выделяет «рефлексивное содержание личности», выражающееся в способности осознать и принять психологическую реальность, а также в дифференциации собственных возможностей и ограничений [149]. Е. А. Черкевич дополняет, что в трудной ситуации рефлексивность направлена на ее анализ и поиск способов преодоления и сопровождается переосмыслением значимых ценностей и убеждений [158]. М. В. Клементьева характеризует актуализацию рефлексивной функции как закономерное течение попадания в трудную ситуацию, которое помогает личности обрести новый смысл жизни и выступает условием саморазвития [57]. Это отражается во временных представлениях, которые в экстремальной ситуации претерпевают разнонаправленные изменения. О. Г. Квасова устанавливает, что в трудной ситуации редукция временной перспективы сочетается с конструированием полной, целостной структуры нового временного гештальта [56]. Личность зрелого возраста обращается к своему прошлому опыту, чтобы сформулировать будущие поведенческие стратегии, направленные на преодоление трудностей. А. А. Заварзина и Е. В. Романова, исследуя поведение взрослых в связи с ранними дезадаптивными схемами, заключают, что индивидуальный ранний опыт переживания трудных ситуаций формирует ранние поведенческие схемы, которые во взрослом возрасте определяют поведение в соответствии с характером ранних стратегий [51]. Говоря об опыте, М. Е. Крамник пишет, что

сформированные в течение жизни индивидуально-психологические особенности детерминируют поисковую и поведенческую активность адаптирующейся личности [71]. В этом смысле можно сказать, что жизненный опыт детерминирует результат адаптации личности к трудной ситуации. Содержание жизненного опыта выражается в предпочитаемом образе жизни и, подвергаясь рефлексии в контексте всей жизни, находит свое выражение в адаптивных или неадаптивных поведенческих стратегиях.

Ценностный компонент был нами выделен в связи с тем, что общая осмысленность трудной жизненной ситуации и жизни в целом у людей зрелого возраста находит отражение в ценностно-смысловой структуре личности. И. А. Баева пишет, что у взрослой личности, находящейся в процессе адаптации к стрессогенной ситуации, связанной с новым профессиональным статусом, актуализируется ориентация на те или иные аспекты социальных отношений: друзей, семью, рабочий коллектив [8]. При этом, по мере углубления трудной ситуации, связанной с потерей социального статуса, С. В. Штак отмечает упрощение системы социальных ценностей [162]. Говоря о ценности межличностных отношений, И. Е. Шумакова приходит к выводу, что с каждым периодом взрослости ориентация на поиск социальной поддержки у ближайшего окружения возрастает [163]. Н. В. Реутова объединяет межличностные отношения, социальный статус, ролевые позиции и особенности социальной перцепции в структуре адаптации к трудной ситуации в единый фактор, оказывающий системное воздействие на ее результат [122]. А. В. Серый, М. С. Яницкий и М. Б. Семенова указывают, что ценностно-смысловая сфера людей, попавших в трудную ситуацию, претерпевает определенные изменения, что является механизмом синхронизации старых и новых, связанных с адаптацией, личностных смыслов [130]. Описываемый процесс по своей сути представляет поиск нового смысла и интеграцию его в сложившуюся ценностную структуру зрелой личности.

Л. И. Кобылянская устанавливает, что в трудной жизненной ситуации во взрослом возрасте одновременно выражены две направленности: «на дело» и «на себя» [60]. В связи с этим мы понимаем, что особое значение имеют личностные

качества, направленные, с одной стороны, на повышение продуктивности деятельности и определяющие отношение к себе, с другой.

Идентичностный компонент, в нашем понимании, объединяет результаты исследований, посвященный самоотношению в контексте трудной жизненной ситуации. Так, М. Г. Хименес Амбрис, М. Изал и И. Монторио говорят о самооценке, как о психологическом факторе, способствующем адаптации к стрессу во взрослом периоде жизни [180]. Е. А. Кот заключает, что позитивное самовосприятие служит причиной конструктивных взаимодействий и снижает интенсивность деструктивного влияния трудной ситуации [68]. Эмоциональный компонент самоотношения в этом случае имеет ведущее значение. Ю. В. Быховец и Н. Н. Казымова устанавливают, что самоагрессия выступает фактором уязвимости в трудной ситуации, который затрудняет поиск эмоциональной поддержки и препятствует психологическому благополучию [28]. Напротив, уверенность в себе, согласно результатам исследования Н. Ю. Будич, способствует повышению осмысленности жизни, формированию компетентности в отношении времени и гибкости в реализации собственных ценностей, что в целом выступает в качестве детерминант успешности адаптации к трудной ситуации [24]. Получается, что положительное самоотношение и высокая самооценка могут рассматриваться как ресурс преодоления трудной жизненной ситуации в зрелом возрасте.

Эвристический компонент объединяет исследования, посвященные качествам, способствующим решению сложных задач, возникающих в ходе трудной жизненной ситуации. В их числе А. А. Земскова и Н. А. Кравцова выделяют креативность, называя ее индивидуально-психологическим фактором, обеспечивающим вариативность совладающего поведения зрелой личности [53]. Отдельно рассматривая ситуацию вынужденного переселения в зрелости, Н. Д. Султанова и М. С. Шишкина рассматривают креативность условием достижения самоактуализации [139]. Другим условием, обеспечивающим вариативность адаптационных стратегий зрелой личности, Н. А. Жесткова называет творческий подход к жизненным условиям и креативный стиль мышления [49]. Из этого следует, что способность творчески подходить к решению

необычных задач, с которыми сталкивается личность в трудной ситуации, может быть рассмотрена в качестве условия ее преодоления.

Обобщая исследования отечественных и зарубежных авторов, мы можем выделить в структуре взрослой личности три компонента, оказывающие влияние на процесс адаптации личности к трудной жизненной ситуации: рефлексивный, включающий в себя оценку жизненного опыта, временную перспективу и рефлексивность; ценностный, представленный ценностями и смыслами личности; идентичностный, объединяющий в себе самооценку, самоотношение, самовосприятие и уверенность в себе, а также эвристический, представленный творческим подходом к жизни и креативностью (рисунок 2).

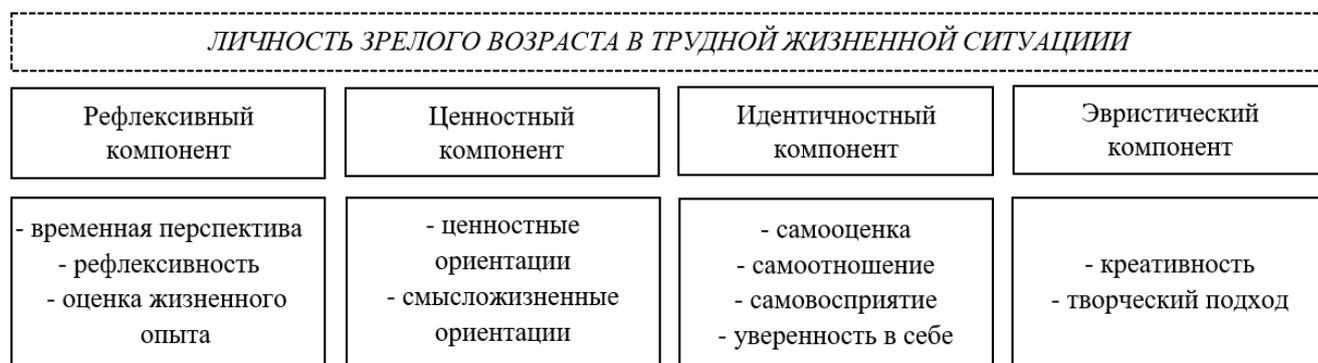


Рис. 2. Личностные детерминанты адаптации в трудной жизненной ситуации в зрелости

Таким образом, адаптация к трудной жизненной ситуации в зрелом возрасте неразрывно связана с психологической зрелостью личности. В связи с этим в структуре личности особое значение приобретают качества, соотносимые с этим понятием. Выделенные компоненты подвергаются трансформации, которая выступает источником осмысленности и продуктивности зрелой личности, тем самым способствуя совладанию с трудной жизненной ситуацией. В процессе адаптации зрелая личность переживает осознание новых смыслов и, проявляя активную позицию, реализует поведение, направленное на выход из трудной ситуации.

### 1.1.3. Особенности личности в трудной жизненной ситуации в пожилом возрасте

Пожилой возраст в современной науке привлекает внимание многих ученых, уделяющих внимание развитию личности человека на данном возрастном этапе. В работах современных исследователей этот период могут также называть старческим или поздним возрастом, или разграничивать пожилой и старческий возраста, определяя старость как более поздний период. Старение проживается личностью как кризис, и именно начало этого кризиса принято считать возрастной границей пожилого возраста. И. В. Жданова описывает старение как динамическое явление, характеризующееся, с одной стороны дегенеративными изменениями физиологического и социального характера, а с другой, – определяющееся субъективным представлением о себе, построенном на свободном выборе собственной идентичности [48]. Г. С. Абрамова, характеризуя этот процесс, пишет, что в возрасте около 60 лет человек, осмысливая прожитые годы, ищет новую индивидуальность и смыслы [1]. Характеризуя людей, столкнувшимися с кризисом старения, А. В. Рыбинская в качестве основных черт выделяет ригидность, чувство одиночества и ненужности обществу, негативное отношение к себе и миру, осознание конечности собственной жизни и необходимость принять прожитый путь [125].

Исследования Л. И. Анцыферовой показывают, что само по себе старение является жизненной трудностью, то есть процессом, требующим адаптации [4]. В пожилом возрасте человек сталкивается и с другими трудными жизненными ситуациями (потеря социально-трудовых возможностей, внутрисемейные конфликты, возрастные болезни, одиночество, утрата близких), что способствует появлению у него психотравмирующих переживаний. Л. Г. Магурдумова пишет, что в современной психиатрии данный возраст принято считать наиболее «пиковым» с точки зрения суицидальных тенденций [86]. Для нас это означает, что личность пожилого возраста обладает большей психологической уязвимостью, в связи с чем ей сложнее самостоятельно найти выход из трудной жизненной

ситуации. В то же время, это позволяет рассматривать этот возраст как период продолжающегося развития, а не тотального угасания. Н. В. Дворянчиков и Е. В. Соколинская пишут, что человек может самостоятельно выбрать стратегию адаптации к старости и жизненным трудностям, и этот выбор во многом будет определяться индивидуально-психологическими особенностями личности [44].

Проанализировав исследования отечественных и зарубежных авторов, мы выделили в структуре личности пожилого возраста три компонента, которые включают в себя индивидуально-психологические свойства, определяющие успешность преодоления трудной жизненной ситуации (таблица 3).

Таблица 3. Индивидуально-психологические условия преодоления трудной жизненной ситуации в пожилом возрасте

<b>Личностный компонент</b>	<b>Выделенное индивидуально-психологическое свойство личности</b>	<b>Автор(ы)</b>
<i>Рефлексивный компонент</i>	Опыт	Л. В. Бабакова
	Удовлетворенность жизнью	Л. В. Бабакова
		З. А. Бутуева
	Временная компетентность	А. И. Мелёхин
	Временная перспектива	В. Лагетт, Ф. Апостолидис, Л. Дэни, Н. Беллон, Ж. Ш. Гримо, М. К. Лагуанель-Симеони
	Принятие своего жизненного пути Наличие концепции будущего	М. Бельски
	Представления о будущем	З. А. Бутуева
	Субъектность	Ю. Б. Дубовик
		Т. М. Маркелова, Н. И. Дунаева, Ж. А. Шуткина
	Рефлексивность	Т. Б. Бересток
		Н. Х. Александрова
		Е. Л. Солдатова, И. Ю. Завьялова
	Рефлексия прошлого опыта	П. С. Кук

<i>Ценностный компонент</i>	Представления о смысле жизни	Н. Е. Харламенкова
	Мудрость	А. Т. Терехин
		Н. Е. Харламенкова
		М. Пасупати,, У. М. Штаудингер
	Совесть	Л. Ш. Мустафина
	Моральные суждения	М. Пасупати, У. М. Штаудингер
Ценностно-мотивационная интегрированность	С. М. Жучкова	
<i>Идентичностный компонент</i>	Организованная идентичность	С. Б. Пряхина
	Адекватная самооценка	Е. П. Артеменко, Э. Ш. Шаяхметова, А. Л. Линтварев
	Самооценка	Д. В. Рид, Г. Хаас, Д. Хокинс
	Самопринятие	Л. Н. Кулешова, О. Ю. Стрижицкая
А. Г. Фаустова, А. Э. Афанасьева		
<i>Эвристический компонент</i>	Эмоциональный интеллект	Ю. Б. Дубовик
	Саморегуляция	Н. Х. Александрова
	Целеполагание	Л. Н. Кулешова, О. Ю. Стрижицкая
	Творческая активность	А. А. Филозоп
		Н. Х. Александрова
	Креативность	В. А. Наумова
К. Николсон, Ж. Мейер, М. Флэтли, Ш. Холман		

Рефлексивный компонент объединяет в себе качества, отражающие весь прожитый жизненный опыт в контексте времени, а также субъективное отношение к нему, которые, как устанавливает С. С. Чернякова, определяют адаптационные возможности личности позднего возраста [159]. Л. В. Бабакова пишет, что уже в зрелом возрасте человек в трудной жизненной ситуации ориентируется на накопленный опыт, а в пожилом удовлетворенность собственной жизнью приобретает особую значимость, определяя выбор адаптивных поведенческих стратегий [7]. З. А. Бутуева также в качестве ведущих факторов адаптации выделяет удовлетворенность своей жизнью в целом, оценку своего положения в текущих условиях и представления о будущем [25]. Согласно исследованию

С. М. Жучковой, на удовлетворенность жизнью в пожилом и старческом возрасте влияют включенность в социальную систему, экзистенциальная наполненность и самоуважение, социальная поддержка, осмысленная и активная жизненная позиция, оптимизм, удовлетворенность статусно-ролевой позицией, здоровье, ценностно-мотивационная интегрированность, включенность в общественно-полезную деятельность, социальное признание [50]. Получается, что социальная включенность, характер накопленного жизненного опыта и ряд личностных свойств, отражающих отношение к различным обстоятельствам, опосредуют удовлетворенность жизнью в целом, которая, в свою очередь, рассматривается как условие преодоления трудной жизненной ситуации.

Е. В. Лебедева устанавливает, что в позднем возрасте наблюдается «огрубление» временного восприятия, при этом временные представления у продуктивных пожилых людей отличаются большей сохранностью [80]. А. И. Мелёхин рассматривает временную компетентность, субъективный возраст и ситуативное и биографическое представление о течении времени как ментальный ресурс преодоления трудных жизненных ситуаций [93]. В. Лагетт, Ф. Апостолидис, Л. Дэни, Н. Беллон, Ж. Ш. Гримо и М. К. Лагуанель-Симеони определяют влияние временной перспективы на качество жизни, замечая, что негативная оценка собственного прошлого обуславливает психологическое неблагополучие [181]. М. Бельски обозначает принятие своего жизненного пути и наличие концепции будущего в качестве ведущих факторов удовлетворенности жизнью у пожилых мигрантов [16]. Из этого можно заключить, что в трудной ситуации для личности пожилого возраста особую значимость приобретает осознание собственной временной перспективы, представление о себе в контексте всей жизни.

Ю. Б. Дубовик различает старческий и пожилой возраст и отмечает, что в старческом для психологического благополучия большее значение имеют индивидуальные характеристики, а в пожилом – личностные (субъектность) [45]. Развивая тему субъектности, Т. М. Маркелова, Н. И. Дунаева, Ж. А. Шуткина рассматривают ее как свойство личности позднего возраста, способствующее адаптации в трудной жизненной ситуации [90]. Одним из элементов субъектности

Н. Х. Александрова называет рефлексивность [3]. В свою очередь, Т. Б. Бересток выделяет рефлексивность в качестве основы психологической безопасности личности [17]. В то же время рефлексивность опосредует статус изменяющейся идентичности, отмечают Е. Л. Солдатова и И. Ю. Завьялова [194]. П. С. Кук также пишет, что в процессе старения идентичность выстраивается на рефлексии прошлого опыта совместно с активным исследованием новых возможностей [173]. Из этого мы понимаем, что в трудной жизненной ситуации рефлексивность обеспечивает психологическую безопасность личности позднего возраста и выступает условием трансформации идентичности в соответствии с задачами адаптации.

Ценностный компонент объединяет исследования, посвященные качествам, отражающим устоявшиеся представления пожилой личности. Представления о смысле жизни, обобщение накопленного опыта, стремление к саморазвитию, способность находить способы решения проблемы определяются многими исследователями как условия преодоления трудной жизненной ситуации. Н. Е. Харламенкова пишет, что в пожилом возрасте эти качества можно обозначить как интегральный показатель мудрости, который лежит в основе организованной идентичности [151]. А. Т. Терехин замечает, что мудрость помогает придерживаться эффективных жизненных стратегий, но, вместе с тем, не выступает единственным условием для этого [144]. М. Пасупати, У. М. Штаудингер устанавливают, что среди старшего поколения производительность жизни выше у тех, кто отличается мудростью и справедливыми моральными суждениями [189]. Добавим, что Л. Ш. Мустафина также выделяет совесть в качестве ресурса адаптации личности пожилого возраста к изменившимся условиям [99].

Говоря об идентичностном компоненте, обратимся к исследованию Е. П. Артеменко, Э. Ш. Шаяхметова, А. Л. Линтварева, которые выделяют адекватную самооценку, высокую оценку собственных социально желательных характеристик, ответственность за события своей жизни и оптимистичный настрой в качестве внутренних условий преодоления трудных жизненных ситуаций в

пожилом возрасте [5]. Л. Н. Кулешова и О. Ю. Стрижицкая пишут, что потенциал развития в пожилом возрасте достигается через самопринятие [77]. Ряд трудных жизненных ситуаций в этом возрасте затрагивает изменения во внешности или социальном статусе (болезнь, уход на пенсию, собственно старение). А. Г. Фаустова и А. Э. Афанасьева замечают, что в такой ситуации вопрос принятия себя, собственной новой внешности и статуса, привыкание или компенсация изменений активизирует адаптационные механизмы [146]. Д. В. Рид, Г. Хаас, Д. Хокинс отмечают, что в пожилом возрасте позитивная самооценка коррелирует с субъективными оценками счастья, удовлетворенности и продолжительностью жизни [190]. Организованная идентичность оценивается как позитивная, которая, в свою очередь, пишет С. Б. Пряхина, повышает адаптационный потенциал личности, поскольку облегчает процесс переоценки ценностей и изменения самоотношения, а также способствует обретению новых жизненных смыслов [118]. Из этого мы понимаем, что устойчивая самооценка и позитивное самоотношение будут выступать в качестве индивидуально-психологических условий, способствующих успешной реализации стратегий адаптации к различным трудным жизненным ситуациям.

Эвристический компонент представлен в исследованиях, посвященных жизненной активности, которая обеспечивается рядом личностных свойств. Так, А. А. Филозоф рассматривает творческую активность пожилой личности как условие субъектности и отмечает, что достижение личностной адаптированности возможно через раскрытие креативного потенциала и определение форм самовыражения [148]. В то же время Н. Х. Александрова пишет, что в пожилом возрасте субъектность выражается не только в творческой позиции, но и в способности к саморегуляции [3]. По мнению Л. Н. Кулешовой и О. Ю. Стрижицкой, потенциал развития в пожилом возрасте достигается, в том числе, благодаря способности к целеполаганию [77]. В пожилом возрасте креативность и творческий потенциал рассматриваются как форма жизненной активности. В свою очередь, активность большинство авторов рассматривают как условие и, в то же время, как проявление адаптированности личности к трудной

ситуации. Так, М. Л. Вартанова и П. К. Газимагомедова рассматривают жизненную активность как свидетельство социального благополучия в пожилом возрасте [30]. Говоря о творческой активности, В. А. Наумова рассматривает ее как потенциал личностной динамики, отмечая, что креативность активизирует личностные ресурсы и способствует формированию новых смыслов, тем самым обеспечивая преодоление трудной жизненной ситуации [103]. М. Флуд, К. Шарер также замечают наличие связи между креативностью и функциональной производительностью в позднем возрасте [175]. К. Николсон, Ж. Мейер, М. Флэтли и Ш. Холман отмечают, что пожилые люди проявляют креативность даже в ситуации утраты, однако эта креативность не связана с творческой деятельностью, а выражается в способности подстраиваться под изменившиеся обстоятельства и адаптироваться в ситуации неопределенности [186]. Ю. Б. Дубовик называет эмоциональный интеллект одним из условий психологического благополучия в пожилом возрасте [45]. Получается, что способность ставить и достигать цели, а также креативность в пожилом возрасте обеспечивает жизненную активность личности, ее приспособляемость и психологическую устойчивость, что, в свою очередь, помогает преодолевать трудные жизненные ситуации.

Обобщая, можно сказать, что пожилой возраст сам по себе рассматривается как трудная ситуация, в связи с чем личность, сталкиваясь с ненормативными кризисными ситуациями, демонстрирует большую психологическую уязвимость. Личностная адаптированность опосредуется индивидуально-психологическими факторами, обеспечивающими удовлетворенность жизнью и активную позицию. В структуре личности мы можем выделить несколько компонентов, обеспечивающих приспособление и преодоление трудной жизненной ситуации: рефлексивный компонент включает в себя рефлексию прошлого опыта, субъектность, рефлексивность и временную перспективу; ценностный объединяет представления о смысле жизни, ценностные представления и мудрость; идентичностный компонент представлен самооценкой, самоотношением, самопринятием и организованной идентичностью, а эвристический – эмоциональным интеллектом, способностью к саморегуляции, а также креативностью (рисунок 3).

<i>ЛИЧНОСТЬ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ</i>			
Рефлексивный компонент	Ценностный компонент	Идентичностный компонент	Эвристический компонент
- временная перспектива - рефлексивность - субъектность	- представления о смысле жизни - ценностные ориентации	- самооценка - самоотношение - организованная идентичность	- эмоциональный интеллект - креативность - саморегуляция

Рис. 3. Личностные детерминанты адаптации в трудной жизненной ситуации в пожилом возрасте

Выделенные особенности обеспечивают трансформацию идентичности личности пожилого возраста, поиск новых смыслов и способов преодоления трудной жизненной ситуации. Ситуационная и биографическая удовлетворенность, жизненная активность и организованная идентичность выступают условиями, которые способствуют адаптации к изменяющимся обстоятельствам и выступают основными факторами, поддерживающими психологическое благополучие личности в трудных жизненных ситуациях в пожилом возрасте.

## **1.2. Адаптация личности в период взрослости как предмет научного исследования**

В настоящее время понятие «адаптация» имеет широкое значение и может быть применено в разных областях науки: медицине, социологии, психологии, биологии и др., что связано, прежде всего, с историческим контекстом.

Впервые термин «адаптация» был введен физиологами в конце XVI века, в наиболее общем виде отражая приспособляемость, т.е. «способность сохранять свою целостность при изменении параметров среды» [119, с. 25]. В этом смысле адаптация выступала эволюционным механизмом, заложенным генетически и реализующимся как развертывание врожденных биологических программ.

Внешняя среда подразумевает под собой объективные факторы, так или иначе препятствующие нормальной жизнедеятельности организма и, в связи с чем, требующие изменений от организма для приспособления к ним. Наиболее важно, что в своих истоках понятие «адаптация» не применялось к человеку как к личности, а рассматривало его наравне с другими организмами и, по большей части, использовалось для того, чтобы объяснить процесс эволюционных изменений.

Впоследствии появление психологии как науки показало необходимость разделять биологическую и психологическую адаптацию, т.е. адаптацию человека как организма и адаптацию человека как личности, индивида или субъекта деятельности.

В психологии рассмотрение понятия «адаптация» прошло длинный путь развития, в связи с чем вплоть до 80-х годов XX века нельзя было наблюдать единства мнений на этот счет.

В качестве одной из ранних концепций рассмотрим точку зрения Ж. Пиаже. Соглашаясь с существованием как биологической, так и психологической адаптации, Ж. Пиаже вывел для них общую закономерность, заключающуюся в единстве процессов ассимиляции и аккомодации. Ассимиляция представляет собой изменение компонентов среды в соответствии со структурой организма, а аккомодация, напротив, изменение организма в соответствии со структурой среды. Описываемое им единство выражается в том, что оба данных процесса, несмотря на свою разнонаправленность, взаимосвязаны и опосредованы, при этом в определенных ситуациях тот или иной процесс может преобладать [115]. Применительно к психологической адаптации это означает, что еще в ранние годы развития науки было установлено, что как личностная структура претерпевает изменения под влиянием среды, так и среда может меняться в соответствии с особенностями личности.

Бихевиоризм и психоанализ – наиболее исторически важные направления, в рамках которых рассматривалась адаптация, совершенно по-разному локализовали данный феномен.

Точка зрения бихевиористов во многом сходилась с биологизаторским подходом к проблеме адаптации, с тем отличием, что они отделили понятие «индивид» от понятия «организм» и определили первое в качестве субъекта адаптации, тем самым очертив границу между человеком и другими живыми организмами. Адаптация понималась ими как баланс между требованиями окружающей среды и потребностями индивида и, вместе с тем, как способ достижения этого баланса. Не менее важно, что в рамках бихевиористской теории подробно раскрывается проблема социальной адаптации. А. Бандура, Э. Торндайк, Д. Уотсон, выведшие механизм социального подкрепления, обращают внимание на то, что под внешними условиями среды могут пониматься не только объективные факторы реальности, но и различные социальные условия [119].

Если бихевиоризм рассматривал адаптацию как способ достижения равновесия между индивидом и средой, то в психоанализе данный процесс изначально рассматривался в контексте внутриличностного конфликта. В раннем психоанализе адаптация заключалась в достижении компромиссного решения в конфликте между личностными влечениями и социальным запретом на их удовлетворение. Защитные механизмы личности, впервые выделенные А. Фрейд, также могут быть рассмотрены как компонент адаптации [150]. Позднее Х. Хартманом была предпринята попытка систематизировать психоаналитические взгляды на проблему адаптации личности. Принимая во внимание проблему внутриличностного конфликта, автор определяет, что адаптация не всегда будет связана только с ней. Он разделяет внешнее и внутреннее содержание, утверждая, что защитные механизмы могут быть направлены на совладание как с внутренними факторами, так и с внешними обстоятельствами [152].

Х. Хартман подробно раскрывает проблему социальной адаптации в контексте психодинамического направления. Адаптация им рассматривается как процесс достижения адаптивности, т.е. состояния психологического равновесия и жизненной продуктивности. Он уже не считает конфликт неразрешимым и описывает определенные закономерности взаимодействия личности со средой. По аналогии с Ж. Пиаже он утверждает, что человек изменяется под влиянием среды,

но и среда подвержена влиянию предыдущих поколений и, в конечном счете, каждой отдельной личности. Он называет этот феномен «социальной уступчивостью», и описывает его как своего рода снисходительность среды к слабым или неполноценно развитым индивидам. Социальная уступчивость – это результат развития социума, позволяющий обеспечивать выживаемость не только самых сильных представителей человеческого вида, но и каждого [152]. Здесь, как мы видим, вопрос социальной адаптации начинает затрагивать проблему социума в широком смысле и отражать закономерности культурного развития человечества.

Говоря о современной точке зрения с позиции психоанализа, авторы констатируют у сторонников данного направления приверженность к использованию понятий «аллопластических» и «аутопластических» изменений. Данная терминология была введена З. Фрейдом и в контексте проблемы адаптации выражает две ее возможные формы:

1. Аутопластическая адаптация. Личность претерпевает изменения и тем самым приспосабливается к внешнему миру.
2. Аллопластическая адаптация. Внешняя среда претерпевает изменения, инициируемые личностью с целью удовлетворения своих потребностей [101].

Помимо вышеописанных форм психоаналитики выделяют еще один способ адаптации, заключающийся в поиске личностью такой среды, которая максимально благоприятна и должным образом удовлетворяет ее потребности.

Вопрос взаимообусловленности и взаимосвязанности всех компонентов адаптации отражен в трудах многих отечественных ученых. К. А. Абульханова-Славская, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов, А. В. Петровский в своих исследованиях выражают мнение о том, что всякое развитие человека – биологическое, психологическое, социальное – обладает тесной связью с процессами, сопровождающими это развитие, и во многом обусловлено ими. Раскрывая таким образом сущность адаптации, мы понимаем, что она заключается в целостном процессе взаимодействия среды и личности. Взаимная активность этих двух сторон обеспечивает для человека возможность эффективно приспособиться к изменяющимся условиям [161].

В зависимости от содержания взаимодействия человека и среды можно выделить различные типы адаптации: биологический, физиологический, психологическую, социальный, социально-психологический, профессиональный [62]. Исходя из названий, каждый из них отражает определенную сферу, в рамках которой происходят изменения личности и среды. Не останавливаясь подробно на каждом, в своем исследовании мы рассмотрим проблему развития личности в ходе адаптации.

На современном этапе разработка проблемы адаптации еще далека от своего завершения, однако, если проанализировать ряд определений, выведенных авторами, можно выделить в них общее содержание. Это дает нам понять, что в настоящее время авторы дорабатывают и дополняют содержание понятия «адаптация», но основная суть данного термина понимается единообразно.

Н. А. Свиридов раскрывает содержание психологической адаптации как «вступление личности в отношения внутри группы, приспособление к этим отношениям, создание образцов мышления и поведения, которые отражают систему ценностей и норм данного коллектива (группы), получение, усвоение и развитие умений и навыков межличностного общения в этом коллективе» [128, с. 5].

Е. В. Чучелина, в свою очередь, определяет адаптацию личности как «процесс активного приспособления индивида, его психики к условиям среды социальной и оптимизации отношений личности и группы» [160, с. 5].

Т. А. Власова разрабатывает вопрос адаптации в контексте адаптации к вузу и охарактеризовала ее как «динамически сложный, многофакторный процесс, связанный с усвоением социального опыта вузовской среды, включением личности в систему межличностного взаимодействия, приобщением к особенностям и ценностям избранной профессии» [32, с. 21].

В. Г. Чайка дает следующее определение: «процесс и результат активного приспособления личности к новой социально и профессионально значимой среде, в которой реализуются основные социальные потребности и продуктивная профессиональная деятельность» [156, с. 10].

И. А. Красильников и В. В. Красильников, изучая адаптацию личности, пишут о ней как о «целостном, системном процессе, характеризующем взаимодействие человека с природной и социальной средой» [72, с. 937].

Получается, что в наиболее общем смысле термин «адаптация личности» отражает процесс и результат приспособления к новым общественным связям и изменившимся психологическим условиям. В зависимости от условий, в которых реализуется этот процесс, его содержание будет различным, однако общая направленность на установление и сохранение общественных отношений и личностные изменения в соответствии с новыми условиями будут сохраняться. Говоря об этом, О. И. Зотова и И. К. Кряжева пишут о реализации адаптации на различных уровнях, в качестве которых могут выступать непосредственное социальное окружение, трудовые и учебные коллективы, различные социальные группы, а также ситуации, требующие личностной адаптированности [54].

Необходимо упомянуть, что в контексте проблемы адаптации также разрабатывалась проблема дезадаптации, как результат недостаточно успешного протекания адаптационного процесса. Дж. В. Берри называет адаптацию конечным результатом аккультурации, который может варьироваться по степени успешности [168]. В качестве показателей успешности адаптации В. В. Гриценко выделяет эмоциональную стабильность, высокую активность, актуализацию потребностей в самоуважении и самоактуализации, оптимистическую оценку жизненной ситуации и удовлетворенность смыслом жизни и профессиональной деятельностью, а также интернальный локус контроля [40]. Данные черты описывают адаптированную личность, в то время как дезадаптация, в свою очередь, будет характеризоваться обратными чертами.

По мнению А. А. Налчаджяна, дезадаптированность выражается в нарушении процесса адаптации личности к внешним условиям и своим внутренним потребностям [100]. В результате нарушенного хода адаптации индивид начинает прибегать к неэффективным поведенческим стратегиям, демонстрировать негативные эмоциональные реакции и собственную неспособность действовать в соответствии с выдвигаемыми требованиями и

социальными нормами. На индивидуальном уровне присутствует неудовлетворенность своей новой социальной ролью и отвержение нового ролевого поведения, тем самым внешняя и внутренняя интеграция в новые социально-психологические условия становится недоступна.

В связи с этим большое количество исследований посвящено факторам дезадаптации. В самом общем смысле среди них можно выделить внешние (локализованные вовне и исходящие от условий среды) и внутренние (соотносящиеся с особенностями внутренней психической жизни конкретного человека). Говоря иначе, их можно определить, как психологические и социальные условия.

Т. В. Луценко выделяет следующие факторы дезадаптации личности:

1. Поведенческие (агрессия, вспыльчивость, неадекватные поведенческие реакции, сниженный контроль поведения).
2. Когнитивные (утомляемость, слабая воля, снижение темпов развития, неспособность к долгосрочным нагрузкам).
3. Факторы общения (сниженные коммуникативные навыки или их потеря, проблемные взаимоотношения с другими людьми).
4. Эмоциональные (раздражительность, страхи, тревожность, эмоциональная нестабильность и невротические расстройства) [85].

По большей части данные факторы раскрывают внутренние условия дезадаптации. Говоря о внешнем аспекте, обратимся к исследованию Е. В. Мороденко. Изучая социальную дезадаптацию, в числе внешних условий она выделяет изоляцию от привычных условий (социально-культурную депривацию), избыточную стимуляцию новыми по содержанию социальными стимулами, утрату сложившихся форм наставничества, а также несовпадение внешних условий сложившимся предварительным представлениям о них [97].

М. И. Вайберт, Л. А. Петрова, И. В. Ермакова, изучая факторы адаптации и дезадаптации, в числе наиболее значимых выделяют воспитательное воздействие микросоциальной среды, эмоциональный комфорт или дискомфорт, биологические факторы развития, враждебное или дружелюбное отношение к окружению, социальный статус и характер отношения окружения к субъекту, а

также положительные или негативные личностные качества, обуславливающие нарушение развития [29].

Факторы, имеющие значение при адаптации в кросс-культурном контексте, изложены в исследовании Х. Чжан и М. Ли. Осведомленность о будущей стране, знание языка и личная вовлеченность выделены ими как наиболее значимые факторы успешной адаптации [198]. Обобщая, можно сделать заключение о личной активности и осведомленности как о значимых предпосылках успеха адаптации личности.

Основные предикторы социальной дезадаптации в семье изложены в исследовании О. Б. Коневой: особенности личности родителей, депривация, аддикции, индивидуальные характеристики, неадекватный стиль семейного воспитания, агрессивное поведение [65]. Примечательно, что автор обозначает их как «факторы риска», что дает нам представление о непредопределенности развития дезадаптивного поведения. В трудной жизненной ситуации личность сталкивается с большим количеством факторов риска, однако достижение адаптивности обеспечивается тем, что часто называется адаптивными процессами, тем самым подчеркивая комплексность последнего: адаптивное поведение личности обеспечивается с помощью системы различных психических процессов, а не отдельных поведенческих актов [101].

К. Демес и Н. Гираерт в адаптации, связанной со сменой внешних условий, различают два аспекта: социокультурный и психологический. Социокультурная адаптация личности в большей степени относится к поведению и затрагивает аспекты, помогающие человеку эффективно ориентироваться в культуре новой страны в своей повседневной жизни, а психологическая подразумевает комфортность пребывания в изменившихся условиях, субъективное благополучие и ощущение счастья [106].

Обобщая имеющиеся исследования, мы выделили ряд условий, оказывающих влияние на ход адаптации личности, достигшей взрослого возраста (рисунок 4).

В феномене адаптации личности, достигшей взрослости, можно выделить две составляющие: социальную и психологическую. К социальным условиям мы отнесли условия, обеспечиваемые средой (социально-экономические, микро- и макросоциальные), чье воздействие не поддается личному контролю отдельного человека. К психологическим мы причисляем условия, локализованные внутри человеческой психики (эмоционально-коммуникативные, поведенческие и характерологические), с помощью которых реализуется адаптивное поведение личности.

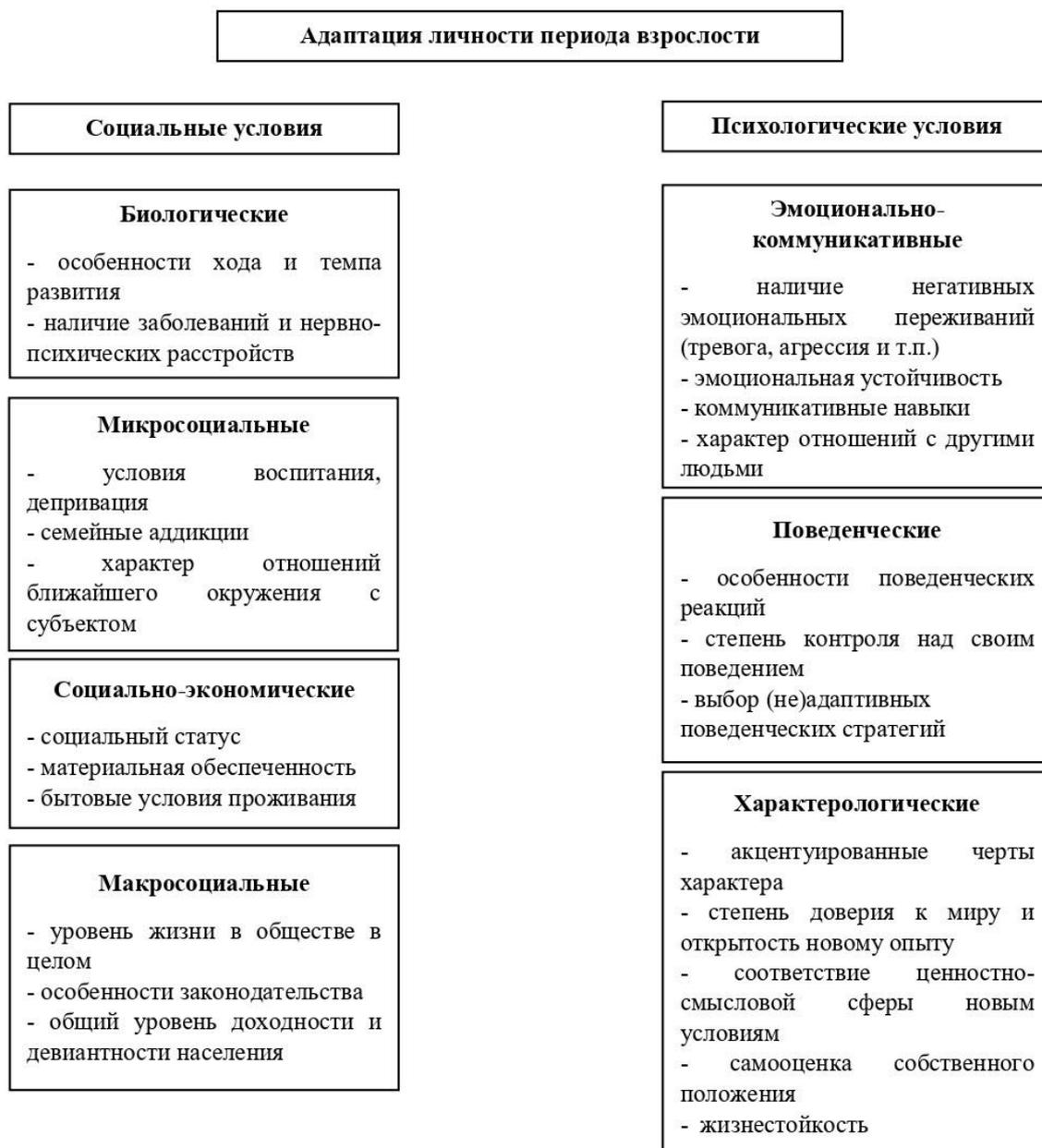


Рис. 4. Условия адаптации личности периода взрослости

В современной науке наравне с термином «адаптивное поведение» используют «адаптационные стратегии», «адаптивные комплексы», «адаптивные механизмы» и «адаптационные процессы». В сущности, речь идет о системе мер (поведенческих и внутриспсихических), направленных на преодоление трудной жизненной ситуации или приспособление к ней. К. Ф. Боссио, Д. Лаббе, Д. Форд пишут, что способ, выбранный в качестве механизма преодоления трудностей, структурирует их будущий путь адаптации [170]. А. А. Налчаджян выделяет следующие адаптивные комплексы, активизирующие различные адаптивные механизмы:

1. Защитные. Активизируют защитные адаптивные механизмы, направлены на сохранение психического равновесия в стрессовой ситуации.

2. Незащитные. Включают незащитные адаптивные механизмы и обычно действуют в ситуациях, не вызывающих фрустрации и зачастую вызванных самой личностью.

3. Смешанные. Предполагают работы защитных и незащитных адаптивных механизмов [100].

Адаптивное поведение реализуется в контексте противоречия между личностью и средой, однако неверно будет оценивать данное противоречие как исключительно негативное явление. А. А. Цахаева пишет о том, что таким образом реализуется диалектический принцип развития, а процесс реализации адаптивного поведения в то же время соответствует саморазвитию личности [155]. С этой точки зрения, вопрос об успешном протекании адаптации приобретает особенную значимость. Т. В. Луценко заключает, что не всегда результатом адаптивного поведения будет установление эффективных взаимоотношений между человеком и окружающей средой [85]. В таком случае встает вопрос об определении меры эффективности адаптивного поведения.

В научной литературе, посвященной данной проблеме, принято выделять субъективные (например, уровень удовлетворенности) и объективные (например, степень результативности выполняемой деятельности) критерии успешности адаптации [131]. Субъективные факторы мы можем считать относительно

универсальными, они выражаются в оценке самим человеком уровня благополучия своей жизнедеятельности, ощущением внутренней гармонии и баланса, и не сильно различаются в зависимости от содержания конкретной жизненной ситуации. Объективные факторы будут различаться в той мере, в какой различается деятельность, предлагаемая ситуацией. Например, в случае адаптации к новой ступени обучения в качестве объективного фактора будет выступать успешность учебной деятельности, а в случае вынужденной смены места жительства – бытовая и общественно-ориентировочная деятельность в новой жизненной ситуации.

Л. В. Янковский, говоря об успешности адаптации к новой социокультурной среде, использует категорию продуктивности, выделяя продуктивное и непродуктивное течение адаптационного процесса. Продуктивность в данном случае не обозначает конечный результат адаптации, а характеризует особенности выбранного личностью адаптивного поведения. В случае, если выбранное поведение направлено на интеграцию в новый социум, на принятие и изучение новой культуры, предполагает активную жизненную позицию и преобладание положительных эмоций, такое адаптационное поведение можно считать продуктивным, обуславливающим успешное завершение адаптационного процесса, т.е. достижение личностью адаптированности. К непродуктивному можно отнести негативные реакции, отчуждение и замкнутость, сопротивление новой социокультурной среде. Следствием непродуктивного адаптивного поведения будет дезадаптация [135].

Из этого мы понимаем, что процесс адаптации имеет определенную структуру. Т. О. Паршина определяет адаптацию как многокомпонентный процесс и выделяет следующие ее уровни:

1 уровень – адаптационный потенциал личности. Включает в себя несколько компонентов: биопластический (психофизические характеристики), биографический (жизненный путь), психический (скрытые и реальные возможности) и личностно-регулятивный (сложившаяся система личностной регуляции). На данном уровне отражается совокупность индивидуально-

типических свойств личности, способствующих или препятствующих процессу адаптации.

2 уровень – простые бытовые ситуации. Зачастую реализуется как неосознаваемое воспроизведение автоматических действий, в процессе адаптации отвечает за регуляцию поведенческих актов личности.

3 уровень – аттитюды. Социальные фиксированные установки опосредуют поведение личности в межличностном общении и включают в себя три категории показателей адаптивности: поведенческие (стиль межличностного взаимодействия, конфликты, соответствие ролевого поведения ожиданиям общества, конформизм), когнитивные (чувство принадлежности к малой группе, соответствие статуса личности ее ожиданиям, наличие знаний в области межличностного взаимодействия) и аффективные (удовлетворенность отношениями с окружающими, самооценка успешности, степень внутриличностной гармонии).

4 уровень – базовые социальные установки. Эти установки формируются в тех сферах деятельности, в которых личность реализует свои потребности и на которые направлена ее самореализация. Как следствие, полученные установки регулируют поведение личности и направляют ее активность в значимые для нее сферы.

5 уровень – ценностные ориентации. Свойственные личности ценностные ориентации оказывают влияние на построение ее жизненного плана, на устанавливаемые цели, а также могут соответствовать или не соответствовать ценностям малых и больших групп, в которые включена конкретная личность. В таком случае, показателем адаптивности будет выступать согласованность личных ценностей и ценностей общества, а также предпочтение социально-значимых и общественно-одобряемых ценностей в иерархии каждого отдельно взятого человека [111].

Мнение о сложной структуре адаптации личности является общепринятым в современной науке. В связи с этим Е. Е. Бочарова понимает её как процесс сложного взаимодействия внешних и внутренних факторов, преломляемых через

систему общественных отношений [22]. Это дает нам следующее представление: стремление сочетать личное и общественное в процессе адаптации определяет продуктивное развитие.

Характеризуя отношения личности и общества, А. А. Реан формулирует модель адаптации, построенную на соотношении внешнего (соответствие демонстрируемого поведения требованиям общества) и внутреннего (внутриличностная комфортность) критериев. В зависимости от соотношения выделенных критериев он формулирует четыре адапционных типа:

1. Системная социальная адаптация. Характеризуется наличием внутренней комфортности и полным соответствием поведения общественным требованиям.

2. Частичная адаптация по внутреннему критерию. Несмотря на несоответствие реального поведения требованиям социума, у человека присутствует ощущение внутренней удовлетворенности своей жизнедеятельностью.

3. Частичная адаптация по внешнему критерию. Демонстрируемое человеком поведение соответствует общественным ожиданиям, однако внутренне он ощущает себя некомфортно.

4. Дезадаптация. Обозначает случаи, когда и внешнее поведение, и внутреннее ощущение характеризуются состоянием дисгармонии [121].

Для нашего исследования значимо, что автор вводит понятие частичной адаптации по тому или иному критерию, когда личность соответствует требованиям адаптации в отдельной области, однако ее нельзя назвать полностью интегрированной во внешние условия. Примечательно, что сам автор наравне с термином «частичная адаптация» употребляет «частичная дезадаптация», показывая противоречивость данного состояния [121]. Частично адаптированный человек может в какой-то мере эффективно действовать в изменившихся условиях, но при этом сохраняется область, приносящая неудовлетворенность и препятствующая гармоничному существованию и дальнейшему развитию психики.

О. А. Овсянник расширяет понимание внешних и внутренних критериев адаптации и предлагает рассматривать в этом качестве продуктивность и адаптивность [104]. В данном смысле она высказывает точку зрения, схожую с мнением А. Л. Свенцицкого о том, что адаптационный процесс не может быть охарактеризован как пассивное приспособление. Важную роль в нем играет личностная активность, стремление к преобразованию окружающей среды, способствующее установлению качественно новых связей между личностью и средой [127].

Понятие «продуктивность» отражает это активное взаимодействие и преобразование личностью окружающей среды, а «адаптивность» заключается в том, что ряд авторов называют адаптационным потенциалом личности. А. М. Богомолов определяет его как интегральную переменную, отражающую совокупность индивидуально-психических черт, обуславливающих эффективность адаптации. В качестве ее составляющих он выделяет коммуникативный (система отношений), творческий (креативность в широком смысле), инструментальный (навыки и умения), когнитивный (уровень развития познавательных процессов), энергетический (психофизиологические характеристики) и мотивационный (особенности мотивационной сферы) компоненты [21]. Каждый из них соответствует определенному контексту взаимодействия личности и социума и по своему содержанию дополняет выделенные Т. О. Паршиной компоненты личностного потенциала адаптации [111]. Из этого мы понимаем, что адаптационный потенциал характеризуется системностью и многокомпонентностью. Отражая совокупность индивидуально-психических черт, он позволяет определить результат адаптации личности.

А. Г. Маклаков выделил характеристики, свойственные высокому личностному адаптационному потенциалу. К их числу он причислил ориентацию на соблюдение требований общества, наличие опыта общения, нервно-психическую устойчивость, наличие социальной поддержки, устойчивую самооценку, навыки выстраивания отношений с окружающими и моральную нормативность личности [87]. Как видно из перечисленного, по критериям

адаптационный потенциал личности соответствует адаптивной личности и продуктивному ходу адаптационного процесса в целом, что указывает на согласованность и взаимообусловленность данных психических свойств.

Возвращаясь к адаптационному процессу, приведем выведенные О. А. Овсянник типы протекания адаптации в соответствии с особенностями соотношения продуктивности и адаптивности личности:

1. Прогрессивно-творческий тип. Характеризуется наличием продуктивного, активного поведения и высоким личностным потенциалом адаптации.

2. Адаптивно-репродуктивный тип. Высокий личностный потенциал сочетается с пассивной позицией и низкой продуктивностью. Деятельность характеризуется стереотипизацией.

3. Адаптивно-активационный. Адаптационный потенциал личности выражен слабо, однако внешняя деятельность характеризуется высокой активностью. Преобразование среды в данном случае соответствует внутренней неудовлетворенности и личностной дисгармонии.

4. Адаптивно-деформирующий. Характеризуется устойчивым ощущением дискомфорта, непродуктивной деятельностью, что соответствует состоянию внешней и внутренней дезадаптации [104].

Исходя из этой классификации, последние два типа (адаптивно-активационный и адаптивно-деформирующий) О. А. Овсянник предлагает считать дезадаптивными, что отличается от точки зрения А.А. Реана, который выделял только один тип дезадаптивного поведения. Основное отличие заключается в том, что в качестве внешнего критерия О. А. Овсянник выдвигает продуктивность, а не соответствие общественным требованиям. Стереотипная, репродуктивная деятельность может в той или иной мере соответствовать требованиям общества и, как следствие, такая стратегия тоже может быть признана адаптивной. Получается, что продуктивных адаптационных стратегий может быть несколько, и они будут выражать разные поведенческие стратегии, характерные для определенных индивидуально-психических особенностей личности.

Л. В. Янковский выделил следующие типы протекания адаптационного процесса личности:

1. Адаптивный тип. Личностная удовлетворенность выражается в активной позиции, продуктивной деятельности и стремлению к выстраиванию отношений с другими людьми.

2. Конформный тип. Стремление к межличностному взаимодействию обеспечивает приспособление в соответствии с ожиданиями новой социальной группы, за счет чего реализуется адаптивное поведение.

3. Интерактивный тип. Адаптивность достигается за счет стремления к продуктивному и активному взаимодействию с новой средой.

4. Депрессивный тип. Преобладание в эмоциональной сфере негативных реакций влияет на убеждения и поведение человека, за счет чего ему становится затруднительно реализовать адаптивное поведение.

5. Ностальгический тип. Предпочтение старой среды препятствует адаптивному поведению по отношению к новой среде.

6. Отчужденный тип. Удовлетворение потребностей человека в новой среде затрудняется из-за ее неприятия, что, как следствие, формирует неадаптивное поведение [135].

Итак, автор расширяет возможный репертуар адаптивного поведения, а также выделяет несколько дезадаптивных типов, тем самым косвенно указывая на возможную причину формирования неадаптивных стратегий.

Из анализа теоретических источников мы видим, что в целом успешность адаптации личности определяется через достижение баланса между внутренней удовлетворенностью новой средой и видимым результатом деятельности, характерной для этой среды. При этом адаптивное поведение, равно как неадаптивное, может быть различным.

Таким образом, описанные выше исследования по теме адаптации личности периода взрослости внесли большой вклад в разработку проблемы продуктивного развития. Проанализировав взгляды различных современных авторов, мы можем обозначить адаптацию личности как структурный, многокомпонентный процесс,

обеспечивающий продуктивное взросление в системе социальных отношений. Основными составляющими данного процесса выступают выстраивание эффективного взаимодействия с социумом и реализация продуктивной деятельности, характерной для этой среды.

Структурность адаптации личности периода взрослости заключается в ее реализации на всех уровнях жизнедеятельности человека (биологическом, социальном, психологическом и т.п.). Индивидуально-типические особенности человека обеспечивают формирование у него определенных стратегий, которые могут быть охарактеризованы как адаптивные или неадаптивные. Основными критериями оценки поведения с позиции адаптивности будут выступать достижение личностью внутренней удовлетворенности и внешней результативности. Отдельно отметим, что во взрослом возрасте адаптация может быть рассмотрена как процесс продуктивного развития, реализуемого на всех уровнях жизнедеятельности.

### **1.3. Развитие личности в ситуации вынужденного переселения**

Ситуация вынужденного переселения (вынужденной миграции, вынужденной смены места жительства) привлекает внимание как предмет исследования современных ученых из разных областей науки: психологии, социологии, медицины, права и т.п., поскольку она является трудной жизненной ситуацией, требующей особого сопровождения специалистов различного профиля.

В психологической практике ситуация вынужденной миграции также представляет особый интерес для исследования. В основном современные работы посвящены изучению трансформации личности или отдельных личностных образований после переезда и отражают проблему изменения идентичности, аккультурации и адаптации. Данные работы имеют высокое практическое значение, так как направлены на разрешение вопроса об организации эффективной психологической помощи людям, вынужденно сменившим место жительства.

Для начала стоит отразить феномен вынужденной миграции (вынужденного переселения, вынужденной смены места жительства) как предмет научного интереса исследователей. В правовых и социальных науках понятие «вынужденный переселенец» зачастую упоминается вместе с понятием «беженец». Разграничивая их, приведем точку зрения Н. В. Прокушевой, которая отмечает, что «беженец» и «вынужденный переселенец» имеют схожее в своем определении: прежде всего, это лицо, покинувшее место жительства, ввиду сложной жизненной ситуации, которое может заключаться в преследовании по различным признакам (вероисповеданию, культурной и расовой принадлежности), угрозе насилия, реальной природной или техногенной опасности, а также другим ситуациям, препятствующим дальнейшему нахождению на прежнем месте жительства. Различия же между ними заключаются в том, что статус беженца предполагает возвращение к прежним условиям после устранения чрезвычайной ситуации, а вынужденное переселение подразумевает переезд с целью закрепиться на новом месте жительства. Среди вынужденных мигрантов разделяют внешних и внутренних, отражая таким образом характер миграции: внешние вынужденные переселенцы переехали в страну, отличную от их гражданской принадлежности, а внутренние мигрировали внутри своей страны [117].

В. В. Гриценко пишет, что взгляд на проблему развития личности в ситуации вынужденного переселения может быть отражен в рамках нескольких теоретических подходов:

1. Теория горя или утраты – психоаналитическое представление о вынужденной смене места жительства как о ситуации масштабной утраты, заключающейся в потере привычного образа жизни и социального уклада. Данный подход подчеркивает эмоциональную составляющую вынужденной миграции, но не дает представления о компенсаторных механизмах и не дифференцирует различия в переживаниях между людьми с разной личностной организацией.

2. Теория локуса контроля – переселенцы с интернальным локусом контроля отличаются большей адаптированностью и легче интегрируются в новое общество.

Вместе с тем, такой подход не отражает влияния других факторов и не дает полное представление о личности вынужденного переселенца.

3. Теория селективной миграции – основана на неodarвиновских представлениях об естественном отборе: на новом месте жительства лучше будут адаптироваться люди, прошедшие этот отбор, но не раскрываются условия, которым должна соответствовать личность, чтобы его пройти.

4. Теория ценности ожиданий – в основу адаптированности ставит ожидания от нового места жительства, а именно: чем они адекватнее или ниже, тем легче человеку включиться в новую социальную среду [40].

На наш взгляд, каждый из этих подходов дает неполное представление о психологических трансформациях в процессе вынужденной смены места жительства, но раскрывает отдельные ее стороны и характеризует различные аспекты развития личности.

Обобщая источники, мы выделили три группы теорий, отражающие развитие личности в ситуации вынужденного переселения.

*Первая группа теорий - теории эмоций.* Она включает в себя исследования, отражающие эмоциональный контекст изменений в связи с ситуацией вынужденной миграции.

Так, М. М. Точиева пишет, что само по себе вынужденное переселение может рассматриваться как травмирующая ситуация, не говоря уже о событии, которое послужило причиной для переезда [145]. Ч. Сиривардхана и Р. Стюарт прочно связывают вынужденное переселение и необходимость к адаптации в новой среде, отмечая, что в такой ситуации проблемы с психическим и физическим здоровьем будут неизбежны [193]. В связи с этим ряд исследований посвящен условиям, способствующим достижению эмоционального равновесия и преодолению последствий пережитых травмирующих событий.

Е. И. Барышева подробно раскрывает вопрос эмоциональных изменений в ходе вынужденной миграции и выделяет определенную стадийность переживаний:

1. Эмоции принятия решений о переезде. На этом начальном этапе сильно различаются эмоциональные переживания людей, уехавших предварительно до начала обстоятельств, препятствующих дальнейшему проживанию на прежнем месте, и тех, кто уехал непосредственно в связи с этими обстоятельствами. Если в первом случае эмоциональный фон относительно сдержанный, то во втором в эмоциональной сфере актуализируются переживания беспомощности, страха, тревоги и растерянности.

2. Эмоции пути. Эмоции предыдущего этапа сохраняются, но наполняются новыми переживаниями: страх неизвестности, чувство неопределенности, чувство обиды и несправедливости. У некоторых на данном этапе впервые появляется надежда на спасение и лучшее будущее.

3. Эмоции нового места. Появляется чувство безопасности. Кроме этого, здесь также присутствуют различия между людьми, которые переехали к знакомым и родственникам, и теми, кто уехал «в никуда» и вынужден был разместиться в социальных центрах, пунктах временного размещения и т.п. В первом случае негативные эмоции немного сглаживаются знакомой обстановкой и общением с близкими людьми, среди эмоций появляется чувство благодарности. Во втором эмоциональное переживание приобретает травматичный характер. При длительном пребывании в такой ситуации происходит сокращение психических ресурсов, вынужденные переселенцы могут проявлять признаки нервно-психического истощения.

4. Эмоции возвращения. Восприятие людьми потенциального возвращения домой отражает характер их размышлений по этому поводу. Патриотический подъем, чувство ответственности за родной город, усталость от переживаний и ощущение «чужой жизни» наиболее характерны для тех, кто принял решение вернуться на прежнее место жительства [13].

Подробнее раскрывая эмоции нового места, А. А. Осипова и А. В. Мирошниченко выделяют депрессию, тревогу, симптоматику ПТСР (ночные кошмары, флешбеки, ночной энурез у детей и т.п.), чувство «вины выжившего», переживание горя и утраты, ощущение одиночества и беспомощности,

отчужденности и отверженности, эмоциональные расстройства и нестабильность, виктимность, повышенную возбудимость и агрессивность, трудности коммуникации, ухудшение взаимоотношений с близкими и членами семьи, страхи (потери близких, неопределенности, материальных потерь, утраты здоровья и смерти) и общую неудовлетворенность своим положением [108]. Х. Кэрролл, М. Лузес, Л. Ф. Фрейер, М. Д. Берд отмечают ухудшение психического здоровья у вынужденных переселенцев, заключающееся в тревожных и депрессивных переживаниях, которые могут развиваться до степени, достаточной для получения медицинского диагноза, объясняя это потерей социального статуса и общим стрессовым состоянием [172]. Примечательно, что авторы описывают вынужденных переселенцев, решивших остаться на новом месте жительства, в связи с чем мы видим, что в момент развертывания ситуации вынужденного переселения человек переживает большое количество негативных эмоциональных реакций вне зависимости от дальнейших миграционных планов.

Эту мысль дополняет исследование П. В. Лупуляк и Н. В. Гришиной о том, что в ситуации вынужденного переселения человек находится в ситуации горевания, связанного с утратой привычного образа жизни, материального имущества, социальных контактов, здоровья или со смертью близких [84]. Среди западных исследований этот феномен носит название «миграционное горевание» (*migratory grief* – англ.) и при этом характеризуется рядом особенностей: множественность триггеров, глубокая связь с детским опытом, постоянный и рецидивирующий характер, использование психологических защит, этапность развертывания и проработки горевания, амбивалентные отношения к странам исхода и прибытия и переживание возвращения в исходную страну как новой миграции [183; 169]. С. Д. Уолш и С. Шульман, разрабатывая проблему вынужденной миграции через призму современного психоанализа, большое значение придают данному феномену и характеризуют его как проживание траура [197]. В связи с этим для многих исследователей стадийность и закономерности проживания горя в той или иной мере характерны для людей, проживающих ситуацию вынужденной смены места жительства.

*Вторая группа теорий - теории культурного шока.* Впервые механизм развития культурного шока был описан К. Обергом. Им же было высказано мнение о том, что, проходя через все стадии культурного шока, вынужденный переселенец в конечном итоге достигает состояния адаптации [120]. Сторонники данной группы теорий, принимая во внимание проживание негативных эмоций, рассматривают вынужденную миграцию как процесс, связанный с когнитивным или культурным несоответствием старой и новой среды.

Говоря о компонентах культурного шока, К. Оберг выделял чувство отверженности личности новым окружением, тревогу, основанную на различиях между новым и старым окружением, напряжение как результат усилий, направленных на адаптацию, когнитивный диссонанс из-за различий в ценностях между старой и новой социальной средой, чувство потери и неполноценности, обусловленные утратой прежней социальной среды и неспособностью понять новую [120].

Среди исследований, отражающих психологические причины культурного шока можно выделить три теоретических подхода: теорию негативных жизненных событий, теорию социальной поддержки и теорию ценностных различий.

Теория негативных жизненных событий объясняет культурный шок как результат значительных изменений в жизни человека, основываясь на убеждении, что сильные колебания в эмоциональной сфере неотвратимо влияют на соматическое и психологическое самочувствие индивида [39].

Теория социальной поддержки говорит о влиянии утраченного социального окружения и нарушенных эмоциональных связей на психологическое благополучие личности. Встречаются различные мнения: гомогенное социальное окружение может оцениваться как положительно, так и отрицательно, однако в любом случае культурный шок как переживание возникает в результате противоречия между новым и старым социумом [6].

Теория ценностных различий основным условием возникновения культурного шока считает противоречия в ценностной сфере. Значительное

количественное и качественное отличие ценностей между старой и новой культурой будет усиливать переживание культурного шока [39].

Позже П. Адлером была разработана схема, отражающая этапы адаптации личности в соответствии с проживанием культурного шока. В графическом виде она может быть изображена в виде буквы U, визуализируя субъективное состояние мигранта, где первоначальное ощущение «хорошо» сменяется ощущением «плохо», а затем опять стремится к «хорошо». Выделенные им этапы также соотносятся с временным параметром пребывания в стране.

1. Этап «медовый месяц» – 1-6 месяцев в новой стране. Мигрант проявляет чувство восхищения по отношению к своему пребыванию в новой стране, сравнивает свой прошлый опыт с новым не в пользу прошлого, чувствует удовлетворение от реализации поставленных целей переезда.

2. Этап «притирка» – 6-12 месяцев в новой стране. Чувство восхищения новым исчезает и на смену ему приходит давление от непривычного окружения и новой культуры. Попытка решить повседневные задачи приводит к осознанию несоответствия между своим опытом и социокультурной ситуацией, в связи с чем может развиваться чувство неполноценности и другие симптомы культурного шока.

3. Этап «реинтеграция» – 1-1,5 года в новой стране. Накопленные внутри мигранта негативные эмоции по отношению к себе перенаправляются на новое общество, обостряя переживание культурного шока. Стремление преодолеть культурные различия служит необходимым условием для перехода на следующий этап. В противном случае культурный шок достигает своего пика и формирует дезадаптивное поведение или служит причиной возвращения в страну исхода.

4. Этап «нейтралитет». Ввиду постепенного преодоления культурного шока переселенец приобретает более объективную оценку положительных и отрицательных сторон новой страны, что позволяет ему чувствовать себя увереннее и успешнее приспособливаться к новому обществу.

5. Этап «комфорт». Подразумевает полную интеграцию переселенца в новое социокультурное общество, подразумевающее субъективное чувство

удовлетворенности и внутреннего комфорта. Вместе с тем, далеко не каждый мигрант может достичь подобного состояния [116].

Описанные этапы верны для случаев, когда миграция носит добровольный характер, однако для нашего исследования важно подчеркнуть необходимость, вынужденность переселения. При этом конечной целью автор ставит достижения состояния интеграции с новым обществом, в связи с чем нами была выделена следующая группа теорий.

*Третья группа теорий - теории интеграции*, объединяющая исследования, представляющие развитие личности мигранта как реорганизацию собственной идентичности.

В рамках данной группы теорий разворачивается большинство отечественных современных исследований. Так, Г. Д. Гриценко и Т. Ф. Маслова выстраивают модель развития личности вынужденного мигранта, построенную на стадийности достижения социокультурной интеграции:

1. Предварительный этап. На данном этапе реализуются неблагоприятные объективные факторы миграции, которые также рассматриваются как факторы интеграции.

2. Адаптационный (начальный) этап. Вынужденные мигранты сталкиваются с ситуациями социального риска, в связи с чем актуализируются их стратегии преодоления рискованных ситуаций, определяется мера подготовленности и разворачивается реализация способов, ведущих к закреплению в новом обществе.

3. Преобразовательный (модификационный) этап. Это этап усвоения нового социума, в результате воздействия которого формируются или развиваются интегративные качества переселенца. Субъектность мигрантов начинает выражаться в контексте взаимоотношения с новым социумом.

4. Результирующий этап. На данном этапе воспроизводятся показатели интегрированности в новое общество, отражающие соответствие жизнедеятельности мигранта образу жизни местных жителей. Теперь становится возможным зафиксировать степень интеграции в новое общество. Достигнутая интеграция определяется идентификацией себя как члена новой среды и

сближением с местными жителями, а недостигнутая – значительными различиями между мигрантами и местными жителями [41].

Из этого мы понимаем, что вне зависимости от характера миграции (добровольное, вынужденное) достижение интеграции с новым обществом и новой культурой будет выступать одним из наиболее значительных личностных изменений, характерных для переселенца. Вместе с тем, интеграция тесно связана с понятием идентичности, которая, по результатам исследований многих авторов, также характеризует развитие личности в ходе вынужденной смены места жительства.

Исторически идентичность рассматривалась как «чувство личного тождества», однако впоследствии данное понятие было расширено [69]. В самом общем смысле А. П. Садохин и Т. Е. Грушевицкая определяют идентичность как принадлежность субъекта (объекта) к другому субъекту (объекту) в формате отношений части и целого [126]. То есть идентичность может быть рассмотрена как принадлежность, сопричастность или тождество человека как обособленной единицы к чему-то всеобщему.

Вместе с тем, формирование и преобразование идентичности имеет сложный и нелинейный характер, обусловленный взаимодействием различных факторов. А. В. Серый, М. С. Яницкий источник формирования идентичности видят во взаимной обусловленности социального окружения человека, его деятельности и личностного потенциала [129]. И. Б. Бритвина в числе факторов, определяющих идентичность, выделяет территориальный, экономический, языковой и политический, придавая особое значение политическому фактору, включающему в себя национальность и расовую принадлежность, которые в случае вынужденной миграции становятся единственным естественным ее источником [23]. Получается, среду в широком смысле можно назвать одним из основных источников идентичности. В случае вынужденной миграции, когда средовое окружение меняется, неизбежной будет трансформация идентичности.

Исследователи этого вопроса выделяли несколько видов идентичности, приобретающие особую значимость в контексте развития личности вынужденного

переселенца. К их числу относят: этническую, культурную, этнокультурную, социальную, национальную, гражданскую, территориальную и личностную идентичность. Выделенные виды отражают отдельные аспекты, определяющие идентичность в широком смысле, изменяющиеся в результате смены места жительства.

Характер изменений большинством исследователей определяется через понятие кризиса. А. В. Серый и М. С. Яницкий, изучая социальную идентичность, пишут, что в данном случае кризис заключается в осмыслении текущей жизненной ситуации в соответствии с временными локусами смысла (опытом, целями и реальностью) [129]. Говоря иначе, поскольку социальная идентичность основана на привычной для человека социальной ситуации, в случае ее смены новая социальная ситуация вступает в противоречие со сложившимся образом жизни и порождает кризисное состояние. В случае его неблагоприятного завершения реализуются механизмы психологической защиты, которые, в свою очередь, могут стать причиной неадаптивного поведения.

Н. Р. Красовская, характеризуя кризис идентичности в современной реальности, раскрывает специфику людей, причастных к украинскому кризису последних лет. В данном случае, пишет автор, кризис идентичности будет связан с посттравматическими переживаниями, вплоть до ПТСР, и выражаться в утрате внутренней связности, представлений о будущем, потере самоидентичности. Она замечает различия в проживании кризиса идентичности между беженцами на территорию России и на территорию других стран. Сходства или различия в культурах облегчают или, напротив, отягчают протекание кризиса идентичности. Наиболее универсальным решением в данном случае могла бы стать концепция мультикультурности – позиция, основанная на сохранении и распространении значимых культурных особенностей, а также информации о культурных различиях среди населения принимающей страны [73]. Мультикультурный подход наиболее полно раскрыт в исследованиях западных ученых. Так, М. С. Адамс и Д. М. Кивлиган рассматривают его как основной метод оказания социальной и психологической помощи беженцам, поскольку он позволяет обеспечить должный

уровень психологического комфорта и облегчить адаптацию к новой стране [165]. Исходя из этой концепции, мы понимаем, что кризис идентичности не может быть разрешен путем поглощения или полного слияния с идентичностью, характерной для местного жителя. И интеграция, и адаптация в вопросе идентичности предполагают трансформацию, сочетающую особенности прежней тождественности с новой. Н. Н. Пачина, М. С. Матыцина. И. П. Полякова и Г. Р. Пачин описывают данный процесс, используя термин «обогащение принимающей стороной» [114]. Получается, в результате включения в новую социальную среду идентичность личности становится более наполненной, дополняясь условиями, создаваемыми новой средой.

Вопрос национальной идентичности приобретает особое значение в случае вынужденной миграции за пределы своей родной страны. В таком случае происходит трансформация идентичности в соответствии с задачами принятия социальных, политических и культурных нормативов, характерных для нового общества. Общий способ коммуникации или, говоря иначе, язык оказывает одно из важнейших влияний на формирование национальной идентичности, поскольку в данном случае он выступает не только как средство общения, но и как средство утверждения своей идентичности [73]. По этому принципу можно заключить, что национальные среды, сходные по языковому признаку, порождают схожую идентичность, однако ни в коем случае не одинаковую.

Этническая идентичность описывается как понятие, отражающее представление о своем месте в многонациональном обществе всего мира и о себе, как о части этнической группы, определяющее взаимодействие не только внутри своей этнической группы, но и в различных этноконтактных ситуациях [43].

Г. У. Солдатова и С. В. Рыжкова выделили несколько видов этнической идентичности:

1. Нормальная или позитивная этническая идентичность. Такая идентичность названа позитивной, поскольку она выражается в положительной оценке собственного этноса и, вместе с тем, в принимающем отношении других этносов. Способность к толерантному отношению и уважению к своим и чужим

культурным особенностям выступает в этом случае наиболее ярким маркером нормальной этнической идентичности.

2. Гиперидентичность. Может быть выражена в форме этноэгоизма, этнофанатизма или этноизоляционизма. Этноэгоизм выражается в искажении восприятия реальности через призму характерных для своего этноса убеждений, этнофанатизм – в признании приоритета этнических интересов над любыми другими, а этноизоляционизм – в убежденности о превосходстве своего народа, вплоть до ксенофобии.

3. Гипоидентичность. Выражается как этнонигилизм (отход от собственной этнической группы) или этноиндифферентность (неопределенная или размытая идентичность). В целом, гипоидентичность заключается в безразличном или негативном отношении к вопросам идентичности и своему этническому наследию [133].

Основное содержание этнической идентичности составляет то, что А. В. Гришина и С. Л. Лунин называют этническими образами. Они отражают ценности, предубеждения, предрассудки, стереотипы и психологические универсалии этнической группы и формируются в результате трех независимых процессов: отождествление, дифференциация и осознание отношения [43]. А. А. Бучек заключает, что этнические образы участвуют в конструировании собственного этнического мира каждого человека и определении своего места в этом мире [27]. Этнические образы, как и идентичность, могут претерпевать изменения в течение всей человеческой жизни.

В ситуации вынужденной миграции проблема этнической идентичности обостряется не только для переселенцев, но и для принимающего населения. А. А. Егизарьянц пишет, что в современной России данный вопрос обладает спецификой многонациональности: идентичность вынужденного переселенца вступает в противоречие не с одним, а с несколькими местными этносами [47]. К. Э. Мюррей и Д. М. Маркс, исследуя вопрос межэтнического взаимодействия, заключают, что предвзятость во взглядах может влиять на идентичность как мигрантов, так и местных жителей и способствовать появлению дискриминации

[184]. Таким образом, для разрешения данного вопроса каждый мигрант должен решить для себя вопрос отношения к родной культуре и культуре принимающей страны [167].

С. И. Баляев, изучая трансформацию идентичности у вынужденных мигрантов, определил, что для русскоязычных переселенцев именно этническая идентичность будет выступать важнейшей частью идентичности, наиболее подверженной трансформации. Вместе с тем, невозможность удовлетворения бытовых потребностей, утрата жилья, благосостояния и социальных связей также оказывают значительное влияние и способствуют трансформации социальной идентичности [9].

Социальная идентичность основана на чувстве принадлежности к той или иной социальной группе, к ее нормам, ценностям и традициям [59]. Отсутствие у человека этого чувства принадлежности оказывает крайне негативное влияние на личность, обуславливая маргинализацию сознания, которую исследователи описывают как внутреннюю непринадлежность к ценностям и этике социальной группы при внешней формальной сопричастности [129]. Вынужденные переселенцы сталкиваются с задачей переосмысления сложившихся у них норм и ценностей в соответствии с представлениями новой социальной группы, что обеспечивает их интеграцию в среду и укрепление взаимоотношений с членами нового общества.

Вместе с тем, ценности претерпевают изменения не только в результате взаимодействия с новым обществом, но и от самой ситуации вынужденного переселения, заключает А. В. Кужильная. В такой ситуации становятся значимы все аспекты человеческих и семейных отношений. Общение и принятие приобретают особую значимость, поскольку они помогают установить отношения с принимающим обществом, а также отражают потребность в качественной коммуникации с близкими, оставшимися в стране исхода. Семейные отношения выходят на передний план, так как семья становится наиболее близкой группой, способной обеспечить понимание [75].

Н. Д. Султанова и Н. Г. Терещенко, говоря о влиянии вынужденной миграции на личность, пишут, что происходящие изменения не приводят к разрушению цельной развитой структуры личности. Самый значительный фактор, влияющий на человека, это утрата устойчивого жизненного пространства и, как следствие, потеря привычного поля жизнедеятельности, в связи с чем в образе жизни вынужденных переселенцев происходят антиакмеологические изменения. Деструктивно направленные изменения характерны для любого человека, столкнувшегося с такой ситуацией, однако адаптивное поведение, реализуемое через правильно организованную деятельность, позволяет преодолеть период упадка и выйти на путь позитивного развития личности [138].

Таким образом, развитие личности вынужденного переселенца активно изучается в исследованиях как зарубежных, так и отечественных авторов. Основные исследования посвящены вопросам преодоления трудной жизненной ситуации, к которой относится ситуация вынужденной смены места жительства, и адаптации к новым условиям. Вынужденная миграция отличается от миграции в обычных условиях, поскольку берет свое начало в первоначально стрессовой ситуации, оказывающей травмирующее воздействие на психику. Проживаемая как ненормативный кризис, ситуация вынужденной смены места жительства активизирует внутренние ресурсы и приводит к трансформации отдельных черт.

Развитие личности вынужденного переселенца связано с тремя аспектами, представляющими исследовательский интерес: 1) острое переживание негативных эмоций, в том числе горя и утраты; 2) проживание культурного шока, основанного на несоответствии старого и нового уклада; 3) стремление к интеграции в новое общество, связанное с реорганизацией идентичности личности в сферах, претерпевающих наибольшие изменения в ходе вынужденной миграции (гражданственность, этнос, территория, социальное окружение). Стремясь интегрироваться в новое общество, личность начинает обогащать и расширять свой опыт в соответствии с ценностями, убеждениями и правилами новой социальной среды. Результатом развития будет достижение личностью интеграции в новое общество или, говоря иначе, личностная адаптация.

#### **1.4. Личностные детерминанты продуктивного развития в ходе адаптации в ситуации вынужденного переселения**

В ситуации вынужденного переселения (вынужденной миграции, вынужденной смены места жительства) личность, достигшая взрослого возраста, сталкивается с необходимостью приспособления к изменившимся условиям. Вслед за изменившимися условиями среды происходит внутренняя трансформация личности, подчиненная реализации задач адаптации. Ранее мы отметили, что в качестве критериев успешности адаптации выступают достижение личностью внутренней удовлетворенности и внешней успешности, а адаптационные стратегии, способствующие этому, называются продуктивными.

Вместе с тем, в отечественной науке немногие авторы употребляют термин «продуктивная адаптация», заменяя его следующими: нормативная и дезадаптивная, оптимальная и неоптимальная, позитивная и негативная. Так, Л. В. Куликов выделяет неполную, адекватную и избыточную адаптацию в зависимости от активности личности и ситуации [78]. Н. Н. Мельникова использует термин «оптимальная адаптация» для обозначения процесса построения системы, в которую индивид и среда интегрируются в качестве подсистем, сохраняя при этом достаточную степень автономии [94]. Л. В. Янковский через «продуктивность» характеризует результат адаптационных стратегий [135]. Большинство же отечественных авторов (А. А. Баранов, Н. Н. Мельникова, А. Р. Кудашев, А. А. Куприн, А. А. Реан) рассматривают внешний и внутренний критерии адаптации в качестве показателя успешности, используя при этом понятия адаптированности и дезадаптированности [98].

Среди зарубежных исследователей распространено обозначение «позитивная адаптация», которое в большей мере обозначает личностный рост человека в трудной жизненной ситуации, в процессе которого развиваются жизнестойкость, стрессоустойчивость, изобретательность и личная эффективность [182]. Термин «продуктивная адаптация» также используется, но преимущественно отражает результативность и другие измеримые показатели успешности [185]. В нашей

работе данные термины мы будем считать синонимичными, поскольку по своей сути они отражают характер развертывания адаптационного процесса в соотношении с возможным результатом.

С. А. Гришаева описывает процесс адаптации личности в связи с ситуацией вынужденного переселения как реализацию последовательных этапов: «1) ситуация, обуславливающая необходимость адаптации; 2) возникновение проблемно-адаптивных барьеров; 3) ситуация неопределенности; 4) возникновение новой идентичности; 5) ассимиляция» [42, с. 6]. Получается, что, преодолевая неопределенность, вынужденный переселенец ассимилируется в социум нового места жительства.

А. С. Табор и Т. Л. Милфонт выделяют четыре стадии миграции и соответствующие им факторы успешности: 1) предварительное решение (внутриличностные факторы и семейные связи); 2) решение (макро- и микрофакторы); 3) действие (стресс и копинги); 4) психологическая и социокультурная адаптация (аккультурация) [195]. Для нас это означает, что адаптация личности в ситуации вынужденной миграции разворачивается в соответствии с определенной стадиальностью, на разных этапах которой актуализируются различные условия, обеспечивающие ее успешность.

Подробнее раскрывая этот вопрос, В. В. Константинов рассматривает личность как систему, стремящуюся к адаптированности. Под влиянием внешнего или внутреннего воздействия нарушается баланс, что способствует трансформации личности в соответствии со стремлением вновь обрести состояние адаптированности [66]. В связи с этим, мы понимаем, что личностные особенности могут быть рассмотрены как детерминант адаптации мигрантов, и, вместе с тем, выступают условием ее успешности.

Существует несколько подходов к определению личностных особенностей, детерминирующих адаптацию в ситуации вынужденной миграции. Определение условий как внешних и внутренних с отнесением личностных свойств к внутренним факторам является широко распространенным подходом в отечественной практике. К внешним И. А. Георгиева относит параметры,

связанные с деятельностью социальной группы, а к внутренним – социально-демографические характеристики, ценностные ориентации и психологические свойства личности [37]. Т. Н. Вершинина придерживается похожего взгляда, разграничивая личностные, производственные и непроизводственные факторы, среди которых личностные относятся к внутренним условиям, а производственные и непроизводственные – к внешним [31]. В. В. Гриценко выделяет личностный и групповой уровни адаптации, относя к личностному следующие показатели успешности: актуализация потребностей в уважении и самоуважении, высокая активность, эмоциональная стабильность, интернальный локус контроля, удовлетворенность смыслом жизни, профессиональной деятельностью и оптимистичная оценка ситуации [40]. В качестве еще одного примера приведем исследование Н. С. Палагиной, которая разграничивает непсихологические и психологические условия, относя к последним, но не ограничиваясь, личностные особенности, жизненный опыт, коммуникативный потенциал и креативность [110].

В ситуации вынужденной миграции адаптация личности реализуется в контексте взаимоотношений с принимающим обществом. М. Жак устанавливает, что интересующие отношения, основанные на взаимном признании между переселенцем и новым социумом, способствуют интеграции [179]. В. И. Моросанова, А. А. Нестерова и Т. Ф. Сулова к внутренним факторам адаптации мигрантов относят в том числе навыки общения [98]. С. В. Соболева и Е. В. Куперштох рассматривают негативное отношение к мигранту со стороны принимающего населения как социальную трудность, а негативное отношение мигранта к себе – как маркер дезадаптации [134]. Характеризуя адаптацию вынужденных мигрантов, Л. В. Миллер пишет, что представители разных типов адаптации обладают различными психологическими особенностями, выделяя у переселенцев с оптимальной адаптацией такие черты как экстраверсия, доброжелательность, ответственность и невыраженный нейротизм [95]. В ситуации взаимодействия двух культур личностные особенности так или иначе опосредуют коммуникацию с новым социумом, из чего мы делаем вывод об интегративной значимости аспекта межличностного взаимодействия.

Другой подход отражен в исследовании П. С. Кузнецова, который выделяет семь комплекс-факторов, влияющих на успешность адаптации личности:

1. Материальный фактор объединяет комплекс условий, связанных с получением экономических средств, необходимых для существования.
2. Фактор самосохранения связан с реализацией потребности в безопасности.
3. Регулятивный фактор отражает психофизиологические аспекты жизнедеятельности.
4. Воспроизводственный фактор объединяет репродуктивность и удовлетворенность, связанные с сексуальной жизнью человека и продолжением рода.
5. Коммуникативный фактор связан с реализацией потребности в общении.
6. Когнитивный фактор отражает реализацию когнитивных потребностей.
7. Фактор самореализации может включать себя любые названные из предыдущих групп при условии, что они обладают достаточной ценностью для личности.

Перечисленные факторы соотносятся с основными потребностями человека: низшими (материальный, самосохранения, регулятивный, воспроизводственный) и высшими (коммуникативный, когнитивный, самореализации) [76]. Потребность выступает внутренним стимулом мигранта, направляя и таким образом опосредуя успешность процесса социально-психологической адаптации. Примечательным в данном подходе является то, что автор рассматривает адаптацию мигрантов как процесс, на который влияют не отдельные факторы, а комплексы факторов, объединенные общей задачей реализации определенной потребности. Это позволяет взглянуть на адаптацию как на сложный процесс, обеспечиваемый множеством условий, реализуемых с помощью различных механизмов. Однако, поскольку роль личностных особенностей с данной точки зрения не очевидна, мы будем рассматривать особенности личности как внутреннее условие адаптации вынужденных переселенцев.

Зарубежные исследования в большинстве своем посвящены нарушению психического здоровья как варианта развития личности вынужденных мигрантов.

Так, Ч. Сиривардхана и Р. Стюарт устанавливают, что психические заболевания препятствуют развитию устойчивости, которую авторы считают ключевым условием совладания с трудной ситуацией вынужденного переселения [193]. А. Е. Брюннет, Н. дос Сантос Лобо, Т. Силвейра, К. Х. Кристенсен и Д. Деривоис пишут, что при вынужденной миграции разница культур способствует формированию психологического дистресса, тем самым выделяя нормы и ценности в качестве основного фактора адаптации [171]. То есть, вынужденная миграция оценивается как особо стрессогенная ситуация, и с этой точки зрения особое значение приобретают факторы, способствующие сохранению психического здоровья личности.

Д. Райан, Б. Дули и К. Бенсон пишут, что ряд личностных свойств в этом процессе могут быть рассмотрены как ресурсы, которые следует понимать с точки зрения потребностей человека, его целей и требований, с которыми он сталкивается [191]. Говоря об этом, Н. Д. Султанова и Т. Н. Терещенко пишут, что психологическое сопровождение вынужденных переселенцев должно быть, прежде всего, направлено на активизацию внутренних ресурсов, способствующих обретению жизненного смысла [138].

В связи с этим приобретает актуальность вопрос о конкретных индивидуально-психологических особенностях, детерминирующих адаптацию личности. Проанализировав исследования отечественных и зарубежных авторов, мы выделили внутренние условия продуктивного развития в ситуации вынужденного переселения (таблица 4).

Таблица 4. Индивидуально-психологические условия продуктивного развития личности в ситуации вынужденного переселения

<b>Личностный компонент</b>	<b>Выделенное индивидуально-психологическое свойство личности</b>	<b>Автор(ы)</b>
<i>Рефлексивный компонент</i>	Внутренняя модель внешней среды	Н. Д. Султанова
	Субъективное отражение адаптационного процесса	Г. Ф. Габдрахманова
	Осознанная саморегуляция	Т. Н. Банщикова, В. И. Моросанова
	Релевантный опыт	Н. М. Филимонова

	Временная перспектива	А. В. Серый, М. С. Яницкий Н. Д. Султанова М. А. Козырев Г. Ю. Мартыанова
	Самоосознанность	Т. Г. Ходжабагиянц
<i>Ценностный компонент</i>	Смыслжизненные ориентации	Н. Д. Султанова
	Ценностные ориентации	Л. М. Захарова, М. М. Силакова Т. Ф. Маслова
	Ценностно-смысловая сфера	О. М. Рыбалко О. В. Лукьянов
	Приспособление к ценностям, нормам и смыслам нового общества	Г. Ф. Габдрахманова
<i>Идентичностный компонент</i>	Самооценка	В. И. Моросанова, А. А. Нестерова, Т. Ф. Сусллова Л. Саргсян
	Идентификация с новой средой	Г. Ф. Габдрахманова
	Идентичность	И. Чжан
	Удовлетворенность собой	Р. В. Осин, А. Е. Роганова
<i>Эвристический компонент</i>	Чувство юмора	М. К. Омарова Н. Д. Султанова, М. С. Шишкина
	Креативность	Н. Д. Султанова, М. С. Шишкина Н. А. Жесткова

Говоря о рефлексивном компоненте, обратимся к исследованию Н. Д. Султановой, которая пишет, что в процессе вынужденной миграции личность мигранта продолжает развиваться, при этом оптимальными условиями ее развития будут овладение умениями и навыками поведения, переформирование смысложизненных ориентаций и смысловых состояний, а также формирование новой внутренней модели внешней среды [137]. Г. Ф. Габдрахманова дополняет, что развитие личности мигрантов реализуется через приспособление к ценностям, нормам, образцам поведения и материальной культуре принимающего общества и идентификацию с новой средой, при этом важнейшее значение будет иметь субъективное отражение адаптационного процесса [33]. То есть, в этом смысле наибольшее значение будут иметь личностные факторы, обеспечивающие трансформацию в соответствии с задачами интеграции в новое общество.

Т. Н. Банщикова и В. И. Моросанова в своем исследовании называют наличие установок на интеграцию главным условием адаптации личности, выделяя при этом ресурсную роль осознанной саморегуляции в условиях переживания аккультурационного стресса [11]. Ресурс в этом смысле рассматривается как интегральная характеристика личности, обеспечивающая преодоление трудной ситуации, что несколько отличается от детерминации, но также играет важную роль в процессе адаптации. Об этом также пишет Н. М. Филимонова, которая обозначает роль личностных установок в адаптации к новому обществу и указывает, что наличие опыта проживания с другими народами положительно влияет на ее развитие [147].

А. В. Серый и М. С. Яницкий пишут, что при вхождении в новую жизненную ситуацию наступает кризис социальной идентичности, выражающийся в двух взаимообусловленных сферах: временных локусах смысла (опыт, цели, реальность) и факторов жизненной ситуации (деятельность, социальное окружение, личностные факторы) [129]. Н. Д. Султанова пишет о нарушении цельности временной перспективы у вынужденных переселенцев, что влечет за собой трудности смыслообразования на новом месте жительства [141]. М. А. Козырев упоминает неразвитые представления о будущем в качестве одного из факторов, способствующих социальному неблагополучию мигрантов [64]. Говоря о влиянии временной перспективы в целом, Г. Ю. Мартынова определяет ее как интегративный внутриспсихический компонент, определяющий субъектную активность личности за счет анализа прошлого и постановки будущего [91].

Ценностный компонент объединяет смысложизненные и ценностные ориентации личности. О. М. Рыбалко заключает, что ценностно-смысловая сфера претерпевает наиболее значительные изменения в ходе миграции, так как на ее фоне формируется «психотравма изгнания», заключающаяся в болезненном несоответствии старых и новых психологических связей социальной среды, включающих в себя нормы, ценности, идеалы и традиции [124]. С этой позиции не только изначально имеющиеся у человека ценности, смыслы, установки и убеждения будут иметь значение, но и те личностные качества, которые

способствуют их трансформации в соответствии с требованиями нового общества при условии сохранности своей идентичности. Т. Г. Ходжабагиянц считает, что основным психологическим ресурсом для этого будет выступать рефлексивный компонент личности, т.е. степень осознания человеком самого себя [154]. О. В. Лукьянов по этому поводу добавляет, что большая открытость, свойственная личности как системе в плане изменчивости поведенческих установок и ценностно-смысловых содержаний, способствует ассимиляции мигрантов в новое общество [83]. Л. М. Захарова и М. М. Силакова указывают, что определенные ценностные ориентации способствуют формированию толерантности, которая, в свою очередь, способствует включению в новую среду [52]. Т. Ф. Маслова определяет консолидирующие ценности в качестве основания развития личности мигрантов [92]. Говоря в общем, целостность временных представлений, жизненный опыт, ценностные и смысложизненные ориентации отражают рефлексивный опыт личности, который актуализируется в ситуации изменения социальной среды. В этом смысле верным будет сказать, что личностные качества, способствующие интеграции в смысловое поле принимающего общества, приобретают особое значение, так как соответствуют развитию личности в ходе адаптации.

Идентичностный компонент находит свое отражение в отношениях с принимающим обществом, так как в ситуации вынужденного переселения вопрос об отношении к себе как к члену новой среды приобретает первостепенное значение. Л. Саргсян пишет, что вынужденное переселение характеризуется потребностью в самопереоценке и самопринятии, при этом переход от самокритики к самопринятию выполняет адаптивную функцию [192]. В. И. Моросанова, А. А. Нестерова и Т. Ф. Сулова относят самооценку к внутренним факторам адаптации мигрантов [98]. Данные авторы называют самооценку личностным свойством, которое может обеспечить продуктивную коммуникацию с принимающим обществом. И. Чжан пишет, что миграция влечет за собой множество эмоциональных переживаний, связанных со своей идентичностью, ролью в семье, в обществе и репрезентацией своих чувств [177]. Р. В. Осин и А. Е. Роганова также отмечают роль удовлетворенности собой и собственной жизнью как компонентов

психологического благополучия беженцев и вынужденных переселенцев [107]. С этой точки зрения, именно эмоциональный компонент самоотношения обладает большей уязвимостью и, вместе с тем, ресурсностью, поскольку он вовлечен в формирование чувства принадлежности к новому обществу.

Эвристический компонент наиболее полно проявляет себя в ходе решения задач развития личности, которые разворачиваются в рамках социальной адаптации: решение жилищной проблемы и социально-бытовых вопросов, трудоустройство, продуктивное взаимодействие с местным населением и т.п. Н. Д. Султанова и М. С. Шишкина пишут, что создание благоприятных социальных условий в начальный постмиграционный период поддерживается стремлением к самоактуализации, выражающемся в чувстве юмора, психологической устойчивости в неблагоприятной ситуации и креативности [139]. Чувство юмора же, устанавливает М. К. Омарова, связано с самоотношением личности и определяет самооценку собственных волевых качеств, в связи с чем данное качество может быть рассмотрено как ресурс преодоления трудной жизненной ситуации [105]. Стремление к самоосуществлению активизирует качества, способствующие поиску новых решений и продуктивной деятельности. Творческий подход к жизненным условиям и креативный стиль мышления, пишет Н. А. Жесткова, обуславливает эффективность адаптационных стратегий личности [49]. Получается, что креативное мышление расширяет возможный репертуар поведенческих стратегий, позволяя выбрать среди них наиболее адаптивные.

Таким образом, продуктивное развитие вынужденных переселенцев связано с различными сферами жизнедеятельности, в связи с чем в личности вынужденного переселенца актуализируются качества, способствующие решению различных адаптационных задач, которые можно обобщить следующим образом (рисунок 5).

Рефлексивный компонент включает в себя временную перспективу и рефлексивность и подразумевает, что данные личностные образования обеспечивают целостность настоящего, прошлого и будущего с целью перестройки психологических структур в соответствии с новым опытом.

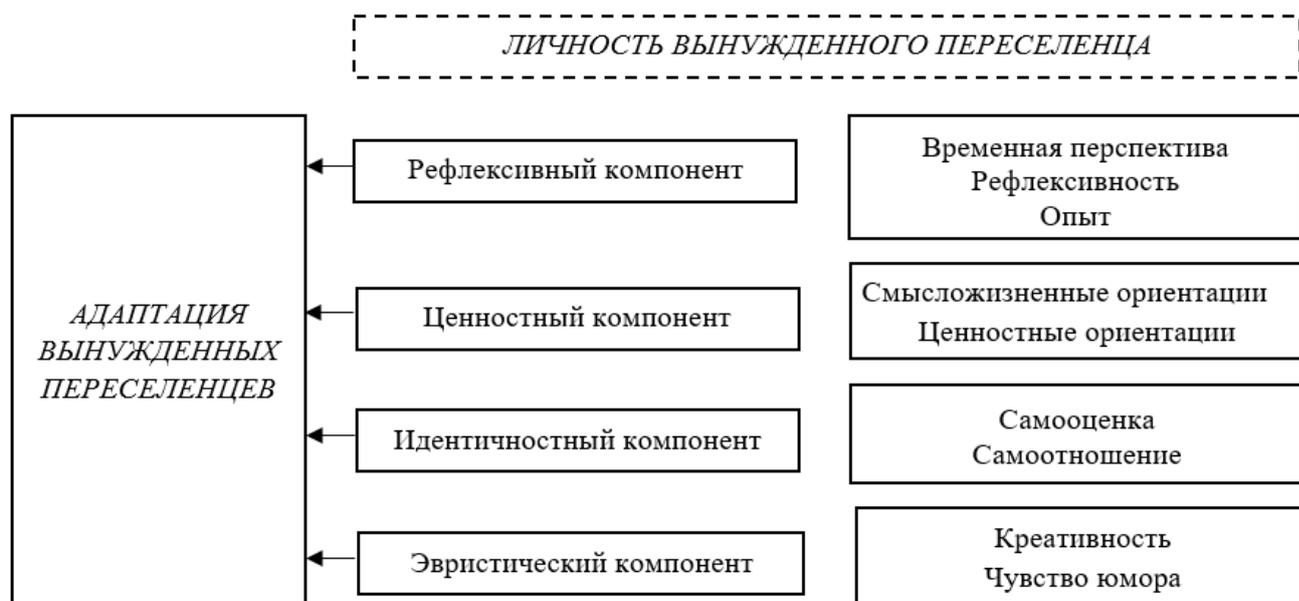


Рис. 5. Личностные детерминанты продуктивного развития в ходе адаптации вынужденных переселенцев

Ценностный компонент объединяет смысложизненные и ценностные ориентации, которые определяют степень «культурного шока» или «психотравмы изгнания», что, в свою очередь, опосредует течение адаптационного процесса и влияет на его стрессогенность.

Идентичностный компонент отражает отношение вынужденного переселенца к себе как личности и субъекту миграции, собственную оценку своих поступков и принятых решений и наиболее полно разворачивается в контексте межличностных отношений вынужденного переселенца с представителями принимающего общества, выступая в качестве ресурса и, вместе с тем, подвергаясь переоценке в соответствии с изменившимися условиями.

Эвристический компонент представлен чувством юмора и креативностью, выраженной в творческом мышлении, проявляющейся в основном в деятельности за счет обогащения поведенческого репертуара и, как следствие, обеспечивающей выбор адаптивных стратегий.

В современной науке личностные особенности рассматриваются как внутреннее условие продуктивного развития в ходе адаптации вынужденных переселенцев. Способствуя реализации задач адаптации, личностные качества

детерминируют ее результат, оказывая влияние на выбор адаптивных поведенческих стратегий, интеграцию в новое общество, а также выступая в качестве психологического ресурса личности.

## **ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ**

1. Возраст может быть рассмотрен в качестве условия, влияющего на проживание трудной жизненной ситуации, так как существующая неотъемлемая и закономерная стадильность развития личности опосредует процесс адаптации.

2. Адаптация личности периода взрослости представляет собой структурный, многокомпонентный процесс, обеспечивающий продуктивное развитие в трудной жизненной ситуации, основными составляющими которого являются выстраивание эффективного взаимодействия с новым социумом и реализация продуктивной деятельности, характерной для этой среды.

3. В молодом возрасте в трудной жизненной ситуации выявлены личностные особенности (временная перспектива, рефлексивность, локус контроля, смысложизненные и ценностные ориентации, самооценка, самоотношение, самопринятие, творческая одаренность, креативность), способствующие осмыслению происходящего, поиску новых смыслов и путей решения, активному освоению новых условий, а также выступающие в качестве ресурса, поддерживающего жизнестойкость молодого человека.

4. В зрелом возрасте в трудной жизненной ситуации особое значение приобретают качества, соотносимые с понятием личностной зрелости: оценка жизненного опыта, временная перспектива, рефлексивность, ценности и смыслы, самооценка, самоотношение, самовосприятие и уверенность в себе, творческий подход к жизни, креативность. Личностные особенности выступают источником осмысленности и продуктивности зрелой личности, тем самым способствуя обретению новых смыслов и гибкости поведения, направленного на выход из трудной ситуации.

5. В пожилом возрасте в трудной жизненной ситуации выявлены личностные особенности (рефлексия прошлого опыта, субъектность, рефлексивность, временная перспектива, представления о смысле жизни, ценностные представления, мудрость, самооценка, самоотношение, самопринятие, организованная идентичность, эмоциональный интеллект, способность к саморегуляции, креативность), обеспечивающие психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью, тем самым опосредующие активную жизненную позицию, определяющую принятие жизненных изменений, поиск новых смыслов и способов преодоления трудной ситуации.

6. Вынужденное переселение оценивается как трудная жизненная ситуация, представляющая собой ненормативный кризис. Проживание этого ненормативного кризиса, как и любого другого, влечет за собой личностные изменения. В ситуации вынужденного переселения изменения затрагивают сферы, актуализирующиеся в связи с этой трудной ситуацией, обеспечивая развитие личности, результатом которого будет выступать адаптация к новой среде.

7. В ситуации вынужденного переселения личностные особенности рассматриваются как внутреннее условие продуктивного развития в ходе адаптации. В структуре личности вынужденного переселенца можно выделить компоненты, которые реализуются в тех сферах, в рамках которых разворачиваются задачи адаптации: рефлексивный, ценностный, идентичностный и эвристический. Данные компоненты способствуют обеспечению коммуникации с принимающим обществом, реорганизации собственной идентичности в связи с изменившимися условиями, смысловому осмыслению происходящего и обеспечивают деятельностную активность личности.

## Глава 2. Эмпирическое исследование личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев разных возрастных групп

### 2.1. Организация и методы исследования

**Целью** нашего исследования является выявление личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов.

Для реализации этой цели нами были реализованы следующие эмпирические **задачи**:

1. Определить личностные детерминанты адаптации вынужденных переселенцев молодого возраста.
2. Определить личностные детерминанты адаптации вынужденных переселенцев зрелого возраста.
3. Определить личностные детерминанты адаптации вынужденных переселенцев пожилого возраста.
4. Уточнить структуру личностной детерминации адаптации вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов.
5. Охарактеризовать возрастные закономерности адаптации вынужденных переселенцев в молодом, зрелом и пожилом возрастах.
6. Разработать теоретическую модель психологического сопровождения вынужденных переселенцев в период взрослости с учетом личностных детерминант адаптации в молодости, зрелости и пожилом возрасте.

Изучение личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов было реализовано в период с 2022 по 2025 год и включало в себя три этапа.

Первый этап – теоретический, в процессе которого был осуществлен анализ имеющихся работ по проблеме исследования, проанализирована степень освещенности вопроса возрастных различий в контексте адаптации к трудной жизненной ситуации в трудах отечественных и зарубежных авторов; был

сформулирован научный аппарат и произведен подбор и обоснование эмпирических методов исследования.

Второй этап – эмпирический, в рамках которого было проведено исследование личностных особенностей вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов с помощью психодиагностических методик, а также были определены детерминанты адаптации вынужденных переселенцев разного возраста, уточнена их структура.

Третий этап – аналитический, заключающийся в качественном анализе полученных в ходе эмпирического исследования данных, теоретическом обосновании полученных результатов, описании возрастных особенностей и личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов.

Методологической основой нашего исследования выступил акмеологический подход к развитию личности и следующие принципы:

1. Принцип развития и достижения «акме» личности (Б. Г. Ананьев). Ситуация вынужденного переселения рассматривается нами как возможность для личностного развития, которое, хоть и осложняется жизненными трудностями, однако все же предполагает стремление к достижению индивидуального «акме». Определяемые в исследовании личностные детерминанты адаптации отражают степень потенциала для конструктивного преобразования жизненной ситуации.

2. Принцип возрастной и жизненной детерминации развития личности (А. А. Бодалев). В исследовании мы придерживаемся точки зрения, что как сама ситуация вынужденного переселения, так и характерные для возраста задачи детерминируют развитие личности, в связи с чем личностные детерминанты адаптации рассматриваются как возрастно-обусловленные, различающиеся для каждого этапа жизненного пути.

3. Принцип субъектности личности (К.А. Абульханова-Славская). В рамках исследования вынужденные переселенцы рассматриваются как субъекты, стремящиеся разрешить противоречие между собственными притязаниями и объективными требованиями реальности, в связи с чем адаптация понимается нами

как процесс развития, преобразования реальности, преодоления жизненных трудностей и освоения новых условий жизни.

4. Принцип потенциального и актуального в развитии личности (С. Л. Рубинштейн). В исследовании предлагается теоретическая модель психологического сопровождения адаптации вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов, которая опирается на возрастнo-специфические личностные детерминанты как на потенциальные резервы, возможности личности, которые могут реализоваться в будущем для преодоления трудностей адаптации.

В эмпирическом исследовании приняли участие вынужденные переселенцы (мирные жители, пострадавшие в ходе проведения боевых действий на территории Украины), в возрасте от 18 до 74 лет, размещенные в пунктах временного размещения на территории г. Белгорода и Белгородского района. Отнесение респондентов к категории «вынужденные переселенцы» основано на пункте 1 и пункте 4 статьи 1 Федерального закона от 20.12.1995 № 202-ФЗ «О внесении изменений и дополнений в Закон Российской Федерации «О вынужденных переселенцах»», как граждан бывшего СССР, вынужденно покинувших место жительства на территории иностранного государства вследствие совершенного в отношении них или членов их семьи насилия, преследования или реальной опасности подвергнуться таковым в связи с проведением боевых действий [123]. Общее число респондентов составило 246 человек, из них 85 молодого, 82 зрелого и 79 пожилого возраста.

Определяя границы возраста, мы ориентировались на возрастную периодизацию Э. Эриксона: молодость (18-25), зрелость (25-65) и старость (от 65 лет); а также на современные исследования по этой проблеме (Г. С. Абрамова, Б. Г. Ананьев, Дж. Дж. Арнетт, Е. И. Исаев, В. И. Слободчиков и др.).

Молодость была обозначена нами как период от совершеннолетия до кризиса «первой четверти жизни» (18-29 лет), поскольку данный возрастной период может быть обозначен как этап поиска собственной идентичности и стремления к зрелости, но не достижение ее в полной мере [166].

Зрелый возраст мы определяли, как промежуток после молодости и до выхода на пенсию (30-59 для женщин и 30-64 для мужчин), в течение которого личность движима акмеологическими задачами достижения зрелости [96; 109].

Период пожилого возраста мы определили в связи с выходом на пенсию (60 для женщин и 65 для мужчин), поскольку вследствие этого изменяется социальная ситуация развития личности и начинается кризис старения, в связи с которым происходит поиск новых смыслов и развитие индивидуальности [1].

Под термином «детерминанты» мы понимаем внутренние или внешние факторы и условия, которые оказывают влияние на поведение, эмоции или психические процессы человека, определяя их характер и направленность развития. Исследуя личностные детерминанты адаптации вынужденных переселенцев, мы стремимся установить совокупность внутренних условий, которые обуславливают ее течение.

Психодиагностическое исследование личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев осуществлялось в рамках трех направлений: 1) личностные особенности; 2) адаптация личности; 3) социально-демографические характеристики.

Исследование *личностных особенностей* вынужденных переселенцев осуществлялось в соответствии с четырьмя личностными компонентами, которые актуализируются в трудной жизненной ситуации в целом и в ситуации вынужденного переселения, в частности. Методологической основой для обозначения данных компонентов послужило представление отечественных ученых о субъектной активности личности (К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский). В частности, концепция Д. А. Леонтьева о личности, как о системе, обладающей потенциалом для самостоятельного прокладывания траектории жизни, в т. ч. в трудных условиях, который выделял ценностно-смысловую регуляцию, рефлексивность, представления о собственной идентичности и способность находить новые пути решения в качестве центральных качеств, поддерживающих личностный потенциал [82]. Опираясь на эти представления и исследования закономерностей преодоления трудной жизненной ситуации в

разном возрасте, мы сосредоточились на четырех компонентах: рефлексивном, ценностном, идентичностном и эвристическом.

Содержательно данные компоненты были нами определены в ходе теоретического исследования путем обобщения качеств, обозначенных различными авторами, способствующими решению задач адаптации. Мы также проанализировали работы, посвященные преодолению трудных жизненных ситуаций в молодом, зрелом и пожилом возрастах, и отобрали психодиагностические методики, основываясь на установленных закономерностях преодоления трудной жизненной ситуации (таблица 5).

Таблица 5. Диагностический инструментарий исследования личностных особенностей вынужденных переселенцев в соответствии с выделенными компонентами

Название, автор методики	Цель
<i>Рефлексивный компонент</i>	
Опросник временной перспективы (Ф. Зимбардо, в адапт. А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой, О. В. Митиной)	Измерение временной перспективы личности в разрезе прошлого настоящего и будущего. Определение следующих временных ориентаций: негативное прошлое, позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее, ориентация на будущее.
Методика определения уровня рефлексивности (А. В. Карпов, В. В. Пономарева)	Измерение индивидуальной меры рефлексии личности, а также определение компонентов рефлексивности: ретроспективной рефлексии деятельности, рефлексии настоящей деятельности, рефлексии будущей деятельности, рефлексии общения и взаимодействия с другими людьми.
<i>Ценностный компонент</i>	
Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич, в адапт. Д. А. Леонтьева)	Определение содержательной стороны направленности личности в соответствии с двумя классами ценностей: терминальные и инструментальные.

Методика «Смысложизненные ориентации» (Д. А. Леонтьев)	Выявление жизненных смыслов личности в прошлом, настоящем и будущем, а также выявление локуса контроля.
<i>Идентичностный компонент</i>	
Шкала самоуважения (М. Розенберг, в адапт. А. А. Золотаревой)	Измерение уровня самооценки личности.
Методика «Шкала самосострадания» (К. Нефф, в адапт. К. А. Чистопольской, Е. Н. Осина, С. Н. Ениколопова)	Определение эмоционального компонента самоотношения в соответствии со следующими показателями: доброта к себе, самокритика, общность с человечеством, самоизоляция, внимательность к себе, чрезмерная идентификация.
<i>Эвристический компонент</i>	
Шкала «Креативность» опросника «Определение типов мышления и уровня креативности» (Дж. Брунер, в адапт. Г. В. Резапкиной)	Выявление креативности как творческого типа мышления.

Рефлексивный компонент включает в себя временную перспективу и рефлексивность. Временная перспектива рассматривается исследователями как условие адаптации к трудной ситуации в молодом возрасте (А. А. Бехтер, Е. В. Куфтяк, М. Фарницка, О. А. Филатова), в зрелом (О. Г. Квасова) и в пожилом (М. Бельски, В. Лагетт, А. И. Мелехин). Применительно к ситуации вынужденного переселения отечественные и зарубежные авторы пишут о важности согласованности временных представлений (Г. Ю. Мартыанова, М. А. Козырев, А. В. Серый, Н. Д. Султанова, М. С. Яницкий). Об актуализации рефлексивного компонента в ситуации вынужденной миграции отдельно пишет Т. Г. Ходжабагиянц [154]. В целом, рефлексивность в исследуемых нами возрастах определяется как внутреннее средство преодоления трудной ситуации в работах многих авторов (Н. Х. Александрова, А. Н. Фомина, Н. В. Юдин и др.). Принимая это во внимание, в своем исследовании мы сосредоточились на личностных особенностях, отражающих общую направленность и целостность осмысления личностью себя, других и сложившейся ситуации в целом.

Ценностный компонент объединяет в себе ценностные и смысложизненные ориентации. Эти качества актуализируются в трудной жизненной ситуации

поскольку адаптация предполагает реструктуризацию смыслов и ценностей в соответствии с изменившейся средой [160; 70; 8; 130]. Мы рассматриваем ценностное содержание личности как внутреннюю основу для ориентации в ситуации адаптации.

Идентичностный компонент объединяет в себя качества, связанные с самоотношением личности, поскольку вынужденное переселение пробуждает в человеке потребность в самопереоценке [192]. Этот процесс исследуется авторами в молодости (Е. С. Синельникова, Е. В. Строкова, Й. Тетцнер, Н. В. Юдин), зрелости (Ю. В. Быховец, Н. Н. Казымова, Е. А. Кот) и пожилом возрасте (Е. П. Артеменко, Л. Н. Кулешова, Д. В. Рид, А. Г. Фаустова). Отмечаемое авторами (Р. Р. Осин, А. Е. Роганова, И. Чжан) стремление к самопринятию указывает на уязвимость отношения к себе в период вынужденной миграции, в связи с чем в нашем исследовании мы использовали методики, направленные как на когнитивную оценку самого себя, так и на эмоциональное отношение к себе.

Эвристический компонент в нашем исследовании представлен креативностью как творческим типом мышления. Н. Д. Султанова и М. С. Шишкина устанавливают, что в ситуации вынужденного переселения креативность выступает условием психологического благополучия личности, обеспечивая реализацию деятельности, направленной на создание комфортных социальных условий [139]. Креативность также рассматривается как внутреннее условие преодоления трудной жизненной ситуации в молодости (М. А. Кленова, О. Ю. Краев, М. А. Крылова) и пожилом возрасте (В. А. Наумова, К. Николсон).

*Адаптацию личности* вынужденных переселенцев мы изучали, опираясь на мнение о том, что она является многокомпонентным процессом, поэтому должна быть рассмотрена структурно [72]. К. Демес и Н. Гираерт в структуре адаптации мигрантов, попавших в новый культурный контекст, выделяли два компонента: психологический, отражающий субъективное благополучие личности, и социокультурный, связанный со способностью приобретать навыки, соответствующие новой среде [106]. Исследуя протекание адаптационного процесса, мы следовали точке зрения Л. В. Янковского, предполагающего

продуктивные, способствующие реализации задач адаптации, и непродуктивные адаптационные стратегии [135].

Адаптация вынужденных переселенцев, на наш взгляд, это процесс развития личности в условиях трудной жизненной ситуации, включающий эмоциональное восприятие самой ситуации и изменяющихся социокультурных условий, а также реализацию поведенческих стратегий, направленных на разрешение возникающих трудностей (рисунок 6).



Рис. 6. Адаптация личности вынужденных переселенцев

В связи с этим для изучения адаптации вынужденных переселенцев нами были использованы следующие психодиагностические методики:

1) Краткая шкала психологической адаптации (К. Демес, Н. Гираерт, в адаптации К. А. Ооки, И. В. Вачкова) для определения степени эмоционального отношения к родной и принимающей стране;

2) Краткая шкала социокультурной адаптации (К. Демес, Н. Гираерт, в адаптации К. А. Ооки, И. В. Вачкова) для оценки культурной дистанции и определения отношения к изменяющимся социальным нормам, установкам и ценностям;

3) Опросник «Адаптация личности к новой социокультурной среде» (Л. В. Янковский) для определения типа протекания адаптационного процесса

(адаптивный, конформный, интерактивный, депрессивный, ностальгический и отчужденный), а также для выявления продуктивных и непродуктивных адаптационных стратегий.

Для изучения *социально-демографических особенностей* вынужденных переселенцев мы использовали метод нестандартизированной беседы, направленной на уточнение семейного и социального положения, событий, приведших к вынужденному переселению, дальнейших миграционных планов, а также для определения их собственной оценки протекания адаптационного процесса.

Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью методов математической статистики (множественный регрессионный анализ, факторный анализ) с применением программы SPSS Statistics 23.

## **2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев разных возрастных групп**

### **2.2.1. Результаты исследования личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев в молодости**

Выявление личностных детерминант адаптации в молодом возрасте производилось с использованием метода множественного регрессионного анализа по отношению к трем зависимым переменным: «психологическая адаптация», «социокультурная адаптация» и «продуктивность адаптации». По отношению к каждой переменной определены детерминанты, обладающие значимым влиянием на компоненты адаптации вынужденных переселенцев.

Оценивая прогностические модели для каждого из компонентов адаптации вынужденных переселенцев, отмечаем их статистическую значимость. Также отметим, что содержательная интерпретация целесообразна для всех построенных моделей: психологическая адаптация ( $R = 0,721$ ;  $R^2 = 0,520$ ;  $R^2$  коррект. =  $0,472$  при

$p \leq 0,001$ ), социокультурная адаптация ( $R = 0,865$ ;  $R^2 = 0,748$ ;  $R^2$  коррект. =  $0,698$  при  $p \leq 0,001$ ) и продуктивности адаптации ( $R = 0,788$ ;  $R^2 = 0,621$ ;  $R^2$  коррект. =  $0,599$  при  $p \leq 0,001$ ).

Модели прогноза включают в себя показатели локуса контроля, временной перспективы и ценностных ориентаций (таблица 6).

Таблица 6. Статистические характеристики прогностической модели личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев в молодости

Личностные детерминанты	Нестандартизированные коэффициенты		Стандартизированные коэффициенты		
	B	SD	$\beta$	t-критерий	p-уровень
<i>Психологическая адаптация</i>					
Локус контроля – Я	0,210	0,090	0,287	2,323	$p < 0,005$
ИЦ Твердая воля	0,403	0,124	0,337	3,252	$p < 0,01$
ТЦ Красота природы и искусства	0,305	0,092	0,330	3,322	$p < 0,01$
ВП Позитивное прошлое	0,790	0,308	0,259	2,562	$p < 0,05$
<i>Социокультурная адаптация</i>					
ИЦ Нетерпимость к недостаткам других	-0,942	0,367	-0,254	-2,564	$p < 0,005$
ТЦ Общественное признание	2,250	0,525	0,492	4,283	$p \leq 0,001$
<i>Продуктивность адаптации</i>					
Локус контроля – жизнь	0,027	0,006	0,480	4,602	$p \leq 0,001$
ВП Гедонистическое настоящее	-0,040	0,012	-0,341	-3,230	$p < 0,01$

*Примечание:* ИЦ – инструментальные ценности; ТЦ – терминальные ценности; ВП – временная перспектива

При формировании модели психологической адаптации установлено, что на нее положительно влияет интернальный локус контроля, один из показателей временной перспективы, а также присущие личности ценности. Установленные параметры описывают 52% дисперсии зависимой переменной, что с незначительным преобладанием характеризует большую часть выборки, в связи с чем данный прогноз мы будем считать по большей мере надежным.

Модель социокультурной адаптации включает в себя ценностные ориентации (терминальные и инструментальные) и описывает 75% изменчивости переменной – константы – что указывает на ее надежность.

В ходе построения модели продуктивности адаптации было установлено отрицательное влияние на нее экстернального локуса контроля и одного из показателей временной перспективы. Анализ также показал, что установленное влияние характерно для 62% дисперсии зависимой переменной, что также указывает на его надежность.

Интернальный локус контроля в отношении собственной личности положительно влияет на психологическую адаптацию вынужденных переселенцев в молодом возрасте, а по отношению к собственной жизни – на ее продуктивность. В поддержку полученной модели выступают результаты исследований Е. А. Белан и Д. В. Ганина, которые называли определяющую роль интернального локуса контроля в выборе эффективной стратегии совладания [15; 36]. А. Ю. Маленова выделяла данное свойство в качестве центральной детерминанты [89]. В нашем исследовании влияние «локуса контроля – я» на психологическую адаптацию обладает достоверным уровнем статистической значимости ( $p = 0,024$ ), в то время как влияние «локуса контроля – жизнь» на продуктивность адаптации характеризуется высоким уровнем статистической значимости ( $p = 0,001$ ). В связи с этим, мы можем сказать, что в молодом возрасте интернальный локус контроля оказывает значительное влияние на выбор продуктивных поведенческих стратегий, но, вместе с тем, не может быть назван центральной детерминантой. Принятие на себя ответственности за события в своей жизни также благоприятно влияет на эмоциональное принятие ситуации вынужденного переселения в молодом возрасте.

Достоверным по значимости влиянием обладает наличие у молодых вынужденных переселенцев временной ориентации на прошлое с позитивной оценкой прошедших событий ( $p = 0,013$ ). Мы также установили, что гедонистическое настоящее обладает высоким отрицательным влиянием на выбор продуктивной поведенческой стратегии ( $p = 0,002$ ). В исследовании А. А. Бехтер,

Е. В. Куфтяк, О. А. Филатовой описывается значимость для молодых людей ориентации на проживаемый в настоящем момент, поскольку для этого возраста не характерна рефлексивность по отношению к прожитому опыту [18]. Со своей стороны, мы можем дополнить данное заключение и сказать, что в ситуации вынужденного переселения актуализируется ориентация на прошедшие события, при этом их положительная оценка влияет на психологическую адаптацию. Оторванность настоящего от будущей и прошлой перспективы, нахождение в настоящем моменте, но без стремления к чему-либо, кроме получения краткосрочных удовольствий, определяет выбор непродуктивных поведенческих стратегий и осложняет ход адаптации.

Ценностная структура личности молодых вынужденных переселенцев также влияет на адаптацию. Среди ценностей высоким влиянием на психологическую адаптацию обладает ценность красоты природы и искусства ( $p = 0,002$ ) и твердой воли ( $p = 0,002$ ), а на социокультурную – ценность общественного признания ( $p = 0,001$ ). Нетерпимость к недостаткам других на достоверном уровне значимости детерминирует неуспешность социокультурной адаптации ( $p = 0,014$ ). О. Ю. Краев называл ценностные ориентации «ядром» психологической устойчивости [70]. Мы дополняем, что ценностное содержание психологически устойчивой личности молодого возраста, попавшей в ситуацию вынужденного переселения, поддерживается доминированием ценностей твердой воли, красоты искусства и природы, социального признания и отсутствием ценностного убеждения о недопустимости наличия недостатков у окружающих.

Нами также была построена регрессионная модель личностных особенностей как детерминант психологической адаптации, социокультурной адаптации, а также продуктивности адаптации вынужденных переселенцев в молодом возрасте (таблица 7). Положительное влияние обозначено знаком «+», отрицательное – знаком «-».

Таблица 7. Регрессионные модели личностных особенностей как детерминант адаптации в молодости

Регрессионная модель	F-критерий, p-уровень
<i>Психологическая адаптация</i>	
+ Локус контроля – Я + ИЦ «Твердая воля» + ТЦ «Красота природы и искусства» + ВП «Позитивное прошлое»	F = 10,841, p ≤ 0,001
<i>Социокультурная адаптация</i>	
+ ТЦ «Общественное признание» – ИЦ «Нетерпимость к недостаткам других»	F = 15,155, p ≤ 0,001
<i>Продуктивность адаптации</i>	
+ Локус контроля – жизнь – ВП «Гедонистическое настоящее»	F = 28,414, p ≤ 0,001

*Примечание:* ИЦ – инструментальные ценности; ТЦ – терминальные ценности;  
ВП – временная перспектива

Модель психологической адаптации отражает положительное влияние:

- интернального локуса контроля (локуса контроля – я), представления о себе как о личности, обладающей свободой выбора;
- временной ориентации на прошлое с позитивной оценкой своего опыта, заключающейся в принятии пережитых событий;
- ценности красоты искусства и природы как абстрактной терминальной ценности;
- ценности твердой воли как инструментальной ценности, характеризующей отношение к деятельности.

Модель социокультурной адаптации показывает положительное влияние общественного признания как терминальной ценности самореализации и отрицательном влиянии нетерпимости к недостаткам других как инструментальной ценности, проявляющейся в общении.

Модель продуктивности адаптации показывает положительное влияние интернального локуса контроля (локуса контроля – жизнь), представления о себе как о личности, контролирующей собственную жизнь, и отрицательное влияние временной ориентации на настоящее с доминирующей целью получения наслаждения от жизни.



Другим важным детерминантом адаптации молодых вынужденных переселенцев будет доминирование в структуре личности определенных ценностей (твердая воля, красота природы и искусства, общественное признание и терпимость к недостаткам других людей). Отметим, что убеждение о необходимости иметь твердую волю и способность оценить эстетически-абстрактную красоту определяет эмоциональное принятие вынужденного переселения. Вероятно, это объясняется тем, что доминирование данных ценностей позволяет молодой личности сформировать психологическую устойчивость, основанную на эстетическом развитии и внутренней стойкости. Адаптацию личности к нормам и ценностям нового общества определяет убеждение в значимости получения признания от общества, а также в необходимости быть терпимым к недостаткам других. Обозначенные ценности в структуре личности молодого вынужденного переселенца рассматриваются нами в качестве основы для выстраивания дружелюбного и эффективного взаимодействия с представителями принимающего общества, способности быть более открытым в общении и принимать возможные социокультурные различия.

Временная перспектива также актуализируется и детерминирует успех адаптации личности в молодом возрасте. Положительная оценка прошедших событий, в том числе тех, что привели к вынужденному переселению, определяет эмоциональное принятие текущей ситуации и обеспечивает психологическую адаптацию. Вместе с тем, характерная для этого возраста ориентация на настоящее, сочетающаяся с гедонистическими представлениями о цели собственного существования, определяет выбор непродуктивной адаптационной стратегии. Как следствие, для успешной адаптации молодой вынужденный переселенец должен быть способен принять прошедшие события и, вместе с тем, отказаться от идеи жить лишь только ради получения удовольствия.

Далее был проведен факторный анализ, рассчитанный по методу главных компонент, который позволил сгруппировать исследуемые переменные и выделить четыре фактора личностной детерминации адаптации вынужденных переселенцев молодого возраста (таблица 8).

Таблица 8. Результаты факторного анализа личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев молодого возраста

	<b>Личностный показатель</b>	<b>Факторная нагрузка</b>	<b>% дисперсии</b>
Фактор 1	Ценность твердой воли	0,545	20,110
	Локус контроля – жизнь	0,522	
	Локус контроля – я	0,485	
	Гедонистическое настоящее	-0,392	
	Ценность красоты природы и искусства	0,385	
	Негативное прошлое	-0,179	
	Позитивное прошлое	0,176	
	Ценность нетерпимости к недостаткам других	-0,159	
Фактор 2	Локус контроля – я	0,588	17,196
	Ценность твердой воли	0,544	
	Локус контроля – жизнь	0,516	
	Ценность красоты природы и искусства	0,428	
	Позитивное прошлое	0,350	
	Негативное прошлое	-0,343	
	Ценность нетерпимости к недостаткам других	-0,255	
	Гедонистическое настоящее	-0,129	
Фактор 3	Позитивное прошлое	0,629	15,754
	Негативное прошлое	-0,528	
	Гедонистическое настоящее	-0,495	
	Ценность нетерпимости к недостаткам других	-0,454	
	Ценность красоты природы и искусства	0,321	
	Локус контроля – жизнь	0,273	
	Ценность твердой воли	0,207	
	Локус контроля – я	0,040	
Фактор 4	Ценность нетерпимости к недостаткам других	-0,675	14,875
	Ценность красоты природы и искусства	0,600	
	Негативное прошлое	-0,427	
	Ценность твердой воли	0,312	
	Позитивное прошлое	0,274	
	Гедонистическое настоящее	-0,252	
	Локус контроля – я	0,179	
	Локус контроля – жизнь	0,029	

Фактор 1 – «Ориентация на эффективность деятельности». Процент дисперсии составил 20,110%. В него вошли показатели смысложизненных и ценностных ориентаций: ценность «твердая воля» (0,545) и «локус контроля – я» (0,522), что соответствует ценностному компоненту личности.

Фактор 2 – «Внутренняя ответственность». Процент дисперсии составил 17,196%. В него также вошли показатели смысложизненных и ценностных

ориентаций: «локус контроля – я» (0,588), «локус контроля – жизнь» (0,516) и ценность «твердая воля», что соответствует ценностному компоненту личности.

Фактор 3 – «Позитивная ретроспектива». Процент дисперсии составил 15,754%. Фактор включает в себя показатели временной перспективы, характеризующие отношение к прошлому: «позитивное прошлое» (0,629) и «негативное прошлое» (-0,528), что говорит об актуализации рефлексивного компонента личности.

Фактор 4 – «Наличие эстетико-этических ценностей». Процент дисперсии составил 14,875%. Фактор объединил показатели ценностных ориентаций: «нетерпимость к недостаткам других» (-0,675) и «красота природы и искусства» (0,600), что также соответствует ценностному компоненту личности.

Ориентируясь на показатель, обладающий наибольшей факторной нагрузкой, мы отнесли выделенные факторы к одному из личностных компонентов. В молодом возрасте личностные детерминанты представлены ценностным и рефлексивным компонентами, при этом именно ценностный компонент обладает наибольшей дисперсией. Получается, актуализирующиеся в молодости личностные детерминанты в основном представляют собой ценностный компонент, и потому именно ценностная сфера будет более прочих детерминировать успешность адаптации молодых вынужденных переселенцев.

Анализируя полученные результаты в целом, можно сказать, что наиболее значимыми личностными детерминантами адаптации в ситуации вынужденного переселения в молодом возрасте являются деятельностьная ориентация на настоящее с позитивным принятием своего прошлого, интернальный локус контроля и доминирование в структуре ценностей, связанных с этическим и эстетическим развитием.

## 2.2.2. Результаты исследования личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев в зрелом возрасте

Выявление личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев в зрелом возрасте производилось посредством множественного регрессионного анализа. Были построены регрессионные модели психологической и социокультурной адаптации, а также ее продуктивности, каждая из которых обладает статистической значимостью. Добавим, что содержательная интерпретация целесообразна для всех построенных моделей: психологической адаптации ( $R = 0,898$ ;  $R^2 = 0,807$ ;  $R^2$  коррект. =  $0,743$  при  $p \leq 0,001$ ), социокультурной адаптации ( $R = 0,895$ ;  $R^2 = 0,802$ ;  $R^2$  коррект. =  $0,748$  при  $p \leq 0,001$ ) и продуктивности адаптации ( $R = 0,850$ ;  $R^2 = 0,723$ ;  $R^2$  коррект. =  $0,640$  при  $p \leq 0,001$ ).

Модели прогноза включают в себя показатели временной перспективы, рефлексивности, самоотношения, креативности и ценностных ориентаций личности (таблица 9).

Таблица 9. Статистические характеристики прогностической модели личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев в зрелости

Личностные детерминанты	Нестандартизированные коэффициенты		Стандартизированные коэффициенты		
	B	SD	$\beta$	t-критерий	p-уровень
<i>Психологическая адаптация</i>					
Креативность	0,034	0,015	0,251	2,328	$p < 0,05$
ВП_Негативное прошлое	-1,391	0,477	-0,274	-2,917	$p < 0,01$
<i>Социокультурная адаптация</i>					
Самокритика	-0,711	0,321	-0,287	-2,213	$p < 0,05$
ИЦ_Чуткость	0,713	0,300	0,279	2,378	$p < 0,05$
ТЦ_Здоровье	0,811	0,306	0,201	2,648	$p < 0,05$
ТЦ_Развитие	1,793	0,486	0,482	3,690	$p \leq 0,001$
<i>Продуктивность адаптации</i>					
Креативность	0,034	0,015	0,251	2,328	$p < 0,05$
Рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми	0,006	0,003	0,224	2,073	$p < 0,05$

ВП_Негативное прошлое	-0,056	0,018	-0,341	-0,330	p < 0,01
--------------------------	--------	-------	--------	--------	----------

*Примечание:* ИЦ – инструментальные ценности; ТЦ – терминальные ценности;  
ВП – временная перспектива

В ходе построения модели психологической адаптации было установлено, что она включает в себя показатели временной перспективы и креативности, описывая при этом 81% выборки, что указывает на ее надежность.

Модель социокультурной адаптации описывает влияние самоотношения и ценностных ориентаций и характеризует 80% изменчивости переменной, что также позволяет судить о ее надежности.

При построении модели продуктивности адаптации было обозначено влияние креативности, рефлексивности и временной перспективы вынужденных переселенцев зрелого возраста. Мы также можем говорить о ее надежности, поскольку модель описывает 72% исследуемой выборки.

Негативный образ прошлого как компонент временной перспективы отрицательно влияет на адаптацию личности в зрелом возрасте, предопределяя эмоциональное неприятие сложившейся ситуации ( $p = 0,006$ ) и выбор непродуктивных поведенческих стратегий ( $p = 0,005$ ). О. Г. Квасова пишет о редукции временной перспективы, сопряженной с выстраиванием нового представления на основе прошлого опыта [56]. Мы дополняем это заключением, что в зрелом возрасте негативная оценка прошедших событий, в том числе непосредственно связанных с вынужденным переселением, определяет психологическую дезадаптированность, заключающуюся во внутреннем отторжении происходящих изменений, что также выступает причиной для выбора дезадаптивных способов поведения.

Ценностная структура вынужденных переселенцев зрелого возраста также влияет на результат адаптации, определяя включенность в новый социокультурный контекст. Так, мы установили положительное влияние терминальных ценностей развития ( $p = 0,001$ ) и здоровья ( $p = 0,011$ ), а также инструментальной ценности чуткости ( $p = 0,022$ ). А. В. Серый, М. С. Яницкий, М. Б. Семенова называют

ценностно-смысловую сферу взрослой личности, попавшей в трудную жизненную ситуацию, механизмом синхронизации новых и старых личностных смыслов за счет собственной реорганизации [130]. Мы можем отметить, что в ситуации вынужденного переселения на принятие зрелой личностью норм и ценностей нового общества влияет доминирование в структуре ценностей развития, чуткости и здоровья, как отражающих внимательное отношение к себе и окружающим.

Креативность как творческий стиль мышления влияет на результат адаптации личности вынужденных переселенцев зрелого возраста, определяя эмоциональное отношение к трудной жизненной ситуации ( $p = 0,032$ ) и выбор продуктивных поведенческих стратегий ( $p = 0,025$ ). Н. Ю. Литвинова называет креативность важнейшим ресурсом адаптации к новой социальной среде, которое выступает в качестве основы для индивидуального стиля деятельности, направленной на интеграцию в новую среду [81]. А. А. Земскова и Н. А. Кравцова также называют креативность индивидуально-психологическим фактором, повышающим вариативность доступных зрелой личности копингов [53]. В этом мы соглашаемся с ними, заключая, что в ситуации вынужденного переселения креативность как свойство зрелой личности определяет направленность ее поведения на взаимодействие с новым социумом и принятие существующих норм и правил. Мы также добавим, что креативность влияет на эмоциональное принятие сложившейся ситуации. Креативность, вероятно, позволяет находить не только новые способы поведения, но и мышления, обеспечивая тем самым гибкость, способствующую принятию ситуации вынужденного переселения.

Склонность личности зрелого возраста к самокритике отрицательно влияет на социокультурный аспект адаптации в ситуации вынужденного переселения ( $p = 0,033$ ). Е. А. Кот называет позитивное самовосприятие основой конструктивного взаимодействия в трудной ситуации [68]. Самокритика в зрелом возрасте препятствует выстраиванию эффективных взаимоотношений с новым социумом и затрудняет интеграцию в новую систему норм и ценностей.

Вместе с тем, рефлексивность, направленная на взаимодействие с другими людьми, оказывает влияние на выбор продуктивных поведенческих стратегий в

ситуации вынужденного переселения ( $p = 0,045$ ). Е. А. Черкевич и А. Н. Фомина называют рефлексивность важнейшим из ресурсов совладания с трудной жизненной ситуацией в зрелом возрасте, обеспечивающим анализ и принятие изменяющейся реальности [158; 149]. Мы же установили, что в процессе адаптации личности к новой среде в связи с вынужденным переселением наибольшее значение будет иметь рефлексия, направленная на осмысление процесса общения с представителями принимающего общества, ориентируя поведение личности зрелого возраста в сторону интеракции и принятия нового социума.

Мы также построили регрессионную модель личностных особенностей как детерминант психологической, социокультурной адаптации, а также ее продуктивности в зрелом возрасте (таблица 10). Положительное влияние обозначено знаком «+», отрицательное – знаком «-».

Таблица 10. Регрессионные модели личностных особенностей как детерминант адаптации в зрелости

Регрессионная модель	F-критерий, p-уровень
<i>Психологическая адаптация</i>	
- ВП «Негативное прошлое» + Креативность	F = 12,556, $p \leq 0,001$
<i>Социокультурная адаптация</i>	
+ ТЦ «Развитие» + ТЦ «Здоровье» + ИЦ «Чуткость» - Самокритика	F = 15,052, $p \leq 0,001$
<i>Продуктивность адаптации</i>	
- ВП «Негативное прошлое» + Креативность + Рефлексия взаимодействия с другими людьми	F = 8,694, $p \leq 0,001$

*Примечание:* ИЦ – инструментальные ценности; ТЦ – терминальные ценности;  
ВП – временная перспектива

Модель психологической адаптации показывает положительное влияние креативности как творческого типа мышления и отрицательное влияние негативного прошлого как компонента временной перспективы зрелой личности.

Модель социокультурной адаптации отражает отрицательное влияние самокритики как негативного аспекта самооотношения и положительное влияние:

- ценности развития как абстрактной терминальной ценности профессиональной и личностной самореализации;
- ценности здоровья как конкретной терминальной ценности;
- ценности чуткости как инструментальной ценности общения.

Модель продуктивности адаптации содержит:

- отрицательное влияние негативного прошлого как компонента временной перспективы, отражающего неприятие прошедших событий;
- положительное влияние креативности как типа мышления, способности к неординарному решению возникающих задач;
- положительное влияние рефлексии общения и взаимодействия с другими людьми как склонности личности к осмыслению контекста социальных отношений.

Получившиеся в ходе построения регрессионной модели результаты мы изобразили графически (рисунок 8).

Как мы видим, на адаптацию вынужденных переселенцев в зрелом возрасте оказывает влияние негативное прошлое как компонент временной перспективы. Оценка зрелым вынужденным переселенцем прошедших событий в негативном ключе определяет неуспешное течение его адаптации, заключающееся в выборе непродуктивных поведенческих стратегий и эмоциональном неприятии сложившейся трудной ситуации.

Другим значимым личностным детерминантом адаптации выступает ценностная структура личности вынужденных переселенцев зрелого возраста. Доминирование ценностей, связанных с собственным здоровьем, развитием и чуткостью к себе и другим, определяет успешное течение адаптации, способствует большей открытости новому социокультурному опыту и позволяет быстрее интегрироваться в общество.



————— - прямо пропорциональное (положительное) влияние

----- - обратно пропорциональное (отрицательное) влияние

Рис. 8. Личностные детерминанты адаптации вынужденных переселенцев в зрелом возрасте

Креативность также может быть обозначена как личностный детерминант успешной адаптации в ситуации вынужденного переселения в зрелом возрасте. Способность находить неординарные способы решения возникающих перед личностью задач обеспечивает выбор продуктивных поведенческих стратегий, ориентированных на взаимодействие с новым обществом, а также психологическую гибкость, необходимую для эмоционального принятия сложившейся трудной ситуации.

Рефлексивность в контексте межличностных отношений также может выступать в качестве личностного детерминанта адаптации зрелой личности в ситуации вынужденного переселения. Склонность к анализу и осмыслению своего взаимодействия с другими людьми, в том числе с представителями принимающего общества, повышает эффективность коммуникации и обуславливает выбор продуктивных поведенческих стратегий.

Также в качестве личностного детерминанта адаптации мы выделяем склонность вынужденных переселенцев к самокритике. Самоотношение, характеризующееся направленным на самого себя негативом, определяет неуспешное течение адаптации и препятствует включению в новый социокультурный контекст, поскольку осложняет коммуникацию с представителями принимающего общества.

Для уточнения структуры выявленных личностных детерминант нами был проведен факторный анализ, рассчитанный по методу главных компонент, который позволил выделить четыре фактора личностной детерминации адаптации вынужденных переселенцев зрелого возраста (таблица 11).

Таблица 11. Результаты факторного анализа личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев зрелого возраста

	<b>Личностный показатель</b>	<b>Факторная нагрузка</b>	<b>% дисперсии</b>
Фактор 1	Креативность	0,631	22,341
	Ценность развития	0,587	
	Негативное прошлое	0,563	
	Рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми	-0,436	
	Ценность чуткости	0,138	
	Самокритика	0,135	
	Ценность здоровья	0,115	
Фактор 2	Креативность	0,850	20,676
	Негативное прошлое	-0,599	
	Рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми	0,557	
	Ценность здоровья	0,445	
	Самокритика	-0,390	
	Ценность развития	0,166	
	Ценность чуткости	0,073	
Фактор 3	Ценность развития	0,715	15,481
	Ценность чуткости	0,699	
	Рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми	0,494	
	Негативное прошлое	-0,272	

	Самокритика	-0,257	
	Креативность	0,246	
	Ценность здоровья	0,066	
Фактор 4	Ценность здоровья	0,726	14,489
	Негативное прошлое	-0,581	
	Самокритика	-0,557	
	Рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми	-0,330	
	Ценность чуткости	0,295	
	Креативность	0,037	
	Ценность развития	0,026	

Фактор 1 – «Стремление к самореализации». Процент дисперсии составляет 22,341%. Фактор объединяет следующие показатели: «креативность» (0,631), ценность «развитие» (0,587 и «негативное прошлое» (0,563), что соответствует эвристическому компоненту личности и отражает общую направленность на развитие.

Фактор 2 – «Эвристический стиль взаимодействия». Процент дисперсии составляет 20,676%. Фактор включает в себя показатели креативности, рефлексивности и временной перспективы: «креативность» (0,850), «негативное прошлое» (-0,599) и «рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми» (0,577), что соответствует эвристическому личностному компоненту.

Фактор 3 – «Коммуникативно-самореализационные ценности». Процент дисперсии составляет 15,481%. Фактор описывает показатели ценностных ориентаций: ценность «развитие» (0,715) и ценность «чуткость» (0,699), что соответствует ценностному компоненту личности.

Фактор 4 – «Самоподдержка». Дисперсия составляет 14,489%. Фактор включает в себя показатели ценностей личности, временной перспективы и самоотношения: ценность «здоровье» (0,726), «негативное прошлое» (-0,581), «самокритика» (-0,557), что соответствует ценностному компоненту личности и описывает ориентацию на поддержание собственного благополучия.

Примечательно, что показатель «негативное прошлое», обладающий отрицательным влиянием на результат адаптации, прослеживается в большинстве

выделенных факторов, что говорит об интегративной роли субъективной оценки прошлого опыта.

Соотнося факторы с личностными компонентами, можем отметить, что в зрелом возрасте личностные детерминанты представлены эвристическим и ценностными компонентами. Принимая во внимание большую дисперсию эвристического компонента, мы говорим о его доминирующей роли в детерминации адаптации вынужденных переселенцев зрелого возраста.

Таким образом, в зрелом возрасте наиболее значимыми личностными детерминантами успешной адаптации в ситуации вынужденного переселения являются принятие пережитого прошлого негативного опыта, направленность на самореализацию и осмысление контекста межличностных отношений, креативность, самоподдержка, а также доминирование ценностей, связанных с саморазвитием и отношением к окружающим.

### **2.2.3. Результаты исследования личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев в пожилом возрасте**

Для определения личностных детерминант адаптации в пожилом возрасте был использован метод множественного регрессионного анализа с построением регрессионных моделей для психологической, социокультурной адаптации, а также ее продуктивности, каждая из которых обладает статистической значимостью. Содержательная интерпретация целесообразная для всех построенных моделей: психологической адаптации ( $R = 0,830$ ;  $R^2 = 0,689$ ;  $R^2$  коррект. =  $0,601$  при  $p \leq 0,001$ ), социокультурной адаптации ( $R = 0,905$ ;  $R^2 = 0,819$ ;  $R^2$  коррект. =  $0,761$  при  $p \leq 0,001$ ) и продуктивности адаптации ( $R = 0,818$ ;  $R^2 = 0,669$ ;  $R^2$  коррект. =  $0,624$  при  $p \leq 0,001$ ).

Модели прогноза включают в себя показатели самоотношения, ценностных и смысложизненных ориентаций, креативности и рефлексивности (таблица 12).

При построении прогностической модели психологической адаптации была установлена ее надежность, поскольку она описывает 83% исследуемой выборки,

а также определено, что она включает показатели ценностных ориентаций и самооотношения.

Модель социокультурной адаптации описывает 91% исследуемой выборки, что также говорит о ее надежности, и включает в себя показатели самооотношения и смысложизненных ориентаций.

Прогностическая модель продуктивности адаптации характеризует 82% изменчивости переменной, что позволяет считать ее надежной, и содержит показатели креативности, рефлексивности и ценностных ориентаций.

Таблица 12. Статистические характеристики прогностической модели личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев в пожилом возрасте

Личностные детерминанты	Нестандартизированные коэффициенты		Стандартизированные коэффициенты		
	B	SD	$\beta$	t-критерий	p-уровень
<i>Психологическая адаптация</i>					
Самоуважение	0,061	0,272	0,236	0,225	p < 0,05
ТЦ_Материальная обеспеченность	-0,564	0,259	-0,211	-2,110	p < 0,05
<i>Социокультурная адаптация</i>					
Чрезмерная самоидентификация	-1,295	0,581	-0,297	-2,228	p < 0,05
Осмысленность жизни	0,204	0,091	0,288	2,246	p < 0,05
<i>Продуктивность адаптации</i>					
Креативность	0,080	0,013	0,558	5,983	p ≤ 0,001
Рефлексивность	0,004	0,002	0,221	2,093	p < 0,05
ИЦ_Чуткость	0,022	0,009	0,240	2,500	p < 0,05

*Примечание:* ИЦ – инструментальные ценности; ТЦ – терминальные ценности

Креативность может быть рассмотрена как детерминант адаптации в пожилом возрасте, обуславливающий выбор личностью продуктивных адаптационных стратегий (p = 0,001). В. А. Наумова называет креативность в старости условием активизации личностных ресурсов и основой для приобретения новых смыслов [103]. Мы можем дополнить, что в ситуации вынужденного

переселения в пожилом возрасте креативность проявляет себя не только на смысловом, но и на поведенческом уровне, определяя выбор адаптивных стратегий.

Личностным детерминантом, определяющим выбор поведенческих стратегий в пожилом возрасте, также может быть названа общая рефлексивность личности ( $p = 0,047$ ). П. С. Кук называет рефлексивность условием формирования новой идентичности при проживании кризисной ситуации старения за счет осмысления прожитого опыта [173]. Мы же добавим, что в ситуации вынужденного переселения в пожилом возрасте рефлексивность, направленная не только на прошлый, но и на весь воспринимаемый опыт в целом позволяет сформировать поведенческие стратегии, направленные на интеграцию в новое общество.

Ценностные ориентации также могут быть рассмотрены как личностный детерминант адаптации в пожилом возрасте. Так, доминирование в структуре инструментальной ценности чуткости определяет выбор адаптивных поведенческих стратегий ( $p = 0,016$ ), а выраженность терминальной ценности материальной обеспеченности обуславливает неуспешность психологической адаптации ( $p = 0,042$ ). З. А. Бутуева пишет, что наличие высокого жизненного смысла у пожилых способствуют внутренние (духовные) ценности, но для современных представителей этого возраста больше характерно преобладание внешних ценностей [26]. Мы установили, что для адаптации к ситуации вынужденного переселения большее значение имеют внутренние ценности моральных качеств, в то время как материалистические ценности препятствуют эмоциональному принятию сложившейся трудной ситуации.

Детерминантом адаптации в пожилом возрасте также можно назвать самоотношение. Так, самоуважение определяет эмоциональное принятие трудной ситуации ( $p = 0,023$ ), а чрезмерная самоидентификация, понимаемая как склонность к проживанию жизненного опыта как уникального, препятствует социокультурной адаптации ( $p = 0,032$ ). А. Г. Фаустова и А. Э. Афанасьева пишут, что в кризисной ситуации принятие изменяющегося образа себя и его позитивная оценка определяют адаптационный потенциал личности пожилого возраста [146].

Мы понимаем, что уважительное и принимающее отношение к самому себе способствует психологической включенности в события, связанные с вынужденным переселением, и их эмоциональное принятие. Кроме того, интеграции в новую среду способствует представление о распространенности проживаемых чувств, в то время как убежденность в уникальности проживаемого травматичного опыта препятствует социокультурной адаптации.

Мы также можем назвать общую осмысленность жизни личностным детерминантом адаптации вынужденных переселенцев в пожилом возрасте ( $p = 0,031$ ). Представления о смысле жизни Н. Е. Харламенкова называет одним из условий организованной идентичности в пожилом возрасте [151]. Мы же заключаем, что наличие представлений о смысле жизни в пожилом возрасте в ситуации вынужденного переселения способствует социокультурной адаптации, облегчая принятие норм и ценностей принимающего общества.

Далее мы построили регрессионную модель личностных особенностей как детерминант психологической, социокультурной адаптации, а также ее продуктивности в пожилом возрасте (таблица 13). Положительное влияние обозначено знаком «+», отрицательное – знаком «-».

Таблица 13. Регрессионные модели личностных особенностей как детерминант адаптации в пожилом возрасте

Регрессионная модель	F-критерий, p-уровень
<i>Психологическая адаптация</i>	
+ Самоуважение – ТЦ «Материальная обеспеченность»	F = 7,122, $p \leq 0,001$
<i>Социокультурная адаптация</i>	
+ Осмысленность жизни – Чрезмерная самоидентификация	F = 15,052, $p \leq 0,001$
<i>Продуктивность адаптации</i>	
+ Креативность + Рефлексивность + ИЦ «Чуткость»	F = 8,694, $p \leq 0,001$

*Примечание:* ИЦ – инструментальные ценности; ТЦ – терминальные ценности

Модель психологической адаптации вынужденных переселенцев пожилого возраста показывает положительное влияние самоуважения и отрицательное влияние терминальной ценности материальной обеспеченности.

Модель социокультурной адаптации описывает положительное влияние креативности как творческого типа мышления и отрицательное влияние чрезмерной самоидентификации как негативного компонента самоотношения личности пожилого возраста.

Модель продуктивности адаптации отражает положительное влияние:

- креативности как творческого типа мышления;
- рефлексивности как свойства личности, направленного на анализ своей деятельности в целом;
- чуткости как инструментальной ценности общения.

Получившиеся в ходе построения регрессионной модели результаты мы изобразили графически (рисунок 9).

Из рисунка мы видим, что самоотношение оказывает влияние на адаптацию вынужденных переселенцев пожилого возраста следующим образом. Уважительное отношение к себе, позитивная и здоровая самооценка способствуют эмоциональному принятию ситуации вынужденного переселения. Склонность в трудных ситуациях к чрезмерному проживанию собственных эмоций препятствует социокультурной интеграции в новое общество. Получается, эмоциональный компонент самоотношения, характеризующийся стабильностью, уважительным отношением к себе и своим чувствам, обеспечивает основу для принятия такой трудной жизненной ситуации, как вынужденное переселение, и наступающих в связи с этим изменений.

Ценностные ориентации также оказывают влияние на успешность адаптации вынужденных переселенцев в пожилом возрасте. В этом возрасте ценностная структура успешно адаптирующихся вынужденных переселенцев характеризуется преобладанием ценностей общения в противовес материальным, обеспечивая выстраивание коммуникации с принимающим социумом и позволяя выбирать



Мы также можем отметить, что рефлексивность оказывает влияние на адаптацию вынужденных переселенцев в пожилом возрасте. Склонность личности к анализу своей деятельности в целом, включая текущие, прошлые, будущие события и свое взаимодействие с другими людьми, способствуют выбору адаптивных поведенческих стратегий за счет наличия осмысленного опыта, на основе которого выстраивается адекватное ситуации поведение.

Затем с помощью факторного анализа, реализуемого по методу главных компонент, мы уточнили структуру личностных детерминант и выделили три фактора личностной детерминации адаптации вынужденных переселенцев пожилого возраста (таблица 14).

Таблица 14. Результаты факторного анализа личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев пожилого возраста

	<b>Личностный показатель</b>	<b>Факторная нагрузка</b>	<b>% дисперсии</b>
Фактор 1	Рефлексивность	0,750	27,236
	Осмысленность жизни	0,721	
	Ценность материальной обеспеченности	-0,435	
	Ценность чуткости	0,122	
	Чрезмерная самоидентификация	-0,098	
	Самоуважение	0,006	
	Креативность	0,005	
Фактор 2	Самоуважение	0,868	19,882
	Чрезмерная самоидентификация	-0,722	
	Ценность чуткости	0,503	
	Ценность материальной обеспеченности	-0,396	
	Рефлексивность	0,329	
	Креативность	0,305	
	Осмысленность жизни	0,137	
Фактор 3	Креативность	0,866	17,011
	Ценность материальной обеспеченности	-0,587	
	Осмысленность жизни	0,267	
	Чрезмерная самоидентификация	-0,149	
	Самоуважение	0,053	
	Ценность чуткости	0,017	
	Рефлексивность	0,001	

Фактор 1 – «Осмысленное отношение к жизни». Процент дисперсии составляет 27,236%. Фактор включает в себя показатели рефлексивности и

смысложизненных ориентаций: «рефлексивность» (0,721) и «осмысленность жизни» (0,750), что соотносится с рефлексивным компонентом личности.

Фактор 2 – «Уважение к себе и окружающим». Процент дисперсии составляет 19,882%. Фактор объединяет показатели самоотношения и ценностных ориентаций: «самоуважение» (0,868), «чрезмерная самоидентификация» (-0,722), ценность «чуткость» (0,503), что соответствует идентичностному личностному компоненту.

Фактор 3 – «Творческий подход к жизни без материальных ценностей». Процент дисперсии составляет 17,011%. Фактор объединяет показатели креативности и ценностных ориентаций: креативность (0,866) и ценность «материальная обеспеченность» (-0,587), и тем самым относится к эвристическому компоненту личности.

Ориентируясь на дисперсию факторов, мы видим, что в пожилом возрасте наиболее распространенные личностные детерминанты относятся к рефлексивному личностному компоненту, в связи с чем именно его мы можем назвать доминирующим детерминантом адаптации вынужденных переселенцев пожилого возраста.

Таким образом, в пожилом возрасте личностными детерминантами адаптации в ситуации вынужденного переселения выступают осмысленность жизни, положительное самоотношение, рефлексивность, креативность, а также представления о низкой ценности материальной обеспеченности.

### **2.3. Возрастные закономерности адаптации личности периода взрослости в ситуации вынужденного переселения**

Реализуя следующую исследовательскую задачу, мы охарактеризовали возрастные закономерности успешности адаптации вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов.

Получившиеся в ходе эмпирического исследования закономерности мы сопоставили между собой и для наглядности изобразили графически (рисунок 10).

Необходимо отметить, что в пожилом возрасте личностная детерминация адаптации вынужденных переселенцев характеризуется более плотной, но в то же время дифференцированной структурой, выраженной в трех различающихся компонентах, в то время как в молодом и зрелом возрасте структура расширенная, но более однородная – четыре фактора объединяют свойства одних и тех же личностных компонентов. Получается, мы можем говорить об уплотнении структуры личностной детерминации в связи с течением возраста.

Молодой возраст			Зрелый возраст			Пожилой возраст		
<i>Ориентация на эффективность деятельности</i>	Ценностный компонент	20,110%	<i>Стремление к самореализации</i>	Эвристический компонент	22,341%	<i>Осмысленное отношение к жизни</i>	Рефлексивный компонент	27,236%
	1. Ценность твердой воли 2. Локус контроля – я			1. Креативность 2. Ценность развития 3. Негативное прошлое			1. Рефлексивность 2. Осмысленность жизни	
<i>Внутренняя ответственность</i>	Ценностный компонент	17,196%	<i>Эвристический стиль взаимодействия</i>	Эвристический компонент	20,676%	<i>Уважение к себе и окружающим</i>	Идентичностный компонент	19,882%
	1. Локус контроля – я 2. Локус контроля – жизнь			1. Креативность 2. Негативное прошлое 3. Рефлексия взаимодействия с людьми			1. Самоуважение 2. Чрезмерная самоидентификация 3. Ценность чуткости	
<i>Позитивная ретроспектива</i>	Рефлексивный компонент	15,754%	<i>Коммуникативно-самореализационные ценности</i>	Ценностный компонент	15,481%	<i>Творческий подход к жизни без материальных ценностей</i>	Эвристический компонент	17,011%
	1. Позитивное прошлое 2. Негативное прошлое			1. Ценность развития 2. Ценность чуткости			1. Креативность 2. Ценность материальной обеспеченности	
<i>Эстетико-этические ценности</i>	Ценностный компонент	14,875%	<i>Самоподдержка</i>	Ценностный компонент	14,489%			
	1. Ценность негеримости к чужим недостаткам 2. Ценность красоты природы и искусства			1. Ценность здоровья 2. Негативное прошлое 3. Самокритика				

Рис. 10. Структура личностных детерминант адаптации личности в молодом, зрелом и пожилом возрастах

На основании полученных результатов мы можем говорить о ведущих личностных детерминантах для каждого возраста, соотнося их с личностными компонентами. В молодости детерминирующие адаптацию личностные свойства представлены в большей степени ценностным компонентом личности (общий процент дисперсии составил 52,181%), в зрелости – эвристическим (общий процент дисперсии – 43,017%), а в пожилом возрасте – рефлексивным компонентом (общий процент дисперсии – 27,236%). Вместе с тем, каждый возраст характеризуется качественным своеобразием.

Перед тем как перейти к развернутому анализу, отметим, что речь идет о личностных особенностях, тем самым в нашем исследовании отражен лишь вопрос

об индивидуально-психологических условиях продуктивного взросления в ходе адаптации вынужденных переселенцев, и мы не ставим своей целью отразить другого рода закономерности.

### *Вынужденные переселенцы молодого возраста*

Адаптация в молодом возрасте детерминируется личностными качествами, определяющими результативность деятельности, активную жизненную позицию. Дж. Л. Палс называет открытость опыту проживания трудных ситуаций одним из условий зрелости к концу периода молодости [187]. Размышляя таким образом, мы можем говорить о вероятном успешном течении адаптации тех молодых вынужденных переселенцев, которые на момент возникновения этой трудной жизненной ситуации уже приступили к реализации задач достижения личностной зрелости. Это «зрелость» не в ее полном акмеологическом смысле слова, а в том, в котором ее понимал Дж. Дж. Арнетт, когда называл молодость периодом «становящейся зрелости» [166]. Личностные качества, способствующие достижению «зрелости» в формате «зрелости», проявляют себя и в ситуации вынужденного переселения, выступая в качестве ведущих личностных детерминантов.

Характеризуя вынужденного переселенца молодого возраста, чья адаптация развертывается в продуктивном направлении, мы можем выделить у него следующие личностные качества.

На передний план выступает деятельная ориентация на происходящие «здесь и сейчас» события в сочетании с интернальностью в отношении себя и событий жизни. Подобная закономерность соответствует характерной для этого возраста ориентации на настоящее, однако для успешной адаптации необходима также готовность самостоятельно преобразовывать внешнюю среду и активно участвовать в происходящих событиях.

Вместе с тем, вынужденное переселение – глубоко травматичная ситуация, сопряженная с тяжелыми эмоциональными переживаниями [108]. В молодости

личностным детерминантом совладания с отрицательными переживаниями выступает позитивная оценка событий, приведших к вынужденному переселению. Принимая во внимание высокую трагичность этих событий, отметим, что речь не идет о неадекватной оценке объективно безрадостных событий как субъективно счастливых, а об общей оптимистической направленности личности.

Ценностная структура выступает в качестве основы для продуктивной деятельности, и на первый план выходят эстетико-этические ценности. При вынужденном переселении одним из условий успешной адаптации Г. Д. Гриценко и Т. Ф. Маслова называют интеракцию с представителями принимающего общества [41]. В данном случае доминирование этических ценностей обеспечивает эффективность взаимодействия с новым социумом, в то время как эстетические ценности поддерживают психологическое благополучие молодой личности.

#### *Вынужденные переселенцы зрелого возраста*

В зрелости в качестве детерминант успешности адаптации вынужденных переселенцев выступают качества, обеспечивающие самореализацию личности. Н. В. Евстифеева устанавливает, что в зрелости адаптация в трудной жизненной ситуации обеспечивается личностной активностью, направленной на реализацию собственного потенциала [46]. Зрелый возраст более прочих подчинен решению акмеологических задач, и в контексте вынужденного переселения особую значимость приобретают качества, обеспечивающие развитие личности.

Характеризуя личность зрелого возраста, успешно адаптирующуюся к трудностям, вызванными вынужденной сменой места жительства, выделим в ней следующие личностные качества.

В ценностно-смысловой сфере доминируют ценности самореализации и общения, отражая тем самым направленность личности на те области реальности, в рамках которых разворачиваются задачи адаптации. Н. В. Реутова называет социальные отношения зрелой личности фактором, который оказывает влияние на результат адаптации к трудной ситуации [122]. Это справедливо и для ситуации

вынужденного переселения, потому у успешно адаптирующейся зрелой личности мы выделяем ценностно-смысловую направленность на развитие и общение.

Помимо этого, выстраивание эффективных отношений с принимающим обществом поддерживается рефлексивностью, направленной на область межличностных отношений. М. В. Клементьева называет актуализацию рефлексивной функции закономерным следствием попадания взрослой личности в трудную жизненную ситуацию [57]. В ситуации же вынужденного переселения в личности зрелого возраста на первый план выходит осмысленность отношений.

Эмоциональный компонент самовосприятия выражается в положительной оценке самого себя и того опыта, которым обладает личность на данный момент. Л. И. Кобылянская отмечает, что в зрелости в трудной жизненной ситуации личность направлена одновременно на себя и на дело [60]. При вынужденном переселении для личности зрелого возраста актуальными становятся свойства, обеспечивающие оценку реальности и собственных действий, и у продуктивно адаптирующейся личности мы отмечаем отсутствие негативных установок, что позволяет ей выбирать эффективные формы взаимодействия с миром.

Вынужденное переселение ставит перед человеком множество задач, с которыми он не сталкивался ранее, и по отношению к которым прежние поведенческие модели могут быть неэффективными [138]. В таком случае для продуктивного развития в личности вынужденного переселенца актуализируется креативность. В зрелости креативность не только обеспечивает обогащение поведенческого репертуара новыми, более эффективными решениями, но и способствует принятию трудной ситуации, обеспечивая гибкость мышления.

Отмечая общую направленность успешно адаптирующейся зрелой личности на развитие, что отвечает задачам достижения «акме», мы обозначаем сферу межличностных отношений как область, в которой в ситуации вынужденного переселения разворачивается самореализация зрелой личности.

*Вынужденные переселенцы пожилого возраста*

В пожилом возрасте успешность адаптации детерминируется личностными качествами, обеспечивающими осмысленность всего контекста жизни. Н. Е. Харламенкова отмечает, что наличие представлений о смысле жизни в пожилом возрасте лежит в основе организованной идентичности [151]. Говоря об успешно адаптирующихся вынужденных переселенцах пожилого возраста, мы имеем в виду личность, характеризующуюся готовностью реструктурировать собственные смыслы в соответствии с изменившейся реальностью. В этом возрасте человек характеризуется большим количеством накопленного опыта, и в контексте вынужденного переселения в качестве ведущих детерминантов выступают качества, отражающие рефлексивное содержание личности.

Описывая личность пожилого возраста, которая характеризуется успешным течением адаптации в ситуации вынужденного переселения, мы можем выделить следующее.

В пожилом возрасте на первый план выходит общая осмысленность жизни, а также рефлексивность, выступающая личностной чертой, обеспечивающей направленность на анализ своего опыта. П. С. Кук называет рефлекссию прошлого опыта условием реформирования идентичности в трудной жизненной ситуации [173]. В ситуации вынужденного переселения рефлексивность проявляет себя во всех сферах жизни, затрагивая в том числе экзистенциальные вопросы о ее смысле.

К пожилому возрасту человек, как правило, обладает широким репертуаром поведенческих стратегий, которые показали свою эффективность при разрешении трудных ситуаций, с которыми он сталкивался в течение жизни [194]. Потому наиболее ярко в личности успешно адаптирующегося вынужденного переселенца пожилого возраста прослеживается такая черта, как креативность. В этом возрасте креативность обеспечивает поиск новых путей решения нестандартных задач, которые неизбежно возникают при вынужденном переселении, и характеризует отношение к жизни в целом. В ситуации адаптации к вынужденному переселению творческий подход к жизни сочетается с антиматериалистическими

представлениями, позволяя сохранять психологическое благополучие личности. В качестве черт пожилого возраста А. В. Рыбинская выделяет ригидность и необходимость осмыслить прожитый путь [125]. В этом смысле креативность выступает чертой, отражающей позитивное старение.

Самоотношение в пожилом возрасте при успешной адаптации характеризуется не просто положительным образом себя, но уважением к собственному опыту и принятием проживаемых чувств. Л. Н. Кулешова и О. Ю. Стрижицкая называют самопринятие потенциалом развития в пожилом возрасте [77]. То есть, говоря об успешно адаптирующейся личности этого возраста, мы имеем ввиду наличие у нее потенциала для развития, основанного на уважительном отношении к себе и собственным чувствам. Добавим, что основой для этого служат способность к рефлексии и наличие представлений о смысле собственной жизни, которые иначе можно назвать проявлением жизненной мудрости, основанной на накопленном опыте.

#### **2.4. Теоретическая модель психологического сопровождения вынужденных переселенцев в период взрослости с учетом личностных детерминант адаптации в молодости, зрелости и пожилом возрасте**

В связи с увеличением миграционных потоков на территорию России, проблема психологического сопровождения процесса адаптации вынужденных переселенцев приобретает особую актуальность. Принимая во внимание тот факт, что трагическая ситуация, послужившая причиной вынужденного переселения, охватывает личность любого возраста, при этом именно взрослые выступают активными единицами адаптации, особое значение стоит придать разработке стратегий, учитывающих возрастные особенности периода взрослости.

В процессе адаптации развитие личности не останавливается, а напротив, формируются новые личностные новообразования, пишет Н. Д. Султанова, при этом наиболее чувствительным периодом будет этап начального пребывания в новой стране [140]. Принимая сказанное во внимание, а также вышеизложенные

результаты нашего исследования, нами разработана теоретическая модель психологического сопровождения вынужденных переселенцев с опорой на выделенные личностные детерминанты адаптации, предполагающая работу с вынужденными переселенцами, достигшими пунктов постоянного проживания, но находящимися на начальном этапе адаптации (рисунок 11).

Предложенная модель опирается на общепризнанные методологические принципы: детерминизма, единства диагностики и коррекции, системного подхода к развитию, субъектного подхода к понимаю и целостному развитию личности.

Принцип детерминизма в рамках модели обеспечивает эффективность проводимых мероприятий за счет понимания причинно-следственных связей и отражает опору на установленные возрастные закономерности личностной детерминации вынужденных переселенцев разного возраста.

Принцип единства диагностики и коррекции предполагает целостность и последовательность работы: мишени диагностики и предлагаемые методы согласованы с детерминантами успешности адаптации молодого, зрелого и пожилого возрастов.

Принцип системного подхода к развитию подчеркивает важность комплексного воздействия на все уровни психической организации человека и способствует более устойчивым изменениям, предполагая организацию психологического сопровождения как интегрированный процесс.

Принцип субъектного подхода к понимаю и целостному развитию личности предполагает уважение к личному опыту вынужденных переселенцев, их внутренним ценностям и целям, и в рамках модели предписывает создание условий для рефлексии и принятия ответственности за собственное развитие.

Целью создания авторской модели является организация системной работы по психологическому сопровождению, обеспечивающему развитие личности вынужденных переселенцев периода взрослости – молодого, зрелого и пожилого возрастов, – через актуализацию личностных детерминант их адаптации и включает в себя три этапа: диагностический, формирующий и оценочный.

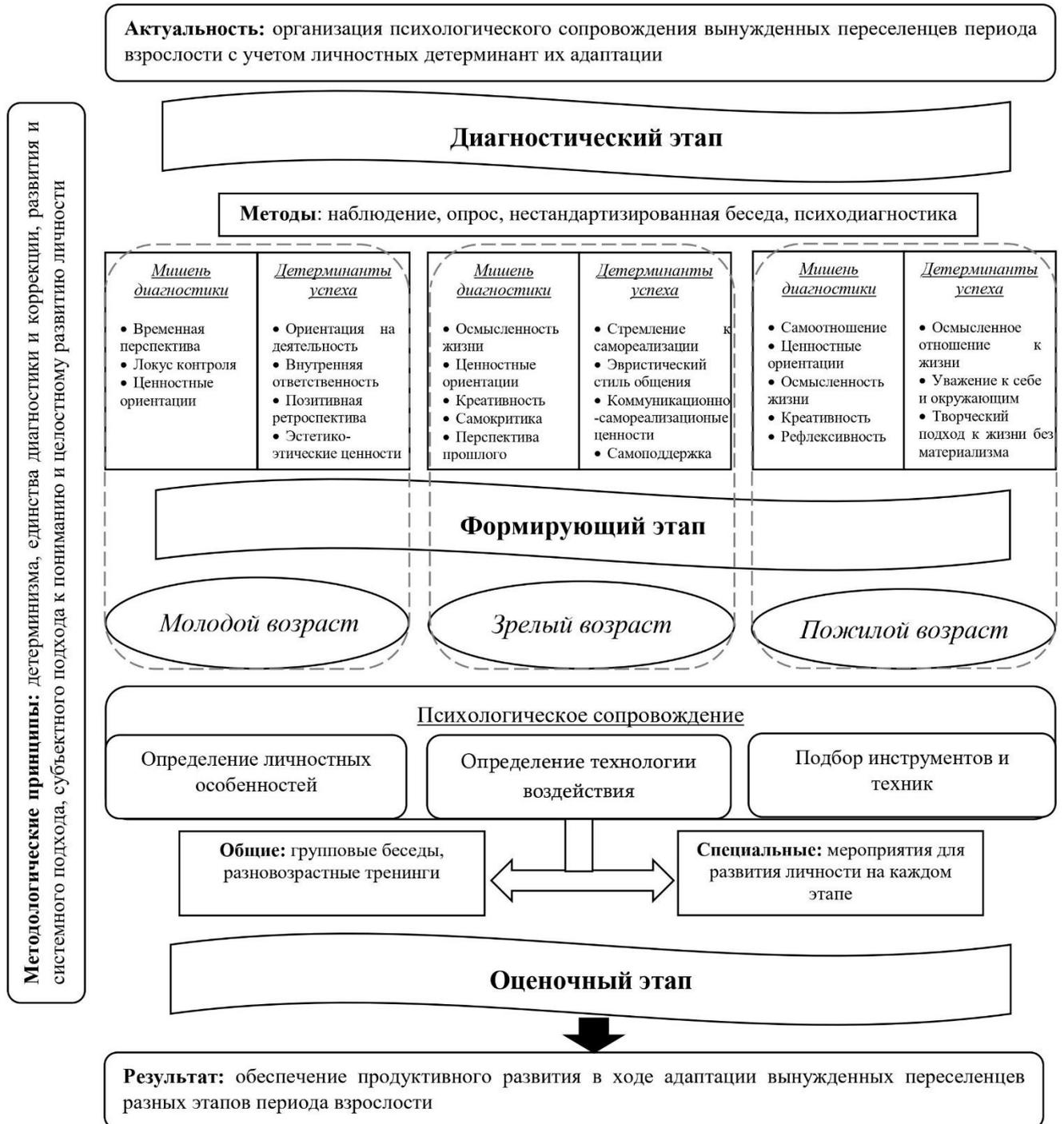


Рис. 11. Теоретическая модель психологического сопровождения вынужденных переселенцев с учетом личностных детерминант адаптации в молодости, зрелости и пожилом возрасте

1. Диагностический этап описывает методы, которые целесообразно применять для работы с людьми данной категории. К их числу относятся наблюдение, опрос, нестандартизированная беседа, а также психодиагностика.

Учитывая специфику вынужденного проживания в пунктах размещения, ориентацию самих переселенцев на более актуальные задачи организации собственного быта, их низкую психологическую ресурсность, а также недостаточное обеспечение квалифицированными психологами, можно утверждать, что особую значимость на данном этапе приобретает возможность оценить личностные особенности вынужденных переселенцев за короткий срок.

С целью обеспечения эффективной диагностики в ходе нашего исследования были определены личностные детерминанты адаптации вынужденных переселенцев и определены мишени диагностики для каждого этапа периода взрослости:

*В молодости* диагностика должна быть направлена на:

- определение временной перспективы личности с особым вниманием к перспективе настоящего и прошлого;
- выявление степени интернальности локуса контроля;
- уточнение ценностной структуры личности.

*В зрелости* мишенями диагностики выступают:

- субъективное восприятие собственного прошлого;
- самоотношение, с акцентом на степень склонности к самокритике;
- ценностная структура личности;
- креативность, в частности по отношению к решению повседневных задач, требующих поиск новых способов поведения;
- наличие представлений о смысле собственной жизни.

*В пожилом возрасте* диагностические мероприятия должны учитывать физиологические особенности и потому быть особенно краткими, по возможности реализовываться в устной форме и в малых группах, а также должны быть направлены на:

- оценку самоотношения с акцентом на эмоциональный компонент;
- выявление степени осмысленного отношения жизни, выраженного в стремлении личности к рефлексивности и осмысленности жизни в целом;

- уточнение ценностной структуры личности;
- определение креативности, в частности по отношению к ситуациям общения, требующим гибкости.

2. Формирующий этап включает в себя работу с выявленными личностными особенностями вынужденных переселенцев с опорой на детерминанты успешности их адаптации. Описанные детерминанты успеха выступают ориентиром при организации работы по психологическому сопровождению, которое включает в себя определение личностных особенностей вынужденных переселенцев, технологий воздействия, а также подбор инструментов и техник.

Работа с вынужденными переселенцами в период взрослости может быть организована в формате разновозрастных тренингов и групповых бесед, однако в основном предполагает специальный метод воздействия, заключающийся в организации мероприятий для представителей каждого возраста отдельно, учитывающих специфику личностных детерминантов адаптации.

При работе с вынужденными переселенцами молодого возраста необходимо сосредоточиться на развитии интернального локуса контроля, поддержании позитивного образа прошлого и ориентации на эффективность деятельности. При работе с ценностными ориентациями необходимо обратить внимание на развитие эстетико-этических ценностей, рассмотреть контакт с природой и искусством как источник мотивации и развития.

Работа с вынужденными переселенцами зрелого возраста должна быть направлена на формирование стремления к самореализации, творческого подхода, выраженного в гибкости во взаимодействии с другими людьми, развитие навыков самоподдержки. Работа с ценностями осуществляется через обсуждение ценностей коммуникации и личного развития.

В пожилом возрасте работа с вынужденными переселенцами должна быть направлена на повышение осмысленности жизни, развитие эвристического подхода к жизни, уважительного отношения к себе и окружающим, а также на принятие осознанности и внутреннего спокойствия как альтернативы материальной обеспеченности.

3. Оценочный этап дает возможность оценить итоги психологического сопровождения вынужденных переселенцев в период взрослости. Результатом является обеспечение продуктивного развития в ходе адаптации вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов.

Содержание программы психологического сопровождения вынужденных переселенцев в период взрослости с учетом личностных детерминант представлено в приложении (Приложение).

Предложенная нами теоретическая модель психологического сопровождения вынужденных переселенцев на разных этапах периода взрослости с учетом возрастных особенностей их адаптации включает в себя: диагностический этап – методы исследования и мишени диагностики личностных особенностей вынужденных переселенцев; формирующий этап – личностные детерминанты успешности для молодого, зрелого и пожилого возрастов; оценочный этап – оценка достижения результативности адаптации. Предложенная модель учитывает опыт практических и теоретических исследований психологического сопровождения адаптации вынужденных переселенцев, опыт практической деятельности психологов, осуществляющих сопровождение данной категории, соответствует условиям их деятельности и формирует перспективы развития в процессе адаптации с учетом возрастных особенностей вынужденных переселенцев периода взрослости.

## ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

1. В ходе эмпирического исследования построены прогностические модели адаптации вынужденных переселенцев разного возраста, в основе которых находились личностные особенности, отражающие рефлексивный, ценностный, идентичностный и эвристический компоненты личности. Определены личностные детерминанты адаптации вынужденных переселенцев:

– *в молодости*: установлено положительное влияние интернального локуса контроля в отношении себя и собственной жизни, ценностей твердой воли, общественного признания, красоты природы и искусства, а также позитивного восприятия своего прошлого как компонента временной перспективы. Отрицательное влияние на адаптацию в молодом возрасте оказывает нетерпимость к недостаткам других и гедонистическое отношение к настоящему.

– *в зрелости*: выявлено положительное влияние рефлексии взаимодействия с другими людьми, креативности, а также ценностей здоровья, развития и чуткости в общении. Установлено, что отрицательное влияние на результат адаптации в зрелости оказывает негативное восприятие прошлого и самокритика.

– *в пожилом возрасте*: положительное влияние на успешность адаптации оказывают осмысленность жизни, рефлексивность, креативность, самоуважение, а также ценность чуткости в общении. Выявлено, что отрицательным влиянием обладают ценность материальной обеспеченности и чрезмерная самоидентификация как негативный компонент самооотношения.

2. Уточнена факторная структура личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев разного возраста с определением возрастнo-специфического компонента структуры личности, в рамках которого в большей мере актуализируются личностные особенности, определяющие успешность адаптации.

*В молодости* личностные детерминанты соотносятся в основном с ценностным компонентом личности, при этом факторная структура включает в

себя ориентацию на эффективность деятельности, внутреннюю ответственность, позитивную ретроспективу и наличие эстетико-этических ценностей.

*В зрелости* в большей мере успешность адаптации детерминируют свойства, актуализирующиеся в рамках эвристического личностного компонента, при этом факторную структуру составляют стремление к самореализации, эвристический стиль взаимодействия, коммуникативно-самореализационные ценности и самоподдержка. Наличие негативных представлений о своем прошлом может быть рассмотрено как интегративный детерминант, отраженный в большинстве выделенных факторов.

*В пожилом возрасте* большим влиянием на успешность адаптации обладают качества, соотносимые с рефлексивным личностным компонентом, при этом в факторную структуру входят осмысленное отношение к жизни, уважение к себе и окружающим и творческий подход к жизни без материализма.

3. Определены возрастные закономерности успешности адаптации на разных этапах периода взрослости. Дано описание личностных особенностей вынужденного переселенца, чья адаптация характеризуется продуктивным течением и может быть охарактеризована как продуктивное взросление.

*В молодости* особое значение приобретают качества, обеспечивающие деятельностную активность личности, что способствует освоению новой среды. К ним относятся готовность принять ответственность за события собственной жизни, преобразовывать внешнюю среду и активно участвовать в происходящих событиях, а также способность к позитивной ретроспективной оценке событий. Ценностная структура обеспечивает эффективное взаимодействие с принимающим социумом и в то же время поддерживает направленность молодой личности на продуктивную деятельность.

*В зрелости* в качестве детерминант успешности выступают свойства, поддерживающие самореализацию личности, которая в ситуации вынужденного переселения разворачивается в сфере отношений с другими людьми, позволяя справляться с вызовами интеграции в новое общество. Это такие свойства как ценностно-смысловая направленность на внимательность к окружающим и

рефлексивная осмысленность своих отношений с другим людьми, а также гибкий, выраженный в креативности, подход к взаимодействию с окружающими. Самоотношение определяет выбор эффективных форм взаимодействия с миром и характеризуется отсутствием негативных установок по отношению к себе и своему опыту.

*В пожилом возрасте* успешное течение адаптации определяется личностными качествами, обеспечивающими осмысленность всего контекста жизни, что способствует принятию сложившейся ситуации. В их числе рефлексивность и наличие представлений о смысле жизни, которые поддерживают потенциал для развития, основанный на уважении к себе и собственным чувствам. Креативность в пожилом возрасте проявляется на поведенческом уровне при выборе эффективных способов поведения и отражает гибкий подход к жизни.

4. Разработанная теоретическая модель психологического сопровождения вынужденных переселенцев в разные периоды взрослости с учетом личностных детерминант их адаптации включает в себя три этапа: 1) диагностический этап – методы исследования и мишени диагностики личностных особенностей вынужденных переселенцев; 2) формирующий этап – личностные детерминанты успешности для молодого, зрелого и пожилого возрастов, выступающие ориентирами при организации специальной работы по сопровождению каждого возраста; 3) оценочный этап, позволяющий оценить результативность адаптации личности в молодости, зрелости и пожилом возрасте.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщение результатов исследования позволяет сформулировать положение о том, что в ситуации вынужденного переселения появляется изменение личностного развития, что определяет потенциальную успешность адаптации вынужденных переселенцев в молодости, зрелости и пожилом возрасте как способ достижения продуктивного взросления на каждом этапе периода взрослости.

Проведенное исследование подчеркивает важность учета возрастных особенностей при разработке проблемы психологического сопровождения вынужденных переселенцев периода взрослости. Понимание личностных детерминант успешной адаптации в молодости, зрелости и пожилом возрасте, выступает основой для разработки более эффективных и персонализированных стратегий сопровождения, отвечающих возрастным закономерностям каждого этапа.

По результатам проведенного нами исследования личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов можно сделать следующие выводы.

1. В проведенном исследовании с позиции современных достижений возрастной психологии определено, что личностные особенности могут быть рассмотрены в качестве условия продуктивного развития в трудной жизненной ситуации, в число которых входит вынужденное переселение. На разных этапах взрослости в ситуации вынужденного переселения актуализуются личностные особенности, способствующие реализации задач адаптации, которые были обобщены до следующих компонентов: рефлексивный, ценностный, идентичностный и эвристический. В период взрослости, когда личность выступает активным субъектом адаптации, выделенные личностные компоненты обеспечивают выбор продуктивных стратегий поведения в соответствии с новыми условиями, поддерживают активность и взаимодействие с принимающим обществом, а также выступают в качестве основы для осмысления случившихся

событий, т.е. обеспечивают продуктивное развитие личности в ходе адаптационного процесса.

2. Обобщены результаты исследований современных психологов, отражающие возрастную специфику продуктивного развития личности в трудной жизненной ситуации. В молодости развитие личности реализуется через поиск новых смыслов и путей решения и выстраивание продуктивного взаимодействия с окружающими людьми, при этом актуализирующиеся в трудной жизненной ситуации личностные особенности выступают в качестве ресурса и направляют ход развития. В зрелости развитие в трудной жизненной ситуации соотносимо с акмеологическими задачами достижения зрелости, личностные особенности при этом обеспечивают самореализацию личности и поиск новых смыслов. В пожилом возрасте развитие поддерживается активной жизненной позицией, основанной на психологическом благополучии и удовлетворенности жизнью.

3. Установлено, что личностные детерминанты каждого этапа взрослости оказывают влияние на способ адаптации вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов и определяют степень ее успешности. Психологическая и социокультурная адаптация, а также ее продуктивность подвержены влиянию личностных свойств, выступающих детерминантами развития личности, которые актуализируются в ситуации вынужденного переселения: ценностные ориентации, осмысленность жизни, временная перспектива, рефлексивность, самоотношение и креативность.

4. Построены прогностические модели адаптации к ситуации вынужденного переселения для разных возрастных групп. Определены личностные детерминанты развития в ходе адаптации к ситуации вынужденного переселения, соотносимые с рефлексивным, ценностным, идентичностным и эвристическим компонентами структуры личности.

В молодом возрасте положительным влиянием обладают интеральный локус контроля, позитивное восприятие своего прошлого, а также ценности твердой воли, общественного признания и красоты природы и искусства. Отрицательное влияние

оказывают нетерпимость к недостаткам других и гедонистическое восприятие настоящего.

В зрелом возрасте положительным влиянием на адаптацию в ходе вынужденного переселения обладают креативность, рефлексия взаимодействия с другими людьми и ценности здоровья, чуткости в общении и саморазвития. Отрицательно влияют на развитие вынужденного переселенца зрелого возраста самокритика и негативное восприятие прошлого.

В пожилом возрасте положительное влияние оказывают осмысленность жизни, креативность, рефлексивность, самоуважение и ценность чуткости в общении. Отрицательным влиянием обладают ценность материальной обеспеченности и убеждение об уникальности проживаемого травматичного опыта.

В ситуации вынужденного переселения сочетание личностных детерминант адаптации специфично для каждого возраста, при этом ценностные ориентации, осмысленность жизни, временная перспектива, рефлексивность, самоотношение и креативность мышления оказывают влияние на течение адаптационного процесса личности в каждом возрасте.

5. Уточнена факторная структура личностной детерминации адаптации вынужденных переселенцев разных возрастных групп и определены компоненты структуры личности, в рамках которых в большей степени актуализируются детерминанты адаптации для каждого возраста.

В молодости ведущим детерминантом выступает ориентация на эффективность деятельности, соотносимая с ценностным компонентом структуры личности. Структура детерминант включает наличие представлений о внутренней ответственности и эстетико-этических ценностей, позитивную ретроспективу.

В зрелости ведущий детерминант – стремление к самореализации – локализован в эвристическом компоненте личности, связанным со способностью преобразовывать действительность и находить новые пути решения. В структуру детерминант также входят эвристический стиль взаимодействия, коммуникативно-самореализационные ценности и фактор самоподдержки. Негативный образ своего

прошлого представляет собой интегративный детерминант, отрицательно влияющий на результат адаптации вынужденных переселенцев зрелого возраста.

В пожилом возрасте в качестве ведущего детерминанта выступает осмысленное отношение к жизни, соотносимое с рефлексивным личностным компонентом. Структура личностных детерминант также включает уважение к себе и окружающим и творческий подход к жизни, выраженный в гибкости поведения, сопровождающийся низкой ценностью материальной обеспеченности.

6. Охарактеризованы возрастные закономерности успешности адаптации вынужденных переселенцев на разных этапах периода взрослости.

В молодости актуализируются качества, обеспечивающие деятельностную активность личности, что способствует освоению новой среды: готовность принять ответственность за события собственной жизни, преобразовывать внешнюю среду и активно участвовать в происходящих событиях, эстетико-этическая ценностная направленность личности.

В зрелости особое значение для успеха адаптации приобретают качества, поддерживающие самореализацию личности, что позволяет справляться с вызовами интеграции в новое общество: ценностно-смысловая направленность на развитие и внимательность к окружающим, рефлексивная осмысленность своих отношений с другими людьми, наличие навыков самоподдержки, а также гибкость мышления, выраженная в его креативности. Определено, что в ситуации вынужденного переселения у успешно адаптирующейся личности зрелого возраста самореализация актуализируется в сфере отношений с новым социумом.

В пожилом возрасте принятие ситуации адаптации обеспечивается качествами, поддерживающими осмысленность всего контекста жизни: рефлексивностью, наличием представлений о смысле жизни, уважением к себе и собственным чувствам, снижением материальных ценностей. Уточнено, что креативность в пожилом возрасте проявляется по отношению к жизни в целом, обеспечивая поведенческую гибкость.

7. Разработана теоретическая модель психологического сопровождения вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов с учетом

личностных детерминант их адаптации, которая включает в себя диагностический, формирующий, оценочный этапы и описывает стратегии работы по развитию личности на разных этапах периода взрослости в зависимости от личностных детерминант адаптации на каждом возрастном этапе.

Проведенное исследование не исчерпывает всего круга проблем, связанных с изучением личностных детерминант адаптации вынужденных переселенцев разных возрастных групп. Перспективы дальнейших исследований мы видим в апробации и реализации теоретической модели психологического сопровождения вынужденных переселенцев с учетом их возрастных особенностей.

Поставленные в исследовании цель и задачи были достигнуты, гипотезы подтверждены. На основании проведенного диссертационного исследования рекомендуется учитывать выявленные в работе возрастные особенности проживания личностью ситуации вынужденного переселения, а также личностные детерминанты адаптации молодого, зрелого и пожилого возрастов при разработке программ психологического сопровождения лиц данной категории.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология : учебник и практикум для академического бакалавриата / Г. С. Абрамова. – 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2014. – 811 с. – Текст: непосредственный.
2. Александрова, О. В. Отношение взрослых родственников к тяжелобольному ребенку и оценка ими трудной жизненной ситуации в связи с характером его заболевания / О. В. Александрова, И. Б. Дерманова // Психология человека в образовании. – 2019. – Т. 1. – №. 1. – С. 82-90. – Текст: непосредственный.
3. Александрова, Н. Х. Проблемы старения в психологическом контексте одиночества / Н. Х. Александрова // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2019. – №. 2. – С. 31-38. – Текст: непосредственный.
4. Анцыферова, Л. И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – №. 3. – С. 86-99. – Текст: электронный. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21404582> (дата обр.: 12.09.2023).
5. Артеменко, Е. П. Личностный ресурс социально-психологической адаптации на поздних этапах онтогенеза / Е. П. Артеменко, Э. Ш. Шаяхметова, А. Л. Линварев // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – №. 70-1. – С. 307-310. – Текст: непосредственный.
6. Астраханцева, С. В. Социально-педагогическая работа с семьями беженцев и вынужденных переселенцев в условиях Крайнего Севера : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.03 / Астраханцева Светлана Владимировна; [Место защиты: Институт педагогики социальной работы Российской академии образования]. – М., 1999. – 206 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M4DDE> (дата обр.: 17.05.2023).
7. Бабакова, Л. В. Повседневные неприятности и удовлетворенность жизнью в связи со стратегиями совладания в период старения (на примере Болгарии) : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.13 / Бабакова

Лилия Виткова; [Место защиты: Санкт-Петербургский государственный университет]. – СПб., 2017. – 215 с. – Текст: электронный. URL: <https://disser.spbu.ru/files/disser2/disser/6dC91bpG44.pdf> (дата обр.: 01.11.2022).

8. Баева, И. А. Социально-психологическая адаптация молодых рабочих в производственном коллективе : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Баева Ирина Александровна; [Место защиты: Ленинградский ордена Ленина и трудового красного знамени государственный университет имени А. А. Жданова]. – Ленинград, 1985. – 220 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M4DaJ> (дата обр.: 08.10.2022).

9. Баляев, С. И. Проблемы социально-психологической адаптации вынужденных мигрантов: опыт эмпирического исследования в республике Мордовия / С. И. Баляев // Инженерные технологии и системы. – 2007. – Т. 17. – №. 2. – С. 132-141. – Текст: непосредственный.

10. Балык, А. С. Развитие личности в период зрелости / А. С. Балык // Научный вестник Государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт». – 2016. – № 3. – С. 86-91. – Текст: непосредственный.

11. Банщикова, Т. Н. Медиаторная роль аккультурационных установок во взаимосвязи компонентов осознанной саморегуляции и социокультурной адаптации / Т. Н. Банщикова, В. И. Моросанова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7. – №. 6. – С. 50-62. – Текст: непосредственный.

12. Барцалкина, В. В. Особенности ценностно-смысловой сферы при переживании трудной жизненной ситуации в зрелости / В. В. Барцалкина, Л. В. Волкова, И. Ю. Кулагина // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27. – №. 2. – С. 69-81. – Текст: непосредственный.

13. Барышева, Е. И. Психологические особенности эмоциональных переживаний беженцев из зоны боевых действий / Е. И. Барышева // Пензенский психологический вестник. – 2016. – №. 1. – С. 59-77. – Текст: непосредственный.

14. Белан, Е. А. Жизненная ситуация как необходимое условие реализации активности личности / Е. А. Белан // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – Т. 2. – №. 2. – С. 227-231. – Текст: непосредственный.

15. Белан, Е. А. Феномен сценического волнения и совладание с ним в ситуации музыкального исполнительства : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Белан Елена Альбертовна; [Место защиты: Федеральное агентство по образованию Кубанский государственный университет]. – Краснодар, 2006. – 247 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M4Drs> (дата обр.: 21.12.2022).

16. Бельски, М. Социально-психологические факторы удовлетворенности жизнью пожилых людей в условиях эмиграции/ М. Бельски // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2010. – №. 1. – С. 261-267. – Текст: непосредственный.

17. Бересток, Т. Б. Рефлексия пенсионеров прожитого как основа психологической безопасности личности / Т. Б. Бересток // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2021. – Т. 1. – №. 1. – С. 266-271. – Текст: непосредственный.

18. Бехтер, А. А. Взаимосвязь временной перспективы и рефлексивности в реактивно-проактивном совладании у молодых людей (на примере ранней взрослости) / А. А. Бехтер, Е. В. Куфтяк, О. А. Филатова // Психологические исследования. – 2022. – Т. 15. – №. 85-86. – С. 5-35. – Текст: непосредственный.

19. Битюцкая Е. В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Битюцкая Екатерина Владиславовна; [Место защиты: Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова]. – Москва, 2007. – 209 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M4EA2> (дата обр.: 03.12.2022).

20. Бобкова, Н. Д. Оценка трудной жизненной ситуации молодыми людьми и возможные способы решения этой проблемы / Н. Д. Бобкова, С. С. Гиль, С. В. Малин // Вестник Курганского государственного университета. – 2009. – №. 2 (16). – С. 103-105. – Текст: непосредственный.

21. Богомолов, А. М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа / А. М. Богомолов // Психологическая наука и образование. – 2008. – Т. 13. – № 1. – С. 67–73. – Текст: непосредственный.
22. Бочарова, Е. Е. О субъективном благополучии личности в аспекте социально-психологической адаптации / Е. Е. Бочарова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2009. – Т. 2. – №. 2. – С. 16-22. – Текст: непосредственный.
23. Бритвина, И. Б. Идентичность вынужденных мигрантов и россиян как фактор успешной адаптации переселенцев в нашей стране / И. Б. Бритвина // Дискурс-Пи. – 2005. – Т. 5. – №. 1. – С. 39-42. – Текст: непосредственный.
24. Будич, Н. Ю. Уверенность в себе как фактор личностного самоопределения : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Будич Наталья Юрьевна; [Место защиты: Дальневосточный государственный университет путей сообщения]. – Хабаровск, 2005. – 154 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M4ERv> (дата обр.: 19.12.2022).
25. Бутуева, З. А. Особенности социального самочувствия людей старшего возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации / З. А. Бутуева // Теория и практика общественного развития. – 2013. – №. 9. – С. 64-69. – Текст: непосредственный.
26. Бутуева, З. А. Проблемы ценностных ориентаций пожилых и старых людей / З. А. Бутуева. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2000. – 100 с. – Текст: непосредственный.
27. Бучек, А. А. Полиэтническая среда и ее влияние на этническое самосознание личности / А. А. Бучек // Психологические исследования. – 2011. – Т. 4. – №. 19. – С. 1-13. – Текст: непосредственный.
28. Быховец, Ю. В. Опыт эмоционального насилия и особенности личностной сферы у людей раннего и среднего взрослого возраста / Ю. В. Быховец, Н. Н. Казымова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8. – №. 6. – С. 55-66. – Текст: непосредственный.

29. Вайберт, М. И. Социально-психологическая адаптация и дезадаптация подростков при переходе на новую ступень обучения в школе / М. И. Вайберт, Л. А. Петрова, И. В. Ермакова // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51-7. – С. 312-321. – Текст: непосредственный.

30. Вартанова, М. Л. Особенности процесса адаптации и социализации пожилых людей в современном обществе / М. Л. Вартанова, П. К. Газимагомедова // Вестник Академии знаний. – 2020. – №. 6 (41). – С. 43-50. – Текст: непосредственный.

31. Вершинина, Т. Н. Проблемы адаптации к новым отношениям на рынке труда / Т. Н. Вершинина // Мир России. Социология. Этнология. – 1998. – Т. 7. – №. 1-2. – С. 193-220. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M5D87> (дата обр.: 04.12.2022).

32. Власова, Т. А. Социально-психологическая адаптация студентов младших курсов к условиям обучения в вузе / Т. А. Власова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2009. – №. 1. – С. 13-22. – Текст: непосредственный.

33. Габдрахманова, Г. Ф. Социокультурная адаптация беженцев и вынужденных переселенцев в Республике Татарстан : монография / Г. Ф. Габдрахманова. – Казань: Институт психологии РАН РТ, 2003. – 148 с. – Текст: непосредственный.

34. Гагай, В. В. Особенности школьной адаптации первоклассников как трудной жизненной ситуации для детей и родителей / В. В. Гагай, К. Ю. Гринева // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2013. – №. 2. – С. 33-43. – Текст: непосредственный.

35. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология : учебное пособие для студентов всех специальностей и педагогических вузов / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 512 с. – Текст: непосредственный.

36. Ганин, Д. В. Возрастные изменения локуса контроля и копинг-стратегий поведения / Д. В. Ганин // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – №. 2 (23). – С. 355-357. – Текст: непосредственный.

37. Георгиева, И. А. Социально-психологические факторы адаптации личности в коллективе : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Георгиева Ирина Александровна. – Ленинград, 1985. – 216 с. – Текст: непосредственный.

38. Гребенникова, О. В. Социально-психологическая адаптация молодежи в ситуации транзитивности / О. В. Гребенникова // Новые психологические исследования. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 132-148. – Текст: непосредственный.

39. Гриценко, В. В. Проблема влияния миграции на психическое здоровье в кросс-культурной психологии / В. В. Гриценко // Актуальные вопросы реабилитации в XXI веке (медицинские, социальные, психолого-педагогические и организационные аспекты). – Смоленск, 2008. – С. 60-62. – Текст: непосредственный.

40. Гриценко, В. В. Теоретические основы исследования социально-психологической адаптации личности/группы в новой социо- и этнокультурной среде / В. В. Гриценко // Проблемы социальной психологии личности : межвузовский сборник научных трудов / ред. Р. М. Шамионов. – Саратов : Издательство Саратовского университета. – 2005. – С. 4-22. – Текст: непосредственный.

41. Гриценко, Г. Д. Социокультурная интеграция вынужденных переселенцев в новое сообщество: структурный аспект / Г. Д. Гриценко, Т. Ф. Маслова // Наука. Инновации. Технологии. – 2013. – №. 4. – С. 116-128.

42. Гришаева, С. А. Социально-психологическая модель адаптации русскоязычных мигрантов из стран ближнего зарубежья : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Гришаева Светлана Алексеевна; [Место защиты: Государственный университет управления]. – Москва, 2004. – 156 с. – Текст: электронный. URL: <https://elck.ru/3M5EaJ> (дата обр.: 04.12.2022).

43. Гришина, А. В. Типы этнической идентичности российской молодежи как показатель позитивной готовности к принятию вынужденных мигрантов из Украины / А. В. Гришина, С. Л. Лунин // Российский психологический журнал. – 2015. – №. 2. – С. 46-55. – Текст: непосредственный.

44. Дворянчиков, Н. В., Соколинская Е. В. Социально-психологическая адаптация в позднем возрасте и условия благополучного старения / Н. В. Дворянчиков, Е. В. Соколинская // Современная зарубежная психология. – 2017. – Т. 6. – №. 3. – С. 53-63. – Текст: непосредственный.

45. Дубовик, Ю. Б. Психологическое благополучие в пожилом и старческом возрасте : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Дубовик Юлия Борисовна; [Место защиты: РГГУ]. – Москва, 2012. – 228 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M5EvE> (дата обр.: 04.02.2023).

46. Евстифеева, Н. В. Социально-психологическая адаптация женщин с лидерскими качествами : диссертация... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Евстифеева Надежда Васильевна; [Место защиты: Военный университет МО РФ]. – Москва, 2007. – 195 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M5F4f> (дата обр.: 21.02.2023).

47. Егизарьянц, А. А. Определение этнической идентичности мигрантов в контексте психоанализа / А. А. Егизарьянц // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. – 2009. – №. 2. – С. 159-164. – Текст: непосредственный.

48. Жданова, И. В. Теоретико-методологические основания изучения старости и старения в современном обществе: диссертация... кандидата философских наук : 09.00.11 / Жданова Инна Валерьевна; [Место защиты: Томский государственный университет]. – Томск, 2007. – 179 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M5FDJ> (дата обр.: 20.02.2023).

49. Жесткова, Н. А. Роль креативности в социально-психологической адаптации личности / Н. А. Жесткова // Креативная экономика и социальные инновации. – 2013. – Т. 3. – №. 2 (5). – С. 100-111. – Текст: непосредственный.

50. Жучкова, С. М. Социально-психологические детерминанты удовлетворенности жизнью в пожилом и старческом возрасте : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Жучкова Светлана Михайловна; [Место защиты: ГОУВМО Московский государственный областной университет]. – Мытищи, 2018. – 220 с. – Текст: электронный. URL: <https://elck.ru/3M5FNT> (дата обр.: 06.10.2022).

51. Заварзина, А. А. Социально-психологическая адаптация взрослых в связи с ранними дезадаптивными схемами / А. А. Заварзина, Е. В. Романова // Психология XXI века: психология как наука, искусство и призвание : сборник научных трудов участников международной научной конференции молодых ученых / ред. А. В. Шаболтас, С. Д. Гуриева.– Санкт-Петербург: ООО «Издательство ВВМ», 2018. – С. 29-36. – Текст: непосредственный.

52. Захарова, Л. М. Психолого-педагогические условия формирования этнической толерантности у детей / Л. М. Захарова, М. М. Силакова // Гуманитарные науки. – 2019. – №. 2 (46). – С. 116-120. – Текст: непосредственный.

53. Земскова, А. А. Копинг-стратегии у сотрудников МЧС России с различными уровнями креативности / А. А. Земскова, Н. А. Кравцова // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2015. – Т. 11. – №. 2. – С. 26-42. – Текст: непосредственный.

54. Зотова, О. И. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности / О. И. Зотова, И. К. Кряжева // Психологические механизмы регуляции социального поведения : сборник статей / отв. ред. М. И. Бобнева, Е. В. Шорохова. – М.: Наука, 1979. – С. 219-232. – Текст: электронный. URL: <https://elck.ru/3M5FnH> (дата обр.: 06.10.2022).

55. Ильин, Е. П. Психология взрослости / Е. П. Ильин. – СПб.: Издательский дом «Питер», 2012. – 544 с. – Текст: непосредственный.

56. Квасова, О. Г. Трансформация временной перспективы личности в экстремальной ситуации / О. Г. Квасова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2013. – Т. 14. – С. 109-117. – Текст: непосредственный.

57. Клементьева, М. В. Рефлексивные ресурсы преодоления кризисов жизни во взрослости / М. В. Клементьева // Человек в условиях неопределенности : сборник научных трудов научно-практической конференции с международным участием / ред. Е. В. Бакшутова, О. В. Юсупова, Е. Ю. Двойникова. – Самара: Самарский государственный технический университет, 2018. – С. 158-161. – Текст: непосредственный.

58. Кленова, М. А. Социально-психологическая адаптация молодежи и склонность к риску / М. А. Кленова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2010. – Т. 10. – №. 3. – С. 79-82. – Текст: непосредственный.

59. Князев, В. Н. Трансформация социально-психологической идентичности в процессе межкультурной адаптации / В. Н. Князев // Инновации в образовании. – 2012. – №. 3. – С. 62-67. – Текст: непосредственный.

60. Кобылянская, Л. И. Ведущая мотивация как личностный ресурс совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях: эмпирическое исследование / Л. И. Кобылянская // Материалы к проекту «Юбилейная международная школа по психологии состояний». – Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2016. – Текст: электронный. URL: [https://psy.su/mod\\_files/additions\\_1/file\\_file\\_additions\\_1\\_5776.pdf](https://psy.su/mod_files/additions_1/file_file_additions_1_5776.pdf) (дата обр.: 11.11.2022).

61. Ковалевская, Е. В. Направленность личности как фактор устойчивости в трудной жизненной ситуации / Е. В. Ковалевская // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. – 2009. – №. 7. – С. 148-154. – Текст: непосредственный.

62. Ковригина, И. С. Социально-психологическая адаптация: сущность, виды и стадии формирования / И. С. Ковригина // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2009. – №. 9. – С. 201-207. – Текст: непосредственный.

63. Кожевникова, Е. Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации : диссертация ... кандидата

психологических наук : 19.00.01 / Кожевникова Екатерина Юрьевна; [Место защиты: Кубанский государственный университет]. – Краснодар, 2006. – 247 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M5Ge9> (дата обр.: 11.11.2022).

64. Козырев, М. А. Подходы к изучению экономико-психологической адаптации беженцев и эмигрантов (мигрантов) в работах отечественных и зарубежных исследователей / М. А. Козырев // Пензенский психологический вестник. – 2023. – №. 1 (20). – С. 52-67. – Текст: непосредственный.

65. Конева, О. Б. Социально-психологические аспекты дезадаптации личности / О. Б. Конева // Вестник Челябинского государственного университета. – 2012. – №. 19 (273). – С. 75-79. – Текст: непосредственный.

66. Константинов, В. В. Системно-динамический подход к социально-психологической адаптации мигрантов / В. В. Константинов // Человеческий капитал. – 2018. – №. 4. – С. 49-62. – Текст: непосредственный.

67. Корнев, К. И. Роль социальной поддержки как стратегии преодоления личностью трудных жизненных ситуаций / К. И. Корнев, А. С. Агалакова // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2010. – №. 2. – С. 12-20. – Текст: непосредственный.

68. Кот, Е. А. Самоотношение и самооценка женщин зрелого возраста, подвергшихся насилию в семье / Е. А. Кот // Психологические проблемы современной семьи : сборник тезисов VI-ой Международной научной конференции / ред. Карabanова О. А., Захарова Е. И., Чурбанова С. М., Васягин Н. Н. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2015. – С. 742-760. – Текст: непосредственный.

69. Кочетков, В. В. Национальная и этническая идентичность в современном мире / В. В. Кочетков // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. – 2012. – №. 2. – С. 144–163. – Текст: непосредственный.

70. Краев, О. Ю. Психолого-педагогические основы и условия формирования психологической устойчивости личности (На примере студентов вузов) : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / Краев Олег

Юрьевич; [Место защиты: Северо-Кавказский социальный институт]. – Курск, 2004. – 209 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M5Gzq> (дата обр.: 09.11.2022).

71. Крамник, М. Е. Социально-психологическая адаптация комбатантов к условиям гражданской жизни : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Крамник Михаил Ефимович; [Место защиты: Российский государственный социальный университет]. – Москва, 2004. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M5HAo> (дата обр.: 19.10.2022).

72. Красильников, И. А. Социально-психологическая адаптация личности и стратегии разрешения внутренних конфликтов / И. А. Красильников, В. В. Константинов // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2009. – Т. 11. – №. 4-4. – С. 932-938. – Текст: непосредственный.

73. Красовская, Н. Р. Кризис идентичности у беженцев и вынужденных переселенцев в современных условиях / Н. Р. Красовская // Мир педагогики и психологии. – 2020. – № 1(42). – С. 123-130. – Текст: непосредственный.

74. Крылова, М. А. Специфика проявления креативности и социально-психологическая адаптация в подростковом и юношеском возрасте : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.13 / Крылова Мария Андреевна; [Место защиты: Санкт-Петербургский государственный университет]. – Санкт-Петербург, 2007. – 239 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M5HNT> (дата обр.: 28.01.2022).

75. Кужильная, А. В. Психологическая диагностика субъективного благополучия личности беженцев и вынужденных переселенцев / А. В. Кужильная // Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т. 7. – №. 11. – С. 46-50. – Текст: непосредственный.

76. Кузнецов, П. С. Концепция социальной адаптации / П. С. Кузнецов. – Саратов: Издательство Саратовского университета, 2000. – 260 с. – Текст: непосредственный.

77. Кулешова, Л. Н. Активность личности как потенциал развития в период поздней взрослости / Л. Н. Кулешова, О. Ю. Стрижицкая // Вестник Санкт-

Петербургского университета. Социология. – 2008. – №. 4. – С. 111-118. – Текст: непосредственный.

78. Куликов, Л. В. Психология настроения / Л. В. Куликов. – СПб.: Издательство СПбГУ, 1997. – 288 с. – Текст: непосредственный.

79. Курышева, О. В. Психологическая характеристика молодежи как возрастной группы / О. В. Курышева // Logos et Praxis. – 2014. – №. 1. – С. 67-75. – Текст: непосредственный.

80. Лебедева, Е. В. Особенности восприятия времени людьми пожилого и старческого возраста : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.13 / Лебедева Екатерина Владимировна; [Место защиты: Уральский государственный университет им. А. М. Горького]. – Екатеринбург, 2004. – 185 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M5Hhy> (дата обр.: 28.04.2023).

81. Литвинова, Н. Ю. Креативность как ресурс социально-психологической адаптации в профессиональной деятельности / Н. Ю. Литвинова // Царскосельские чтения. – 2015. – Т. 2. – №. XIX. – С. 362-366. – Текст: непосредственный.

82. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 680 с. – Текст: непосредственный.

83. Лукьянов, О. В. Тенденции понимания личностной идентичности в системно-антропологическом ракурсе / О. В. Лукьянов // Сибирский психологический журнал. – 2009. – №. 34. – С. 18-23. – Текст: непосредственный.

84. Лупуляк, П. В. Факторы негативного самоощущения мигранта в новой стране / П. В. Лупуляк, Н. В. Гришина // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2020. – Т. 10. – №. 2. – С. 128-141. – Текст: непосредственный.

85. Луценко, Т. В. Социально-психологическая адаптация дошкольников в инклюзивной группе : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / Луценко Татьяна Владимировна; [Место защиты: МГПУ]. – Москва, 2019. – 245 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M5Hou> (дата обр.: 28.09.2022).

86. Магурдумова, Л. Г. Некоторые факторы, влияющие на формирование суицидального поведения у лиц позднего возраста / Л. Г. Магурдумова // XVI Съезд психиатров России. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Психиатрия на этапах реформ: проблемы и перспективы» : тезисы / отв. ред. Незнанов Н. Г. – Казань: ООО «Альта Астра», 2015. – С. 899-899. – Текст: непосредственный.

87. Маклаков, А. Г. Формирование адаптационного потенциала личности и его развитие в процессе обучения в вузе / А. Г. Маклаков, А. А. Сидорова // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2011. – Т. 5. – №. 4. – С. 41-51. – Текст: непосредственный.

88. Маленов, А. А. Жизненные трудности как потенциальный фактор получения психологического образования в период взрослости / А. А. Маленов, А. Ю. Маленова // Социально-педагогическое сопровождение личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации : материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2016. – С. 398-405. – Текст: непосредственный.

89. Маленова, А. Ю. Особенности и личностные детерминанты копинг-поведения в ситуациях оценивания группе : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Маленова, Арина Юрьевна; [Место защиты: ГОУ ВПО «Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского»]. – Омск, 2007. – 209 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M5JEf> (дата обр.: 23.10.2022).

90. Маркелова, Т. В. Субъектность как свойство личности пожилых людей при адаптации в посттрудоустрой период / Т. В. Маркелова, Н. И. Дунаева, Ж. А. Шуткина // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – №. 55-11. – С. 253-260. – Текст: непосредственный.

91. Мартыянова, Г. Ю. Исследование связи временной перспективы и саморегуляции в трудной жизненной ситуации / Г. Ю. Мартыянова // Психолог. – 2020. – №. 1. – С. 34-43. – Текст: непосредственный.

92. Маслова, Т. Ф. Социокультурная интеграция вынужденных переселенцев в местное сообщество на рубеже XX-XXI веков (на примере Ставропольского края) : диссертация ... доктора социологических наук : 22.00.06 / Маслова Татьяна Федоровна; [Место защиты: ГОУ ВПО «Ставропольский государственный университет»]. – Ставрополь, 2009. – 344 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M5JKs> (дата обр.: 23.10.2022).

93. Мелёхин, А. И. Ментальные ресурсы в пожилом и старческом возрасте : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.13 / Мелёхин Алексей Игоревич; [Место защиты: Институт психологии РАН]. – М., 2019. – 291 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M6Pe6> (дата обр.: 23.05.2023).

94. Мельникова, Н. Н. Социально-психологическая адаптация личности: методические указания / Н. Н. Мельникова. – Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2002. – 34 с. – Текст: непосредственный.

95. Миллер, Л. В. Социально-психологическая адаптация мигрантов в новой социальной среде: проблемы исследования / Л. В. Миллер // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2007. – С. 149-168. – Текст: непосредственный.

96. Моисеенко, Ю. Ю. Самореализация личности в зрелом возрасте / Ю. Ю. Моисеенко // Российское образование в XXI веке: проблемы и перспективы: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции / ред. Т. М. Чурекова, Н. А. Хамидулина. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2009. – С. 50-54. – Текст: непосредственный.

97. Мороденко, Е. В. Социально-психологическая адаптация и дезадаптация в процессе социализации личности / Е. В. Мороденко // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – №. 8. – С. 108-111. – Текст: непосредственный.

98. Моросанова, В. И. Факторы позитивной адаптации мигрантов: анализ теоретических подходов / В. И. Моросанова, А. А. Нестерова, Т. Ф. Сулова //

Психологический журнал. – 2015. – Т. 36. – №. 5. – С. 104-116. – Текст: непосредственный.

99. Мустафина, Л. Ш. Способы адаптации личности к изменившимся условиям жизнедеятельности в пожилом возрасте / Л. Ш. Мустафина // Социально-психологическая адаптация мигрантов в современном мире : материалы 4-й Международной научно-практической конференции / отв. ред. В. В. Константинов. – Пенза: Издательство «Перо», 2018. – С. 295-303. – Текст: непосредственный.

100. Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с. – Текст: непосредственный.

101. Налчаджян, А. А. Социально-психическая адаптация личности: формы, механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – Ереван: Издательство АН Армянской ССР, 1988. – 263 с. – Текст: непосредственный.

102. Нартова-Бочавер, С. К. Трудные жизненные ситуации обучающейся молодежи / С. К. Нартова-Бочавер, В. А. Бардадымов, В. Г. Ерофеева, М. Р. Хачатурова, Н. Г. Хачатрян // Вопросы образования. – 2024. – №. 2. – С. 170-202. – Текст: непосредственный.

103. Наумова, В. А. Творческая активность как потенциал личностной динамики в период позднего онтогенеза / В. А. Наумова // Сибирский психологический журнал. – 2013. – №. 49. – С. 113-125. – Текст: непосредственный.

104. Овсяник, О. А. Социально-психологические особенности адаптации личности / О. А. Овсяник // Russian Journal of Education and Psychology. – 2012. – №. 1. – С. 686-696. – Текст: непосредственный.

105. Омарова, М. К. Взаимосвязь чувства юмора с компонентами Я-концепции личности / М. К. Омарова // Вестник Дагестанского государственного университета. Серия 2: Гуманитарные науки. – 2021. – Т. 36. – №. 2. – С. 117-122. – Текст: непосредственный.

106. Ооки, К. А. Русскоязычные версии кратких шкал адаптации и аккультурационных ориентаций Демес и Гираерт: психометрические характеристики / К. А. Ооки, И. В. Вачков // Консультативная психология и психотерапия. – 2022. – Т. 30. – №. 3. – С. 129–149. – Текст: непосредственный.

107. Осин, Р. В. Динамика состояния психологического благополучия беженцев и вынужденных переселенцев из Донбасса / Р. В. Осин, А. Е. Роганова // Личностные и регуляторные ресурсы человека в условиях социальных вызовов: материалы VII международной научно-практической конференции / ред. Т. Н. Банщикова, М. Л. Соколовский. – Ставрополь: Издательство СКФУ, 2023. – С. 249-253. – Текст: непосредственный.

108. Осипова, А. А. Психологические проблемы вынужденных переселенцев, находящихся в пунктах временного размещения в ростовской области / А. А. Осипова, А. В. Мирошниченко // Психологические проблемы : материалы международной конференции / ред. Л. Лачинян. – Ереван: АГПУ им. Х. Абовяна, 2022. – С. 186-191. – Текст: непосредственный.

109. Павелко, Е. Ю. Психологические особенности зрелого возраста / Е. Ю. Павелко // Инновации в технике, науке и образовании : Материалы международной научно-практической конференции / ред. Е.В. Конеевой. – М.: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, 2020. – С. 140-144. – Текст: непосредственный.

110. Палагина, Н. С. Особенности социально-психологической адаптации вынужденных мигрантов в преодолении жизненного кризиса : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Палагина Нина Степановна; [Место защиты: Таганрогский государственный педагогический университет]. – Таганрог, 2007. – 175 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M6Res> (дата обр.: 22.12.2022).

111. Паршина, Т. О. Структурная модель социально-психологической адаптации человека / Т. О. Паршина // Социологические исследования. – 2008. – №. 8 (292). – С. 100-106. – Текст: непосредственный.

112. Парфенова, Н. Б. О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций / Н. Б. Парфенова // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. – 2009. – №. 9. – С. 109-117. – Текст: непосредственный.

113. Паттурина, Н. П. Проблема зрелости в современной психологии / Н. П. Паттурина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2006. – Т. 7. – №. 17. – Текст: непосредственный.
114. Пачина, Н. Н. Национальная идентичность вынужденных переселенцев: проблемы формирования / Н. Н. Пачина, М. С. Матыцина, И. П. Полякова, Г. Р. Пачин // Политические институты, процессы и технологии. – Тула: Известия Тульского государственного университета, 2023. – С. 65-72. – Текст: непосредственный.
115. Пиаже, Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже. – СПб.: Питер, 2004. – 192 с. – Текст: непосредственный.
116. Питерова, А. Ю. Культурный шок: особенности и пути преодоления / А. Ю. Питерова // Наука. Общество. Государство. – 2014. – №. 4. – С. 159-172. – Текст: непосредственный.
117. Прокушева, Н. В. Определение статуса и понятий беженца и вынужденного переселенца / Н. В. Прокушева // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. – 2011. – №. 5. – С. 253-259. – Текст: непосредственный.
118. Пряхина, С. Б. Психолого-педагогическое сопровождение личностного самоопределения и развития идентичности в пожилом возрасте : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / Пряхина Светлана Борисовна; [Место защиты: Московский психолого-социальный институт]. – Москва, 2008. – 203 с. – Текст: электронный. URL: <https://elck.ru/3M6SHG> (дата обр.: 22.12.2022).
119. Популярная психологическая энциклопедия / ред. С. С. Степанов – М.: Издательство «Эксмо», 2005. – 672 с. – Текст: непосредственный.
120. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия / ред. Н. С. Хрустальной. – СПб.: Издательство СПбГУ, 2014. – 371 с. – Текст: непосредственный.
121. Реан, А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 479 с. – Текст: непосредственный

122. Реутова, Н. В. Взаимосвязь социальной и личностной идентичности как фактор социально-психологической адаптации судебных приставов : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Реутова Наталья Владимировна; [Место защиты: Российский государственный социальный университет]. – Москва, 2013. – 322 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M6Srp> (дата обр.: 03.10.2022).

123. Российская Федерация. Законы. О внесении изменений и дополнений в Закон Российской Федерации «О вынужденных переселенцах» : Федеральный закон № 202-ФЗ : [принят Государственной думой 22 ноября 1995 года : одобрен Советом Федерации 9 декабря 1995 года]. – Текст: электронный. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_4339/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_4339/) (дата обр.: 11.09.2022).

124. Рыбалко, О. М. Влияние средств массовой информации на социально-психологическую адаптацию вынужденных переселенцев (на примере Ставропольского края) : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Рыбалко Оксана Михайловна; [Место защиты: Военный университет МО РФ]. – Москва, 2003. – 218 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M6Skn> (дата обр.: 02.10.2022).

125. Рыбинская, А. В. Психологические характеристики кризиса пожилого возраста / А. В. Рыбинская // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – №. 7 (123). – С. 128-132. – Текст: непосредственный.

126. Садохин, А. П. Этнология: учебник для студентов высших учебных заведений / А. П. Садохин, Т. Е. Грушевицкая – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с. – Текст: непосредственный.

127. Свенцицкий, А. Л. Социальная психология : учебник для бакалавров / А. Л. Свенцицкий. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 408 с. – Текст: непосредственный.

128. Свиридов, Н. А. Социальная адаптация личности в трудовом коллективе : диссертация ... кандидата философских наук : 09.00.09 / Свиридов Николай Алексеевич; [Место защиты: Ленинградский государственный

университетт им. А. А. Жданова]. – Ленинград, 1974. – 246 с. – Текст: электронный.  
URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01009779506> (дата обр.: 02.10.2022).

129. Серый, А. В. Смысловые аспекты переживания кризиса социальной идентичности при вынужденной смене жизненной ситуации / А. В. Серый, М. С. Яницкий // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8. – №. 43. – С. 1-12. – Текст: непосредственный.

130. Серый, А. В. Трансформация ценностно-смысловой сферы личности в ситуации вынужденной потери работы / А. В. Серый, М. С. Яницкий, М. Б. Семенова // Психология в экономике и управлении. – 2012. – №. 2. – С. 38-43. – Текст: непосредственный.

131. Сидорова, А. А. Уровни адаптации человека / А. А. Сидорова // Психология адаптации человека : учебное пособие. – СПб.: Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина, 2019. – С. 8-11. – Текст: непосредственный.

132. Синельникова, Е. С. Смыслжизненные ориентации и саморегуляция как психологические корреляты конструктивного совладания со стрессом в юношеском возрасте / Е. С. Синельникова, П. А. Удовиченко // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2023. – Т. 16. – №. 1. – С. 79-89. – Текст: непосредственный.

133. Солдатова, Г. У. Психология межэтнической переживаемости / Г. У. Солдатова. - М.: Смысл, 1998. – 386 с. – Текст: непосредственный.

134. Соболева, С. В. Проблемы адаптации вынужденных переселенцев на территории Новосибирской области / С. В. Соболева, Е. В. Куперштох // Мир экономики и управления. – 2000. – Т. 1. – №. 1. – С. 94-103. – Текст: непосредственный.

135. Сонин, В. А. Адаптация личности к новой социокультурной среде (тест Л. В. Янковского) / В. А. Сонин // Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. – СПб.: Речь, 2004. – С. 206-211. – Текст: непосредственный.

136. Строкова, Е. В. Влияние внутренней картины болезни, копинг-стратегий и самооотношения пациенток, перенесших инфаркт миокарда, на регулярность и приверженность к длительной терапии ишемической болезни сердца / Е. В. Строкова, Е. А. Наумова, Ю. Г. Шварц // Russian Journal of Education and Psychology. – 2012. – №. 1. – С. 1169-1190. – Текст: непосредственный.

137. Султанова, Н. Д. Механизмы оптимального развития личности вынужденных мигрантов зрелого возраста / Н. Д. Султанова // Социально-психологическая адаптация мигрантов в современном мире : материалы 2-й Международной научно-практической конференции / отв. ред. В. В. Константинов. – Пенза: Издательство «Перо», 2014. – С. 151-156. – Текст: непосредственный.

138. Султанова, Н. Д. Особенности личности в условиях вынужденного переселения / Н. Д. Султанова, Н. Г. Терещенко // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2008. – №. 10. – С. 288-292. – Текст: непосредственный.

139. Султанова, Н. Д. Особенности самоактуализации личности в ситуации вынужденного переселения / Н. Д. Султанова, С. М. Шишкина // Russian Journal of Education and Psychology. – 2011. – Т. 7. – №. 3. – С. 23-35. – Текст: непосредственный.

140. Султанова, Н. Д. Психологическое сопровождение процесса вхождения вынужденных переселенцев зрелого возраста в жизнь на новом месте жительства / Н. Д. Султанова // В мире научных открытий. – 2012. – №. 4-1 (28). – С. 272-296. – Текст: непосредственный.

141. Султанова, Н. Д. Учет смысло-жизненных ориентаций вынужденных переселенцев в процессе организации реабилитационной работы / Н. Д. Султанова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – №. 3 (16). – С. 104-113. – Текст: непосредственный.

142. Табурова, Т. С. Образ значимого другого как ресурс совладания личности с трудной жизненной ситуацией : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Табурова Татьяна Сергеевна; [Место защиты:

Томский государственный университет]. – Барнаул, 2011. – 216 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M6UXD> (дата обр.: 13.10.2022).

143. ТАСС : информационное агентство России : [сайт]. – Москва, 1999 – н. в. – Обновляется в течение суток. – Текст: электронный. URL: <http://tass.ru> (дата обращения: 06.09.2022).

144. Терехин, А. Т. Онтогенетическая эволюция и инволюция когнитивной деятельности: нейро-сетевой подход / А. Т. Терехин, Е. В. Будилова, М. П. Карпенко, Л. М. Качалова, Т. Г. Савко, Е. В. Чмыхова // Теория развития: дифференционно-интеграционная парадигма: доклады участников круглого стола / сост. Н. И. Чуприкова. – М.: Языки славянской культур, 2009. – С. 167-182. – Текст: непосредственный.

145. Точиева, М. М. Основные психологические проблемы детей вынужденных переселенцев / М. М. Точиева // Вестник университета Российской академии образования. – 2018. – №. 5. – С. 28-32. – Текст: непосредственный.

146. Фаустова, А. Г. Особенности совладающего поведения пациентов с облитерирующим атеросклерозом сосудов нижних конечностей / А. Г. Фаустова, А. Э. Афанасьева // Наука молодых – Eruditio Juvenium. – 2020. – Т. 8. – №. 1. – С. 15-23. – Текст: непосредственный.

147. Филимонова, Н. М. Влияние социальных установок на процесс адаптации вынужденных переселенцев к условиям Северного Кавказа : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.12 / Филимонова Наталья Михайловна; [Место защиты: Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова]. – Москва, 1999. – 158 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M6UyT> (дата обр.: 13.10.2022).

148. Филозоп, А. А. Фасилитация личностной адаптированности в период поздней взрослости средствами творческого самовыражения : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.13 / Филозоп Александр Анатольевич; [Место защиты: Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина]. – Воронеж, 2005. – 232 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M6V7B> (дата обр.: 20.02.2023).

149. Фомина, А. Н. Проблема активизации ресурсов личности человека в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях / А. Н. Фомина // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2006. – №. 1. – С. 95-105. – Текст: непосредственный.

150. Фрейд, А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. – СПб.: Питер, 2022. – 160 с. – Текст: непосредственный.

151. Харламенкова, Н. Е. Личность и преодоление трудных жизненных ситуаций / Н. Е. Харламенкова // Прикладная юридическая психология. – 2014. – №. 3. – С. 10-18. – Текст: непосредственный.

152. Хартманн, Х. Эго-психология и проблема адаптации / Х. Хартманн. – М.: Институт общегуманитарных исследований. – 2002. – 160 с. – Текст: непосредственный.

153. Харьков, Т. П. Образ Я и стратегии поведения личности в трудных жизненных ситуациях : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Харьков Татьяна Петровна; [Место защиты: Кубанский государственный университет]. – Краснодар, 2011. – 153 с. – Текст: электронный. URL: <https://elck.ru/3M6VLu> (дата обр.: 20.10.2022).

154. Ходжабагиянц, Т. Г. Динамические характеристики ментального пространства человека и их проявление в процессах вхождения в инокультурную среду : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.105 / Ходжабагиянц Татьяна Георгиевна; [Место защиты: ГОУ ВПО «Томский государственный университет»]. – Томск, 2007. – 196 с. – Текст: электронный. URL: <https://elck.ru/3M6VUz> (дата обр.: 20.09.2022).

155. Цахаева, А. А. Противоречия как движущая сила формирования адаптивного поведения / А. А. Цахаева // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2009. – №. 4. – С. 38-41. – Текст: непосредственный.

156. Чайка, В. Г. Социально-психологическая адаптация офицеров, увольняемых в запас, к трудовой деятельности : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Чайка Виктор Григорьевич; [Место защиты:

Военный университет МО РФ]. –М., 2000. – 196 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M6Vh8> (дата обр.: 10.10.2022).

157. Черемискина, И. И. Совладающее поведение у людей молодого возраста в ситуации переживания личностного кризиса / И. И. Черемискина, Т. В. Капустина // Психолог. – 2022. – №. 4. – С. 56-70. – Текст: непосредственный.

158. Черкевич, Е. А. Смыслжизненные ориентации и рефлексивность женщин зрелого возраста в трудной жизненной ситуации / Е. А. Черкевич // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2022. – Т. 8. – №. 1 (74). – С. 140-152. – Текст: непосредственный.

159. Чернякова, С. С. Адаптационные возможности лиц старшей возрастной группы : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.13 / Чернякова Светлана Сергеевна; [Место защиты: Ленинградский государственный областной университет им. А. С. Пушкина]. – СПб., 2003. – 169 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3M6Vzi> (дата обр.: 20.02.2023).

160. Чучелина, Е. В. Психологические факторы социально-психологической адаптации студенческой молодежи в условиях : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Чучелина Елена Владимировна; [Место защиты: Самарский государственный педагогический университет]. – Самара, 2007. – 168 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3MANGG> (дата обр.: 20.10.2022).

161. Шамионов, Р. М. Самоопределение личности и адаптация / Р. М. Шамионов // Психологические аспекты адаптации детей, оставшихся без попечения родителей : материалы всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. В. В. Константинов, Д. М. Каденков. – Пенза: ПГПУ имени В. Г. Белинского, 2010. – С. 167–174. – Текст: непосредственный.

162. Штак, С. В. Особенности социально-психологической адаптации представителей различных групп социальных аутсайдеров : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Штак Светлана Валерьевна; [Место

защиты: Кемеровский государственный университет]. – Кемерово, 2006. – 181 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3MANR3> (дата обр.: 08.10.2022).

163. Шумакова, И. Е. Социально-психологические факторы преодоления трудных жизненных ситуаций аутсайдеров : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Шумакова Ирина Евгеньевна; [Место защиты: Санкт-Петербургский государственный университет]. – Санкт-Петербург, 2011. – 208 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3MANVS> (дата обр.: 18.02.2023).

164. Юдин, Н. В. Психологическая защищенность студентов от неблагоприятных воздействий социальной среды : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.13 / Юдин Николай Владиславович; [Место защиты: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена]. – Санкт-Петербург, 2009. – 159 с. – Текст: электронный. URL: <https://clck.ru/3MANaE> (дата обр.: 04.05.2023).

165. Adams, M. C. When home is gone: An application of the multicultural orientation framework to enhance clinical practice with refugees of forced migration / M. C. Adams, D. M. Kivlighan // *Professional Psychology: Research and Practice*. – 2019. – Vol. 50. – No. 3. – P. 176-183.

166. Arnett, J. J. Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? / J. J. Arnett // *Child development perspectives*. – 2007. – Vol. 1. – No. 2. – P. 68-73.

167. Berry, J. W. Aboriginal cultural identify / J. W. Berry // *The Canadian journal of native studies*. – 1999. – Vol. 19 (1). – P. 1-36.

168. Bochner, S. The social psychology of cross-cultural relations / S. Bochner // *Cultures in contact: Studies in Cross-Cultural Interaction*. – Oxford: Pergamon, 1992. – P. 5-44.

169. Berry, J. W. Acculturation and psychological adaptation: An overview / J. W. Berry // *Journeys into cross-cultural psychology*. – 1994. – P. 129-141.

170. Bossio, C. F. Urban dwellers' adaptive capacity as a socio-psychological process: Insights from Lima, Peru / C. F. Bossio, D. Labbe, J. Ford // *Climate Risk Management*. – 2021. – Vol. 34. – P. 100352-100366.

171. Brunnet, A. E. Migrations, trauma and mental health: A literature update on psychological assessment / A. E. Brunnet, N. Dos Santos Lobo, T. Silveira, C. H. Kristensen, D. Derivois // *L'encephale*. – 2020. – Vol. 46. – No. 5. – C. 364-371.

172. Carroll, H. The migration journey and mental health: Evidence from Venezuelan forced migration / H. Carrol, M. Luzes, L. F. Freier, M. Bird // *SSM-population health*. – 2020. – Vol. 10. – P. 100551-100562.

173. Cook, P. S. Continuity, change and possibility in older age: Identity and ageing-as-discovery / P. S. Cook // *Journal of Sociology*. – 2018. – Vol. 54. – No. 2. – P. 178-190.

174. Farnicka, M. Expectations towards the future as a sphere of resources of the so called difficult youth / M. Farnicka // *Development and Supporting the Development from the Perspective of the Human Sciences – Opportunities and Threats*. – Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu, 2012. – P. 222-231.

175. Flood, M. Creativity enhancement: Possibilities for successful aging / M. Flood, K. Scharer // *Issues in mental health nursing*. – 2006. – Vol. 27. – No. 9. – P. 939-959.

176. Folkman, S. Age differences in stress and coping processes / S. Folkman, R. S. Lazarus, S. Pimley, J. Novacek // *Psychology and aging*. – 1987. – Vol. 2. – No. 2. – P. 171-184.

177. Huang, Y. “Re-feminization” of dependent women migrants: Negotiating gender roles in the Chinese digital diaspora / Y. Huang // *Asian Journal of Women's Studies*. – 2020. – Vol. 26. – No. 2. – P. 159-183.

178. Irion, J. C. A cross-sectional comparison of adaptive coping in adulthood / J. C. Irion, F. Blanchard-Fields // *Journal of Gerontology*. – 1987. – Vol. 42. – No. 5. – P. 502-504.

179. Jacques, M. Integration from the bottom-up. Using recognition to understand the relations between Norwegians and refugees / M. Jacques. – UiT Norges arktiske universitet, 2017. – 83 p.

180. Jimenez Ambriz, M. G. Psychological and social factors that promote positive adaptation to stress and adversity in the adult life cycle / M. G. Jimenez Ambriz, M. Izal, I. Montorio // *Journal of Happiness Studies*. – 2012. – Vol. 13. – P. 833-848.
181. Laguette, V. Quality of life and time perspective in inflammatory bowel disease patients / V. Laguette, T. Apostolidis, L. Dany, N. Bellon, J. C. Grimaud, M. C. Lagouanelle-Simeoni // *Quality of Life Research*. – 2013. – Vol. 22. – P. 2721-2736.
182. Linley, P. A. Positive adaptation to trauma: Wisdom as both process and outcome / P. A. Linley // *Journal of Traumatic Stress*. – 2003. – Vol. 16. – No. 6. – P. 601-610.
183. Loizate, J. A. Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Uises) / J. A. Loizate // *Revista de servicios sociales*. – 2009. – No. 46. – P. 163-171.
184. Murray, K. E. Attitudes toward unauthorized immigrants, authorized immigrants, and refugees / K. E. Murray, D. M. Marx // *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. – Vol. 19 (3). – P. 332-341.
185. Nalbantoğlu, Ü. Y. Tracing teachers' change of pedagogical design capacity through professional development / Ü. Y. Nalbantoğlu, N. T. Bümen // *Journal of Curriculum Studies*. – 2024. – C. 1-24.
186. Nicholson, C. The experience of living at home with frailty in old age: a psychosocial qualitative study / C. Nicholson, J. Meyer, M. Flatley, C. Holman // *International Journal of Nursing Studies*. – 2013. – Vol. 50. – No. 9. – P. 1172-1179.
187. Ormel, J. How neuroticism, long-term difficulties, and life situation change influence psychological distress: a longitudinal model / J. Ormel, T. Wohlfarth // *Journal of personality and social psychology*. – 1991. – Vol. 60. – No. 5. – P. 744-755.
188. Pals, J. L. Narrative identity processing of difficult life experiences: Pathways of personality development and positive self-transformation in adulthood / J. L. Pals // *Journal of personality*. – 2006. – Vol. 74. – No. 4. – P. 1079-1110.
189. Pasupathi, M. Do advanced moral reasoners also show wisdom? Linking moral reasoning and wisdom-related knowledge and judgement / M. Pasupathi,

U. M. Staudinger // *International Journal of Behavioral Development*. – 2001. – Vol. 25. – No. 5. – P. 401-415.

190. Reid, D. W. Locus of desired control and positive self-concept of the elderly / D. W. Reid, G. Haas, D. Hawkins // *Journal of Gerontology*. – 1977. – Vol. 32. – No. 4. – P. 441-450.

191. Ryan, D. Theoretical perspectives on post-migration adaptation and psychological well-being among refugees: Towards a resource-based model / D. Ryan, B. Dooley, C. Benson // *Journal of refugee studies*. – 2008. – Vol. 21. – No. 1. – P. 1-18.

192. Sargsyan, L. The study of the self-attitude of displaced people in the conditions of adaptation to the new social environment / L. Sargsyan // *Main issues of pedagogy and psychology*. – 2024. – Vol. 1. – No. 11. – P. 58-69.

193. Siriwardhana, C. Forced migration and mental health: prolonged internal displacement, return migration and resilience / C. Siriwardhana, R. Stewart // *International health*. – 2013. – Vol. 5. – No. 1. – P. 19-23.

194. Soldatova, E. L. The role of reflexivity in the development of personality in the elderly / E. L. Soldatova, I. Yu. Zavialova // *Lurian Journal*. – 2021. – Vol. 2. – P. 88-100.

195. Tabor, A. S. Migration change model: Exploring the process of migration on a psychological level / A. S. Tabor, T. L. Milfont // *International Journal of Intercultural Relations*. – 2011. – Vol. 35. – No. 6. – P. 818-832.

196. Tetzner, J. Still doing fine? The interplay of negative life events and self-esteem during young adulthood / J. Tetzner, M. Becker, J. Baumert // *European Journal of Personality*. – 2016. – Vol. 30. – No. 4. – P. 358-373.

197. Walsh, S. D. Splits in the self-following immigration: An adaptive defense or a pathological reaction? / S. D. Walsh, S. Shulman // *Psychoanalytic Psychology*. – 2007. – Vol. 24. – No. 2. – P. 355-372.

198. Zhang, H. Factors affecting Chinese short-term international students' cross-cultural adaptation in psychology, learning, and life / H. Zhang, M. Li, L. Qin // *Discrete Dynamics in Nature and Society*. – 2022. – Vol. 2022. – No. 1. – P. 1-10.

## **Программа психологического сопровождения вынужденных переселенцев в период взрослости с учетом личностных детерминант**

### **I. Пояснительная записка**

Актуальность психологического сопровождения вынужденных переселенцев разного возраста обусловлена увеличением числа прибытия лиц данной категории на территорию России. Вынужденное перемещение сопровождается воздействием сильных стрессоров, потерей привычной социальной среды, утратой стабильности и безопасности, что негативно сказывается на психологическом состоянии взрослых людей. Формирующиеся в этот период жизни у переселенцев важные жизненные установки, профессиональные и семейные роли подвергаются серьезным испытаниям в условиях новой среды. Особенно актуально это для взрослых – тех, кто несет ответственность за семью и детей, тем самым выступая наиболее активным субъектом адаптации и тем более подверженным деструктивному влиянию трудной жизненной ситуации.

Особое значение при разработке программы психологического сопровождения вынужденных переселенцев имеет учет возрастной специфики, поскольку психологические потребности, особенности личности и реакции на стрессовые ситуации существенно различаются в зависимости от возрастных групп. Принимая во внимание существование возрастных особенностей, мы понимаем, что программа должна быть гибкой и адаптированной к потребностям каждой возрастной группы, чтобы максимально эффективно способствовать их психологической адаптации и благополучию.

Психологическое сопровождение в этот период позволяет снизить риск развития хронических стрессовых состояний, депрессий и других психических расстройств, способствует социальной интеграции и повышению качества жизни вынужденных переселенцев. Таким образом, программа является важным инструментом поддержки их психологического здоровья и успешной адаптации в новых условиях.

Предложенная программа психологического сопровождения направлена на обеспечение продуктивного развития личности вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов с целью их адаптации.

Программа включает в себя следующие блоки:

1. Диагностический блок. Включает в себя диагностику вынужденных переселенцев, прибывших в пункты постоянного размещения, перед началом работы и предполагает описание диагностических мишеней, учитывающих возрастные особенности их адаптации.

2. Формирующий блок.

2.1. Специальные мероприятия. Предполагает работу с личностными детерминантами адаптации, реализованную в формате индивидуальных и групповых занятий.

2.2. Общие мероприятия. Содержит общевозрастные мероприятия для вынужденных переселенцев периода взрослости, предполагающие формат групповых бесед и тренинговых занятий.

## II. Описание программы

Разработка программы психологического сопровождения вынужденных переселенцев периода взрослости осуществлялась с учетом возрастно-специфических личностных детерминант их адаптации для молодого, зрелого и пожилого возрастов.

*Цель программы* – развитие личности вынужденных переселенцев молодого, зрелого и пожилого возрастов.

*Задачи программы:*

1) Работа с переживаниями о прошлом, настоящем и будущем для формирования сбалансированной временной перспективы;

2) Формирование устойчивых ценностных ориентаций в условиях нестабильности и перемен;

3) Развитие способности находить смысл в текущих обстоятельствах и трудностях;

- 4) Обучение навыкам поиска и укрепления внутреннего смысла через рефлекссию, самоанализ и постановку целей;
- 5) Развитие навыков рефлексии;
- 6) Формирование позитивного и уважительного отношения к себе;
- 7) Развитие навыков заботы о себе, укрепляющих чувство собственного достоинства;
- 8) Развитие творческого мышления и навыков поиска нестандартных подходов и альтернативных вариантов решения сложных ситуаций.

Программа предполагает реализацию в три этапа: 1) диагностический этап; 2) формирующий этап; 3) оценочный этап.

Формирующий этап содержит упражнения, направленные на развитие личности вынужденных переселенцев, и включает в себя как общие, так и специальные мероприятия, учитывающие возрастные особенности адаптации.

При работе с вынужденными переселенцами молодого возраста необходимо сосредоточиться на развитии интернального локуса контроля, поддержании позитивного образа прошлого и ориентации на эффективность деятельности. При работе с ценностными ориентациями необходимо обратить внимание на развитие эстетико-этических ценностей, рассмотреть контакт с природой и искусством как источник мотивации и развития.

Работа с вынужденными переселенцами зрелого возраста должна быть направлена на формирование стремления к самореализации, творческого подхода, выраженного в гибкости во взаимодействии с другими людьми, развитие навыков самоподдержки. Работа с ценностями осуществляется через обсуждение ценностей коммуникации и личного развития.

В пожилом возрасте работа с вынужденными переселенцами должна быть направлена на повышение осмысленности жизни, развитие эвристического подхода к жизни, уважительного отношения к себе и окружающим, а также на принятие осознанности и внутреннего спокойствия как альтернативы материальной обеспеченности.

### III. Содержание программы

#### Содержание программы психологического сопровождения для вынужденных переселенцев молодого возраста

№ занятия	Содержание мероприятия	
<b>Диагностический блок</b>		
1	Мишень диагностики	Диагностический материал
	Определение временной перспективы личности с особым вниманием к перспективе настоящего и прошлого	Опросник временной перспективы (Ф. Зимбардо, в адапт. Сырцовой, Е. Т. Соколовой, О. В. Митиной)
	Выявление степени интернальности локуса контроля	Методика «Смыслоразностные ориентации» (Д. А. Леонтьев)
	Уточнение ценностной структуры личности	Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич, в адапт. Д. А. Леонтьева)
	Сбор развернутой информации о психологическом состоянии, структуре личности и социально-демографическом положении	Беседа, наблюдение
<b>Формирующий блок – специальные мероприятия</b>		
2	<b>Работа с личностным детерминантом «Ориентация на эффективность деятельности»</b>	
	2.1	Тема «Управление временем и ресурсами в условиях перемен»
	2.2	Тема «Развитие навыков саморегуляции для успешной интеграции»
	2.3	Тема «Использование внутренних ресурсов для повышения эффективности и уверенности»
3	<b>Работа с личностным детерминантом «Позитивная ретроспектива»</b>	
	3.1	Тема «Переоценка негативных воспоминаний»
	3.2	Тема «Актуализация позитивных воспоминаний»
	3.3	Тема «Прощение и благодарность»
4	<b>Работа с личностным детерминантом «Внутренняя ответственность»</b>	
	4.1	Тема «Развитие осознанности и самоанализа»
	4.2	Тема «Принятие ответственности»
	4.3	Тема «Фокусировка на своих усилиях»
5	<b>Работа с личностным детерминантом «Эстетико-этические ценности»</b>	
	5.1	Тема «Развитие толерантности и уважения к различиям»
	5.2	Тема «Развитие внутренней гармонии через контакт с природой и искусством»
	5.3	Тема «Общественное признание как источник внутренней мотивации и развития»
	5.4	Тема «Целенаправленность и настойчивость как проявление твердой воли»
<b>Формирующий блок – общие мероприятия</b>		
6	<p>Групповые беседы на темы:</p> <p>«Принятие изменений: адаптация к новой жизни и новым условиям»</p> <p>«Эмоциональные реакции на вынужденное переселение: страх, грусть, гнев и способы их преодоления»</p> <p>«Саморазвитие и поиск новых возможностей в условиях перемен»</p> <p>«Важность самопомощи и создание личных стратегий преодоления трудностей»</p>	

	«Вдохновляющие истории успеха переселенцев: примеры преодоления трудностей»
7	Тренинговые занятия на темы: «Развитие навыков стрессоустойчивости и эмоциональной регуляции» «Преодоление чувства утраты» «Навыки эффективной коммуникации и межкультурного взаимодействия» «Работа с травмой и переживаниями: техники психологической поддержки» «Обучение навыкам поиска работы, адаптация к новым профессиональным условиям» «Информационная грамотность: использование ресурсов для получения поддержки и информации» «Культурная адаптация: понимание и принятие новых традиций и обычаев»

**Содержание программы психологического сопровождения для вынужденных  
переселенцев зрелого возраста**

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание мероприятия</b>	
<b>Диагностический блок</b>		
1	Мишень диагностики	Диагностический материал
	Субъективное восприятие собственного прошлого	Опросник временной перспективы (Ф. Зимбардо, в адапт. Сырцовой, Е. Т. Соколовой, О. В. Митиной)
	Самоотношение, с акцентом на степень склонности к самокритике	Методика «Шкала самосострадания» (К. Нефф, в адапт. К. А. Чистопольской, Е. Н. Осина, С. Н. Ениколопова)
	Уточнение ценностной структуры личности	Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич, в адапт. Д. А. Леонтьева)
	Креативность по отношению к решению повседневных задач, требующих поиск новых способов поведения	Шкала «Креативность» опросника «Определение типов мышления и уровня креативности» (Дж. Брунер, в адапт. Г. В. Резапкиной)
	Наличие представлений о смысле собственной жизни	Методика «Смысложизненные ориентации» (Д. А. Леонтьев)
	Сбор развернутой информации о психологическом состоянии, структуре личности и социально-демографическом положении	Беседа, наблюдение
<b>Формирующий блок – специальные мероприятия</b>		
2	<b>Работа с личностным детерминантом «Стремление к самореализации»</b>	
	2.1	Тема «Поиск личного смысла»
	2.2	Тема «Создание смысла через работу, отношения и творчество»
	2.3	Тема «Смысл в преодолении страданий»
	2.4	Тема «Практики благодарности и прощения за опыт прошлого»
3	<b>Работа с личностным детерминантом «Самоподдержка»</b>	
	3.1	Тема «Практики заботы о себе: физическое и психологическое здоровье»
	3.2	Тема «Постановка целей для личностного развития»
	3.3	Тема «Проявление чуткости к себе и окружающим»
	3.4	Тема «Создание позитивного образа прошлого»

4	<b>Работа с личностным детерминантом «Эвристический стиль взаимодействия»</b>	
	4.1	Тема «Распознавание самокритики»
	4.2	Тема «Развитие навыков конструктивного внутреннего диалога»
	4.3	Тема «Практики благодарности и самопризнания»
	4.4	Тема «Работа с внутренним диалогом о прошлом»
5	<b>Работа с личностным детерминантом «Коммуникативно-самореализационные ценности»</b>	
	5.1	Тема «Коммуникативные навыки как инструмент самореализации»
	5.2	Тема «Развитие ценностей открытости и честности в коммуникации»
	5.3	Тема «Построение ценностных ориентиров для гармоничного развития личности»
<b>Формирующий блок – общие мероприятия</b>		
6	<p>Групповые беседы на темы:</p> <p>«Принятие изменений: адаптация к новой жизни и новым условиям»</p> <p>«Эмоциональные реакции на вынужденное переселение: страх, грусть, гнев и способы их преодоления»</p> <p>«Саморазвитие и поиск новых возможностей в условиях перемен»</p> <p>«Важность самопомощи и создание личных стратегий преодоления трудностей»</p> <p>«Вдохновляющие истории успеха переселенцев: примеры преодоления трудностей»</p>	
7	<p>Тренинговые занятия на темы:</p> <p>«Развитие навыков стрессоустойчивости и эмоциональной регуляции»</p> <p>«Преодоление чувства утраты»</p> <p>«Навыки эффективной коммуникации и межкультурного взаимодействия»</p> <p>«Работа с травмой и переживаниями: техники психологической поддержки»</p> <p>«Обучение навыкам поиска работы, адаптация к новым профессиональным условиям»</p> <p>«Информационная грамотность: использование ресурсов для получения поддержки и информации»</p> <p>«Культурная адаптация: понимание и принятие новых традиций и обычаев»</p>	

Содержание программы психологического сопровождения для вынужденных  
переселенцев пожилого возраста

№ занятия	Содержание мероприятия	
<b>Диагностический блок</b>		
1	Мишень диагностики	Диагностический материал
	Оценка эмоционального компонента самоотношения	Методика «Шкала самосострадания» (К. Нефф, в адапт. К. А. Чистопольской, Е. Н. Осина, С. Н. Ениколопова)
	Выявление степени осмысленного отношения жизни	Методика «Смысложизненные ориентации» (Д. А. Леонтьев)
	Уточнение ценностной структуры личности	Методика определения уровня рефлексивности (А. В. Карпов, В. В. Пономарева)
		Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич, в адапт. Д. А. Леонтьева)

	Креативность по отношению к ситуациям общения, требующим гибкости	Шкала «Креативность» опросника «Определение типов мышления и уровня креативности» (Дж. Брунер, в адапт. Г. В. Резапкиной)
	Сбор развернутой информации о психологическом состоянии, структуре личности и социально-демографическом положении	Беседа, наблюдение
<b>Формирующий блок – специальные мероприятия</b>		
2	<b>Работа с личностным детерминантом «Уважение к себе и окружающим»</b>	
	2.1	Тема «Преодоление негативных убеждений о себе»
	2.2	Тема «Работа с внутренним диалогом: как говорить с собой доброжелательно»
	2.3	Тема «Практики благодарности к себе»
	2.4	Тема «Развитие навыков самоподдержки в трудных ситуациях»
	2.5	Тема «Практики благодарности за добрые поступки других»
3	<b>Работа с личностным детерминантом «Творческий подход к жизни без материальных ценностей»</b>	
	3.1	Тема «Внутренний мир как источник вдохновения и творчества»
	3.2	Тема «Творческое мышление как альтернатива материальному богатству»
	3.3	Тема «Осознанность и внутреннее спокойствие как альтернатива материальному богатству»
4	<b>Работа с личностным детерминантом «Осмысленное отношение к жизни»</b>	
	4.1	Тема «Практики выявления своих ценностей и приоритетов»
	4.2	Тема «Осознанность как инструмент поиска смысла»
	4.3	Тема «Работа над формулировкой жизненных ориентиров и долгосрочных планов»
	4.4	Тема «Преодоление кризисов и трудных ситуаций через поиск смысла»
	4.5	Тема «Развитие благодарности за опыт жизни»
	4.6	Тема «Развитие навыков осознанного наблюдения за своими мыслями и чувствами»
	4.7	Тема «Рефлексия после трудных событий: уроки и возможности для роста»
<b>Формирующий блок – общие мероприятия</b>		
6	Групповые беседы на темы: «Принятие изменений: адаптация к новой жизни и новым условиям» «Эмоциональные реакции на вынужденное переселение: страх, грусть, гнев и способы их преодоления» «Саморазвитие и поиск новых возможностей в условиях перемен» «Важность самопомощи и создание личных стратегий преодоления трудностей» «Вдохновляющие истории успеха переселенцев: примеры преодоления трудностей»	
7	Тренинговые занятия на темы: «Развитие навыков стрессоустойчивости и эмоциональной регуляции» «Преодоление чувства утраты» «Навыки эффективной коммуникации и межкультурного взаимодействия» «Работа с травмой и переживаниями: техники психологической поддержки» «Обучение навыкам поиска работы, адаптация к новым профессиональным условиям» «Информационная грамотность: использование ресурсов для получения поддержки и информации» «Культурная адаптация: понимание и принятие новых традиций и обычаев»	