

А.Н. Алёхин, Э.А. Неберекутина

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ АДАПТАЦИИ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена
(Россия, Санкт-Петербург, Набережная реки Мойки, д. 48)

Актуальность. В начале 2020 г. в связи с объявлением Всемирной организацией здравоохранения пандемии COVID-19 население многих стран впервые за долгое время столкнулось с необходимостью серьёзных изменений привычного уклада жизни. Режим самоизоляции был объявлен основной мерой профилактики распространения инфекции, и значительное количество людей, в том числе учащаяся молодежь, оказалось в условиях ограничения привычных форм деятельности и общения. Ситуация усугублялась постоянным освещением неблагоприятной эпидемической ситуации в источниках информации. Оно очевидно носило психотравмирующий характер. Трансформация сложившихся ранее личностных отношений из-за изменений привычных условий жизнедеятельности определяется как ситуация психологического кризиса, который проявляется в том числе нарушениями психического состояния донозологического уровня. В клинико-психологическом аспекте процессы перестройки привычных форм деятельности отражают психическую адаптацию, а состояния, возникающие при этом, – психологические реакции адаптации.

Цель – анализ изменения психического состояния у студентов вузов в процессе адаптации к условиям самоизоляции и дистанционного обучения.

Методология. В исследовании приняли участие 132 студента вузов Санкт-Петербурга в возрасте от 17 до 26 лет. Для уточнения сведений социально-демографического характера им предлагалось заполнить специально разработанную анкету, включающую сведения о половой принадлежности, возрасте, условиях проживания, форме занятости студентов и т.п. Для самооценки функционального состояния использовалась методика «САН», а для оценки субъективного переживания собственного «Я» в условиях самоизоляции – методика семантического дифференциала в ее оригинальной версии. Анализ эмпирических данных проводился с помощью t-критерия Стьюдента.

Результаты и их анализ. Установлено, что в процессе самоизоляции у студентов отмечаются ухудшение самочувствия, настроения, снижение активности, которые сопровождаются чувством измененности себя. Такие проявления связаны с рядом условий переживания самоизоляции, а также с полом и возрастом обследованных.

Заключение. Полученные данные могут быть использованы для разработки и планирования психопрофилактических мер в системе противоэпидемических мероприятий.

Ключевые слова: самоизоляция, пандемия, COVID-19, психическая адаптация, психологические реакции адаптации, психологическая диагностика.

Введение

В начале 2020 г. в связи с объявлением пандемии ВОЗ население многих стран, в том числе России, столкнулось с серьезны-

ми изменениями привычного уклада жизни из-за повсеместного введения мер для борьбы с новой коронавирусной инфекцией (COVID-19). Впервые в перечень таких мер

был включен режим самоизоляции, при котором привычные формы активности людей (обучение, общение, игра) подменялись их виртуальными имитациями. Ситуация усугублялась тем, что эпидемический процесс назойливо и в устрашающей форме освещался всеми доступными СМИ. Таким образом, большое количество людей, в том числе представителей учащейся молодёжи, оказалось в непривычных условиях жизнедеятельности, психотравмирующий характер которых усиливался психогенным воздействием СМИ.

В медицинской психологии схожие условия моделировались в специальных сурдокамерных испытаниях, когда в 1970-х годах с их помощью исследовались закономерности психической адаптации при подготовке космонавтов к полету. В результате обобщения и анализа известных в научной литературе и полученных в сурдокамерных испытаниях данных авторы обосновали и ввели в теорию медицинской психологии чрезвычайно важные и актуальные до сих пор концепты: «психогении непривычных условий существования» и «псевдопсихопатологические феномены» [6].

Было установлено, что в процессе адаптации к непривычным условиям жизнедеятельности наблюдаются разнообразные реакции, а психологические проявления этих реакций бывают феноменологически сходны с описанными в психопатологии феноменами, обладая при этом динамикой психогенных механизмов. Интерес к феноменам психической адаптации актуален из-за очевидной и существенной трансформации социокультурной ситуации формирования и развития психики, обусловленной повсеместным внедрением цифровых средств игры, обучения и общения современных учащихся. В последние годы такие явления были описаны в работах А.Н. Алехина [1], А.А. Грековой [1], О.А. Литвиненко [8].

Термины «псевдопсихопатологические», как и «псевдопатопсихологические» (которые описаны на материалах патопсихологических экспериментов с практически здоровыми учащимися) вводились вынужденно, поскольку тезаурус психологии не включает

в себя терминов для обозначения временных транзиторных нарушений психического состояния, обусловленных напряжением адаптационных механизмов. Сегодня в психологии для таких состояний часто неадекватно используются клинические термины (тревога, депрессия, навязчивость, паранойя, деперсонализация и т.п.). Исключением является концепт «переживание», введенный в практику психологии Ф.Б. Василюком [4], но и он недостаточно полно отражает разнообразие проявлений нарушений психического состояния человека в непривычных условиях. Более подробно нарушения адаптации описываются в Международной клинической классификации болезней и расстройств поведения (МКБ-11), которая, однако, предлагает не психологическую, а клиническую их классификацию. В практической психологии для обоснования мероприятий профилактики и коррекции более адекватны психологические интерпретации наблюдаемых феноменов, которые могут быть обобщенно представлены как «психологические реакции адаптации». Психологическими проявлениями таких реакций могут быть изменения самочувствия, настроения, активности, чувство измененности себя и др. В психопатологии, например, чувство измененности себя зафиксировано термином «деперсонализация», однако сходные переживания наблюдаются у практически здоровых людей (например, при оценке психического выгорания). Можно предположить, что это чувство у здоровых людей интегративно отражает комплекс переживаний, обусловленных трансформацией системы отношений личности в направлении её оптимизации в новых непривычных условиях.

Психологическое исследование такого переживания затрудняется тем, что оно слабо дифференцируется человеком и требует достаточного уровня рефлексии. В концепциях Б.Г. Ананьева [2], А.Н. Леонтьева [7], В.С. Мерлина [9], В.В. Столина [10] «Я» рассматривается как внутреннее ядро личности, ее сознательное начало, индивидуальное самосознание, система представлений человека о самом себе. И.С. Кон рассматри-

вает «Я» как субъект целостного сознания психических явлений, включающий в себя три предполагающих друг друга взаимосвязанных аспекта: «Эго» – регулятивное начало мотивации и психической жизни, «Я-идентичность» – самосознание, чистое восприятие и «образ Я» – система представлений о самом себе [5].

Согласно Бернсу, Я-концепция представляет собой систему, включающую в себя как представления индивида о себе, так и его собственную оценку этих представлений, т.е. Я-концепция – это описательная составляющая (образ Я) и оценочная составляющая (самооценка) [3].

При этом «Я» как система психологических переживаний не является статичным свойством личности. В психологической практике известны разнообразные феномены измененности «Я», отмечаемые и как тотальные изменения переживания себя, и как частные его проявления в области телесных или ментальных процессов. Неслучайно впервые термин «деперсонализация» был использован в литературном произведении Анри-Фредерика Амьеля «Дневник» в XIX в. Именно там впервые и было описано чувство внезапной измененности себя. Людовику Дуга, психологу и философу, приписывают первое использование этого термина в научной литературе.

Как психопатологический феномен деперсонализация была определена в 1930-х годах в медицинском пособии «Современная клиническая психиатрия» как «остро ощущаемое стрессогенное чувство отчужденности, иногда упоминается как синдром, может быть определено как аффективное расстройство, при котором основными симптомами являются чувство оторванности от реальности и потеря уверенности в собственной личности, чувства отождествленности с собственным телом и контроля над ним» [12]. Поскольку адаптация к измененным условиям жизнедеятельности представляет собой системный процесс, а психологические аспекты этого процесса описываются как «психогенные» реакции, можно предполагать, что в ряду феноменов поведения

человека чувство «измененности Я» является элементом более целостной системы психического, трансформирующейся в интересах оптимального взаимодействия со средой. Для психодиагностической верификации подобных изменений наиболее адекватным приемом представляется метод семантического дифференциала в его оригинальном, исходном оформлении.

Материал и методы

Обследовали 132 студента в возрасте от 17 до 26 лет, из них мужчин – 30 (22,6 %), женщин – 102 (77,4 %). Студенты дали добровольное согласие на участие в исследовании. Им предлагалось заполнить анкету, в которой прояснялся ряд социально-демографических характеристик респондентов, таких как: пол, возраст, условия проживания, форма занятости и т.п. Анализ социально-демографических данных представлен в табл. 1.

Для оценки переживания собственного «Я» в комплексном исследовании адаптации учащейся молодежи в условиях самоизоляции использовали методику семантического дифференциала, которая была создана Чарльзом Осгудом как методика, отражающая отношение знаков и значений. Семантический дифференциал предназначался для оценки эмотивного или аффективного значения какого-либо понятия, то есть того значения, которое данное понятие приобрело в субъективном семантическом пространстве личности в результате индивидуального опыта. Измерение значения понятия – это «репрезентативный опосредующий процесс» [13].

Методика представляет собой шкалы прилагательных-антонимов, которые всегда группируются в три фактора – так называемые оси семантического пространства субъекта, как было показано Ч. Осгудом в его многочисленных экспериментах. Это оси «Сила», «Активность», «Отношение». Рассматривая эти оси как абсциссу, ординату и аппликату семантического пространства испытуемого, можно построить координа-

Таблица 1

Распределение респондентов по социально-демографическим показателям

Признак	Число ответов (%)
Пол	
мужской	30 (23)
женский	102 (77)
Возраст, лет	
от 17 до 22	105 (80)
от 23 до 26	27 (20)
Отношение к материальному положению	
довольны	77 (58)
недовольны	55 (42)
Проживают	
одни	22 (17)
с друзьями (в общежитии)	33 (25)
с родителями	45 (34)
в официальном или гражданском браке	32 (24)
Испытывают агрессию к окружающим	
часто	26 (20)
редко	107 (80)
Работают	
да	68 (52)
нет	64 (48)
Боятся заразиться COVID-19	
да	33 (25)
нет	99 (75)
Часто испытывают слабость	
да	48 (36)
нет	84 (64)
Часто испытывают скуку	
да	80 (61)
нет	52 (39)
Проявление агрессии к окружающим	
редко	84 (64)
часто	48 (36)

ты значения интересующего понятия в его семантическом пространстве. Если определить координаты значения другого понятия, то различия этих значений можно представить как расстояние между ними в семантическом пространстве, рассчитав расстояние в сфере [11].

Выбор оцениваемых понятий определялся гипотезой исследования, которая состояла в том, что психологические реакции адап-

тации так или иначе сопровождаются изменениями самоощущения, поэтому в данном исследовании обследуемые оценивали понятия «Я до пандемии» и «Я сейчас» (на период пандемии). Студентам предъявляли набор биполярных шкал, каждая из которых образована парой прилагательных-антонимов (табл. 2).

Обследуемые давали оценку предложенным понятиям, ориентируясь на шкалу вы-

Таблица 2

Прилагательные-антонимы для методики семантического дифференциала

	Показатель	Балл							Показатель
		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
x1	Четкий								Расплывчатый
x2	Вялый								Энергичный
x3	Качественный								Некачественный
x4	Холодный								Горячий
x5	Твердый								Мягкий
x6	Пустой								Полный
x7	Цветной								Серый
x8	Медленный								Быстрый
x9	Большой								Маленький
x10	Злой								Добрый
x11	Летающий								Ползущий
x12	Слабый								Сильный

раженности признака. Рассчитывались суммарные оценки по трем осям семантического пространства:

- 1) «Сила» = $-x_5 + x_6 - x_9 + x_{12}$;
- 2) «Активность» = $x_2 + x_4 + x_8 - x_{11}$;
- 3) «Оценка» = $-x_1 - x_3 - x_7 + x_{10}$.

По формуле обобщенного расстояния, заимствованной из стереометрии, вычислялось расстояние между значениями понятий «Я» до пандемии» и «Я сейчас» (во время пандемии) в семантическом пространстве обследуемых: $D_{mn} = \sqrt{\sum d^2 mn}$.

Далее рассчитывалась гистограмма распределения расстояний между значениями понятий «Я до пандемии» и «Я сейчас» и ее характеристики – среднее и среднеквадратическое отклонение ($M \pm SD$) – ($7,1 \pm 2,2$) баллов в группах обследуемых студентов с разной самооценкой самочувствия, активности и настроения по методике САН.

Методику «САН» применяли для оценки функционального состояния респондента в его проявлениях: самочувствии, активности и настроении. На основании эмпирического распределения основного показателя САН респонденты были распределены на группы в соответствии с рекомендациями авторов методики: высокие (5–7 баллов), средние (3,5–4,5 балла) и низкие (1–3 балла) показатели.

Результаты проверили на нормальность распределения признаков. Для математической обработки данных использовали t-критерий Стьюдента.

Результаты и их анализ

В результате анализа полученных данных было установлено, что условия самоизоляции для большинства респондентов представляют собой психотравмирующую ситуацию. Многие из них указывали на чувство раздражения по отношению к окружающим, страх заразиться COVID-19, отмечали проявления апатии, скуки. Оказалось, что измененность значения «Я» у респондентов в большой степени связана с оценкой функционального состояния.

В табл. 3 представлены показатели теста САН в зависимости от уровня измененности «Я». Чем ниже были самооценки по шкалам «Самочувствие», «Активность», «Настроение», тем большее расстояние в семантическом пространстве оказалось между значениями понятий «Я до пандемии» и «Я сейчас». Высокий уровень измененности «Я» характеризовался показателями ($9,6 \pm 2,2$) баллов, низкий – ($5,9 \pm 1,2$) баллов.

Оказалось, что мужчины легче переживают самоизоляцию и реже фиксируют из-

Таблица 3

Показатели по методике САН у студентов уровнем измененности «Я», (M ± SD) балл

Показатель САН	Измененность «Я»		p
	высокая	низкая	
Самочувствие	9,2 ± 3,3	6,6 ± 1,7	0,01 ≤ p ≤ 0,05
Активность	9,3 ± 3,2	6,5 ± 1,7	0,01 ≤ p ≤ 0,05
Настроение	8,7 ± 3,2	6,8 ± 1,9	0,01 ≤ p ≤ 0,05
Интегральный показатель САН	9,1 ± 3,0	6,6 ± 1,7	0,01 ≤ p ≤ 0,05

Таблица 4

Разница показателей «Я до пандемии» и «Я сейчас» в группах учащейся молодежи, (M ± SD) балл

Показатель	Измененность «Я»		p
Пол	Мужской	Женский	
	6,1 ± 1,2	7,3 ± 2,3	0,01 ≤ p ≤ 0,05
Возраст, лет	17–22	23–26	
	7,3 ± 2,2	6,4 ± 1,9	0,01 ≤ p ≤ 0,05
Отношение к дистантному образованию	Не удовлетворяет	Удовлетворяет	
	9,0 ± 1,4	6,3 ± 0,6	0,01 ≤ p ≤ 0,05
Проявление агрессии к окружающим	Редко	Часто	
	6,4 ± 1,4	7,5 ± 2,5	0,01 ≤ p ≤ 0,05
Испытывают скуку	Редко	Часто	
	6,7 ± 1,9	7,3 ± 2,4	0,01 ≤ p ≤ 0,05

Таблица 5

Измененность «Я» у студентов в зависимости от условий проживания, (M ± SD) балл

Показатель	Проживают				p ≤ 0,05
	самостоятельно	с родителями	с партнером	с друзьями	
Измененность Я	5,78 ± 1,23	6,92 ± 1,03	6,33 ± 1,12	10,21 ± 1,78	1/4; 2/4; 3/4

мененность себя, чем женщины. На степень измененности «Я» также влияет возраст респондентов. Чем старше респонденты, тем меньше они фиксируют измененность собственного Я. У обследуемых студентов, которые высказали негативное отношение к дистантному образованию, наблюдается значительное изменение значения «Я». Респонденты с большим расстоянием в семантическом пространстве между значениями понятий «Я до пандемии» и «Я сейчас» часто отмечают агрессивное отношение к окружающим и скуку (табл. 4).

У респондентов, проживающих с друзьями, чувство измененности «Я» в результате самоизоляции оказалось больше, чем у тех, кто проживал самостоятельно, с родителя-

ми или с мужем (партнером) в официальном или гражданском браке (табл. 5).

Обсуждение результатов. Таким образом, в результате проводимых исследований установлено, что условия пандемических ограничений представляют собой (по крайней мере, для части респондентов) психотравмирующую ситуацию, поскольку они препятствуют реализации привычных форм активности, деятельности и коммуникации при непрерывном психотравмирующем воздействии источников информации. Адаптация к этим непривычным условиям осуществляется в процессе трансформации привычных форм активности и отношений личности, что проявляется ухудшением самочувствия, изменениями чувства «Я», другими переживаниями.

Эти проявления можно рассматривать как психологические реакции адаптации человека к измененным условиям жизнедеятельности по аналогии с «психогениями непривычных условий существования». Установлено также, что интенсивность этих реакций зависит как от особенностей личности, так и от условий деятельности и общения, в которых эти реакции разворачиваются.

Таким образом, самоизоляция как противоэпидемическое мероприятие имеет очевидное психогенное значение, обусловленное нарушением привычного для большинства людей образа жизни. Такие факторы самоизоляции, как социальная депривация, изменение привычных форм активности, тревога из-за угрозы здоровью и благополучию и т.п., формируют новые условия жизнедеятельности, адаптация к которым требует времени и сопровождается изменениями психического и функционального состояния.

Адаптация к этим непривычным условиям осуществляется в процессе трансформа-

ции привычных форм активности и отношений личности, проявляясь ухудшением самочувствия и другими переживаниями. Эти явления можно рассматривать в качестве психологических реакций адаптации человека к измененным условиям жизнедеятельности по аналогии с «психогениями непривычных условий существования».

Заключение

Психологическая профилактика нарушений психической адаптации в непривычных условиях жизнедеятельности предполагает знание о значении различных условий жизнедеятельности для формирования адекватного поведения в изменившихся условиях. Эта информация поможет сформировать группы риска, в отношении которых следует проводить мероприятия психологической профилактики нарушений психической адаптации в системе противоэпидемических мер.

Литература

1. Алехин А.Н., Грекова А.А. «Псевдопсихопатологические» формы мышления в современных условиях // Вестник психотерапии. 2018. № 66 (71). С. 137–151.
2. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. М.; Воронеж, 1996. 382 с.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. 422 с.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
5. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984. 335 с.
6. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества. М.: Медицина, 1972. 336 с.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл; Академия, 2005. 352 с.
8. Литвиненко О.А. Онтогенетические предпосылки особенностей бредаобразования при дебюте шизофрении: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2015. 22 с.
9. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. М.: МОДЭК; МПСИ, 2009. 544 с.
10. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Просвещение, 1983. 288 с.
11. Федорова Т.Л. Методика семантического дифференциала и возможности ее применения в клинической практике // Психологические методы исследования личности в клинике: сб. науч. работ. Л., 1978. С. 82–90.
12. Noyes A.P., Kolb L. Modern clinical psychiatry (6th ed.). Philadelphia: W.B. Saunders, 1939. 84 p.
13. Osgood Ch., Suci C.J., Tannenbaum P.H. The measurement of meaning. Urbana: University of Illinois Press, 1957. 342 p.

Поступила 08.08.2022 г.

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией статьи.

Для цитирования. Алехин А.Н., Неберекутина Э.А. Психологические аспекты реакции адаптации в измененных условиях жизнедеятельности // Вестник психотерапии. 2023. № 85. С. 28–36. DOI: 10.25016/2782-652X-2023-0-85-28-36

A.N. Alekhin, E.A. Neberekutina

Psychological aspects of adaptive response in changed living conditions

Herzen State University (48, River Moika Emb., 191186, St. Petersburg, Russia)

Anatoliy Nikolaevich Alekhin – Dr. Med Sci., Prof., Head of Department of Clinical Psychology and Psychological help, Herzen State University (48, River Moika Emb., 191186, St. Petersburg, Russia), email: termez59@mail.ru;

✉ Ella Anatolyevna Neberekutina – PhD Student, Department of Clinical Psychology and Psychological help, Herzen State University (48, River Moika Emb., 191186, St. Petersburg, Russia), e-mail: ella.neberekutina@gmail.com

Abstract

Relevance. In early 2020, following the WHO declaration on the COVID-19 pandemic, the population of Russian Federation faced a major change in lifestyle. Quarantine became the main measure to combat the new coronavirus infection COVID-19. As a result, many people, including students, found themselves in conditions of social deprivation and limitation of habitual forms of activity. Such conditions were created for the corrosive tests of the psychic adaptation of astronaut in the 1970s by O.N. Kuznetsov and V.I. Lebedev. Interest in these phenomena has been heightened again by the obvious and significant transformation of the socio-cultural situation resulting from the widespread introduction of digital communication.

The aim of this study was to analyze changes in the mental state of young people (university students) during adaptation to quarantine and distance learning.

Methodology. The study involved 132 students aged 17 to 26 years. Students were asked to fill out a questionnaire, which contained a number of socio-demographic characteristics of the respondents, such as: gender, age, living conditions, form of employment, etc. The semantic differential method was used to assess the experience of one's own "Self" in a comprehensive study of the adaptation of young students in conditions of quarantine, and the SAN method was used to assess the functional state of the respondent in his manifestations of well-being, activity and mood. For mathematical data processing, Student's t-test was used.

Results and Discussion. As a result of the analysis, it was revealed that the meaning of "Self" in respondents significantly changes with deterioration of the functional state. Some groups of subjects such as: female subjects, subjects from 17 to 22 years old, subjects who have a negative attitude to distant education, subjects who often have a negative attitude towards others, subjects who live with friends, were found to experience more difficulties during quarantine. There is a greater distance in the semantic space between the meanings of the concepts of I before the pandemic and I during the pandemic. Thus, we can say that these groups are more susceptible to the change of their own "Self".

Conclusion. The data obtained can be used to create a prevention program, which is necessary to prevent a traumatic situation during anti-epidemic measures.

Keywords: quarantine, adaptation to changed living conditions, pseudopsychopathological phenomena.

References

1. Alekhin A.N., Grekova A.A. "Psevdopsikhopatologicheskie" formy myshleniya v sovremennykh usloviyakh ["Pseudo-psychopathological" forms of thinking in modern conditions]. *Vestnik psikhoterapii* [The Bulletin of Psychotherapy]. 2018; 66 (71): 137–151. (In Russ.)
2. Anan'ev B.G. *Psikhologiya i problemy chelovekoznaniya* [Psychology and problems of human consciousness]. Moscow; Voronezh. 1996. 382 p (In Russ.)
3. Berns R. *Razvitie Ya-kontseptsii i vospitanie* [Development of Self Concept and Education]. Moscow. 1986. 422 p. (In Russ.)
4. Vasilyuk F.E. *Psikhologiya perezhivaniya. Analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy* [Psychology of experience. Analysis of overcoming critical situations]. Moscow, 1984. 200 p. (In Russ.)
5. Kon I.S. *V poiskakh sebya: lichnost' i ee samosoznanie* [In the seek for Self: personality and identity]. Moscow, 1984. 335 p. (In Russ.)

6. Kuznetsov O.N., Lebedev V.I. *Psikhologiya i psikhopatologiya odinochestva* [Psychology and psychopathology of solitude]. Moscow, 1972. 336 p. (In Russ.)
 7. Leont'ev A.N. *Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'* [Activity. Consciousness. Personality]. Moscow, 2005. 352 p. (In Russ.)
 8. Litvinenko O.A. Ontogenetic prerequisites of delusional features at the onset of schizophrenia: specialty: Abstract dissertation PhD Med. Sci. St. Petersburg, 2015. 22 p. (In Russ.)
 9. Merlin V.S. *Psikhologiya individual'nosti* [Individuality psychology]. Moscow, 2009. 544 p. (In Russ.)
 10. Stolin V.V. *Samosoznanie lichnosti* [Self-awareness of the Individual]. Moscow, 1983. 288 p. (In Russ.)
 11. Fedorova T.L. *Metodika semanticheskogo differentsiala i vozmozhnosti ee primeneniya v klinicheskoi praktike* [Methods of semantic differentiation and possibilities of its application in clinical practice]. *Psikhologicheskie metody issledovaniya lichnosti v klinike* [Psychological methods of personal research in the clinic]: collection of scientific works. Leningrad, 1978. Pp. 82–90. (In Russ.)
 12. Noyes A.P., Kolb L. *Modern clinical psychiatry* (6th ed.). Philadelphia: W.B. Saunders, 1939. 84 p.
 13. Osgood Ch., Suci C.J., Tannenbaum P.H. *The measurement of meaning*. Urbana: University of Illinois Press, 1957. 342 p.
-

Received 08.08.2022

For citing: Alekhin A.N., Neberekutina E.A. *Psikhologicheskie aspekty reaktsii adaptatsii v izmenennykh usloviyakh zhiznedeyatel'nosti*. *Vestnik psikhoterapii*. 2023; (85): 28–36. **(In Russ.)**

Alekhin A.N., Neberekutina E.A. Psychological aspects of adaptive response in changed living conditions. *Bulletin of Psychotherapy*. 2023; (85): 28–36. DOI: 10.25016/2782-652X-2023-0-85-28-36
