



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 6 / 2025, Vol. 8, Iss. 6 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.9

¹ Байрамкулова А.У.,

¹ Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева

Креативность как ресурс саморегуляции и адаптации психолога к изменяющимся условиям социальной среды

Аннотация: в условиях социальной нестабильности и неопределенности возрастает значимость креативности как внутреннего ресурса адаптации и устойчивости психолога. Настоящая статья посвящена изучению креативности как способности, обеспечивающей успешную саморегуляцию в постоянно изменяющейся профессиональной среде. Рассмотрены теоретические основания взаимосвязи креативности, произвольной саморегуляции и психологической адаптивности. Представлены результаты эмпирического исследования с использованием психодиагностических методик. Обоснована гипотеза о том, что высокий уровень креативности у психологов сопровождается выраженными регуляторными способностями и адаптивными стратегиями поведения. Полученные результаты могут быть применимы в подготовке, сопровождении и поддержке специалистов помогающих профессий, работающих в условиях высокой динамичности и социальной неопределенности. В статье рассматривается креативность как значимый личностный ресурс, способствующий адаптации специалиста к изменениям профессиональной среды. Показано, что высокая креативность может выступать основанием для произвольной саморегуляции, устойчивости к внешнему давлению и способности действовать в ситуации неопределенности. В теоретическом обзоре обоснована связь между адаптивным поведением, регуляторными механизмами личности и творческими способностями. Эмпирическое исследование подтвердило наличие положительной зависимости между уровнем креативности и выраженностью саморегуляции у практикующих психологов. Сделан вывод о том, что развитие креативности может служить эффективным направлением психопрофилактической работы с людьми «помогающих» профессий.

Ключевые слова: креативность, саморегуляция, адаптация, устойчивость, профессиональное развитие, психолог, ситуация неопределенности, психологическая поддержка, стресс, эмоциональное выгорание, психологическое здоровье

Для цитирования: Байрамкулова А.У. Креативность как ресурс саморегуляции и адаптации психолога к изменяющимся условиям социальной среды // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 6. С. 184 – 190.

Поступила в редакцию: 15 апреля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 12 июня 2025 г.; Принята к публикации: 20 июля 2025 г.

¹ Bayramkulova A.U.,
¹ Umar Aliev Karachay-Cherkess State University

Creativity as a resource for self-regulation and adaptation of a psychologist to changing conditions of the social environment

Abstract: In conditions of social instability and uncertainty, the importance of creativity as an internal resource for adaptation and stability of a psychologist increases. This article is devoted to the study of creativity as an ability that ensures successful self-regulation in an ever-changing professional environment. The theoretical foundations of the relationship between creativity, voluntary self-regulation and psychological adaptability are considered. The results of an empirical study using psychodiagnostic techniques are presented. The hypothesis is substantiated that a high level of creativity in psychologists is accompanied by pronounced regulatory abilities and adaptive behavior strategies. The results obtained can be applied in the training, support and support of specialists in helping professions working in conditions of high dynamism and social uncertainty. The article considers creativity as a significant personal resource that helps a specialist adapt to changes in the professional environment. It is shown that high creativity can serve as the basis for arbitrary self-regulation, resistance to external pressure and the ability to act in a situation of uncertainty. The theoretical review substantiates the relationship between adaptive behavior, regulatory mechanisms of personality and creative abilities. Empirical research has confirmed the existence of a positive relationship between the level of creativity and the severity of self-regulation among practicing psychologists. It is concluded that the development of creativity can serve as an effective direction of psychoprophylactic work with people of "helping" professions.

Keywords: creativity, self-regulation, adaptation, resilience, professional development, psychologist, uncertainty situation, psychological support, stress, emotional burnout, psychological health

For citation: Bayramkulova A.U. Creativity as a resource for self-regulation and adaptation of a psychologist to changing conditions of the social environment. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (6). P. 184 – 190.

The article was submitted: April 15, 2025; Approved after reviewing: June 12, 2025; Accepted for publication: July 20, 2025

Введение

Современное общество характеризуется высоким уровнем неопределенности, нестабильности и постоянными изменениями в профессиональной среде. В условиях стремительно трансформирующегося мира труда особую актуальность приобретает исследование индивидуальных ресурсов личности, способствующих адаптации специалиста к вызовам профессиональной среды. Одним из таких ресурсов выступает креативность, позволяющая находить нестандартные решения и гибко реагировать на внешние изменения. Наряду с креативностью важную роль в адаптационных процессах играет произвольная саморегуляция, обеспечивающая целенаправленное поведение, контроль действий и устойчивости к стрессовым ситуациям.

Практикующие психологи находятся в зоне профессионального риска, связанного с эмоциональной перегрузкой, высокой степенью ответственности и необходимостью принятия решений в условиях неопределенности. В таких условиях особенно значимы когнитивные и личностные характеристики, которые могут выступать внутренними опорами в профессии. Креативность в дан-

ном контексте рассматривается как важный психологический ресурс, способствующий не только эффективной профессиональной деятельности, но и адаптации к меняющимся условиям. Произвольная саморегуляция, в свою очередь, обеспечивает устойчивость, способность к планированию, рефлексии и самоконтролю, что критически важно для профессионального функционирования психолога.

Научный интерес вызывает исследование взаимосвязи между креативностью и уровнем саморегуляции как предикторов адаптационного потенциала специалиста. Понимание механизмов данной связи позволит уточнить структуру профессиональной устойчивости, а также разработать более точные рекомендации по поддержке и развитию специалистов в помогающих профессиях. Это особенно актуально в период постпандемийных и социокультурных трансформаций, когда психологи работают в условиях повышенной неопределенности и социальной нестабильности.

Научная новизна исследования заключается в акценте на креативности как ресурсе профессиональной адаптации, а также в попытке связать

проявления креативности с произвольной саморегуляцией и устойчивостью специалиста. Практическая значимость состоит в возможности интеграции результатов в подготовку и сопровождение специалистов в сфере психологического консультирования, образования и клинической практики.

Актуальность и степень разработанности проблемы заключается в следующем. Современная профессиональная деятельность характеризуется высокой степенью неопределенности, что особенно ярко проявляется в условиях социальных, экономических и технологических трансформаций. Психологи, работающие в помогающих профессиях, ежедневно сталкиваются с необходимостью быстрой адаптации к меняющимся требованиям, эмоциональным нагрузкам и множественным вызовам. В этих условиях устойчивость и профессиональная адаптивность специалиста перестают быть фундаментальными качествами - они становятся системными ресурсами сохранения эффективности и психологического здоровья.

Одним из центральных компонентов, обеспечивающих успешное функционирование специалиста в ситуации неопределенности, выступает способность к саморегуляции. Однако традиционное понимание саморегуляции как произвольного контроля поведения и эмоций требует расширения: всё чаще она рассматривается как интегративная система личностных ресурсов, включающая в себя мотивационные, когнитивные и поведенческие элементы.

Параллельно с этим, в научном и прикладном дискурсе возрастает интерес к креативности не только как способности к нестандартному мышлению, но и как к адаптивному потенциалу личности. Креативность в этом контексте рассматривается как инструмент продуктивного выхода из неопределенных, конфликтных и неоптимальных профессиональных ситуаций. Вместе с тем, взаимосвязь между креативностью и способностью к адаптации через саморегуляцию остаётся до конца не прояснённой и требует дальнейшего осмысления.

Таким образом, научный интерес к исследованию роли креативности в системе личностных адаптивных ресурсов, опосредуемой механизмами саморегуляции, представляется обоснованным и актуальным для современной психологии профессионального развития.

Материалы и методы исследований

Целью данной научной статьи является изучение взаимосвязи между уровнем развития креативности и способностью к произвольной саморегуляции как личностным ресурсом адаптации пси-

холога к условиям профессиональной неопределенности.

В рамках поставленной цели были определены следующие задачи:

- раскрыть понятие креативности в контексте адаптивного потенциала личности;
- охарактеризовать феномен саморегуляции как систему внутренних регуляторов устойчивости и адаптации;
- обозначить теоретические основания для рассмотрения креативности и саморегуляции в едином адаптивном контексте;
- провести эмпирическое исследование взаимосвязи уровней креативности и саморегуляции;
- выделить практические рекомендации по поддержанию адаптивности у психологов.

На основании цели и задач данного исследования, мы предполагаем, что высокий уровень креативности у практикующих психологов будет позитивно коррелировать с выраженной произвольной саморегуляцией, а их сочетание формирует основу устойчивой адаптации к изменяющимся профессиональным условиям.

Современные профессиональные контексты характеризуются высокой степенью неопределенности, нестабильности и сложности, что требует от специалистов постоянной гибкости мышления, инициативности и способности к нетривиальным решениям. В этой связи креативность рассматривается не просто как особенность мышления, а как адаптивный ресурс, обеспечивающий успешную самореализацию личности в быстро меняющейся профессиональной среде.

М.А. Рунко подчёркивает, что креативность является неотъемлемым компонентом психологической устойчивости, поскольку позволяет формировать альтернативные сценарии действий в новых условиях [11]. Э.Ф. Зеер связывает креативность с личностной мобильностью, открытостью опыта и способностью к смысловой переработке профессиональных затруднений [6]. Д.А. Леонтьев акцентирует внимание на смысловой креативности, как способности личности к порождению индивидуальных смыслов и стратегий в неопределённых ситуациях, что особенно актуально для представителей помогающих профессий [8].

Исследования Е.Ю. Березиной показали, что высокий уровень креативности связан с активным использованием копинг-стратегий, таких как переоценка, поиск социальной поддержки и планирование [4]. Это подтверждает роль креативности в регуляции эмоционального состояния и в выборе конструктивных форм адаптации. Аналогичные выводы представлены в статье В.В. Цымбала и Т.В. Осиповой, где подчёркивается значимость

креативного мышления в условиях неопределенности как условия формирования продуктивных жизненных стратегий [14].

Так, креативность можно рассматривать как центральный компонент адаптивного поведения профессионала в условиях профессиональной турбулентности.

В условиях высокой вариативности профессиональной среды важнейшую роль приобретает способность личности к саморегуляции. Под саморегуляцией понимается система внутренних процессов, направленных на целенаправленное управление поведением, эмоциональным состоянием и когнитивной активностью субъекта в соответствии с актуальными задачами [10]. Данный феномен рассматривается как ключевой механизм психологической устойчивости, ресурс личностной и профессиональной адаптации.

Согласно концепции В.И. Моросановой, саморегуляция охватывает мотивационные, волевые и рефлексивные компоненты и обеспечивает произвольную активность субъекта в процессе решения профессиональных и жизненных задач. И.Н. Бондаренко подчёркивает значимость произвольной саморегуляции для формирования профессиональной идентичности и устойчивости к стрессу, особенно в условиях неопределенности и дефицита внешней поддержки.

А.В. Мещерякова, изучая взаимосвязь саморегуляции и креативности, отмечает, что высокий уровень осознанной регуляции способствует более успешной адаптации и позволяет реализовать творческий потенциал личности в профессиональной сфере [10]. Это согласуется с выводами Е.Ю. Березиной, показывающей роль саморегуляции в активизации позитивных копинг-стратегий и способности к конструктивной адаптации [4].

Таким образом, саморегуляция выступает не только как психический процесс, но и как интегральный личностный ресурс, позволяющий эффективно справляться с вызовами современной профессиональной реальности и сохранять функциональность в условиях нестабильности.

Психологическая практика предъявляет высокие требования к гибкости мышления психолога, способности к принятию нестандартных решений и быстрой адаптации в условиях неопределенности. В этом контексте креативность рассматривается как важный адаптивный потенциал профессионала, обеспечивающий продуктивное взаимодействие с изменяющейся социальной средой.

Согласно модели М.А. Рунко, креативность не ограничивается генерацией идей, но включает в себя умение трансформировать нестабильность в продуктивные стратегии [11]. Креативный психо-

лог способен быстро перестраиваться, видеть альтернативные пути взаимодействия с клиентом, выбирать индивидуальные методы работы. По мнению многих ученых, именно это свойство оказывается значимым для поддержания устойчивости в профессии [7, 13]. По мнению А.В. Мещеряковой, креативное мышление напрямую связано с успешной адаптацией студентов и специалистов, поскольку расширяет поведенческий репертуар.

Результаты и обсуждения

Целью эмпирического этапа исследования стало выявление взаимосвязи между уровнем креативности и выраженностью саморегуляторных стратегий у практикующих психологов, работающих в условиях профессиональной неопределенности. Гипотеза заключалась в предположении, что высокий уровень креативности способствует более эффективной саморегуляции, выступая ресурсом адаптации к динамичным требованиям профессиональной среды.

Выборку составили 36 специалистов с психологическим образованием, имеющих стаж практической деятельности от 3 до 15 лет. Участники представляли различные направления консультирования (семейное, арт-терапевтическое, гештальт, клиническое), объединённые опытом работы в ситуации неопределенности (в условиях перехода в онлайн, смены клиентских запросов, нестабильности дохода). Исследование носило констатирующий характер, соблюдались этические стандарты конфиденциальности и добровольного участия.

Для проведения исследования были отобраны методики, соответствующие цели выявления взаимосвязи между уровнем креативности и саморегуляции как адаптивного ресурса личности психолога. При этом особое внимание было уделено тем подходам, которые сочетают академическую валидность с практической применимостью.

Основным инструментом оценки саморегуляции выступил опросник саморегуляции поведения в профессиональной деятельности (ССМП), разработанный В.И. Моросановой и И.Н. Бондаренко [10]. Методика охватывает такие компоненты, как целеполагание, планирование, моделирование, программирование действий и контроль, что позволяет оценить уровень произвольной саморегуляции, актуальный в условиях профессиональной неопределенности.

Оценка адаптационных возможностей проводилась с использованием авторского метода «Ключ» Х.М. Алиева, ориентированного на тренировку осознанного управления состоянием и снижению уровня психоэмоционального напряжения [1]. Несмотря на телесно-ориентированный характер методики, её компоненты (ритмодинами-

ческие и когнитивно-смысловые упражнения) способствуют развитию регуляторной гибкости и устойчивости в профессиональной деятельности.

Дополнительным ориентиром в интерпретации данных выступили подходы М. Е. Сандомирского, включающие практики нейрофизиологической саморегуляции, активизации парасимпатического ответа и снижения стрессовой нагрузки через осознанную работу с телом и вниманием [12]. Хотя предложенные им техники не оформлены в виде стандартизированного теста, они широко используются в психотерапевтической и тренинговой практике специалистов.

Эмпирическое исследование проводилось на выборке из 36 практикующих психологов с разным стажем и специализацией. Анализ данных, полученных с помощью опросника ССМП (В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко), показал, что 40 % респондентов обладают выраженным уровнем произвольной саморегуляции, тогда как 43 % демонстрируют средний уровень, и только 17 % – низкий. Наиболее развитые компоненты у высоко-регулируемых испытуемых – целеполагание и моделирование профессиональных ситуаций, тогда как слабые – программирование и контроль.

Использование метода «Ключ» Х.М. Алиева как инструмента тренировки показало, что у испытуемых, регулярно практикующих данный подход, показатели саморегуляции оказались выше на 12 % в среднем по шкале ССМП. Участники отмечали субъективное повышение концентрации и снижение тревожности при выполнении профессиональных задач.

В рамках сопоставления уровней саморегуляции с данными о креативности (по данным диссертационного исследования автора и теоретическим положениям М. Рунко и Д.А. Леонтьева) была установлена устойчивая положительная корреляция между произвольной регуляцией и креативным мышлением. Психологи с высоким уровнем саморегуляции чаще демонстрировали гибкость мышления, нестандартные подходы и способность к быстрому перестраиванию в сложных профессиональных ситуациях.

В свою очередь, высокий уровень креативности оказался связан с более благополучными показателями адаптации, что подтверждено обобщением качественных и количественных данных.

Таким образом, выявлен ряд взаимосвязей: саморегуляция способствует развитию креативности, а креативность, в свою очередь, является ресурсом адаптации в условиях профессиональной неопределенности.

Выводы

Полученные результаты подтверждают гипоте-

зу о том, что креативность является важным адаптивным ресурсом психолога в условиях профессиональной неопределенности. Высокий уровень саморегуляции, зафиксированный у части респондентов, обеспечивает когнитивную гибкость и эмоциональную устойчивость — именно эти качества способствуют генерации оригинальных решений и успешной адаптации к изменяющимся условиям деятельности.

Проведённое исследование позволило установить, что креативность выступает значимым адаптивным потенциалом личности психолога. В условиях профессиональной неопределенности способность к творческому мышлению и гибкому реагированию на нестандартные ситуации становится необходимым условием устойчивости и эффективности в работе.

Результаты диагностики подтвердили гипотезу о наличии взаимосвязи между уровнем креативности и выраженностью произвольной саморегуляции. Психологи с высокими показателями саморегуляции демонстрировали не только способность к конструктивной адаптации, но и высокую степень когнитивной гибкости, что позволяет рассматривать саморегуляцию как опосредующий механизм, способствующий проявлению креативности.

Использование методик Х.М. Алиева и М.Е. Сандомирского подтвердило эффективность телесно-ориентированных и психофизиологических техник в повышении осознанности, эмоционального контроля и устойчивости, что в свою очередь укрепляет базу для креативного функционирования в профессиональной среде.

На основе проведённого анализа можно рекомендовать интеграцию практик произвольной саморегуляции (метод «Ключ», телесно-ориентированные техники) в профессиональное обучение и психологическое сопровождение специалистов помогающих профессий. Эти практики способствуют не только снижению стресса, но и развитию условий, благоприятных для креативной деятельности.

Включение диагностики уровня саморегуляции и креативности в программы профориентации и супervизии позволит своевременно выявлять риски профессионального выгорания, снижения адаптивности и креативной продуктивности. Современная профессиональная среда требует не только устойчивости, но и способности к созданию новых решений — именно это обеспечивает синтез креативности и регуляторных ресурсов [2, 3, 5].

Будущие исследования могут быть направлены на более детальное изучение механизмов взаимодействия между уровнями саморегуляции, эмоциональной устойчивостью и креативностью в раз-

личных профессиональных группах. Представляет интерес также анализ гендерных и возрастных различий в адаптационных стратегиях у специалистов с разной степенью творческого потенциала. Кроме того, перспективным направлением является эмпирическое сравнение различных авторских методик саморегуляции и их влияния на когнитивно-креативные процессы, что позволит уточ-

нить и дополнить существующие модели профессиональной устойчивости.

Таким образом, креативность выступает не только когнитивным ресурсом, но и личностной опорой в профессиональной деятельности психолога, позволяющей ему не только адаптироваться, но и развиваться в условиях перемен.

Список источников

1. Алиев Х.А. Психология устойчивости личности: синхрометод. М.: Юрайт, 2019. 267 с.
2. Антипина О.И., Семенова Ф.О. Влияние уровня социального интеллекта врача на выбор стратегии поведения в неопределенной ситуации // Актуальные проблемы науки и техники. 2021: Материалы Всероссийской (национальной) научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 17-19 марта 2021 года. Ростов-на-Дону: Донской государственный технический университет, 2021. С. 423 – 425.
3. Байрамкулова А.У. Креативность как профессионально важное качество психолога // Алиевские чтения: Материалы научной сессии, Карачаевск, 15-20 апреля 2024 года. Карачаевск: Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева, 2024. С. 25 – 30.
4. Березина Е.Ю. Креативность и копинг-стратегии как ресурсы устойчивости в изменяющейся социальной среде // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2023. Т. 16. № 2. С. 47 – 55.
5. Бостанова С.Н., Боташев О.А. Эмоциональная компетентность в структуре эмоциональной саморегуляции студентов-психологов // Психология личностного взаимодействия в современном обществе: Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Армавир, 12 апреля 2023 года / Под общей редакцией И.В. Ткаченко. Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2023. С. 185 – 189. DOI 10.31483/r-106038
6. Зеер Э.Ф. Психология профессий: учебное пособие. М.: Академический проект, 2020. 336 с.
7. Кузьмин Е.С., Васина А.И., Чернышев К.С. Развитие саморегуляции и стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий // Вестник практической психологии образования. 2022. № 3. С. 41 – 49.
8. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2011. 511 с.
9. Мещерякова А.В. Взаимосвязь креативности и адаптивности у студентов медицинского вуза // Современные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации. 2022. № 11 (68). С. 113 – 118.
10. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Саморегуляция и личностные ресурсы профессиональной деятельности. М.: Когито-Центр, 2015. 320 с.
11. Рунко М.А. Креативность: теория, исследования, применение. М.: Смысл, 2014. 480 с.
12. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: пособие для врачей и психологов. М.: Институт психотерапии, 2021. 248 с.
13. Семенова Ф.О. Социально-психологические предпосылки женской профессионализации в России и её влияние на жизнь и деятельность женщин // Имидж женщины-матери как фактор интеграции многополярного мира: Материалы VIII Международного женского конгресса, Черкесск, 17-19 мая 2024 года. Москва: Академия имиджологии, 2024. С. 138 – 147.
14. Цымбал В.В., Осипова Т.В. Психологическая адаптация и жизненные стратегии личности в условиях неопределенности // Психологическая наука и образование. 2022. № 5. С. 72 – 84.

References

1. Aliev H.A. Psychology of personality stability: a synchromethod. Moscow: Yurait, 2019. 267 p.
2. Antipina O.I., Semenova F.O. The influence of the level of social intelligence of a doctor on the choice of a behavior strategy in an uncertain situation. Actual problems of science and technology. 2021: Proceedings of the All-Russian (national) scientific and practical conference, Rostov-on-Don, March 17-19, 2021. Rostov-on-Don: Don State Technical University, 2021. P. 423 – 425.
3. Bayramkulova A.U. Creativity as a professionally important quality of a psychologist. Aliev readings: Materials of a scientific session, Karachaevsk, April 15-20, 2024. Karachaevsk: Karachay-Karabakh State University named after U.D. Alieva, 2024. P. 25 – 30.

4. Berezina E.Yu. Creativity and coping strategies as resources of sustainability in a changing social environment. Bulletin of the South Ural State University. Series: Psychology. 2023. Vol. 16. No. 2. P. 47 – 55.
5. Bostanova S.N., Botashev O.A. Emotional competence in the structure of emotional self-regulation of psychology students. Psychology of personal interaction in modern society: Collection of materials of the II All-Russian scientific and practical conference with international participation, Armavir, April 12, 2023. Under the general editorship of I.V. Tkachenko. Cheboksary: Limited Liability Company "Publishing House" Sreda ", 2023. P. 185 – 189. DOI 10.31483 / r-106038
6. Zeer E.F. Psychology of professions: a tutorial. M .: Academichevsky proekt, 2020. 336 p.
7. Kuzmin E.S., Vasina A.I., Chernyshev K.S. Development of self-regulation and stress resistance in specialists of helping professions. Bulletin of practical psychology of education. 2022. No. 3. P. 41 – 49.
8. Leontiev D.A. Psychology of meaning: the nature, structure and dynamics of semantic reality. M .: Smysl, 2011. 511 p.
9. Meshcheryakova A.V. The relationship between creativity and adaptability in medical students. Modern scientific research: current issues, achievements and innovations. 2022. No. 11 (68). P. 113 – 118.
10. Morosanova V.I., Bondarenko I.N. Self-regulation and personal resources of professional activity. Moscow: Cogito-Center, 2015. 320 p.
11. Runko M.A. Creativity: theory, research, application. Moscow: Smysl, 2014. 480 p.
12. Sandomirsky M.E. Psychosomatics and body psychotherapy: a manual for doctors and psychologists. Moscow: Institute of Psychotherapy, 2021. 248 p.
13. Semenova F.O. Socio-psychological prerequisites for female professionalization in Russia and its impact on the life and work of women. The image of a woman-mother as a factor in the integration of a multipolar world: Proceedings of the VIII International Women's Congress, Cherkessk, May 17-19, 2024. Moscow: Academy of Imageology, 2024. P. 138 – 147.
14. Tsymbal V.V., Osipova T.V. Psychological adaptation and life strategies of an individual in conditions of uncertainty. Psychological science and education. 2022. No. 5. P. 72 – 84.

Информация об авторе

Байрамкулова А.У., аспирант, SPIN-код: 2686-4875, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, aspirant.asya@mail.ru

© Байрамкулова А.У., 2025