

Научная статья

УДК 331.5

EDN [HHSBVY](#)

DOI 10.17150/2411-6262.2022.13(4).10



Л.Г. Гаевская

*Иркутский государственный университет, г. Иркутск, Российская Федерация,*[lotos\\_lara@mail.ru](mailto:lotos_lara@mail.ru)

## СМЫСЛООБРАЗОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

**АННОТАЦИЯ.** Рассмотрение адаптации и аутодеструкции только лишь в контексте социальных аспектов достаточно однобоко и требует обязательного учета психического аспекта. В частности индивидуальных особенностей и механизмов процесса смыслообразования. Цель данного исследования — выявить особенности смыслообразования в условиях адаптации к трудной жизненной ситуации через соотношение компонентов конструкта чувства связности и компонентов осмысленности жизни. Выборку составили студенты-первокурсники ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет» в количестве 79 респондентов, а также специалисты ОГКУ СО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей г. Иркутска» от 29 до 45 лет в количестве 71 респондента. Мы проанализировали данные по двум методикам: «Шкала чувства связности» А.Антоновского и тест «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева. Согласно полученным данным, для периода адаптации характерен сниженный уровень управляемости и постижимости жизни, а также более низкий уровень общего чувства связности, целенаправленности и результативности жизни. Это свидетельствует о том, что для эффективной адаптации, в частности к трудной жизненной ситуации, необходимо ставить цели, не обесценивать даже самые незначительные результаты, искать смысл своего развития даже в тех ситуациях, когда проявляются одни проблемы и беды, а также, обращаясь за помощью к окружающим или Богу, видеть и применять свои собственные силы и способности для управления собственной жизнью и протраивания нужной реальности.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА.** Адаптация, аутодеструкция, смыслообразование, смыслообразующая активность, смыслопорождение, трудная жизненная ситуация.

**ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ.** Дата поступления 21 января 2022 г.; дата принятия к печати 18 ноября 2022 г.; дата онлайн-размещения 22 декабря 2022 г.

Original article

L.G. Gaevskaya

*Irkutsk State University, Irkutsk, Russian Federation, [lotos\\_lara@mail.ru](mailto:lotos_lara@mail.ru)*

## MEANING FORMATION IN THE PROCESS OF ADAPTATION TO DIFFICULT LIFE SITUATION

**ABSTRACT.** Studying adaptation and self-destruction only in the context of social aspects without acknowledging relevance of the mental aspect is incomplete. In particular, researchers should take into account individual characteristics and mechanisms of the meaning formation process. This study aims to identify the features of meaning formation under conditions of adjusting to a difficult life situation via contrasting the components of the construct of connectedness and those of the meaningfulness of life. The study covered 79 survey responses from first-year students of "Irkutsk State University", as well as those from 71 respondents aged 29–45 employed in the "Irkutsk Social Services Centre aimed at aiding children left without parental care". The authors analyzed the data using the two methods: A. Antonovsky's "Sense of

© Гаевская Л.Г., 2022

# Baikal Research Journal

электронный научный журнал Байкальского государственного университета

Connectedness Scale” and the text “Life Orientations” by D.A. Leontiev. According to the data obtained, the period of adaptation is characterized by a reduced level of manageability and cognition of life, as well as a lower level of a general sense of connectedness, purposefulness and effectiveness of life. This affirms that for effective adaptation, in particular, to a difficult life situation, it is necessary to set goals, not to devalue even the most insignificant results, look for the meaning of one's development even under conditions of constant hardships and troubles, and also, turn to others or God for help, realize and apply one's own strengths and abilities to manage one's own life and construct a proper view of reality.

**KEYWORDS.** Adaptation, auto-destruction, meaning formation, meaning-forming activity, meaning generation, difficult life situation.

**ARTICLE INFO.** Received January 21, 2022; accepted November 11, 2022; available online December 22, 2022.

### Введение

Возникновение трудной жизненной ситуации незамедлительно ведет к процессу адаптации или дезадаптации (с аутодеструкцией) в новых условиях. Мы считаем, что особенности процесса смыслообразования оказывают огромное влияние на длительность и успешность адаптации. В статье мы решили рассмотреть влияние особенностей смыслообразования в контексте адаптации и аутодеструкции применительно к трудной жизненной ситуации.

Для начала проясним понятия «адаптация» и «аутодеструкция». В психологии под термином «адаптация» понимается перестройка психики индивида под воздействием объективных факторов окружающей среды, а также способность человека приспосабливаться к различным требованиям среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой [1, с. 18–19]. При этом подразумевается процессуальная сторона собственно явления адаптации в отличие от приспособления животных, если быть точнее — преодоление трудностей или формирования определенных свойств личности, например, коммуникативной компетентности.

Аутодеструкция — это отрицание собственной тождественности, потеря ощущения «одинаковости», целостности под влиянием негативных факторов социальной среды; такое состояние «войны» человека с самим собой затрагивает вопросы самосознания личности, специфики и структуры ее отношения к собственному «Я». Наконец, аутодеструктивное поведение — специфическое, индивидуально «подходящее» реагирование личности на обстоятельства ее жизни, понимание его причин необходимо предполагает изучение тех внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия на личность и которые определяют особый характер ее реакций в ответ [2, с. 40–41].

В последнее время все чаще и чаще звучит понятие «трудная жизненная ситуация». Этим термином объясняют возможности и права носителей данного статуса, а также обязанности по отношению к ним разных субъектов оказания помощи и поддержки. Что интересно — поступки людей также стали объясняться этим статусом.

Трудная жизненная ситуация — ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и тому подобное), которую он не может преодолеть самостоятельно (Федеральный закон от 22.08.2004 г. № 122-ФЗ «О внесении изменений в законодательные акты Российской Федерации и признании утратившими силу некоторых законодательных актов Российской Федерации в связи с принятием федеральных законов «О внесении изменений и дополнений в Федеральный закон «Об общих принципах организации законодательных (пред-

ставительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов РФ» и «Об общих принципах организации местного самоуправления в РФ». Статья 3).

Человек вынужден адаптироваться к данной ситуации. Однако адаптация может быть как конструктивной, так и деструктивной. Этот выбор зависит не только от личностных особенностей человека, но и от наличия внешних и внутренних ресурсов.

Если трудная жизненная ситуация не разрешается, если человек не находит необходимой помощи и поддержки, то личность начинает деформироваться, закрепляя аутодеструктивные паттерны поведения. Изменяются ценности и нравственные устои человека. Появляется духовная опустошенность, скептицизм, цинизм, которые, приводя личность к аутодеструкции, отражаются в отклонениях поведенческих реакций.

Таким образом, неадаптивные модели поведения — аутодеструктивные — связаны, с одной стороны, с нарушением смысловой регуляции восприятия, что приводит к невозможности саморегуляции поведения, а с другой — с формированием новых специфических, неадекватных смыслообразующих мотивов и ценностей, закрепляющих патологические потребности. Удовлетворение патологических потребностей происходит при реализации сформированных поведенческих аутодеструктивных паттернов, при утрате истинного смыслообретения и замещении его на новый смысл действия и межличностных отношений.

Психологический механизм выживания человека — это функция смысла жизни, основной ориентир построения поведенческих паттернов, даже структурный компонент построения стратегии поведения и формирования акцептора результата действия.

Е.Н. Волкова замечает: «Смысл жизни обретается в результате активного, деятельного поиска, в результате опыта поступков и деяний жизни. Смыслы и цели жизни человека приводят к изменению иерархии «нижележащих» смыслов и содержательно их трансформируют. С этой точки зрения генеральным фактором субъектности выступает осмысленность человеком жизни и себя в ней» [3, с. 36].

Одной из основных задач социальной психотерапии в новых общественно-исторических условиях является овладение процессом саморегуляции в осознании смысловых образований. Смысловые образования (по И.А. Сапаровой) есть результат двух процессов: смыслообразования и смыслопорождения. При этом смыслопорождение, смыслотворчество имеет два содержательных аспекта:

- этически-волевой, отличающийся осознанием смыслов и закреплением их во внутренних правилах, регулирующих поведение в соответствии с социально-историческими нормами;
- эстетический, отличающийся позицией созерцательности и процессами разрушения и восстановления смыслов.

В отечественной психологии процессы смыслообразования наиболее полно рассмотрены Д.А. Леонтьевым в контексте проблемы динамики смыслов. Смыслообразование можно определить на языке психологических механизмов как процесс распространения смысла от ведущих, смыслообразующих, «ядерных» смысловых структур к частным, периферическим, производным в конкретной ситуации развертывающейся деятельности. Смыслоосознание — это направленная не столько на себя, сколько на мир рефлексивная работа сознания, заключающаяся в решении особой задачи. Процессы смыслостроительства, опосредованные «особым движением сознания», его «особой внутренней деятельностью», могут порождаться тремя классами ситуаций: критическими (эксквизитными) жизненными ситуациями, обнажающими расхожания жизненных отношений и смысловых структур личности, личностными вкладами значимых других и столкновением с художественно запечатленной реальностью в искусстве [4, с. 230, 233, 236, 243].

В.К. Вилюнас несколько по-иному понимает процесс смыслообразования. Для объяснения этого понятия В.К. Вилюнас использует понятия вербализованного и невербализованного смыслов. «В данной интерпретации объективные отношения, отражаемые в образе, служат лишь основой, схемой для распространения смысла от предметов потребностей на окружающие их обстоятельства» [5, с. 97].

Д.А. Леонтьев выделяет следующие механизмы смыслообразования: мотивационный механизм (побуждать и направлять деятельность субъекта); диспозиционный механизм (фиксация отношения субъекта к объектам и явлениям действительности), атрибутивный механизм (высвечивание смысла объектов и явлений под углом зрения ценностей) [4, с. 171–194].

Л.И. Божович подчеркивалось, что именно благодаря наличию смысловых образований оказывается возможной саморегуляция при постановке целей, при осознании своих поступков. В процессе своего развития, потребности и мотивы опосредуются сознанием, через сознательно поставленные цели. Проявляясь в ситуации актуальной потребности или жизненной необходимости и являясь осознанной, произвольная реакция, основывается на оценке психикой «стоимости» ее удовлетворения для человека в контексте всего жизненного пути [Цит. по 6, с. 36].

Другое современное определение смыслообразования можно встретить в работе М. Чиксентмихайи, который рассматривает смыслообразование как внесение порядка в содержание сознания через интеграцию своих действий в единое переживание потока. Состояние потока можно считать оптимальным состоянием внутренней мотивации, при которой человек полностью включен в то, что он делает. Вероятно, каждый испытывал это ощущение, характеризующееся свободой, радостью, чувством полного удовлетворения и мастерства, когда некоторые потребности, в том числе и базовые, обычно игнорируются. Человек забывает о времени, голоде, своей социальной роли и т.д. [7].

Еще один интересный подход в рассмотрении компонентов смыслообразования и адаптации человека мы рассмотрели в теории салютогенеза А. Антоновского. Он рассматривает своеобразный конструкт Чувство связности (чувство когерентности), который является, «общей ориентацией личности, связанной с тем, в какой степени человек испытывает проникающее во все сферы жизни, устойчивое, но динамическое чувство, что: 1) стимулы, поступающие из внешних и внутренних источников опыт в процесс жизни, являются структурированными, предсказуемыми и поддаются толкованию; 2) имеются ресурсы, необходимы для того, чтобы соответствовать требованиям, которые вызваны этими стимулами; 3) эти требования являются вызовами, которые стоят того, чтобы вкладывать в них ресурсы и самого себя» [8, с. 19].

В течение жизни индивидуальный уровень чувства связности может меняться. На него могут существенно влиять радикальные изменения условий жизни, которые продолжаются длительное время, однако возможны и более слабые изменения в ту или иную сторону, в перспективе оказывающие влияние на здоровье. Подобные изменения могут происходить как под действием внешних факторов, так и в результате собственных действий индивида» [9].

Вопросы Шкалы чувства связности, относящиеся к компоненту «управляемость, подконтрольность» (manageability), связаны с адаптационными механизмами человека. Чувство управляемости показывает на сколько человек полагает, что ему доступны достаточные ресурсы, как внутренние, так и внешние, для выполнения требований, предъявляемых к нему различными ситуациями. Это как раз и перекликается с адаптационной способностью человека приспосабливаться к различным требованиям среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой.

Вопросы компонентов «осмысленность» и «постижимость» больше относятся к процессу смыслообразования. При высокой выраженности чувства понятности, постижимости (comprehensibility) мир рассматривается как разумный и постижимый в принципе, а события жизни можно понять и предвидеть. Человек с таким чувством не избегает неопределенных ситуаций, он уверен, что в них можно обнаружить порядок и смысл.

Чувство осмысленности (meaningfulness) — эмоциональное переживание того, что жизненные задачи заслуживают усилий по их разрешению и активного включения в процесс их достижения. Осмысленность у А. Антоновского тесно связана с включенностью, она указывает на то, что мир безразличен человеку, его задачи имеют личное значение и мотивируют на активность [10, с. 615].

Чувство осмысленности и чувство постижимости перекликаются с описанными выше механизмами смыслообразования по Д.А. Леонтьеву, а также соприкасаются с исследованиями других авторов в этой области.

### Методы исследования

Вышеописанный конструкт мы исследовали на двух группах респондентов. Сбор эмпирического материала проводился в 2019–2020 гг. В исследовании приняли участие студенты первокурсники в возрасте 18–21 года (79 респондентов). А также специалисты социального учреждения в возрасте от 28 до 45 лет (71 респондент). Общая численность выборки составила 150 человек. Базами для проведения исследования явились: факультет психологии ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», ОГКУ СО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей г. Иркутска». Репрезентативность выборки обеспечена методом случайного отбора испытуемых.

Исследование включало проведение тестирования с использованием «Шкалы Чувства связности» А. Антоновского и опросника «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, являющийся адаптацией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-LifeTest, PIL) Дж. Крамбо и Л. Махолика.

«Шкала Чувства связности» показала нам особенности таких показателей, как «осмысленность», «постижимость» и «управляемость». Шкала состоит из 29 пунктов (15 прямых и 14 обратных вопросов). Каждый пункт шкалы представляет собой выбор между полярными утверждениями, оцениваемыми по семибалльной шкале [11].

«Тест смыслжизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева рассматривает смысловую сферу как состоящую из двух основных локусов контроля, трех смыслжизненных ориентаций и общего показателя осмысленности жизни. Методика представляет собой набор из 20 утверждений, сформулированных по принципу полярности шкал. Испытуемому предлагается выбрать наиболее подходящую из семи градаций [12].

Стоит отметить, что значение шкал «осмысленность» в методиках отличается. Если в методике «Шкала Чувства связности» показатель «осмысленности (meaningfulness)» отображает скорее эмоциональный аспект, указывая на то, что мир не только упорядочен, но и безразличен человеку, то шкала «общий показатель осмысленности жизни» по тесту СЖО носит более когнитивный или даже мотивационный и процессуальный характер.

Поступление в ВУЗ и обучение в нем сопровождается включением вчерашних выпускников школ в новую для них культурно-образовательную среду, что является пусковым механизмом процесса адаптации. Успешность адаптации предполагает актуализацию резервных возможностей обучающихся и их готовность к преодолению различного рода трудностей, возникающих в процессе



обучения. Если студент не сможет в короткие сроки освоить предъявляемые к нему в вузе требования, а также найти общий язык и взаимопонимание с однокурсниками и преподавателями, то это, несомненно, скажется на его успехах в учебе и желании учиться, что повлечет за собой отчуждение от образовательной среды и уход из вуза [13]. Ситуацию переживания стресса первокурсником можно отнести к трудной жизненной ситуации, когда «в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни...» [14].

Поэтому группу студентов первого курса мы обследовали как нуждающихся в адаптации, находящихся в состоянии адаптации, а потому также находящихся в условиях трудной жизненной ситуации. И сопоставили полученные данные с группой специалистов социальных учреждений, которые не находятся в адаптационном периоде, однако по роду своей деятельности являются непосредственными «помощниками» в адаптации семей и несовершеннолетних детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

### Результаты и их обсуждение

После сбора информации нами был проведен анализ полученных данных.

Взаимосвязь возрастных особенностей и показателей шкалы «Чувства связности» показаны в табл.1.

Таблица 1

*Сравнение средних значений по шкале «Чувство связности» в старшей и младшей возрастных группах*

Шкалы	Среднее значение в старшей возрастной группе	Среднее значение в младшей возрастной группе	Уровень значимости
Общий уровень ЧС	109,2113	104,6329	0,071
Постижимость	45,6338	42,6582	0,012
Осмысленность	28,4507	28,4430	0,994
Управляемость	35,1268	33,5316	0,222

Согласно полученным данным для старшего возраста характерен более высокий уровень управляемости и постижимости, а также более высокий общий уровень чувства связности. Скорее всего, это связано с тем, что молодым людям не хватает уверенности в своих силах, чтобы постигать мир и управлять им, это указывает и на адаптивные способности. Студенты первого курса более закрыты к обратной связи (информации о том, насколько эффективна избранная ими стратегия совладания с проблемой), так как свою точку зрения они считают всегда более правильной в противовес старшим. Возможно из-за желания выделиться, или доказать кому-то свою самостоятельность, или из-за так называемого «юношеского максимализма».

Наши выводы частично подтвердились значимыми различиями по критерию Стьюдента.

Как мы видим на рис. 1 значимые различия показателей в двух группах подтверждаются только в большей постижимости жизни старшей группой ( $M_c = 45,6338$ ,  $M_m = 42,6582$ ;  $p = 0,012$ ). А общий уровень чувства связности имеет различия на уровне тенденций. Взрослые люди в силу своего жизненного опыта грамотнее прорабатывают свои взаимоотношения с окружающим миром, понимая, что не обязательно бросать ему открытые и агрессивные вызовы. Поэтому их действия гармоничнее, осмысленнее и адаптивнее.

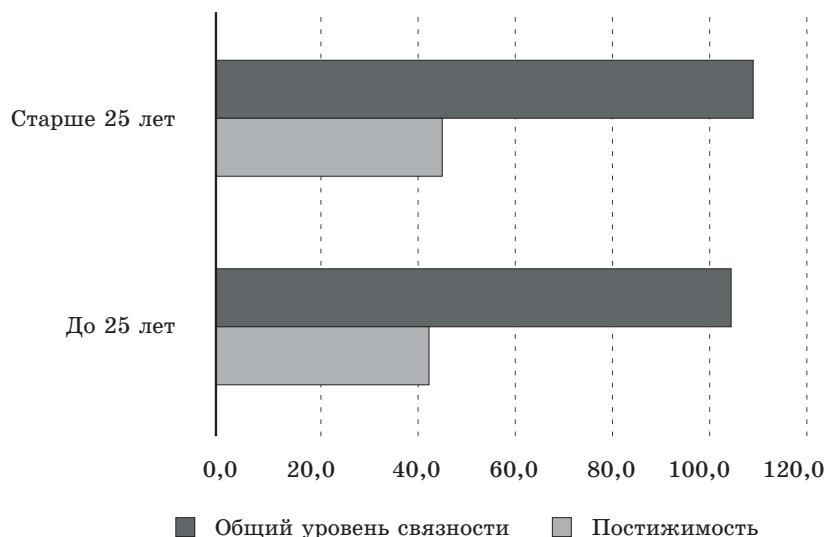


Рис. 1. Значимые различия показателей по методике шкалы «Чувства связности» в старшей и младшей возрастных группах

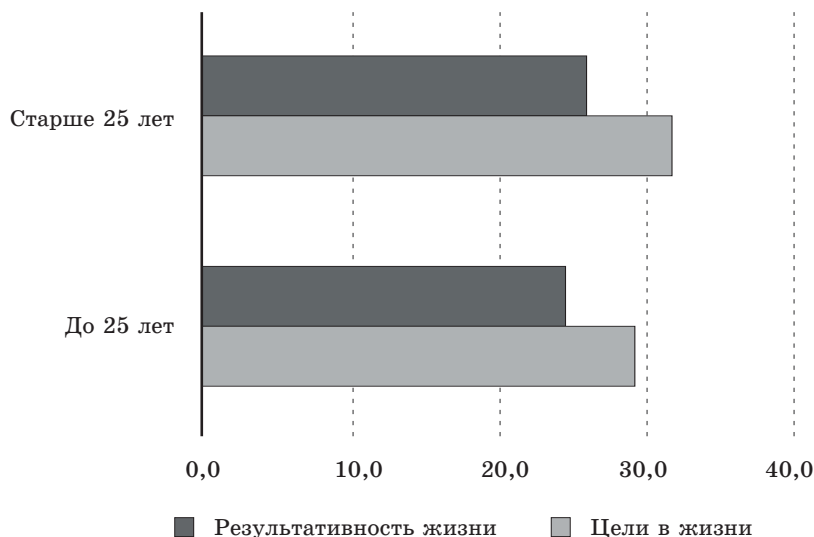
Взаимосвязь возрастных особенностей и показателей теста Смыслоразностных ориентаций показаны в табл. 2.

Таблица 2  
Сравнение средних значений по тесту Смыслоразностных ориентаций в старшей и младшей возрастных группах

Шкалы теста СЖО	Среднее		Уровень значимости
	Младшая группа	Старшая группа	
Цели в жизни	29,3924	31,7746	0,047
Процесс жизни	29,3544	30,4085	0,341
Результативность жизни	24,5443	26,0423	0,088
Локус-контроля — Я	20,4810	21,0000	0,509
Локус-контроля — жизнь	30,7215	31,0282	0,793
Осмысленность жизни	98,5063	103,4930	0,117

Из табл. 2 видно, что средние показатели значений в старшей группе выше по всем шкалам, возможно это связано с недостаточной уверенностью студентов и молодых специалистов в собственных силах управлять своей жизнью, у них меньше определенности в жизни и опоры на полученные ранее ресурсы. В головах студентов еще не достаточно улегся опыт, полученный в учебном заведении, поэтому они не полноценно воспринимают его значение для своей дальнейшей жизни, часто жалея о потраченном времени на освоение не того, к чему лежит душа. Перед представителями младшей группы встает много вопросов приложения полученного знания, его целесообразности, удовлетворения прожитой частью жизни и поставленными целями.

Как видно из рис. 2 значимые различия по методике СЖО в возрастных группах проявляются только по шкале «Цели в жизни» ( $M_c = 31,77$ ,  $M_m = 29,39$ ;



*Рис. 2. Значимые различия показателей по методике СЖО в старшей возрастной группе и младшей возрастной группе*

$p = 0,047$ ). Это подтверждает только тот факт, что чем старше становится человек, тем больше он ставит реальных целей, которых может достичь, они подтверждаются реальной опорой в настоящем и подкрепляются личной ответственностью за их реализацию.

По шкале «Результативность жизни» мы наблюдаем значимые различия на уровне тенденций. Это свидетельствует о возможном влиянии возрастных особенностей на удовлетворенность собственной самореализацией. Ведь молодые люди находятся в поиске путей собственной реализации и часто сталкиваются с дилеммами правильности своего выбора. Более взрослые люди, даже подвергая сомнению правильность своих решений, стараются найти смысл в сложившихся обстоятельствах.

В итоге, наше исследование показало возрастные особенности смыслообразования в условиях адаптации к трудной жизненной ситуации через соотношение компонентов конструкта чувства связности и компонентов ОЖ.

Для выхода из трудной жизненной ситуации необходим более высокий уровень постижимости всего происходящего в жизни, чувство связности со всеми процессами и явлениями внешней и внутренней жизнедеятельности, а также ставить цели, строить планы и ощущать результативность собственной жизни.

### Выводы

Таким образом, все авторы отмечают, что недостаточно сформированные компоненты смыслообразования могут мешать процессу адаптации, создавая как бы «поле» трудной жизненной ситуации вокруг человека. Из этого можно сделать вывод о том, что внимание за адаптацией человека, нуждающегося в помощи, не стоит заострять только на общепринятых категориях: среда, поведение, коммуникации, самореализация. Стоит обращать также внимание на механизмы и особенности процесса смыслообразования индивида, от которого зависит его смыслообразующая активность. Которая в свою очередь показывает особенности пространственно-временной линии жизни человека, его осмысленность и вклю-



ченность в жизнь, самоидентичность, протраивание иерархии собственных ценностей, активное использование мотивации к достижениям, саморегуляцию и др.

Конечно, комплексный подход при решении проблем всегда эффективнее. Однако бывает так, что сразу изменить социальные условия или проработать со всеми участниками ситуации необходимые проблемы не представляется возможным. Поэтому диагностика и коррекция особенностей смыслообразования и смыслообразующей активности личности, может принести результативность и прогресс уже в имеющихся условиях.

Согласно проведенному исследованию для старшего возраста характерен более высокий уровень управляемости и постижимости жизни, а также более высокий общий уровень чувства связности, результативности жизни и желания ставить и достигать цели. То есть для улучшения процесса адаптации в трудной жизненной ситуации необходимо, даже если нет видимой помощи или траектории движения, ставить цели на будущее, не обесценивать уже имеющиеся достижения, опираться на них, за счет этого ощущать когнитивный смысл всех стимулов и ситуаций в жизни, ощущать важность всех происходящих вокруг и внутри личности процессов, свое влияние на собственную жизнь. Только в таком состоянии трудная жизненная ситуация становится необходимой ступенью жизни, которая ведет к развитию личности.


#### Список использованной литературы

1. Постовалова Г.И. О факторах, определяющих адаптационную способность человека / Г.И. Постовалова // Психологические и социально-психологические особенности адаптации студентов. — Ереван, 1973. — С.17–42.
2. Ипатов А.В. Аутодеструктивные проявления личности подростка / А.В. Ипатов, Т.Р. Шишигина. — EDN [PXTBAB](#) // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. — 2013. — Вып. 1. — С. 40–51.
3. Волкова Е.Н. Субъектность как деятельное отношение к самому себе, к другим людям и к миру / Е.Н. Волкова. — EDN [MJUGPR](#) // Мир психологии. — 2005. — № 3. — С. 33–39.
4. Леонтьев Д.А. Психология смысла / Д.А. Леонтьев. — Москва : Смысл, 2003. — 860 с.
5. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. — Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1990. — 287 с.
6. Блохин К.Н. Нарушения переживания времени у больных опийной наркоманией : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 / К.Н. Блохин. — Москва, 2006. — 152 с.
7. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания / перевод. Е. Петрова. — Москва : Альпина нон-фикшн, 2020. — 461 с.
8. Antonovsky A. Health, Stress and Coping / A. Antonovsky. — San Francisco : Jossey-Bass, 1979. — 255 p.
9. Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health / A. Antonovsky // Advances, Institute for Advancement of Health. — 1984. — Vol. 1, no. 3. — P. 37–50
10. Сацук А. Чувство когерентности у белорусских студентов / А. Сацук // Материалы III Международного конгресса белорусских исследований, Каунас, 13 октября 2013 г. / по ред. Т. Блашчак, Г. Михальчук, В. Смок. — Каунас, 2014. — Т. 3. — С. 614–617.
11. Осин Е.Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. — 2007. — № 3. — С. 22–40.
12. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. — Москва : Смысл, 2000. — 18 с.
13. Дубовицкая Т.Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе / Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова. — EDN [LPBWZF](#) // Психологическая наука и образование. — 2010. — № 2. — С. 1–12.
14. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных жизненных ситуациях : учеб. пособие / Н.Г. Осухова. — 2-е изд. — Москва : Академия, 2007. — 29 с.


## References

1. Postovalova G.I. *On Factors Determining Adaptation Capacity of a Person. Psychological and Socio-Psychological Features of Student Adaptability*, Erevan, 1973, pp. 17–42.
2. Ipatov A.V., Shishigina T.R. Self-Destructive Manifestation of Personality of A Teenager. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12. Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika = Vestnik of Saint Petersburg University. Series 12. Psychology, Sociology, Education*, 2013, iss. 1, pp. 40–51. (In Russian). EDN: [PXTBAB](#).
3. Volkova E.N. Subjectness as Active Relation to Self, to Other People and to The World. *Mir psikhologii = World of psychology*, 2005, no. 3, pp. 33–39. (In Russian). EDN: [MJUGPR](#).
4. Leont'ev D.A. *Psychology of Meaning*. Moscow, Smysl Publ., 2003. 860 p.
5. Vilyunas V.K. *Psychological Mechanisms of Motivation of a Person*. Moscow, Lomonosov Moscow State University Publ., 1990. 287 p.
6. Blokhin K.N. *Deviations of Sense of Time Among Patients Addicted to Opium. Cand. Diss.* Moscow, 2006. 152 p.
7. Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, Harper & Row, 1990. 303 p. (Russ. ed.: Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology Of Optimal Experience*. Moscow, Al'pina non-fikshn Publ., 2020. 461 p.).
8. Antonovsky A. *Health, Stress and Coping*. San Francisco, Jossey-Bass, 1979. 255 p.
9. Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health. *Advances, Institute for Advancement of Health*, 1984, vol. 1, no. 3, pp. 37–50.
10. Satsuk A. Sense of Coherence among Belorussian Students. In Blashchak T., Mikhal'chuk G., Smok V. (eds). *Proceedings of III International Congress of Belorussian Researches*, Kaunas, October 13, 2014. Kaunas, 2014, vol. 3, pp. 614–617. (In Russian).
11. Osin E.N. Sense of Connectedness as an Indicator of Psychological Well-being and Its Diagnostics. *Psikhologicheskaya diagnostika = Psychological Diagnostics*, 2007, no. 3, pp. 22–40. (In Russian).
12. Leont'ev D.A. *Testing Life Orientations*. Moscow, Smysl Publ., 2000. 18 p.
13. Dubovitskaya T.D., Krylova A.V. Methods of Research of Students' Adaptability in Higher Education. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2010, no. 2, pp. 1–12. (In Russian). EDN: [LPBWZF](#).
14. Osukhova N.G. *Psychological Aid in Hard and Extreme Life Situations*. 2<sup>nd</sup> ed. Moscow, Akademiya Publ., 2007. 29 p.

## Информация об авторе

Гаевская Лариса Георгиевна — аспирант, кафедра общей психологии, Иркутский государственный университет, г. Иркутск, Российская Федерация, [lotos\\_lara@mail.ru](mailto:lotos_lara@mail.ru),  <https://orcid.org/0000-0002-8387-6221>, SPIN-код: 6483-0086, AuthorID РИНЦ: 1137605.

## Author

Larisa G. Gaevskaya — PhD Student, Department of General Psychology, Irkutsk State University, Irkutsk, Russian Federation, [lotos\\_lara@mail.ru](mailto:lotos_lara@mail.ru),  <https://orcid.org/0000-0002-8387-6221>, SPIN-Code: 6483-0086, AuthorID RSCI: 1137605.

## Для цитирования

Гаевская Л.Г. Смыслообразование в процессе адаптации к трудной жизненной ситуации / Л.Г. Гаевская. — DOI 10.17150/2411-6262.2022.13(4).10. — EDN [HHSBVY](#) // Baikal Research Journal. — 2022. — Т. 13, № 4.

## For Citation

Gaevskaya L.G. Meaning Formation in the Process of Adaptation to Difficult Life Situation. *Baikal Research Journal*, 2022, vol. 13, no. 4. (In Russian). EDN: [HHSBVY](#). DOI: 10.17150/2411-6262.2022.13(4).10.