

Ольга Павлівна Саннікова,
доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та диференціальної психології,
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,
вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна

ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ: ДИФЕРЕНЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

У статті наведені основні результати теоретико-емпіричного дослідження психологічної кризи, розглянуті особливості її переживання у осіб, які розрізняються за емоційністю. Криза розуміється як гостре, обмежене в часі, суб'єктивне переживання неможливості реалізації життєвих цілей, завдань, планів, що періодично повторюється протягом життя; як єдність взаємопов'язаних психічних компонентів, що характеризуються відносною стабільністю, певним змістом і цілісністю психічних елементів, що її презентують. У повідомленні аналізуються основні ознаки переживання кризи особистості, які відображають її суб'єктивні стани і зовнішні прояви, що можна спостерігати об'єктивно. Встановлено, що переживання психологічної кризи виникає як емоційна, когнітивна, поведінкова реакція людини на суб'єктивно-драматичну, нерозв'язну в даний момент, зверх значущу для особистості і, вочевидь, саме тому критичну ситуацію. Кризова ситуація включає два аспекти: а) зовнішній, об'єктивний, а точніше, подієвий, сюжетний аспект (факт втрати близької людини, важка хвороба, каліцтво, різкі зміни життєвого шляху, розлучення, одруження, звільнення з роботи тощо); і б) внутрішній, суб'єктивний, який, в свою чергу, включає і стійкі індивідуальні особливості суб'єкта і його ставлення до конкретної ситуації. Показано, що якими б не були об'єктивні причини, що викликають психологічну кризу, саме суб'єктивне ставлення до них, їх інтерпретація, а не самі події визначають ступінь їх емоціогенності, «кризогенності» для кожної особистості. Розглядаються індивідуальні відмінності в специфіці переживання кризи, які виявляються в різних якісно-кількісних поєднаннях його показників, в особливостях емоційних переживань, у поведінці, у специфіці протікання і в способах подолання кризи. Встановлено, що індивідуальні особливості переживання кризи багато у чому детерміновані емоційністю. Емоційність (стійка схильність до переживань емоцій певного знаку і модальності) розуміється як одна з фундаментальних характеристик індивідуальності і трактується як комплекс індивідуально-стійких властивостей, що відображають особливості виникнення і протікання емоційних переживань. Показано, що емоційність при переживанні кризи виконує функцію фільтру, який пропускає одні стимули (зовнішні і внутрішні) і блокує інші. Таким чином, емоційність впливає на структуру психологічної кризи, на особливості її протікання, на частоту її переживання, на вибір способів виходу з кризової ситуації і на схильність індивіда до переживання кризи.

Ключові слова: психологічна криза, переживання, емоційність, індивідуальні відмінності.

Постановка проблеми. У цій статті наведені основні результати теоретико-емпіричного дослідження психологічної кризи, особливостей її переживання у осіб, котрі розрізняються за емоційністю. Розробка цієї проблеми спричинена не тільки необхідністю збагачення теорії питання, але і вимогами практики, що потребує таких програм психокорекції, що враховують особливості переживання і подолання кризи людьми з різними індивідуально-типовими характеристиками особистості. Перш ніж надавати результати емпіричного дослідження, стисло зупинимося на основних теоретичних положеннях, що безпосередньо стосуються проблеми психологічної кризи.

Термін «криза» (*krisis* греч.) означає поворотний пункт, різкий, крутий перелом, важкий перехідний стан. З одного боку, саме поняття несе в собі відтінок надзвичайності, загрози (небезпека), з іншою – необхідності в подальшій дії (можливість). Криза розуміється як гостре, обмежене в часі, суб'єктивне переживання неможливості реалізації життєвих цілей, завдань, планів, що періодично повторюється протягом життя [1; 3; 8; 10; 11; 12].

Кризу можна розглядати як перманентний стан особистості, що нормально розвивається, як стан, який передуює появі якісно нової особистості, аж до зміни системи установок, стосунків, цінностей тощо. Необхідність подібної зміни багатьма особистостями переживається як драма, катастрофа. Подібні переживання «перекривають» можливості і ресурси особистості, позбавляють її на деякий час здатності чинити опір ситуації, що склалася, що приводить до втрати контролю над нею, над своїми емоціями, поведінкою тощо.

Існує багато причин зовнішнього і внутрішнього характеру, здатних викликати переживання кризи. У психології вони широко описані і класифіковані. Важливо те, що основною причиною вважається кризова ситуація, яка традиційно розглядається як система зовнішніх стосовно суб'єкта умов, котрі спонукають і опосередковують його активність. Але не сама подія викликає кризу, а швидше її інтерпретація, індивідуальна здатність реагувати певним способом на зміни навколишнього світу. Кризова ситуація є нерозривним синтезом об'єкту, що «хвилює, і суб'єкта, котрий

стає схвильованим». Найважливішим елементом кризової ситуації є і початковий стан самого суб'єкта (передумання ситуації), його індивідуальні особливості, які багато в чому спричинюють подальшу поведінку.

Можна сказати, що, кризова ситуація включає два аспекти: а) зовнішній, об'єктивний, а точніше, подієвий, сюжетний (факт втрати близької людини, важка хвороба, каліцтво, різкі зміни життєвого шляху, розлучення, одруження, звільнення з роботи тощо); і б) внутрішній, суб'єктивний, котрий в свою чергу включає і стійкі індивідуальні особливості суб'єкта і його ставлення до конкретної ситуації.

Отже, які б не були об'єктивні причини, що викликають психологічну кризу, саме суб'єктивне ставлення до них, їх інтерпретація, а не самі дії визначають ступінь їх емоціогенності для кожної особистості [5; 10].

Ми вважаємо, що переживання кризи виникає як емоційна, когнітивна, поведінкова реакція людини на суб'єктивно драматичну, нерозв'язну в даний момент, зверх значущу і, вочевидь, саме тому критичну ситуацію.

На думку Ф. Е. Василюка до розвитку кризи, ведуть не будь-які критичні ситуації, а тільки ті, які глибоко зачіпають інтереси людини, викликають у нього сильні відчуття незадоволеності, образи, горя, розчарування, сорому, приниження і т.п. При цьому, критична ситуація не може бути дозволена не зовнішньою практичною або пізнавальною діяльністю, вона повинна бути пережита [3].

У дослідженні ми розрізняємо поняття «переживання кризи» і «кризові переживання». Поняття «переживання кризи» використовується нами в широкому сенсі і розглядається, як складне, структурне психічне явище, що розгортається в часі («переживання» як психічна діяльність: час жити і «пережити»). Поняття «кризові переживання» розглядається у вужчому контексті як емоційні переживання і реакції, що виникають у людини, яка опинилася в кризовій ситуації. Дещо спрощуючи, можна сказати, що переживання кризи як відносно стійке явище, як кінцевий у часі стан особистості у якості одного із компонентів (елементів) включає у свою структуру паттерн кризових переживань. Криза розглядається як єдність взаємозв'язаних психічних компонентів, що характеризуються відносною стабільністю, змістом і цілісністю вхідних у неї психічних елементів.

Отже, метою цього повідомлення є виклад результатів теоретико-емпіричного дослідження психологічної кризи, особливостей її переживання у осіб, котрі розрізняються за емоційністю.

У табл. 1 наведені основні ознаки кризи особистості, що відображають суб'єктивні стани та їх зовнішні прояви, що отримані в результаті контент аналізу творів-звітів за заданою схемою 20 професійних психологів. Суб'єктивний компонент отриманий за допомогою самооцінки, об'єктивний – за допомогою експертної оцінки.

Таблиця 1.

Загальні ознаки переживання кризи

№ п/п	Суб'єктивний компонент (внутрішні стани)	Об'єктивний компонент (зовнішні прояви)
1	Емоційні переживання: підвищена тривога, переживання гніву, роздратування, озлобленість, агресія, страх, переляк, шок, відчай, пригніченість, гіркота, душевний біль. Відчуття безсилля, безпорадності, безвихідності. Апатія, байдужість, емоційне виснаження тощо.	Експресія: характерна міміка, пантоміміка, жестикуляція, що властиві паттерну песимістичних переживань. Зміна виразності рухів, інтонації голосу, тембру, швидкості мови. Зміни зовнішнього вигляду. Фізіологічні зрушення тощо.
2	Особливості когніцій: Фіксація уваги на психотравмуючому минулому (інтелектуальна переробка подій і ситуацій), на негативному майбутньому (песимістичний прогноз). Негативні міркування щодо себе у минулому і майбутньому («я завжди був невдахою», «у мене ніколи нічого не вийде»), неадекватна критичність до своїх ресурсів, відсутність планів, відмова від прийняття відповідальних рішень тощо.	Нестійкість, неувважність, низька концентрація уваги, неможливість зосередитися, порушення пам'яті, мислення, мовні утруднення, порушення зв'язаності і логічності мови, виборче сприйняття негативних ситуацій і т.п.
3	Особливості саморегуляції, самопізнання: домінування емоційної регуляції над раціональною (у збиток раціональним розрахункам). Втрата контролю над емоціями і їх виразом. Порушення планування, недостатній контроль над своїми діями, поведінкою тощо.	Поведінка: нераціональна активність, польова поведінка, залежність від поточної ситуації. Істотні коливання в результатах діяльності, нетипові і часті помилки в роботі, уникнення невдач, відмова від відповідальності, відмова від діяльності в різних її сферах.
4	Ставлення до інших: різка зміна (поразка) самооцінки і оцінок суб'єктів спілкування, підвищена психологічна травмованість, переживання самотності, відчуття провини і образи, байдужість до інших людей, зниження емпатії, звинувачення інших, схильність до конфліктів, втрата комунікативних навиків.	Відносини з іншими людьми: скорочення кола спілкування, обмеження контактів, аж до повної відмови навіть в звичній сфері спілкування; максимальне обмеження контактів в професійній сфері спілкування, окрім необхідних; переважання контактів формального характеру: поява або збільшення числа конфліктів

У цій таблиці наведено лише основні ознаки переживання кризи, що дозволило структурувати різноманіття його проявів. Як процес, що має свою логіку, психологічна криза характеризується особливостями динаміки і певними етапами розвитку. Як основні етапи можна виділити: початковий період, – це період накопичення напруги, критичний період або період «гострих» переживань, період виходу (ухвалення рішення) і період стабілізації. Кожний з етапів характеризується своїм специфічним змістом і вираженими формами поведінкових реакцій.

Як вже мовилося, різні люди по-різному і різною мірою переживають психологічну кризу. Індивідуальні відмінності в переживанні кризи можуть виявлятися в різних якісно-кількісних поєднаннях її показників, в особливостях емоційних переживань, в поведінці, в специфіці протікання кризи і в способах її подолання.

У якості підґрунтя для дослідження індивідуальних відмінностей, що виявляються в кризі, в психології розглядаються різні властивості особистості (моральні, етичні властивості, світогляд, переконання, особливості мотивації тощо); локус контролю (у екстремальних умовах при соціальному тиску екстернали, на відміну від інтерналів більш схильні до кризи); полезалежність-полезалежність, типологічні властивості нервової системи тощо. Крім того, наголошується, що вік, стать, тренування, досвід також істотно впливають на переживання кризи, на специфіку її подолання.

У нашому дослідженні підставою для пошуку індивідуальних відмінностей, що виявляються в специфіці переживання професійної кризи, ми обрали емоційність,

В рамках досліджень емоційності, що ініціювали Б. М. Теплов, В. Д. Небиліцин, і проводилися надалі А. Ю. Ольшанниковою, її співробітниками [6] та автором цієї статті, емоційність розглядається як одна з фундаментальних характеристик індивідуальності і трактується як стійка схильність до переживань емоцій певної якості (знаку і модальності), як комплекс індивідуально-стійких властивостей, що відображають особливості виникнення і протікання емоційних переживань [7].

Найважливішими в сукупності всіх параметрів визнані якісні особливості емоційності (модальності Р-«радість, Г-«гнів», С-«страх», П-«печаль»), оскільки саме в них виражається психологічна сутність емоцій – ставлення до того, що відбувається. Поєднання базальних емоцій (патернів Р, Г, С і П), ступінь домінування кожної з них визначають тип емоційності. При цьому емоційна характеристика кожної людини є «крапкою», «фокусом» у просторі вказаних характеристик.

Якщо розглядати емоційність у ряді емоційних явищ, слід відрізнити це поняття від понять «емоціогенна ситуація», «актуальні емоції», і «емоційні переживання». У контексті даного дослідження це вельми істотно.

Емоціогенна ситуація – це та ситуація, котра може викликати у суб'єкта певні емоційні переживання. Емоціогенність ситуації визначається, в першу чергу, ступенем значущості, насиченості подразника, що

викликає ту або іншу емоцію (у кризовій ситуації). Чим вищий ступінь емоціогенності ситуації, тим односторонніші реакції різних людей.

Актуальні емоції, що виникають як реакція на емоціогенну ситуацію, презентують свідомості актуальне, активно-виборче відношення суб'єкта до відбираного. Емоція, що переживається, виникає в певних ситуаціях, як актуальна емоційна реакція, реалізується в емоційних переживаннях. Проте ступінь вираження емоційної реакції багато в чому залежить від схильності індивіда до переживань емоцій певної модальності, тобто від стійких особливостей емоційності. Наприклад, на ситуацію небезпеки швидше відреагує індивід зі схильністю до модальності з від'ємним знаком (страх, печаль, гнів), ніж з емоційною диспозицією з додатним знаком (радість). Таким чином, емоційність, як стійка властивість індивідуальності, в співвідношенні з іншими емоційними явищами виступає як початковий рівень реагування на емоціогенні ситуації. Очевидно, саме відмінностями в емоційності як стійкої властивості індивідуальності, можна пояснити відмінності і за якістю, і за інтенсивністю актуальних емоцій, що виникають у різних людей в одних і тих самих ситуаціях.

Раніше нами встановлено [7; 9], що стійка схильність до переживань емоцій певної модальності, що характеризує тип емоційності, впливає на початковий рівень, «поріг» емоційної чутливості, на тлі якого розгортаються актуальні (ситуативні, транзитні) емоційні переживання, що виникають в процесі життя за умов середовища, що змінюються. Актуальні емоційні переживання при частому і тривалому повторенні закріплюються і, у свою чергу, можуть переходити в стійкі стани і якоюсь мірою підтверджувати або маскувати початкову індивідуальну структуру емоційності.

Отже, при виборі емоційності як підґрунтя для дослідження індивідуальних відмінностей у переживанні кризи, ми виходили з наступних міркувань.

По-перше, встановлено, що будь-які важкі ситуації (стресові, фрустраційні, конфліктні, у тому числі і кризові), перш за все, зачіпають емоційну сферу. Емоційні переживання і особливості їх проявів не тільки слугують основним індикатором всіляких психічних розладів, але є тією сферою психіки, через яку здійснюються психокорекція, психотерапія, психологічна реабілітація кризових станів тощо.

По-друге, предметом пильної уваги психолога, психотерапевта є переважно актуальні емоційні переживання, необхідність аналізу котрих обґрунтована вимогами професійної діяльності, що здійснюється в ситуації «тут-і-зараз». Саме в цьому, на наш погляд, як це не є парадоксальним, криється можливість діагностичної і психотерапевтичної помилки при розпізнаванні і корекції (у разі потреби) актуальних (ситуативних, транзитних) переживань. Суть цієї помилки полягає в ігноруванні інформації про стійкі (позаситуативні) емоційні переживання, що є властивими конкретній особистості, тобто інформації про особли-

вості її емоційності. А саме емоційність, як встановлено в наших дослідженнях, впливає на поріг емоційної чутливості до емоціогенних ситуацій з позицій будь-якого відхилення від комфортних умов спілкування і діяльності.

По-третє, при розробці теорії емоційності встановлено, що вона є однією з детермінант успішності діяльності, бере участь в регуляції діяльності, у тому числі і професійної та виступає як системоутворююча властивість особистості. Таким чином, через різноманіття всіх можливих проявів емоційності, детермінованих різними поєднаннями базальних емоцій, в процесі життя обираються і закріплюються переважно ті властивості особистості і характеристики діяльності, котрі, в першу чергу, співпадають з її індивідуальнотиповими особливостями. Іншими словами, кожному типу емоційності, крім загальних для всіх осіб (які переживають кризу) симптомів (рис), властива певна специфіка суб'єктивних ознак і їх об'єктивних проявів, певне їх якісно-кількісне поєднання.

Висловлена гіпотеза, в контексті дослідження професійної кризи, експериментально доведена і викладена в дисертаційній роботі І. В. Бринзи, виконаної під нашим керівництвом [2].

У цій же статті ми наводимо частину результатів та узагальнених висновків, що включають власні дослідження автора статті, що отримані в процесі діагностичної і психотерапевтичної роботи з людьми, які переживають гостру кризу [8; 9].

Методи дослідження. Для діагностики психологічної кризи був застосований оригінальний «Тест-опитувальник показників переживання професійної кризи» (розроблений у співавторстві) [1]; для діагностики емоційності – «Чотирьохмодальнісний тест-опитувальник емоційності» [7]. Емпіричне дослідження проведене на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса). Вибірку склали слухачі відділення «Психологія» факультету перепідготовки кадрів та роботи з іноземними громадянами у кількості 105 осіб у віці від 25 до 40 років. У цьому повідомленні наводяться результати тільки якісного аналізу отриманих даних.

Результати емпіричного дослідження та їх обговорення. Перш за все, у всіх досліджуваних, незалежно від їхнього типу емоційності, при переживанні психологічної кризи виникають раніше невластиві зміни в емоційній, когнітивній, поведінковій сферах на тлі значного підвищення загального рівня ситуативної і особистісної тривожності. Цей факт дає підставу вважати, що наявність таких змін, як і підвищення тривожності, є обов'язковим індикатором переживання кризи для особистості з будь-яким типом емоційності, але не може розглядатися як показник, що диференціює емоційні типи в умовах гострої кризи. Іншими словами, емоційність виявляється не стільки в наявності змін, що надані вище (у тому, що міняється в особистості), скільки в їх змісті, якісно-кількісному

поєднанні особливостей цих змін, їх комбінаціях, тобто у тому, як і які відбуваються зміни.

Найгостріше, з найбільшою психічною напруженістю, амбівалентністю і драматизмом переживають кризу особи, які схильні до домінування емоцій паттерну «гнів» (тип Г) і паттерну «страх» (тип С). У представників типу Р (домінування емоцій модальності «радість») у кризі переважає неспокій загального характеру з подальшим емоційним спадом, а у типу П («печаль») на всіх етапах протікання кризи спостерігається загальне емоційне виснаження, аж до повного емоційного вигорання. При цьому, досліджувані зі схильністю до переживань «страх» і «печаль», на тлі незадоволення собою, володіють значно великим репертуаром емоційних переживань і більшою різноманітністю «мислеформ», що виникають в них у кризі. Емоційна палітра переживань збагачується насиченістю тонших її відтінків.

Залежно від приналежності до певного емоційного типу досліджувані проявляють різну активність. Так, переживання безвихідності, спустошеності, емоційної виснаженості, що характерні для представників типу П (схильні до печалі) супроводжується небажанням будь-що міняти. Мала активність осіб, котрі схильні до переживання страху, пов'язана з тенденцією до уникнення кризових ситуацій. Представники типу Р у кризі помірно активні, і, нарешті, особи, котрі схильні до переживання емоцій паттерну П, прагнуть активно впливати на події, що відбуваються.

Міняється характер і якість спілкування. Представники типів П і С, котрі звичайно (по життю) прагнуть до спілкування у вузькому колі тільки близьких людей, при переживанні кризи мінімізують свої негативні переживання за рахунок обмеження спілкування до найнеобхідніших контактів, аж до повної відмови від спілкування і віддають перевагу самоті. Разом з тим ці особи втрачають властиву їм обережність, вибірковість в спілкуванні, що виявляється в появі нових, сумнівних знайомств, в зміні звичайного вузького кола спілкування з іншими, в наростанні проблем у стосунках з близькими людьми.

Особі, котрі належать до різних емоційних типів, переживають кризу у різний спосіб. Зокрема, представники типу Р (домінування емоцій паттерну «радість») і Г (домінування емоцій паттерну «гнів») мінімізують свої негативні переживання, що виникають в спілкуванні, або за рахунок активного спілкування в широкому колі, уникають негативних контактів, постійно відволікаючись від проблем, або за рахунок дуже інтенсивного спілкування в звичній обстановці.

Встановлено, що індивіди з різним типом емоційності різною мірою схильні до кризових ситуацій. Так, зі всієї вибірки переживають кризу індивіди з емоційною диспозицією по типу Р тільки в 6% випадках, по типу Г – в 45%, по типу С – в 22% і по типу П – в 20%.

Крім того, при дослідженні динаміки кризи, виявлено, що емоційність впливає не тільки на особли-

вості суб'єктивних переживань і їх об'єктивних проявів, але і на вибір стратегій подолання кризи (копінг-поведінка).

Пояснити отримані результати можна, звернувшись до психологічної суті емоційності. Відомо, що емоційність як стійка властивість індивідуальності і як психічне явище, що відноситься до розряду емоційних, містить в собі стійке ставлення до предметів і явищ навколишньої дійсності. В результаті, дії навколишньої дійсності особливим чином «заломлюються» емоційністю, що вводить в їх розуміння певний суб'єктивний сенс. Емоційність виконує функцію фільтру, який пропускає одні стимули, як зовнішні, так і внутрішні, та блокує інші.

Таким чином, можна вважати, що емоційність впливає на структурування компонентів психологічної кризи, на особливості її протікання, на частоту появи і переживання, на вибір способів виходу з кризової ситуації, і на загальну схильність індивіда до

переживання кризи.

Важливо відзначити, що подолання кризи можливо тільки в результаті специфічної діяльності (в результаті переживання), спрямованої на адаптацію до кризової ситуації, до умов існування, що змінилися. При несприятливому результаті переживання кризи завершується появою неврозів, неврозоподібних розладів, деформацією особистості, синдромом емоційного вигорання, суїцидом тощо. При сприятливому результаті кризи можна розглядати і як перманентний стан особистості, котра нормально розвивається, і як стан, що передуює появі якісно нової особистості, аж до зміни системи установок, відносин, цінностей тощо.

Виборча сукупність певних дій, прийомів (емоційних, когнітивних, мотиваційних, регулятивних, поведінкових тощо) характеризує індивідуальну стратегію подолання психологічної кризи, зокрема, професійну.

ЛІТЕРАТУРА

1. А.с. Тест-опросник показателей переживания профессионального кризиса / О. П. Саннікова, И. В. Брынза. – № 8840; заявл. № 8657 від 01.10.2003 р., реєстрац. 24.11.2003 р. – 25 с.

2. Брынза І. В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / І. В. Брынза. – К., 2000. – 233 с.

3. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.

4. Битюцкая Е. В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Общая психология» / Е. В. Битюцкая. – М., 2007. – 30 с.

5. Бурлачук Л. Ф. К психологической теории ситуации / Л. Ф. Бурлачук, Н. Б. Михайлова // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 5–17.

6. Ольшанникова А. Е. Опыт исследования некоторых индивидуальных характеристик эмоциональности / А. Е. Ольшанникова, Л. А. Рабинович // Вопросы

психологии. – 1974. – № 3. – С. 65–74.

7. Саннікова О. П. Эмоциональность в структуре личности / О. П. Саннікова. – Одесса : Хорс, 1995. – 334с.

8. Саннікова О. П. Психологический кризис и проблемы индивидуальных различий / О. П. Саннікова // Научные студии з соціальної та політичної психології. Випуск 7. – Київ, 2000. – С. 54–63.

9. Саннікова О. П. Феноменология личности: Избранные психологические труды / О. П. Саннікова. – Одеса : СМІЛ, 2003. – 256 с.

10. Саннікова О. П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій / О. П. Саннікова // Наука і освіта. – 2014. – № 9/СХХVI. – С. 42–48.

11. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с. – С. 259.

12. Lazarus, R. S. *Emotion and Adaptation* / Richard S. Lazarus. - New York: Oxford University Press, 1991

REFERENCES

1. Sannikova, O. P. & Brynza, I. V. (2003). A.s. *Test-oprosnik pokazatelei perezhivaniia professionalnogo krizisa [Test-questionnaire of indicators of professional crisis experience]* – registered by the State Intellectual Property Service of Ukraine from 24.11.2003, # 8657 [in Russian].

2. Brynza, I. V. (2000). *Osoblyvosti perezhyvannia profesiinoi kryzy u osib z riznym typtom emotsiinosti [Peculiarities of professional crisis experience of people with different types of emotionality]*. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].

3. Vasiliuk, F. E. (1984). *Psikhologiiia perezhivaniia (analiz preodolenia kriticheskikh situatsii) [Psychology of emotions (analysis of critical situations overcoming)]*. M. : Izd-vo Mosk. un-ta [in Russian].

4. Bitiutskaia, E. V. (2007). *Kognitivnoie otsenivanie i strategii sovladaniia v trudnykh zhiznennykh situatsiyakh [Cognitive appraisal and coping strategies in difficult situations]*. *Extended abstract of candidate's thesis*. Moscow [in Russian].

5. Burlachuk, L. F. & Mikhailova, N. B. (2002). *K psikhologicheskoi teorii situatsii [To the psychological theory of situation]*. *Psikhologicheskii zhurnal – The Journal of Psychology*, 1, 5-17 [in Russian].

6. Olshannikova, A.E. & Rabinovich, L. A. (1974). *Opyt issledovaniia nekotorykh individualnykh kharakteristik emotsionalnosti [The experience of research of some individual characteristics of emotionality]*. *Voprosy psikhologii – Issues of Psychology*, 3, 65-74 [in Russian].

7. Sannikova, O. P. (1995). *Emotsionalnost v struk-*

ture lichnosti [Emotionality in Personality Structure]. Odessa: Khors [in Russian].

8. Sannikova, O. P. (2000). Psihologicheskii krizis i problemy individualnykh razlichii [The psychological crisis and the problem of individual differences]. *Naukovi studii z sotsialnoi ta politychnoi psykhologii – Scientific studios in social and political psychology*, 7, 54-63 [in Russian].

9. Sannikova, O. P. (2003). *Fenomenologiiia lichnosti: izbrannyye psikhologicheskie trudy* [The phenomenology of personality: selected works]. Odesa: SMIL [in Russian].

10. Sannikova, O. P. (2014). Skhylnist osobystosti

do psykhologichnoho podolannia subiektyvno skladnykh sytuatsii [The tendency of the individual to overcome the psychological subjectively difficult situations]. *Nauka i osvita – Science and education*, 9/CXXVI, 42-48 [in Ukrainian].

11. Titarenko, T. M. (2003). *Zhittievyi svit osobystosti u mezhakh i za mezhami budennosti* [The life world of the individual within and outside the ordinary life]. Kyiv: Libid [in Ukrainian].

12. Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press [in English].

Ольга Павловна Санникова,
доктор психологических наук, профессор,
заведующий кафедры общей и дифференциальной психологии,
Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского,
ул. Фонтанская дорога, 4, г. Одесса, Украина

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСА

В данном сообщении приведены основные результаты теоретико-эмпирического исследования психологического кризиса, особенностей его переживания у лиц, различающихся по эмоциональности. Кризис понимается как периодически повторяющееся в течение жизни острое, ограниченное во времени, субъективное переживание невозможности реализации жизненных целей, задач, планов; как единство взаимосвязанных психических компонентов, характеризующихся относительной стабильностью, содержанием и целостностью входящих в нее психических элементов. В сообщении анализируются основные признаки кризиса, отражающие субъективные состояния личности, и их внешние (объективно наблюдаемые) проявления. Установлено, что переживание психологического кризиса возникает как эмоциональная, когнитивная, поведенческая реакция человека на субъективно-драматическую, нерешаемую им в данный момент, сверхзначимую и, очевидно, именно поэтому критическую ситуацию. Кризисная ситуация включает два аспекта: а) внешний, объективный, а точнее, событийный (факт потери близкого человека, тяжелая болезнь, увечье, резкие изменения жизненного пути, развод, женитьба, увольнение с работы и т.д.); и б) внутренний, субъективный, который, в свою очередь, включает и устойчивые индивидуальные особенности субъекта, и его отношение к конкретной ситуации. Показано, что каковы бы ни были объективные причины, вызывающие психологический кризис, именно субъективное отношение к ним, их интерпретация, а не сами воздействия определяют степень их эмоциогенности для каждой личности. Рассматриваются индивидуальные различия в специфике переживания кризиса, которые проявляются в разных качественно-количественных сочетаниях его показателей, в особенностях эмоциональных переживаний, в поведении, в специфике протекания и в способах преодоления кризиса. Установлено, что индивидуальные особенности переживания кризиса во многом детерминированы эмоциональностью. Эмоциональность (устойчивая склонность к переживаниям эмоций определенного знака и модальности) понимается как одна из фундаментальных характеристик индивидуальности и трактуется как комплекс индивидуально-устойчивых свойств, отражающих особенности возникновения и протекания эмоциональных переживаний. Показано, что эмоциональность при переживании кризиса выполняет функцию фильтра, который пропускает одни воздействия (внешние и внутренние) и блокирует другие. Таким образом, эмоциональность оказывает влияние на структуру психологического кризиса, на особенности его протекания, на частоту его переживания, на выбор способов выхода из кризисной ситуации и на предрасположенность индивида к переживанию кризиса.

Ключевые слова: психологический кризис, переживание, эмоциональность, индивидуальные различия.

Olha Sannikova,
Ph.D (Doctor Degree in Psychology), Professor, Head of General and Differential Psychology Department,
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
4, Fontanska Doroha St., Odesa, Ukraine

CRISIS EXPERIENCE: DIFFERENTIAL AND PSYCHOLOGICAL ANALYSIS

This report presents the main results of theoretical and empirical research of psychological crisis, peculiarities of its experience by individuals differing in emotionality. The crisis is understood as a recurrent during the life acute, time-limited, subjective experience of the impossibility of achieving one's goals, objectives and plans; as a unity of interrelated psychological components characterized by relative stability, the content and integrity of its constituent mental elements. The report analyzes the main features of the crisis, reflecting the subjective state of the personality, and its

external (objectively observed) manifestations. It was found that the experience of psychological crisis arises as emotional, cognitive, behavioral responses of a man to subjectively dramatic, unsolvable at the moment, super important, and obviously, therefore, critical situation. The crisis has two aspects: a) the external, objective, or rather, eventful (the fact of losing a loved one, serious illness, injury, sudden changes in the way of life, divorce, marriage, dismissal, etc.); and b) an inner, subjective, which in its turn includes individual characteristics of the subject and his attitude to the particular situation. It is shown that at any objective causes of psychological crisis, it is the subjective attitude to them, their interpretation, but not the extent of their exposure which defines the degree of their emotiogenic impact on each personality. We consider individual differences in the specifics of the crisis experiences that occur in different qualitative and quantitative combination of its indicators, in peculiarities of emotional experience, in behavior, in the specific flow and the way of overcoming the crisis. It is proved that individual characteristics of the experience of the crisis are largely determined by emotionality. Emotionality (tendency to sustained experience of emotions and a certain sign of the modality) is understood as one of the fundamental characteristics of the individuality and is treated as a set of individually-stable properties, reflecting the peculiarities of the origin and flow of emotional experiences. It is shown that the emotional experience during the crisis serves as a filter that passes some exposure (external and internal) and blocks others. Thus, emotionality influences the structure of psychological crisis, specificity of its flow, the frequency of its experience, the choice of the ways out of the crisis and of the predisposition of the individual to emotionally perceiving the crisis.

Keywords: psychological crisis, experience, emotionality, individual differences.

Подано до редакції 03.08.2015
