

УДК 159.923

DOI 10.23951/2307-6127-2021-2-170-180

## ДИНАМИКА АДАПТИВНОСТИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ПЕРЕЛОМНЫЕ СОБЫТИЯ, В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

*И. А. Ральникова*

*Алтайский государственный университет, Барнаул*

Исследована проблема адаптивности личности к изменившимся условиям жизни вследствие переломных событий. Измерены такие показатели адаптивности, как «поведенческая регуляция», «коммуникативные способности», «моральная нормативность». Индикаторами адаптивности выступили «сопротивляемость стрессу», «депрессивные состояния», «тревога», «копинги». В качестве способа активизации адаптивности реализована программа психологической коррекции. В исследовании приняли участие две группы респондентов. Одна группа – в долгосрочной программе психологической коррекции, представители другой предпочли справляться с последствиями переломных жизненных событий без профессиональной психологической помощи. Психодиагностические процедуры осуществлялись в обеих группах в два этапа. На первом этапе в каждой группе была проведена диагностика адаптивности и индикаторов адаптивности. Второй этап психодиагностических замеров осуществлялся после того, как участники психокоррекционной программы завершили свою работу. Динамика адаптивности фиксировалась посредством сопоставления результатов замеров первого и второго этапа друг с другом в каждой из групп. Установлено, что в результате психокоррекционной работы происходит формирование новых адаптивных моделей функционирования человека, столкнувшегося с переломным событием. Снижается уровень тревоги и тяжесть депрессивных состояний, растет личностный адаптационный потенциал и сопротивляемость стрессу, активируются конструктивные способы совладающего поведения. Выявлен психологический феномен разнополюсной взаимосвязи адаптивности мужчин и женщин, переживающих последствия переломных событий, с их нервно-психической устойчивостью, депрессивными тенденциями и тревогой. В процессе психокоррекционной работы формируется установка на активное преодоление переломных событий и совладание с их негативными последствиями, активизируются стратегии проактивного копинга, направленные на активное целеполагание, привлечение социальных ресурсов для получения поддержки и разрешения сложившихся проблемных жизненных ситуаций.

**Ключевые слова:** *адаптивность, переломные жизненные события, психологическая коррекция.*

Бытие человека в современном мире часто откликается в нем психологическими потрясениями, способными вызвать сбой в его функционировании как открытой психологической системы. Одним из аспектов совладания с подобными 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. Филиппс 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 [1, 2]. Адаптивность также трактуется как совокупность психофизиологических и социально-психологических характеристик, в частности поведенческой регуляции, коммуникативного потенциала, моральной нормативности [3, 4].

Подчеркивается, что данное свойство является целостным образованием в структуре личности и оно сложно организовано [5, 6]. Адаптивность в данном случае включает ряд уровней, таких как «формально-динамический», «содержательно-личностный», «социально-императивный» [7]. Будучи системным свойством, адаптивность определяет варианты преодоления человеком трудностей, является основой для проявления в социальной жизни способности позитивного перехода от уровня «приспособления» к уровню «восходящего равновесия» [8].

Современными психологами описан механизм адаптивности, который заключается в необходимости согласования жизненных целей человека и достигаемых в ходе деятельности результатов [9]. Рассогласование между ценностями и ожидаемыми результатами приводит к депривации значимых ценностей и, как следствие, сбой в процессе адаптации [10, 11]. Так, 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, релевантных, с одной стороны, психологическому устройству личности, с другой – особенностям социального окружения.

В научном поле широко обсуждаются вопросы истощения адаптивности человека в период значительных жизненных изменений или переломных жизненных событий [8, 10, 12]. История использования термина «переломные события» в психологической науке свидетельствует о его научном осмыслении как одного из видов жизненных событий [13]. Акцент в осмыслении сути переломных событий заключается в том, что предметом интерпретации выступает жизненная ситуация. В связи с этим переломные события определяют историю изменений человека как личности и индивидуальности, а также историю изменений его жизненного пути [13]. В контексте идеи системной детерминации в рамках трансспективного анализа переломное событие может быть осмыслено как событие, которое перестраивает структуру жизненного мира человека и параметры его жизнеосуществления [14].

Анализ научных трактовок термина «переломные события», предложенных разными авторами, показывает, что подобные события человек склонен наделять особым статусом в его субъективной картине жизненного пути [15], несущим смысл личностных изменений и трансформации жизни. Такие события вызывают сбой в самоорганизации человека [16]. В своем сознании человек связывает переломные события с различными трудностями, порой непреодолимого характера [15], часто наделяет данные события значением препятст-

вий в отношении достижения жизненных целей, удовлетворения ядерных потребностей, реализации ценностей и др. [17].

Переломные события нарушают реализацию жизненных замыслов человека, их проживание сопровождается такими эмоциональными переживаниями, как страх, гнев, вина, обида, беспомощность, отчаяние и др. [18, 19]. Переломные события выступают в качестве точки бифуркации – смены установившегося режима работы человека как открытой психологической системы, провоцируют осознание невозможности решения возникших противоречий средствами наличного знания и опыта, приводят к изменениям в устоявшемся укладе жизни [14, 15, 20]. Важно подчеркнуть, что наряду с разноплановыми трудностями переломные события содержат потенциал дальнейшего развития человека как открытой психологической системы, они делают систему другой, меняют режим ее функционирования [14].

Отмечено, что доминирующими факторами истощения способности к адаптации в случае переживания переломных событий выступают состояния стресса, фрустрации, конфликта, кризиса [14, 15, 18, 20]. В фокусе научного внимания в рамках данной статьи находится изучение динамики адаптивности лиц, переживших переломные жизненные события, посредством их участия в программе психологической коррекции.

Психологическая коррекция в настоящее время является одним из ведущих методов работы практического психолога, предусматривающим организацию и осуществление целенаправленного психологического воздействия на человека, его сознание, эмоции, поведение. По мнению Г. С. Абрамовой, психологическая коррекция чаще всего отождествляется с «системой мер, направленных на исправление недостатков психологии или поведения личности с помощью специальных средств психологического воздействия или влияния» [21, с. 40]. Р. Кочюнас считает, что «корректирующее воздействие является своеобразным вмешательством в процессы психического и личностного развития человека с целью исправления отклонений в этих процессах и часто касается не только личности, но и ее окружения, организации ее жизнедеятельности» [22, с. 124].

Так, психологическая коррекция является методом, актуализирующим для человека возможности устранения или минимизации недостатков индивидуально-психологических особенностей, системы потребностей, мотивов, интересов, понимания самого себя [23], расширения диапазона реагирования на различные раздражители, раскрытия переживаний, проживания чувств, исправления неадаптивных установок, формирования навыков гибкого поведения, выработки навыков самоконтроля и др. [24]. На этом основании одним из ожидаемых результатов психокоррекционного воздействия следует считать формирование новых адаптационных моделей функционирования человека, столкнувшегося с переломным событием, в поменявшемся мире.

Предпринятое автором исследование базировалось на научных взглядах о том, что люди, переживающие переломные события, характеризуются истощением адаптационных ресурсов в изменившихся условиях жизни (Л. Ф. Бурлачук и Е. Ю. Коржова, Ф. Е. Васильюк, Л. М. Колпакова, А. А. Осипова и др.). В качестве показателей адаптивности в контексте данного исследования выступили показатели, предложенные А. Г. Маклаковым, – поведенческая регуляция, коммуникативные способности, моральная нормативность [3]. Наряду с этим в качестве индикаторов адаптивности в исследовании диагностировались такие показатели, как «сопротивляемость стрессу», «депрессивные состояния», «тревога», «копинги».

В качестве психодиагностических инструментов выступили следующие: многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин) применялся с

целью диагностики адаптивных способностей респондентов; методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний (В. А. Жмуров) использовалась для выявления глубины и тяжести депрессивного состояния; методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т. Холмс, Р. Раге) применялась для определения степени сопротивляемости стрессу; личностная шкала проявлений тревоги (Д. Тейлор) использовалась в целях измерения уровня тревоги; опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус) применялся для определения способов преодоления жизненных трудностей. Для обработки и анализа полученных данных использовались следующие математико-статистические процедуры: *t*-критерий Вилкоксона, расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмана с использованием компьютерного пакета SPSS Statistics 23.0.

В рамках предпринятого научного исследования разработана и реализована психокоррекционная программа, направленная на оптимизацию адаптационных возможностей мужчин и женщин в ситуации переживания переломных событий и их последствий. Данная программа рассчитана на 30 часов и ориентирована на работу с психологической травмой, эмоциональными переживаниями человека (страх, вина, обида, гнев, отчаяние и др.), иррациональными установками, неадаптивными поведенческими стратегиями, расширением диапазона продуктивного копинга, самоотношением, планированием жизненных перспектив и др.

Для реализации научного замысла были сформированы две исследовательские группы. Каждая группа включала по 30 человек – это женщины и мужчины, обратившиеся к специалисту-психологу за помощью в связи переживанием переломных событий (потеря близких, разводы, болезни, травмы, аварии и др.) и преодолением их последствий. Респонденты каждой группы уравниены по полу и возрасту. Возраст респондентов – 25–35 лет.

Психодиагностические процедуры осуществлялись в обеих группах в два этапа. На первом этапе в каждой из исследовательских групп была проведена диагностика адаптивности и индикаторов адаптивности. Далее представители одной группы приняли участие в долгосрочной программе психологической коррекции. Мужчины и женщины другой группы предпочли справляться с последствиями переломных жизненных событий без профессиональной психологической помощи. Второй этап психодиагностических замеров осуществлялся в каждой исследовательской группе после того, как участники психокоррекционной программы завершили свою работу. Динамика адаптивности фиксировалась посредством сопоставления результатов замеров первого и второго этапа друг с другом в каждой исследовательской группе.

Обратимся к результатам сравнения показателей адаптивности мужчин и женщин в каждой из исследованных групп. В табл. 1 представлена динамика показателей адаптивности мужчин и женщин – участников психокоррекционной программы. У мужчин и женщин, участвовавших в психокоррекционной программе, произошло повышение показателей адаптивных способностей, существенный вклад в которое внес рост коммуникативных умений. Нервно-психическая устойчивость и моральная нормативность не показали динамики своих значений. Так, в процессе участия в программе психокоррекции произошло повышение уровня объективности воспринимаемой информации, улучшился навык адекватного слушания и восприятия ситуации, объективировалось умение видеть себя глазами партнера по общению (рефлексия) и, как следствие, произошло повышение уровня социально-психологической адаптивности, расширился диапазон адаптивных стратегий поведения.

Результаты расчета *t*-критерия Вилкоксона дают основание заключить о том, что в группе респондентов, участвовавших в психокоррекционной программе, имеет место зна-

чимое снижение показателей депрессии, тревоги и повышение степени сопротивляемости стрессу. Полученные данные указывают на то, что после проведения психологической коррекционной программы произошло улучшение психоэмоционального состояния испытуемых.

Таблица 1

*Динамика показателей адаптивности до и после психокоррекционной программы: группа респондентов (30 человек), участвовавших в психокоррекционной программе*

Показатель адаптивности	p	Результат до психокоррекционной программы		Результат после психокоррекционной программы	
		Среднее (стены / баллы)	Стандартное отклонение	Среднее (стены / баллы)	Стандартное отклонение
Адаптивные способности	0,02	3	0,73	5	0,77
Поведенческая регуляция	1,00	3	0,67	3	0,67
Коммуникативные способности	0,01	3	0,64	4	0,78
Моральная нормативность	1,00	4	0,86	4	0,86
Депрессивные состояния	0,01	64,0	8,55	24	6,83
Степень сопротивляемости стрессу	0,01	195,3	24,44	154,5	20,27
Тревога	0,01	42,3	5,83	25,8	6,85
Самоконтроль	0,01	13,9	2,03	10,2	2,53
Конфронтация	0,01	15,3	2,19	10,5	2,87
Дистанцирование	0,01	8,8	2,01	7,5	1,33
Поиск социальной поддержки	0,01	5,3	2,17	7,1	2,47
Бегство – избегание	0,01	10,9	1,01	4,9	0,89
Планирование решения проблем	0,01	1	1,20	8,7	3,23
Принятие ответственности	0,70	12,8	3,26	12,5	1,83
Положительная переоценка	0,01	1,4	1,35	11,1	2,13

Полученные данные также показывают, что в группе респондентов, участвовавших в психокоррекционной программе, наблюдается ослабление копингов самоконтроля, конфронтации, дистанцирования, бегства – избегания и усиление копингов поиска социальной поддержки, планирования решения проблем, положительной переоценки. В данной группе произошли значимые положительные изменения в сторону проактивного копинга, в частности снизилось влияние деструктивных, дезадаптивных стратегий. Респонденты склонны к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовы анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей и предпринимать действия, способствующие конструктивному разрешению трудностей в кризисной ситуации.

В табл. 2 представлена динамика показателей адаптивности мужчин и женщин, которые не принимали участия в психокоррекционной программе. В данной группе респондентов наблюдается укрепление нервно-психической устойчивости. Однако эти изменения не нашли отражения в усилении адаптивных способностей мужчин и женщин. Полученные данные свидетельствуют о том, что члены данной группы способны к восстановлению регулирования своего взаимодействия со средой, но в значительно меньшей степени, поскольку их усилия ориентированы преимущественно на компенсацию психофизиологических потерь либо на смягчение вреда травмирующего события.

Таблица 2

*Динамика показателей адаптивности до и после психокоррекционной программы: группа респондентов (30 человек), не участвовавших в психокоррекционной программе*

Показатель адаптивности	р	Результат до психокоррекционной программы		Результат после психокоррекционной программы	
		Среднее (стены / баллы)	Стандартное отклонение	Среднее (стены / баллы)	Стандартное отклонение
Адаптивные способности	0,11	3	0,86	3	0,74
Поведенческая регуляция	0,01	3	0,49	4	1,00
Коммуникативные способности	0,01	3	0,48	3	1,17
Моральная нормативность	1,00	4	0,67	4	0,67
Депрессивные состояния	0,01	64,5	7,59	50,7	5,55
Степень сопротивляемости стрессу	0,01	208,8	22,84	194,0	18,09
Тревога	0,01	42,3	5,83	36,7	5,77
Самоконтроль	0,01	13,0	1,97	11,9	1,64
Конфронтация	0,05	16	1,57	14,6	1,34
Дистанцирование	1,00	10	1,66	10	1,66
Поиск социальной поддержки	1,00	6,4	2,56	6,4	2,56
Бегство – избегание	1,00	10,9	1,01	10,9	1,01
Планирование решения проблем	1,00	1	1,20	1	1,20
Принятие ответственности	0,01	10,4	1,81	9,6	2,52
Положительная переоценка	0,04	1,4	1,35	1,5	1,25

У респондентов, не участвовавших в психокоррекционной программе, наблюдается снижение показателей депрессии, тревожности, повышение степени стрессоустойчивости. Результаты свидетельствуют о наличии улучшения психоэмоционального состояния респондентов, однако можно констатировать менее существенные сдвиги в сторону ослабления депрессии, тревоги и усиления устойчивости к стрессу в данной группе мужчин и женщин по сравнению с предыдущей.

Полученные результаты обращают внимание на то, что у мужчин и женщин, не участвовавших в психокоррекционной программе, отмечается ослабление таких стратегий совладающего поведения, как самоконтроль, конфронтация, принятие ответственности, а также наблюдается усиление копинга положительной переоценки. Тем не менее важные в преодолении кризиса копинг-стратегии не претерпели значимых изменений, например копинги избегание – бегство, дистанцирование остаются на высоком уровне, а параметры планирования решения проблем и поиска социальной поддержки, согласно тестовым нормам, сохранили низкие баллы. Полученные данные свидетельствуют о том, что лица, не участвовавшие в психокоррекционной программе, в целом справляются с кризисным состоянием за счет использования низкой прогностической компетентности, неконструктивных форм поведения в стрессовых ситуациях, применяемых ими с целью снижения эмоционального напряжения. Респонденты данной группы более склонны к стрессу, проявляют недостаточную целенаправленность и рациональную обоснованность поведения в проблемной ситуации.

Посредством реализации процедуры корреляционного анализа были выявлены значимые показатели: прямая тесная взаимосвязь адаптивных способностей мужчин и женщин и их стрессоустойчивости ( $r = 0,68$ ;  $p = 0,001$ ), нервно-психической устойчивости ( $r = 0,74$ ;  $p = 0,001$ ), а также обратная взаимосвязь адаптивных способностей и депрессивных состояний ( $r = -0,782$ ;  $p = 0,001$ ), адаптивных способностей и тревоги ( $r = -0,326$ ;  $p = 0,05$ ).

Полученные результаты позволяют заключить, что в результате психокоррекционной работы в значительной степени активизировалась адаптивность мужчин и женщин, переживающих переломные события. В случае участия в программе психокоррекции снижается уровень тревоги, ослабевает тяжесть депрессивных состояний, растет личностный адаптационный потенциал, повышается степень сопротивляемости стрессу, происходит активизация конструктивных способов совладающего поведения (поиск социальной поддержки, планирование решения проблем, положительная переоценка).

Необходимо отметить, что у мужчин и женщин, не принявших участие в программе психокоррекции, также наблюдаются позитивные сдвиги в их адаптивности. Однако посредством психокоррекционной программы удастся осуществить значительные прорывы в трансформации самоотношения, субъективной оценки жизненных ситуаций, эмоциональных переживаний мужчин и женщин в период жизненного кризиса.

Осмысление результатов исследования позволило выявить психологический феномен разнополюсной взаимосвязи адаптивности мужчин и женщин, переживающих последствия «жизненного перелома» с их нервно-психической устойчивостью, депрессивными тенденциями и тревогой. Так, рост адаптивных способностей и повышение степени сопротивляемости стрессу, а также нервно-психической устойчивости в ситуации кризиса выступают сопряженными факторами. Вместе с этим в антогонистической взаимосвязи находится развитие адаптивных способностей личности в период переживания переломных событий и высокий уровень тревоги и глубины депрессии.

Посредством психокоррекционной работы у мужчин и женщин была сформирована установка на активное преодоление переломных событий и совладание с негативными последствиями данных событий; активизированы стратегии проактивного копинга, направленные на активное целеполагание, привлечение социальных ресурсов для получения поддержки и разрешения сложившихся проблемных жизненных ситуаций. Полученные результаты позволяют сделать предположение, нуждающееся в последующей верификации относительно предикативной функции тревоги, депрессии, стрессоустойчивости и копинг-стратегий для активизации/деактивизации адаптивных возможностей личности в кризисной ситуации.

Таким образом, в результате предпринятого исследования подтверждена значимая роль эмоционального состояния человека, устойчивости к стрессам, проактивного поведения в развитии адаптивности человека. Исследование также подтвердило доказанный ранее в психологии факт о фасилитирующей и развивающей роли психокоррекционной работы в преодолении кризисных ситуаций. Вместе с тем мы можем конкретизировать ряд позиций теоретической значимости нашего исследования:

1) выявлен психологический феномен разнополюсной взаимосвязи адаптивных способностей мужчин и женщин, переживающих переломные события, с их нервно-психической устойчивостью, депрессивными тенденциями и тревогой;

2) установлено, что в ходе психокоррекционных мероприятий развиваются адаптационные способности человека, усиливается стрессоустойчивость, происходит переориентация на конструктивный копинг, снижается тревога, ослабевает депрессия и выраженность посттравматического стрессового расстройства.

Полученные результаты имеют значимость для развития психологической практики (психологического консультирования, психокоррекции, психотерапии) в области оказания психологической помощи клиентам, переживающим жизненный «перелом», нуждающимся в активизации собственных психологических ресурсов адаптации к актуальным проблемным жизненным ситуациям, а также в преодолении их последствий.

### Список литературы

1. Агаджанян Н. А., Баевский Р. М., Берсенева А. А. Учение о здоровье и проблемы адаптации. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2012. 204 с.
2. Адаптация и здоровье. Теоретические и прикладные аспекты / под ред. Э. М. Казина. Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2016. 299 с.
3. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1. С. 16–24.
4. Von Rueden Ch. R., Lukaszewski A. W., Gurven M. Adaptive personality calibration in a human society: effects of embodied capital on prosocial traits // Behavioral Ecology. 2015. V. 26, № 4. P. 1071–1082. URL: <https://paperity.org/p/96296557/adaptive-personality-calibration-in-a-human-society-effects-of-embodied-capital-on> (дата обращения: 12.02.2021). DOI: 10.1093/beheco/arv051
5. Богомолов А. М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа // Психологическая наука и образование. 2008. Т. 13, № 1. С. 67–73.
6. Аксенова Г. К., Аксенова П. Ю. Проблемы адаптации личности в отечественной психологии // Прикладная юридическая психология. 2012. № 4. С. 28–36.
7. Николаев Е. Л., Лазарева Е. Ю. Адаптация и адаптационный потенциал личности: соотношение современных исследовательских подходов // Вестн. психиатрии и психологии Чувашии. 2013. № 9. С. 18–30.
8. Колпакова Л. М. Психология адаптивности к трудной ситуации (на примере матерей, имеющих детей с двигательной патологией): дис. ... д-ра психол. наук. Казань, 2011. 467 с.
9. Налчаджян А. А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) // Психология. 2004. № 2. С. 21–30.
10. Симаева И. Н. Психология адаптации личности к изменениям жизнедеятельности: дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2006. 351 с.
11. Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. 240 с.
12. Кастерина Н. В. Психологическая адаптация в исправительных учреждениях впервые осужденных женщин с невротическими проявлениями и зависимостью от психоактивных веществ: дис. ... канд. психол. наук. Рязань, 2009. 181 с.
13. Нуркова В. В., Василевская К. Н. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены // Вопросы психологии. 2003. № 5. С. 93–102.
14. Ральникова И. А. Перестройка системы жизненных перспектив человека в контексте переломных событий: дис. ... д-ра психол. наук. Томск, 2012. 241 с.
15. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
16. Ralnikova I. A., Ippolitova E. A., Gurova O. S., Demina L. D., Kostenko M. A. Invariant transformation of human time representations at the stage of turning events // Asian Social Science. 2015. Vol. 11, № 19. P. 15–21. URL: <http://dx.doi.org/10.5539/ass.v11n19p15> (дата обращения: 28.01.2021). DOI: 10.5539/ass.v11n19p15
17. Ральникова И. А., Гурова О. С., Даренских С. С., Ипполитова Е. А., Смирнова Я. К., Кроян Г. Ф., Вологодина П. Е. Жизненные перспективы современных женщин: надежды, опасения, риски / под ред. Е. А. Ипполитовой. Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2020. 141 с.
18. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций. М.: Рос. пед. агентство, 1998. 263 с.
19. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов н/Д: Феникс, 2015. 315 с.
20. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М.: Академия, 2012. 320 с.
21. Абрамова Г. С. Практическая психология. М.: Прометей, 2018. 538 с.
22. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. М.: Академический проект, 2005. 464 с.



23. Бекоева Д. Д. Практическая психология. М.: Академия, 2017. 192 с.
24. Янова Н. Г., Ральникова И. А., Лужбина Н. А. Культурная компетентность психолога: вопросы диагностики и консультирования // Человеческий капитал. 2020. № 7 (139). С. 167–180. DOI: 10.25629/НС.2020.07.16.

**Ральникова Ирина Александровна**, доктор психологических наук, профессор, Алтайский государственный университет (пр. Ленина, 61, Барнаул, Россия, 656049).  
E-mail: irinaralnikova@yandex.ru

Материал поступил в редакцию 09.02.2021

DOI 10.23951/2307-6127-2021-2-170-180

## ADAPTABILITY DYNAMICS OF MEN AND WOMEN WHO EXPERIENCE LIFE-CHANGING EVENTS IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL CORRECTION

*I. A. Ral'nikova*

*Altai State University, Barnaul, Russian Federation*

The problem of the individual's adaptability to the changed life conditions as a result of the life-changing events is considered in the article. The measures of adaptability are the following: "behavioral regulation", "communicative skills", "moral normativity". The indicators of adaptability are "resistance to stress", "depression", "anxiety", "copings". As a way to activate adaptability the programme of psychological correction is actualized. Two groups of respondents took part in the study. Representatives of one group participated in a long-term psychological correction programme. Representatives of another group preferred to cope with the consequences of life-changing events without professional psychological help. Psychodiagnostic procedures was put into practice in both groups in two stages. At the first stage each group was diagnosed on adaptability and indicators of adaptability. The second stage of psychodiagnostic measurements was in each group after the respondents of psychocorrection programme completed their work. The dynamics of adaptability was recorded by comparing the results of the first and second stage measurements in each group. It is established that as a result of psychocorrection new adaptive models of person's functioning who faced a life-changing event are formed. The level of anxiety and severity of depressive states decreases, the personal adaptive potential and resistance to stress increases, constructive ways of coping behaviour are activated. The psychological phenomenon of the multipolar connection between men's and women's adaptability experiencing the consequences of life-changing events with their neuropsychiatric stability, depressive tendencies and anxiety is found. In the process of psychocorrection work, an attitude is formed to actively overcome critical events and cope with their negative consequences, proactive coping strategies are activated, aimed at active goal-setting, attracting social resources to receive support and resolve existing problematic life situations.

**Keywords:** *adaptability, life-changing events, psychological correction.*

### References

1. Agadzhanian Kh. A., Bayevskiy P. M., Berseneva A. A. *Ucheniye o zdorov'e i problemy adaptatsii* [The doctrine of health and problems of adaptation]. Stavropol, SGU Publ., 2012. 204 p. (in Russian).
2. Kazin E. M. (ed.) *Adaptatsiya i zdorov'e. Teoreticheskiye i prikladnyye aspekty* [Adaptation and health. Theoretical and applied aspects]. Kemerovo, KRIPKiPRO Publ., 2016. 299 p.
3. Maklakov A. G. Lichnostnyy adaptatsionnyy potentsial: ego mobilizatsiya i prognozirovaniye v ekstremal'nykh usloviyakh [Personal adaptive potential: its mobilization and forecasting in extreme conditions]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological Journal*, 2001, vol. 22, no. 1, pp. 16–24 (in Russian).

4. Von Rueden Ch. R., Lukaszewski A. W., Gurven M. Adaptive personality calibration in a human society: effects of embodied capital on prosocial traits. *Behavioral Ecology*, 2015, vol. 26, no. 4, pp. 1071–1082. (in Russian). URL: <https://paperity.org/p/96296557/adaptive-personality-calibration-in-a-human-society-effects-of-embodied-capital-on> (accessed 12 February 2021). DOI: 10.1093/beheco/arv051
5. Bogomolov A. M. Lichnostnyy adaptatsionnyy potentsial v kontekste sistemnogo analiza [Personal adaptive potential in the context of systems analysis]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovaniye – Psychological Science and Education*, 2008, vol. 13, no. 1, pp. 67–73 (in Russian).
6. Aksenova G. K., Aksenova P. Yu. Problemy adaptatsii lichnosti v otechestvennoy psikhologii [Problems of personality adaptation in Russian psychology]. *Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya – Applied legal psychology*, 2012, no. 4, pp. 28–36 (in Russian).
7. Nikolayev E. L., Lazareva E. Yu. Adaptatsiya i adaptatsionnyy potentsial lichnosti: sootnosheniye sovremennykh issledovatel'skikh podkhodov [Adaptation and adaptive potential of a personality: the ratio of modern research approaches]. *Vestnik psikhiiatrii i psikhologii Chuvashii – The Bulletin of Chuvash Psychiatry and Psychology*, 2013, no. 9, pp. 18–30 (in Russian).
8. Kolpakova L. M. *Psikhologiya adaptivnosti k trudnoy situatsii (na primere materey, imeyushchikh detey s dvigatel'noy patologiyey)*. Dis. dokt. psichol. nauk [Psychology of adaptability to a difficult situation (on the example of mothers with children with motor pathology). Diss. doct. of psychol. sci.]. Kazan, 2011. 467 p. (in Russian).
9. Nalchadzhyan A. A. Sotsial'no-psikhologicheskaya adaptatsiya lichnosti (formy, mekhanizmy i strategii) [Socio-psychological adaptation of the personality (forms, mechanisms and strategies)]. *Psikhologiya – Psychology*, 2004, no. 2, pp. 21–30 (in Russian).
10. Simayeva I. N. *Psikhologiya adaptatsii lichnosti k izmeneniyam zhiznedeyatel'nosti*. Dis. dokt. psichol. nauk [Psychology of personality adaptation to changes in life. Diss. doct. of psychol. sci.]. Saint Petersburg, 2006. 351 p. (in Russian).
11. Posokhova S. T. *Psikhologiya adaptiruyushcheyasya lichnosti* [Psychology of an adapting personality]. Saint Petersburg, Herzen State Pedagogical University of Russia Publ., 2001. 240 p. (in Russian).
12. Kasterina N. V. *Psikhologicheskaya adaptatsiya v ispravitel'nykh uchrezhdeniyakh v pervye osuzhdennykh zhenshchin s nevroticheskimi proyavleniyami i zavisimost'yu ot psihoaktivnykh veshchestv*. Dis. kand. psichol. nauk [Psychological adaptation in correctional facilities of newly convicted women with neurotic manifestations and dependence on psychoactive substances. Diss. cand. of psychol. sci.]. Ryazan, 2009. 181 p. (in Russian).
13. Nurkova V. V., Vasilevskaya K. N. Avtobiograficheskaya pamyat' v trudnoy zhiznennoy situatsii: novye fenomeny [Autobiographic memory in a difficult life situation: new phenomena]. *Voprosy psikhologii – Voprosy Psychologii*, 2003, no. 5, pp. 93–102 (in Russian).
14. Ral'nikova I. A. Perestroyka sistemy zhiznennykh perspektiv cheloveka v kontekste perelomnykh sobytiy. Dis. dokt. psichol. nauk [Restructuring the system of human life prospects in the context of critical events. Diss. doct. of psychol. sci.]. Tomsk, 2012. 241 p. (in Russian).
15. Vasilyuk F. E. *Psikhologiya perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy)* [Psychology of over-suspicion (analysis of overcoming of critical situations)]. Moscow, Moscow University Publ., 1984. 200 p. (in Russian).
16. Ral'nikova I. A., Ippolitova E. A., Gurova O. S., Demina L. D., Kostenko M. A. Invariant transformation of human time representations at the stage of turning events. *Asian Social Science*, 2015, vol. 11, no. 19, pp. 15–21. DOI: 10.5539/ass.v11n19p15
17. Ral'nikova I. A., Gurova O. S., Darenskikh S. S., Ippolitova E. A., Smirnova Ya. K., Kroyan G. F., Volodina P. E. *Zhiznennye perspektivy sovremennykh zhenshchin: nadezhdy, opaseniya, riski* [Life prospects of modern women: hopes, fears, risks]. Barnaul, Altai University Publ., 2020. 141 p. (in Russian).
18. Burlachuk L. F., Korzhova E. Yu. *Psikhologiya zhiznennykh situatsiy* [Psychology of life situations]. Moscow, Rossiyskoye pedagogicheskoye agentstvo Publ., 1998. 263 p. (in Russian).
19. Osipova A. A. *Spravochnik psikhologa po rabote v krizisnykh situatsiyakh* [A psychologist's guide to dealing with crisis situations]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2015. 315 p. (in Russian).
20. Osukhova N. G. *Psikhologicheskaya pomoshch' v trudnykh i ekstremal'nykh situatsiyakh* [Psychological help in difficult and extreme situations]. Moscow, Akademiya Publ., 2012. 320 p. (in Russian).
21. Abramova G. S. *Prakticheskaya psikhologiya* [Practical psychology]. Moscow, Prometey Publ., 2018. 538 p. (in Russian).

22. Kochyunas R. *Psikhologicheskoye konsul'tirovaniye i gruppovaya psikhoterapiya* [Psychological counseling and group psychotherapy]. Moscow, Akademicheskiy proekt Publ., 2005. 464 p. (in Russian).
23. Bekoyeva D. D. *Prakticheskaya psikhologiya* [Practical psychology]. Moscow, Akademiya Publ., 2017. 192 p. (in Russian).
24. Yanova N. G., Ral'nikova I. A., Luzhbina N. A. Kul'turnaya kompetentnost' psikhologa: voprosy diagnostiki i konsul'tirovaniya [Cultural competence of a psychologist: issues of diagnosis and counseling]. *Chelovecheskiy kapital – Human Capital*, 2020, no. 7 (139), pp. 167–180 (in Russian). URL: [https://humancapital.su/wpcontent/uploads/2020/05/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82-7\\_p167-180-1.pdf](https://humancapital.su/wpcontent/uploads/2020/05/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82-7_p167-180-1.pdf) (accessed 30 January 2021).

**Ral'nikova I. A.**, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Social Psychology, Altai State University (pr. Lenina, 61, Barnaul, Russian Federation, 656049).  
E-mail: irinaralnikova@yandex.ru