

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.59.71.002

Исследование жизненной перспективы и психологической адаптации личности в период ненормативной кризисной ситуации

Малегонова Светлана Александровна

Аспирант,
старший преподаватель кафедры клинической психологии,
Алтайский государственный университет,
656049, Российская Федерация, Барнаул, пр. Ленина, 61;
e-mail: Malegonova-svetl@mail.ru

Ральникова Ирина Александровна

Доктор психологических наук,
профессор кафедры социальной и педагогической психологии,
Алтайский государственный университет,
656049, Российская Федерация, Барнаул, пр. Ленина, 61;
e-mail: Malegonova-svetl@mail.ru

Аннотация

Цель настоящего исследования изучить специфику жизненной перспективы личности и проблемы адаптации личности к изменившимся условиям жизни вследствие кризисных событий. В исследовании будут описаны специфические особенности ненормативного кризиса и кризисных событий, лежащих в основе его формирования, измерены и описаны индикаторы адаптивности. Прорыв адаптационного барьера в рамках проживания ненормативного кризиса разрушает привычный устой жизни, влияет на сужение жизненной перспективы личности и приводит к негативной дезинтеграции человека в изменившихся переломных условиях жизни. Особое внимание уделено временному аспекту проживания психотравмирующего опыта, отмечены факторы его влияния на изменение жизненной перспективы. Для проведения дальнейшего эмпирического исследования составляющих жизненной перспективы человека в условиях ненормативного кризиса проанализированы существующие диагностические методики по данной проблеме. Жизненная перспектива является одной из фундаментальных проблем психологии. Это обусловлено тем, что жизненная перспектива – один из системообразующих факторов психологической адаптации в кризисной ситуации. Изучение жизненной перспективы является важной задачей. От изменений структурных компонентов жизненной перспективы будет зависеть уровень и качество психологической адаптации личности в кризисной ситуации.

Для цитирования в научных исследованиях

Малегонова С.А., Ральникова И.А. Исследование жизненной перспективы и психологической адаптации личности в период ненормативной кризисной ситуации // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 12А. С. 13-25. DOI: 10.34670/AR.2023.59.71.002

Ключевые слова

Жизненная перспектива, психологическая адаптация, личность, ненормативный кризис, кризисная ситуация, временная перспектива.

Введение

Ситуация, в которой находится современное общество неоднозначна: с одной стороны, социальные и политические условия российской действительности значительно расширили возможности людей, а с другой стороны, ситуация нестабильности общества в целом стала постоянной. Острота социально-экономических проблем, резкого имущественного расслоения населения привели к духовному кризису общества, который сопровождается эмоциональным дискомфортом людей. В последние годы широко обсуждается проблема общества правильно выстраивать жизненную перспективу, расставлять в будущем цели. Поэтому изучение жизненной перспективы приобретает особое значение [Казин, 2016].

Современный человек стал свидетелем всеобъемлющего процесса трансформации, охватывающего все сферы его существования. Темп перемен, особенно в информационном обществе, оказался для него невыносимым, но ощутимым каждому. Психологическое воздействие и последствия этого процесса подняли вопрос о психологической адаптации человеческого «Я» в мире на новый уровень важности.

В условиях «новой экономики» и «экономики знаний», с учетом идеи инновационного развития, остается актуальной проблема психологической адаптации человека в период критического развития общества. Этот вопрос становится наиболее значимым при рассмотрении возможности перестройки сложившейся системы жизненных перспектив у людей, переживших значимые события в своей жизни [Красило, 2023].

Основная часть

По мнению Г.С. Абрамовой, кризис – это не просто процесс, который протекает, не так гладко, как хотелось бы, а связанный с конфликтами и противоречиями, которые возникают и затем разрешаются. Кризис – это период, когда изменения в личности настолько заметны окружающим, что их не могут не заметить. В кризисной ситуации личность переживает положительные изменения и становится на более высокую ступень развития [Абрамова, 2018]. Кризисное состояние может возникнуть в любой момент жизни человека. Запускающим фактором может оказаться переломная жизненная ситуация, предъявляющая повышенные требования к человеку как к личности. Например, смерть близких, развод, нервно-психическое потрясение, тяжелая болезнь, утрата трудоспособности, инвалидность, предательство друзей, получение большого наследства, быстрое повышение в должности и др. Дело не в самой ситуации, а в том, что человек обнаруживает непреодолимые (по его мнению) трудности, для решения которых у него недостает душевного потенциала (личностной силы): 1) трудно принять важное решение, повышенная тревожность; 2) нежелание отказаться от чего-то важного, ценного для себя; 3) неверие в собственные возможности, ощущение своей беспомощности и т.п. [Налчаджян, 2004].

В современном мире частое возникновение кризисных ситуаций объясняется нестабильностью практически во всех сферах жизни: социальная, экономическая и др.

Обществу в сложившейся ситуации предъявляются повышенные требования к стрессоустойчивости, способности находить выход из тяжелых ситуаций.

Обратимся к сущности понятия «ненормативный кризис», под которым понимают «острое эмоциональное состояние, возникающее при блокировке целенаправленной деятельности человека» [Шарапов, 2023], в результате воздействия события кризисного характера, которое нарушает базовое чувство безопасности личности. Такие кризисные события приводят к разрыву жизненного пути человека, а также способствуют развитию тревоги и посттравматического стресса.

В настоящее время к кризисным событиям, провоцирующим возникновение ненормативного кризисного состояния, относят тяжелые утраты, ситуации насилия, экстремальные ситуации (техногенного, природного, социального характера). Обобщая ключевые характеристики кризисных событий, А.О. Шарапов указывает, что к основным из них причисляют такие, как «угрожающий характер и опасность для здоровья; значительное истощение ресурсов адаптации и прорыв адаптационного барьера» [там же, 13]

Жизненная перспектива представляет собой видение своего будущего во времени или собственно планирование. Позитивное отношение к планированию и составление планов определенным образом упорядочивают будущее, которое может быть представлено как последовательность достижения ряда целей.

Изменение жизненной организации личности связаны и с тем, что кризисное событие воспринимается как некий водораздел, который делит жизнь на «до» и «после», при этом, в сознании доминирует концентрация на психотравмирующем опыте, как наиболее значимом. Есть проявления неприятия прошлого, отсутствие событийной наполненности и активности в настоящем, недостаточное желание прогнозировать будущее. Жизненная перспектива характеризуется неопределенностью в отношении будущего, появлении симптомов «укороченного будущего» [там же, 18]. При этом в случае негативного отношения к планированию и отсутствию планов будущее предстает фактически непрогнозируемым [Морозов, www].

В исследованиях жизненного пути обнаружены факты, свидетельствующие о том, что в жизни каждого человека существуют кризисные ситуации, связанные с изменениями жизненной перспективы; в этих жизненных ситуациях одни люди способны перестраивать свою перспективу, повышая мотивацию достижения, а другие впадают в состояние стресса, характеризующееся чувством опасности и повышенной тревожности, беспомощности [Кадыров, 2023]. По разным линиям жизни критические моменты возникают в разное время, но есть такие периоды жизни, в которых моменты концентрируются, пересекаются, порождая целый комплекс жизненных проблем, требующих формирования и перестройки жизненной перспективы [Меерсон, 1981].

По В.В. Козлову [Головаха, www], психологическая адаптация в проживании ненормативного кризиса может быть связана с позитивной интеграцией или негативной дезинтеграцией. Следовательно, позитивная интеграция будет свидетельствовать об эффективной адаптации личности, а негативная дезинтеграция – о неспособности человека справиться с психологической травмой и продолжить продуктивное существование в настоящем и будущем.

Одним из аспектов совладания с переломными потрясениями становится способность человека адаптироваться к изменившимся условиям жизни. Проблема исследования адаптации как постоянного процесса активного приспособления человека к условиям социальной среды,

затрагивающего все уровни его функционирования, представлена в психологической науке достаточно объемно и содержательно. Данная проблема осмысливается через такие понятия, как «адаптивность» (А.Г. Александров, Б.Г. Ананьев, Г.А. Балл, Л.С. Выготский, Л.М. Колпакова, И.Ю. Кулагина, А.Г. Маклаков, А.М. Столяренко, К. Роджерс, Э. Эриксон и др.), «адаптивная активность» (Г.П. Левковская, А.В. Фурман и др.), «адаптационные возможности» (О.А. Конопкин, В.И. Розов, Л. Филипс и др.). Анализ научных взглядов показал, что многие исследователи рассматривают адаптивность в качестве системного свойства человека, которое выступает как потенция к адаптации. Адаптивность характеризуется совокупностью индивидуально-психологических качеств личности, обеспечивающих проявление активности, саморегуляции, инициативности, ответственности, которые определяют возможность человека регулировать уровень его нервно-психического напряжения и уменьшать тревожность [Агаджанян, 2012; Казин, 2016]. Адаптивность также трактуется как совокупность психофизиологических и социально-психологических характеристик, в частности поведенческой регуляции, коммуникативного потенциала, моральной нормативности [там же; Духновский, 2018].

Современными психологами описан механизм адаптивности, который заключается в необходимости согласования жизненных целей человека и достигаемых в ходе деятельности результатов [Красило, 2023]. Рассогласование между ценностями и ожидаемыми результатами приводит к депривации значимых ценностей и, как следствие, сбою в процессе адаптации [Лактионова, 2010; Меерсон, 1981]. В связи с тем, что адаптивность является целостным, сложно организованным свойством человека как психологической системы, которое отвечает за организацию процесса целеполагания с учетом изменившихся условий бытия и необходимости в этих новых условиях поиска, тестирования, применения средств достижения поставленных целей для получения желаемых результатов. Успешность адаптации в данном случае будет зависеть от возможности достижения поставленных целей в изменившихся условиях среды посредством способов их реализации.

Рассмотрим характеристики конструкта «жизненная перспектива» как одного из системообразующих факторов психологической адаптации в кризисной ситуации. От изменений структурных компонентов жизненной перспективы таких, как: эмоциональная составляющая, поведенческая составляющая, когнитивная составляющая (ценности, цели, мотивы) будет зависеть, в том числе уровень и качество психологической адаптации личности в кризисной ситуации.

В исследованиях И.А. Ральниковой жизненная перспектива является одним из проявлений психологического здоровья личности. К изменениям жизненной перспективы, которые, в том числе характерны для проживания ненормативного кризиса, автор относит такие, как: низкая степень насыщенности жизненной перспективы событийностью; низкая значимость жизненной перспективы; недостаточное внимание к построению жизненных планов, проектов на удаленное будущее: пессимизм при восприятии перспектив будущего [Ральникова, 2012, 125].

В рамках нашего исследования под жизненной перспективой мы будем понимать «субъективное восприятие и реализацию жизненных планов, которые сопоставляются и анализируются индивидом в зависимости от потребностей и ценностей личности» [там же].

Планируемый взгляд в будущее помогает субъекту направлять свои усилия в нужное русло, формировать личные достижения, ощущать значимость своих действий и закономерность жизненных этапов, оценивать значимость своих решений и структурировать свое жизненное время.

Методы исследования

Для реализации первого этапа научного исследования были сформированы две исследовательские группы. Каждая группа включала в себя по 60 человек, итого общая группа – 120 человек. Из них было 60 респондентов в проживании ненормативного кризисного состояния (утрата близкого, развод, болезнь, травма и др.) и 60 человек вне проживания кризисного состояния (с их письменного добровольного согласия), в возрасте от 25 до 45 лет. Респонденты каждой группы уравниваются по полу и возрасту. Психодиагностические процедуры планируются по замыслу исследования осуществляться в 2 этапа. На первом этапе в каждой из исследовательских групп будет проведена диагностика индикаторов адаптивности, кризисной ситуации и параметров жизненной перспективы. Далее представителям группы в проживании ненормативного кризисного состояния будет предложено принять участие в психологической программе помощи. С личного согласия участников научного эксперимента группы будут поделены еще на 2 равных: 1 – группа мужчин и женщин, которые предпочли справляться с последствиями переломных жизненных событий без профессиональной психологической помощи и 2 – группа людей решивших принять участие в психологической программе.

В настоящей статье мы ознакомим с замерами первого этапа исследования.

Методы сбора эмпирических данных производились по методикам:

1. Многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность» (А.Г. Маклаков и С.В. Чермянин); 2. Тест «Линия жизни» (А.А. Кроник); 3. Когнитивная регуляция эмоций, CERQ (N. Garnefski, V. Kraaij, в адаптации О. Писаревой, А. Гриценко); 4. Психотехнический инструмент жизненного выбора «Персоплан» (А.Г. Шмелев); 5. Методика «Личностный профиль кризиса» (А. Е. Тарас); 6. Эссе на тему «Как вы ранее планировали свою жизненную перспективу и как сейчас планируете».

Результаты исследования и их обсуждение

Перейдем к описанию результатов констатирующего эксперимента. Отметим, что были получены результаты испытуемых по 4 шкалам: адаптационные способности, моральная нормативность, коммуникативный потенциал, поведенческая регуляция. Наглядно результаты можно увидеть на рисунке 1.

Количество группы людей в кризисной ситуации со средним уровнем адаптационных способностей составляет 36%. Полученные данные свидетельствуют о том, что значимая часть респондентов данной группы обладают пограничной адаптацией и ее успех у них зависит от внешних условий среды, процесс социализации осложнен, проявление враждебности и конфликтности. У данных респондентов, как правило, слабая эмоциональная устойчивость, требуется индивидуальный подход, постоянное наблюдение и участие в различных коррекционных мероприятиях, так как функциональное состояние организма респондентов на начальном этапе адаптации может быть нарушено [Казин, 2016]. Самое меньшее количество респондентов – 20%, составили группу высокого уровня адаптационных способностей, им свойственна достаточная легкость, пластичность процесса адаптации к новым условиям, стремительный «вход» в новый коллектив, своевременная ориентация в ситуации, формирование собственной стратегии поведения и социализация. Как правило, эти люди не конфликтны, обладают высокой психологической устойчивостью, их функциональное состояние в адаптационный период остаётся в пределах нормы, сохраняется работоспособность.

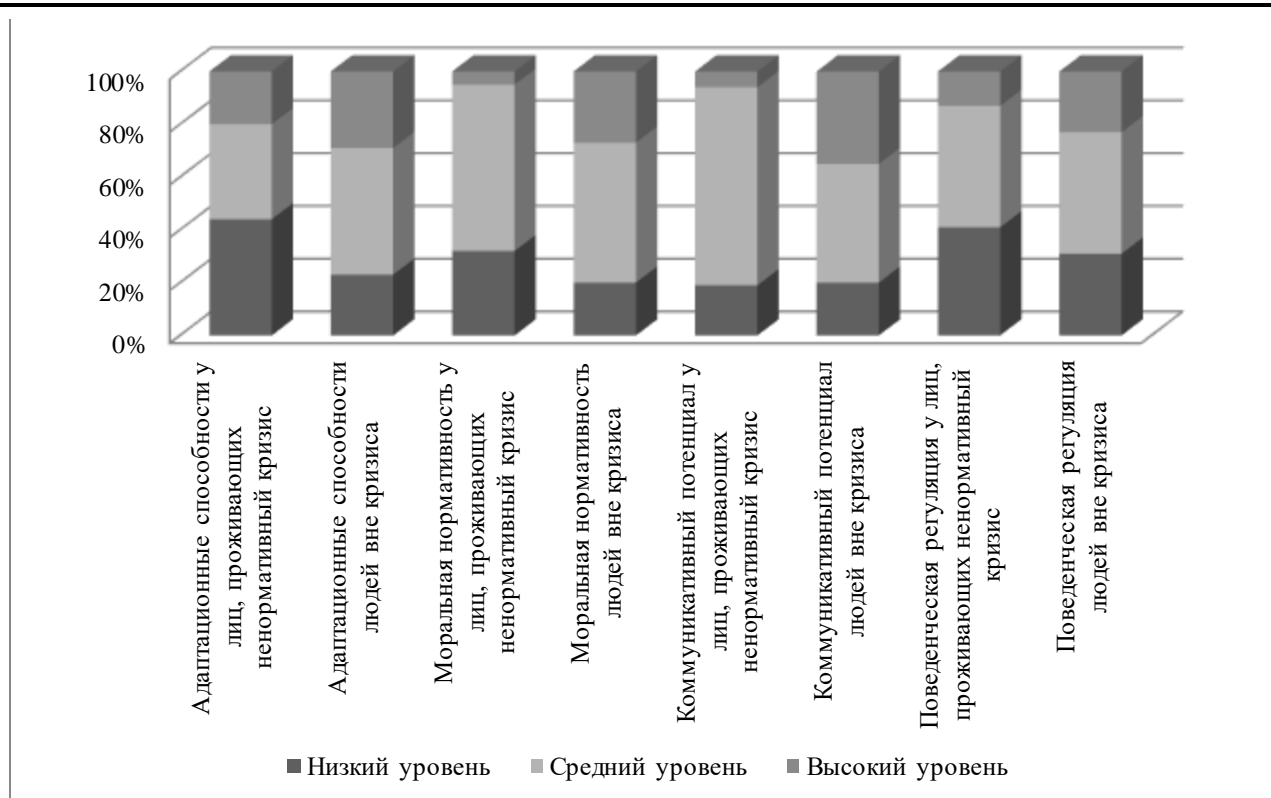


Рисунок 1 - Сводные результаты по методике Многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность» (А.Г. Маклаков и С.В. Чермянин) в группах лиц с ненормативным кризисом и лиц вне ненормативного кризиса

Анализируя полученные данные по шкале поведенческой регуляции, приведенные на рисунке, мы установили, что большая часть респондентов обладала средним уровнем поведенческой регуляции – 46%. Это характеризует способность человека регулировать своё взаимодействие с профессиональной деятельностью. Приведенные результаты свидетельствуют о преобладании стабильного уровня нервно-психической устойчивости, то есть поведенческой регуляции, адекватной самооценки, а также о наличии социального одобрения (социальной поддержки) со стороны окружающих. Следует заметить, что у 41% наблюдался низкий уровень поведенческой регуляции, т.е. тенденция к нарушениям психической деятельности при существенных психологических и физиологических нагрузках. Данное состояние характеризуется, прежде всего, проявлениями выраженного психического и физического дискомфорта, ощущениями значительных нарушений в функционировании основных соматических систем и психики в целом, что требует систематического проведения психокоррекции и психотерапии. Высокий уровень поведенческой регуляции наблюдался у 13% испытуемых, что характеризуется низкой вероятностью нарушений психической деятельности и высоким уровнем поведенческой регуляции.

Средний уровень коммуникативного потенциала наблюдался у 75% респондентов, что позволяет отметить наличие трудностей в межличностном общении, в умении достичь взаимопонимания с окружающими, в налаживании взаимоотношений между сослуживцами. Что касается, результатов по шкале коммуникативного потенциала у 19% наблюдался низкий уровень, что свидетельствует о затруднении в установлении контактов, проявлении агрессивности и повышенной конфликтности. Отметим, 6% испытуемых, обладающих высоким

уровнем развития коммуникативного потенциала, с легкостью устанавливали взаимосвязи с окружающими, практически постоянно пребывали в социальном общении. Деятельность данных респондентов обусловлена умением построения взаимоотношений с другими людьми, и они, как правило, не конфликтны. Сводные показатели из рисунка демонстрируют у 63% опрошенных средний уровень моральной нормативности. Данные результаты подчеркивают умение адекватно воспринимать установленную социальную роль, принимать морально-нравственные нормы поведения и, соответственно, с пониманием относиться к требованиям. Выраженность низких показателей по шкале моральной нормативности составляет 32%. Результаты отражают преобладание низкого уровня социализации, неадекватной оценки собственной значимости в коллективе и отсутствие стремления придерживаться общепринятых норм морали в своем поведении. Высокий уровень моральной нормативности проявили 5% респондентов. Данные результаты указывают на высокий уровень социализации, их морально-психологическую подготовленность, адекватную оценку своей роли в коллективе и ориентацию на соблюдение общепринятых норм поведения: восприятие морально-нравственных норм поведения и принятие требований непосредственного социального окружения [Духновский, 2018].

Методика личностный профиль кризиса (Тарас, 2003) позволяет определить личностный профиль переживаемого кризиса:

- нарушения познавательно-аналитической деятельности;
- нарушения эмоционального реагирования;
- депрессивное настроение;
- перемены в поведении и деятельности.

Результаты исследования можно увидеть в таблице 1.

Таблица 1 - Определение индивидуального кризиса по шкалам и сферам

Общая сфера	Шкала	Оценка состояния	% Ненормативный кризис	% Вне кризиса	
Осложнения познавательно-аналитической деятельности	осложнения функционирования внимания	высокий	89	0	
		низкий	11	8	
	Осложнения функционирования восприятия	высокий	76	0	
		низкий	23	0	
	Осложнения функционирования мышление	высокий	89		
		низкий	23		12
Осложнения функционирования памяти	высокий	56		0	
	низкий	34		10	
Нарушения эмоционального реагирования	Тревога	высокая	67		
		низкая	34	17	
	Повышенная эмоциональность	высокая	76		
		низкая	45		40
Депрессивное состояние		высокий	54	0	
		низкая	11	5	
Перемены в поведении и деятельности	Попытки уйти от проблемы	высокий	56	0	
		низкий	44	48	
	Поглощенность проблемой	высокий	67	0	
		низкий	34	23	
	Проблемы с исполнением служебных и домашних обязанностей	высокий	76	0	
		низкий	23	17	

Как видно из таблицы при определении индивидуального профиля кризиса по шкалам и сферам показал, что наиболее высокие проценты у шкалы познавательно-аналитической деятельности и нарушения эмоционального реагирования, депрессивное состояние высокий уровень (54%), по шкале перемены в поведении и деятельности высокий уровень (76%) – это проблемы с исполнением служебных и домашних обязанностей.

Методика каузометрия – «Линия жизни» А.А. Кроника является инструментом для измерения субъективной оценки протяженности, стратегичности, рациональности, конфликтности жизненной перспективы, картины будущего индивида.

Анализ жизненных перспектив человека, психологически вовлеченного и не вовлеченного в переживание произошедшего события как «переломного» с точки зрения когнитивного измерения облика будущего, позволил сравнить их жизненные перспективы по характеристикам насыщенности ожидаемыми событиями и целями, рациональности, стратегичности, конфликтности, уверенности и удовлетворенности, оценить глубину жизненных перспектив.

Анализ планируемых и ожидаемых жизненных событий респондентов показал различия относительно количества и содержания событий (рисунок 2). Так, будущее лиц, находящихся в ненормативном кризисе, событийно пустое, в представлениях о нем редко встречается хотя бы одно событие. Лица вне ненормативного кризиса в среднем выделяют по 5-6 событий будущего.

Сопоставление содержания когнитивного измерения системы жизненных перспектив людей в ненормативном кризисе и вне его свидетельствует о существенных различиях в их представлениях о грядущих событиях по следующим показателям: насыщенности, целеустремленности, рациональности, стратегичности, конфликтности, уверенности и удовлетворенности.

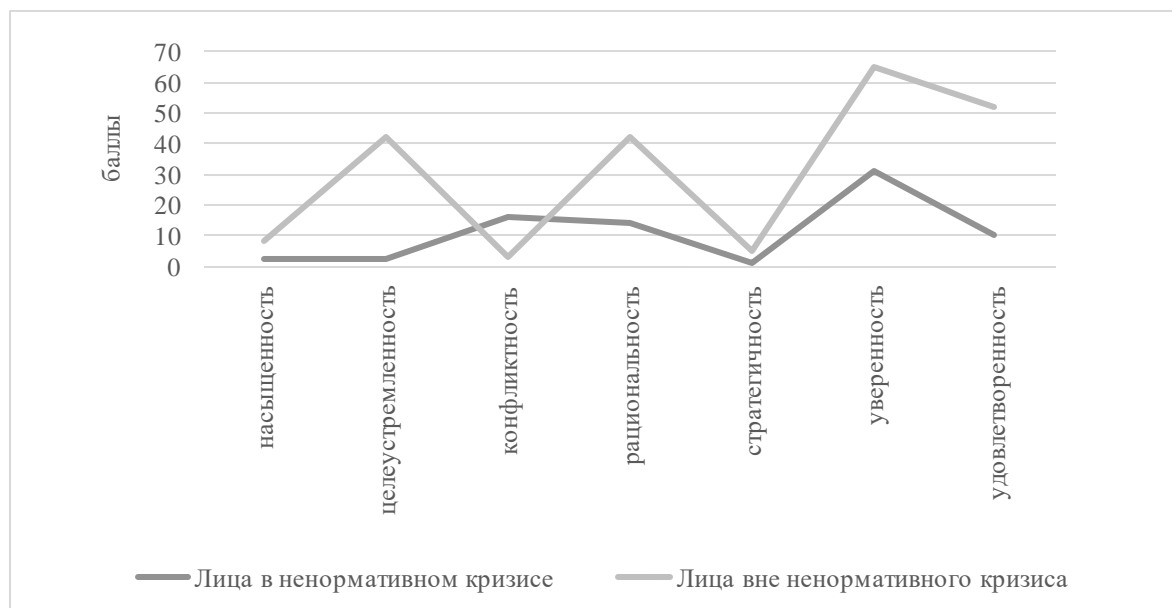


Рисунок 2 - Характеристики когнитивного измерения жизненных перспектив лиц, находящихся в ненормативном кризисе, и лиц вне ненормативного кризиса

Специфика жизненных перспектив лиц в ненормативном кризисе заключается в том, что они отстраняются от планирования будущего.

Для изучения жизненной перспективы у людей разного возраста (25-45 лет) использовали «Персоплан». Результаты отображены на рисунке 3.

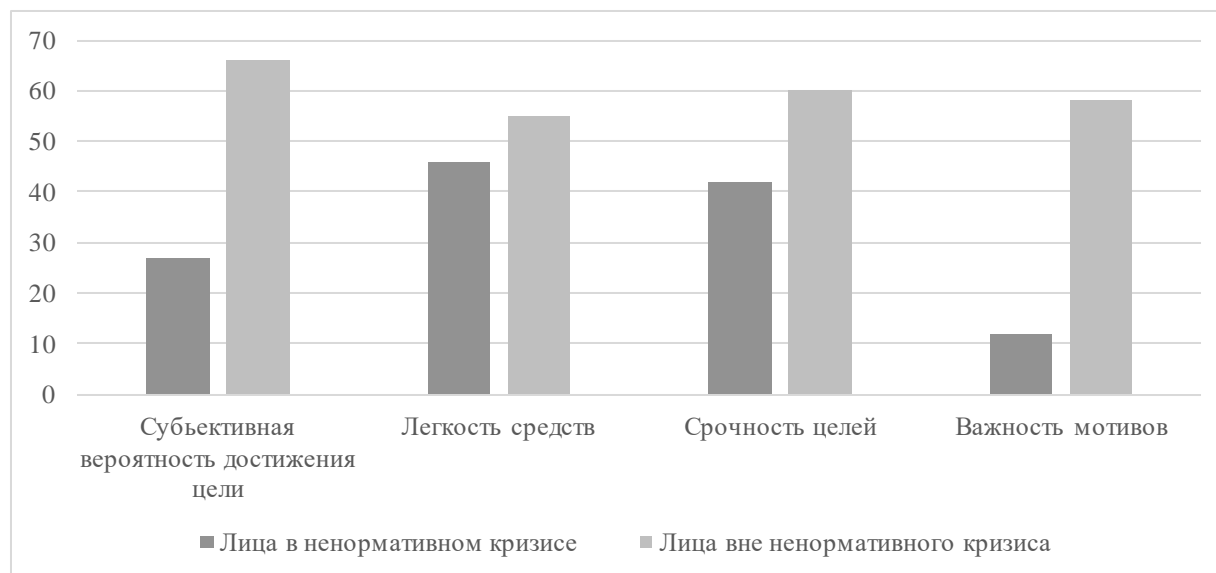


Рисунок 3 - Компоненты целевого планирования жизненной перспективы

Как видно из диаграммы целевое планирование жизненной перспективы у группы людей в НК всего 27%, что характеризуется слабой вероятностью при достижении цели. Группа людей вне кризиса показывает – осуществление быстрых целей в жизненной перспективе 66% – планирование достижение цели, как можно быстрее.

Планирование испытуемыми дальних целей, которые представляют и показывают важность мотива, осмысления ценности, которые содержат важные этапы в жизни всего 12%. (группа НК) – это показывает, что человеку очень трудно представить новую цель

Группа людей вне кризиса – 58% – легкое достижении своих целей, эти респонденты считают, что им легко дастся средняя жизненная перспектива, и они смогут легко достичь цели.

Далее в ходе исследования мы попросили написать эссе на тему «Как вы ранее планировали свою жизненную перспективу и как сейчас планируете».

В эссе попросили включить такие пункты как:

- планы на будущее, ваши цели, они могут быть разные, неправильного описания нет;
- свои профессиональные цели (работа, карьера) и личные цели (получение образования первичного или повышение квалификации, смена работы или по карьерной лестнице продвижение);
- достижение целей, они могут быть как личные, так и жизненные.

Результаты мы условно разделили на четыре категории:

- достижение цели в профессиональном плане;
- достижение личных целей;
- план или цель в профессиональной деятельности;
- жизненные цели.

Было выявлено, что для 25% респондентов в ненормативном кризисе важно достижение личной цели, а остальные не уделяют этому должного внимания, что говорит о том, что личные цели вследствие переломного события изменились и потеряли актуальность, а новые еще не

сформированы. В группе людей вне кризиса – отмечается, что для того чтобы достичь личной цели, люди считают, что надо преуспеть и достичь профессиональной цели (43% ее поставили в приоритете в эссе). Однако для достижения жизненной цели 45% респондентов вне ненормативного кризиса считают, что требуется цель или план опять же в профессиональной среде. Таким образом можно сделать вывод, что для того чтобы достичь в жизни какой-либо цели, большинство людей вне кризиса считают, что нужно сначала достичь профессионального уровня.

Когнитивная регуляция эмоций, CERQ (N. Garnefski, V. Kraaij, в адаптации О. Писаревой, А. Гриценко) позволяет выявить выраженность у испытуемых следующих типов когнитивной регуляции эмоций: самообвинение, принятие, руминация, позитивная перефокусировка, фокусирование на планировании, позитивная переоценка, рассмотрение в перспективе, катастрофизация, обвинение других. Результаты представлены в Таблице 2.

Таблица 2 - Сводные результаты по методике «Когнитивная регуляция эмоций»

Тип	Группа в кризисе	Группа вне кризиса
«Самообвинение»	73%	13%
«Принятие»	17%	45%
«Руминации»	67%	8%
«Позитивная перефокусировка»	12%	65%
«Фокусирование на планировании»	3%	58%
«Позитивная переоценка»	10%	60%
«Рассмотрение в перспективе»	8%	55%
«Катастрофизация»	75%	12%
«Обвинение других»	68%	8%

Переломные события нарушают реализацию жизненных замыслов человека, их проживание сопровождается такими эмоциональными переживаниями, как страх, гнев, вина, обида, беспомощность, отчаяние и др.

Данные, полученные в таблице, свидетельствуют, что группа людей в проживании кризисного переломного события своей жизни испытывает следующие трудности: высокий процент самообвинения и обвинения других – делает восприятие человека чрезмерно субъективным и иррациональным, высокий процент руминации и катастрофизации – влечет за собой ощущение беспомощности, нарастание депрессивного фона.

Заключение

В ряде исследований указывается функция данного феномена как фактора совладания со стрессом. Мы полностью разделяем мнение Д.Н. Никитиной, согласно которому жизненная перспектива может рассматриваться как предиктор «личностного роста индивида» [Красило, 2023]. Это значит, наличие сбалансированной жизненной перспективы может стимулировать «поиск новых ценностей, позитивную переоценку жизни до столкновения со стрессором высокой интенсивности, развитие позитивного взгляда в будущее» [Никитина, 2019, 109]. Особенности стабилизации жизненной перспективы, и адаптации в проживании ненормативного кризиса, по мнению ученого, будет зависеть от интенсивности стрессора и базисных убеждений личности как проявлений ее жизненной позиции [там же, 109].

В результате первого этапа эмпирического исследования было выявлено, что у

респондентов, находящихся в ситуации проживания ненормативного кризиса, снижен уровень адаптационных способностей и поведенческой регуляции. Такие люди склонны к осложнениям познавательной-аналитической деятельности, нарушениям эмоционального реагирования, депрессивному состоянию, переменам в поведении и деятельности. Лица, находящиеся в ситуации проживания ненормативного кризиса, стараются не планировать свою жизнь, не выстраивают жизненную перспективу и не ставят перед собой далеких целей. Они склонны к самообвинению и обвинению других, катастрофизации события, при этом им сложно фокусироваться на планировании и позитивной перефокусировке, они не рассматривают проблему в перспективе.

Нами предполагается разработка программы, направленной на оптимизацию и перестройку жизненной перспективы личности с целью повышения адаптационных возможностей человека в условиях проживания им ненормативного кризиса. Разрабатываемая нами психологическая программа будет апробирована и внедрена на следующем этапе научного исследования, после чего будет проверена ее эффективность. Эффективность будет проверяться посредством повторного тестирования в контрольной и экспериментальной группе и сравнения результатов.

Библиография

1. Абрамова Г.С. Психология развития и возрастная психология. М.: Прометей, 2018. 734 с.
2. Агаджанян Н.А. Учение о здоровье и проблемы адаптации. Ставрополь, 2012. 204 с.
3. Духновский С.В. Психодиагностическая методика «Переживание кризиса личностью (ППК)»: описание и возможности использования // Вестник Курганского государственного университета. 2018. № 1 (48). С. 32-33.
4. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности. URL: http://bookap.info/genpsy/kulikov_psihologiya_lichnosti_v_trudah_otechestvennyh_psihologov/g139.shtml
5. Ефимова Н.С. Социальная психология. М.: Юрайт, 2019. 442 с.
6. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD). М.: Юрайт, 2023. 644 с.
7. Казин Э.М. (ред.) Адаптация и здоровье. Теоретические и прикладные аспекты. Кемерово, 2016. 299 с.
8. Карвасарский Б.Д. (ред.) Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.: Питер, 1998. 1019 с.
9. Козлов В.В. Динамика психологического содержания кризиса пандемии // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2020. Т. 34. С. 40-57.
10. Красило А.И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление. М.: Юрайт, 2023. 213 с.
11. Лактионова А.И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий // Вестник МГОУ. 2010. № 3. С. 11-15.
12. Маклаков А.Г. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) // Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара, 2001. С. 549-558.
13. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. М.: Наука, 1981. 278 с.
14. Морозов А.В. Проблемы социально-психологической адаптации. URL: <http://www.bestreferat.ru/referat-283.html>
15. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) // Психология. 2004. № 2. С. 21-30.
16. Никитина Д.А. Особенности жизненной перспективы у пациентов с диагнозом «менингиома» // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. № 3. С. 108-111.
17. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология. М.: Высшая школа, 2018. 240 с.
18. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности. СПб., 2001. 240 с.
19. Ральникова И.А. Перестройка системы жизненных перспектив человека в контексте переломных событий: дис. ... д-ра психол. наук. Томск, 2012. 241 с.
20. Симаева И.Н. Психология адаптации личности к изменениям жизнедеятельности: дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2006. 351 с.
21. Шарапов А.О. Кризисная психология. М.: Юрайт, 2023. 538 с.

Study of life perspective and psychological adaptation of the individual during a non-normative crisis situation

Svetlana A. Malegonova

Postgraduate,
Senior Lecturer of the Department of Clinical and Social Psychology,
Altai State University,
656049, 61, Lenina ave., Barnaul, Russian Federation;
e-mail: Malegonova-svetl@mail.ru

Irina A. Ral'nikova

Doctor of Psychology,
Professor of the Department of Social and Educational Psychology,
Altai State University,
656049, 61, Lenina ave., Barnaul, Russian Federation;
e-mail: Malegonova-svetl@mail.ru

Abstract

The purpose of this study is to study the specifics of an individual's life perspective and the problems of individual adaptation to changed living conditions due to crisis events. The study will describe the specific features of the non-normative crisis and the crisis events that underlie its formation, measure and describe indicators of adaptability. The breakthrough of the adaptation barrier within the framework of living a non-normative crisis destroys the usual structure of life, affects the narrowing of the individual's life prospects and leads to negative disintegration of a person in the changed critical conditions of life. Particular attention is paid to the temporary aspect of living through a traumatic experience, and the factors of its influence on changes in life perspective are noted. To conduct further empirical research on the components of a person's life prospects in conditions of a non-normative crisis, existing diagnostic methods on this problem are analyzed. Life perspective is one of the fundamental problems of psychology. This is due to the fact that life perspective is one of the system-forming factors of psychological adaptation in a crisis situation. Learning about life perspective is an important task. The level and quality of psychological adaptation of an individual in a crisis situation will depend on changes in the structural components of life prospects.

For citation

Malegonova S.A., Ral'nikova I.A. (2023) Issledovanie zhiznnoi perspektivy i psikhologicheskoi adaptatsii lichnosti v period nenormativnoi krizisnoi situatsii [Study of life perspective and psychological adaptation of the individual during a non-normative crisis situation]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (12A), pp. 13-25. DOI: 10.34670/AR.2023.59.71.002

Keywords

Life perspective, psychological adaptation, personality, non-normative crisis, crisis situation, time perspective.

References

1. Abramova G.S. (2018) *Psikhologiya razvitiya i vozrastnaya psikhologiya* [Developmental and developmental psychology]. Moscow: Prometei Publ.
2. Agadzhanian N.A. (2012) *Uchenie o zdorov'e i problemy adaptatsii* [The doctrine of health and problems of adaptation]. Stavropol.
3. Dukhnovskii S.V. (2018) Psikhodiagnosticheskaya metodika «Perezhivanie krizisa lichnost'yu (PPK)»: opisanie i vozmozhnosti ispol'zovaniya [Psychodiagnostic technique “Personal experience of crisis (PPC)”: description and possibilities of use]. *Vestnik Kurganskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Kurgan State University], 1 (48), pp. 32-33.
4. Efimova N.S. (2019) *Sotsial'naya psikhologiya* [Social Psychology]. Moscow: Yurait Publ.
5. Golovakha E.I. *Zhiznennaya perspektiva i tsennostnye orientatsii lichnosti* [Life perspective and value orientations of the individual]. Available at: http://bookap.info/genpsy/kulikov_psikhologiya_lichnosti_v_trudah_otechestvennyh_psihologov/g139.shtml [Accessed 11/11/2023]
6. Kadyrov R.V. (2023) *Posttravmaticheskoe stressovoe rasstroistvo (PTSD)* [Post-traumatic stress disorder (PTSD)]. Moscow: Yurait Publ.
7. Karvasarskii B.D. (ed.) (1998) *Psikhoterapevticheskaya entsiklopediya* [Psychotherapeutic Encyclopedia]. St. Petersburg: Piter Publ.
8. Kazin E.M. (ed.) (2016) *Adaptatsiya i zdorov'e. Teoreticheskie i prikladnye aspekty* [Adaptation and health. Theoretical and applied aspects]. Kemerovo.
9. Kozlov V.V. (2020) Dinamika psikhologicheskogo sodержaniya krizisa pandemii [Dynamics of the psychological content of the pandemic crisis]. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya* [News of Irkutsk State University. Series: Psychology], 34, pp. 40-57.
10. Krasilo A.I. (2023) *Konsul'tirovanie posttravmaticheskikh sostoyanii: personalisticheskoe napravlenie* [Counseling for post-traumatic conditions: a personalistic direction]. Moscow: Yurait Publ.
11. Laktionova A.I. (2010) «Zhiznesposobnost'» v strukture psikhologicheskikh ponyatii [“Vitality” in the structure of psychological concepts]. *Vestnik MGOU* [Bulletin of MSOU], 3, pp. 11-15.
12. Maklakov A.G. (2001) Mnogourovnevnyi lichnostnyi oprosnik «Adaptivnost'» (MLO-AM) [Multilevel personal questionnaire “Adaptability” (MLO-AM)]. In: *Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy* [Practical psychodiagnosics. Methods and tests]. Samara.
13. Meerson F.Z. (1981) *Adaptatsiya, stress i profilaktika* [Adaptation, stress and prevention]. Moscow: Nauka Publ.
14. Morozov A.V. *Problemy sotsial'no-psikhologicheskoi adaptatsii* [Problems of socio-psychological adaptation]. Available at: <http://www.bestreferat.ru/referat-283.html> [Accessed 11/11/2023]
15. Nalchadzhyan A.A. (2004) Sotsial'no-psikhologicheskaya adaptatsiya lichnosti (formy, mekhanizmy i strategii) [Socio-psychological adaptation of personality (forms, mechanisms and strategies)]. *Psikhologiya* [Psychology], 2, pp. 21-30.
16. Nikitina D.A. (2019) Osobennosti zhiznennoi perspektivy u patsientov s diagnozom «meningioma» [Features of life prospects in patients diagnosed with meningioma]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika* [Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics], 3, pp. 108-111.
17. Pergamenshchik L.A. (2018) *Krizisnaya psikhologiya* [Crisis psychology]. Moscow: Vysshaya shkola Publ.
18. Posokhova S.T. (2001) *Psikhologiya adaptiruyushcheysya lichnosti* [Psychology of the adaptive personality]. St. Petersburg.
19. Raľnikova I.A. (2012) *Perestroika sistemy zhiznennykh perspektiv cheloveka v kontekste perelomnykh sobytii. Doct. Dis.* [Restructuring the system of human life prospects in the context of critical events. Doct. Dis.]. Tomsk.
20. Sharapov A.O. (2023) *Krizisnaya psikhologiya* [Crisis psychology]. Moscow: Yurait Publ.
21. Simaeva I.N. (2006) *Psikhologiya adaptatsii lichnosti k izmeneniyam zhiznedeyatel'nosti. Doct. Dis.* [Psychology of personality adaptation to changes in life activity. Doct. Dis.]. St. Petersburg.