

УДК 159.923(045)

А.А. Баранов, Г.Л. Протопопова

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ МАРКЕРЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЛИЧНОСТЬЮ КРИТИЧЕСКОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

В статье представлен анализ эмоциональных маркеров переживания развода как критической жизненной ситуации. Ситуация расторгнутого брака меняет регламент жизни личности (разрушает привычный уклад жизни; способствует неопределенности будущего), изменяет эмоциональную сферу, ограничивая ее автономность. Целью исследования явилось изучение эмоциональных маркеров переживания критической жизненной ситуации личности в условиях расторгнутого брака. Теоретико-методологический анализ критической жизненной ситуации личности осуществлялся на основе ведущих психологических положений стресса, фрустрации, конфликта и кризиса с использованием методов категориального обобщения, сравнения и моделирования. Для диагностики эмоционального маркера переживания критической жизненной ситуации, такого как цинизм – применялась шкала враждебности Кука-Медлея; ригидности – методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку). Общий объем выборки испытуемых составил 130 человек в возрасте от 25 до 65 лет: 1) экспериментальная группа – 72 человека (женщины и мужчины, пережившие развод); 2) контрольная группа – 58 человек (испытуемые без условий расторгнутого брака). Построена концептуальная модель психологических механизмов критической жизненной ситуации личности в ситуации расторгнутого брака. В ходе проведенного исследования выявлено, что на фоне общей неудовлетворенности в эмоциональной сфере личности в ситуации развода доминируют непродуктивные эмоциональные маркеры переживания личностью критической жизненной ситуации, такие как ригидность и цинизм. По результатам исследования разработана программа психологического сопровождения личности в условиях расторгнутого брака с учётом эмоциональных маркеров переживания критической жизненной ситуации.

Ключевые слова: критическая жизненная ситуация, развод, переживание, эмоциональные маркеры, ригидность, цинизм.

DOI: 10.35634/2412-9550-2022-32-2-146-153

Введение

На сегодняшний день в современной семье происходят разрушительные перемены, которые оказывают воздействие на эмоциональную сферу. Бесперывно усиливается рост разводов, возрастает численность семей, в которых присутствует только один из родителей, а супруги в ситуации расторгнутого брака начинают испытывать психологические и поведенческие сложности при создании новой семьи [1-3]. Актуальность исследования маркеров эмоциональной сферы личности в нарушенных условиях жизнедеятельности (развода) выражается во множестве противоречий. Общественным парадоксом является, с одной стороны, увеличение лиц, находящихся в ситуации высокого уровня разводимости – процесса распада супружеских пар в поколении вследствие расторжения брака (увеличивается число разводов: в 2015 г. – 53,78 %, в 2016 г. – 56,7 %, в 2017 г. – 58,25 %, в 2019 г. – 65,36 % и расширение возрастных границ людей, реализующих развод (в России, по данным статистического ежегодника, снизился возраст расторжения брака с 30–35 лет в 2015 г. до 23–24 лет в 2019 г.). С другой стороны, на фоне объективной критической жизненной ситуации в условиях расторгнутого брака изменяется вектор эмоциональных реакций и трансформируется тематика переживаний человека после крушения брака (если 10 лет назад после развода личность считалась одинокой, то сегодня она становится свободной, воспринимает развод как выход, как спасение).

В настоящей работе критическая жизненная ситуация рассматривается как событие повседневной жизни, имеющее различную эмоциональную окраску и значимость.

Мы считаем целесообразным оценить критическую жизненную ситуацию в условиях расторгнутого брака с позиции системного подхода на четырёх предложенных уровнях. Изучение критической жизненной ситуации в условиях расторгнутого брака как континуального объекта нами реализовано в следующих представленных аспектах:

1) сенситивный (непосредственно-чувственное отражение с появлением различных психосоматических симптомов – комплекс болезненных ощущений);

2) эмоциональный (переживание развода и его последствий с преобладанием ригидности и цинизма);

3) интеллектуальный (рациональная оценка развода);

4) поведенческий (возникновение новых мотивов и перестройка мотивационной структуры после развода). А. Лэнгле называет этот этап – обретение личностью базовой жизненной установки [10. С. 113].

Понятие «переживание критической жизненной ситуации» в отечественной психологии рассматривается через категории: «саморегуляция» (В.И. Моросанова, О.А. Конопкин, А.К. Осницкий, В.В. Николаева, К. А. Абульханова-Славская, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, Б.В. Зейгарник) [11; 8; 13; 12; 4-7] и «смысл» (Д.А. Леонтьев, А.Ш. Тхостов) [9; 14].

Бывшие супруги в ситуации развода переживают различные отрицательные эмоции и чувства, например, страх, печаль, тоску, вину, гнев, и т. п. Психиатры Т. Холмс и Р. Рэй (шкала стресса Холмса и Рэя) считают, что развод – это психологическая травма, которая занимает первое место после смерти близкого родственника [16. С. 215].

Здесь важно отметить, что ситуация расторгнутого брака практически всегда выступает в качестве психологической травмы и мучительно переживается людьми [6. С. 86], имеющими узы родства, а это, в свою очередь, деструктивно отражается на их эмоциональной сфере [15. С. 30].

Очевидно, что ситуация расторгнутого брака меняет порядок жизни личности (разрушает привычный уклад жизни; способствует неопределенности будущего). В процессе осуществления нашего исследования были получены результаты, которые подтверждают, что в эмоциональной сфере бывших супругов начинают преобладать разрушительные эмоциональные компоненты – ригидность и цинизм.

Отсюда следует, что проблемой исследования обозначился вопрос – какие эмоциональные маркеры переживания личностью критической жизненной ситуации генерируются в условиях расторгнутого брака.

В связи с данными представлениями выдвинулась следующая центральная гипотеза: если личность находится в ситуации расторгнутого брака, то у неё определяются специфические эмоциональные маркеры переживания критической жизненной ситуации.

Объект исследования – критическая жизненная ситуация личности.

Предмет исследования – особенности эмоциональных маркеров переживания критической жизненной ситуации личности в условиях расторгнутого брака.

Целью исследования стало подробное изучение эмоциональных маркеров переживания критической жизненной ситуации личности в условиях расторгнутого брака.

Цель была конкретизирована в *задачах исследования*:

1. Построить концептуальную модель психологических механизмов критической жизненной ситуации личности в ситуации расторгнутого брака.

2. Выявить эмоциональные маркеры переживания критической жизненной ситуации личности в условиях расторгнутого брака.

3. Разработать программу психологического сопровождения личности в условиях расторгнутого брака с учётом эмоциональных маркеров переживания критической жизненной ситуации.

В качестве методологического основания данного исследования выступили следующие положения:

– концепция психологии переживания (Ф.Е. Василюк);

– теории о психологических механизмах кризисного состояния личности (В.И. Моросанова, А.К. Осницкий, В.В. Николаева, К. А. Абульханова-Славская, О.А. Конопкин, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, Б.В. Зейгарник);

– идеи профилактики, коррекции и реабилитации людей в кризисных ситуациях (К. и С. Саймонтон, А.А. Шутценбергер).

Исследование осуществлялось на базе Управления записи актов гражданского состояния (ЗАГС) г. Глазова. Исследование проводилось в течение 2019-2020 гг. Нами было обследовано и опрошено 130 человек от 25 до 65 лет (средний возраст женщин и мужчин – 54 года). Была выделена группа испытуемых (72 человека) в возрасте от 25 до 65 лет (средний возраст 55 лет) в условиях расторгнутого брака (женщины и мужчины, пережившие развод). На основе классификации жизненных ситуаций была сформирована группа людей с негативным смыслом переживания критической жизненной ситуации (40 человек) и группа лиц в условиях расторгнутого брака с позитивным смыслом

переживания критической жизненной ситуации (32 человек). Временной интервал между разводом, пережитым личностью и моментом проведения исследования, составил от 1 месяца до 2 лет. Формирование группы испытуемых без условий расторгнутого брака (58 человек) осуществлялось по результатам клинических бесед, проходивших на базе Глазовского государственного педагогического института имени В.Г. Короленко (женщины и мужчины, состоящие в браке в возрасте от 25 до 65 лет (средний возраст 53 года)). Это люди, не испытывающие ситуацию развода, но в прошлом получившие опыт переживания других событий из повседневной жизни (например, наличие кризисов: возрастных, травматических, профессиональных, семейных) и на момент исследования, не предъявляющие жалоб на реакции, связанные с переживанием фрустрации. Интерпретация результатов исследования выполнялась на основе вычислений, полученных путём парного сравнения двух независимых выборок (испытуемые в ситуации расторгнутого брака и испытуемые без условий расторгнутого брака).

Научная новизна исследования состоит в построении концептуальной модели психологических механизмов критической жизненной ситуации личности в ситуации расторгнутого брака (рис.). Поэтому в настоящей работе критическая жизненная ситуация личности нами рассмотрена в двух позициях: личность в ситуации расторгнутого брака с негативным смыслом переживания и личность в ситуации расторгнутого брака с позитивным смыслом переживания. Проявления эмоциональных маркеров критической жизненной ситуации личности в ситуации расторгнутого брака с негативным смыслом переживания нами представлены как: 1) механизмы произвольной регуляции (тенденция к личностной дезадаптации; деструктивные способы реагирования; высокий уровень агрессивности, цинизма и ригидности; отсутствие планов на будущее), 2) мотивационные (тревожное отношение к трудностям жизни). Проявления эмоциональных маркеров критической жизненной ситуации личности в ситуации расторгнутого брака с позитивным смыслом переживания нами представлены как: 1) механизмы произвольной регуляции (тенденция к личностной адаптации; конструктивные способы реагирования; низкий уровень агрессивности, цинизма и ригидности; наличие планов на будущее), 2) мотивационные (спокойное отношение к трудностям жизни).



Рис. Концептуальная модель психологических механизмов критической жизненной ситуации личности в ситуации расторгнутого брака

Методы

Исследование проводилось при помощи теоретического анализа (методы системного обобщения, концептуального моделирования). Эмпирические приемы включали в себя: биографический метод (анализ актов гражданского состояния и медицинских историй болезни), метод целенаправленной беседы, психодиагностические методы (для диагностики цинизма применялась шкала враждебности

Кука-Медлей (данный метод исследования позволяет вычислить значение трех шкал: цинизма, агрессивности и враждебности, при этом общий балл враждебности не вычисляется; ригидности – методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку)).

Результаты и их обсуждение

В первую очередь осуществлялся детальный анализ результатов исследования, который оценивался по шкалам «цинизм» и «ригидность» как в экспериментальной, так и в контрольной группах.

В табл. 1 и 2 представлены описательные статистики показателей в группе испытуемых «разведенные» и «женатые».

Таблица 1

Описательные статистики показателей в группе испытуемых в ситуации расторгнутого брака («разведенные») (N=72)

Показатель	Mean	Median	Mode	Minimum	Maximum	25,000th	75,000th	Std.Dev.
Цинизм	48,7	45,0	multiple	35,0	63,0	39,0	60,0	10,2
Фрустрация	22,6	22,5	multiple	16,0	30,0	19,0	25,0	4,3
Враждебность	14,0	14,0	multiple	11,0	17,0	13,0	15,0	1,9
Тревожность	26,0	16,0	16,0	8,0	23,0	11,0	20,0	4,6
Ригидность	29,3	29,5	37,0	18,0	37,0	26,0	35,0	5,5

Таблица 2

Описательные статистики показателей в группе испытуемых, состоящих в брачном союзе («женатые») (N=58)

Показатель	Mean	Median	Mode	Minimum	Maximum	25,000th	75,000th	Std.Dev.
Цинизм	32,3	30,0	30,0	20,0	50,0	26,0	37,0	8,1
Фрустрация	21,2	19,0	15,0	15,0	40,0	16,0	28,0	7,0
Враждебность	13,8	14,0	multiple	11,0	17,0	12,0	15,0	2,1
Тревожность	15,8	26,0	multiple	17,0	31,0	24,0	29,0	3,4
Ригидность	17,8	18,0	multiple	10,0	25,0	14,0	21,0	4,3

Для выявления достоверных различий между группами испытуемых «разведенные» и «женатые» по показателям «ригидность» и «цинизм» применялся критерий Манна–Уитни (непараметрическая альтернатива t-критерия для независимых выборок) (табл. 3).

Таблица 3

Значимые различия (U-критерий Манна–Уитни) в группах испытуемых «разведенные» и «женатые»

Показатели		N	Mean	Range	U	P
Цинизм	«разведенные»	72	48,7	43,0	228,0	0,000
	«женатые»	58	32,3			
Фрустрация	«разведенные»	72	22,6	25,0	753,5	0,017
	«женатые»	58	21,2			
Враждебность	«разведенные»	72	14,0	6,0	974,0	0,511
	«женатые»	58	13,8			
Тревожность	«разведенные»	72	26,0	23,0	66,0	0,011
	«женатые»	58	15,8			
Ригидность	«разведенные»	72	29,3	27,0	119,0	0,000
	«женатые»	58	17,8			

Примечание. Полу жирным шрифтом отмечены коэффициенты Манна-Уитни, значимые на уровне $p \leq 0,001$.

Систематизировав и классифицировав показатели, измеряемые шкалой враждебности Кука-Медлея (Там же), следует признать верхний уровень цинизма у лиц в ситуации расторгнутого брака («разведенные») по сравнению с лицами, состоящими в брачном союзе («женатые»). Среднее значение по субшкале «цинизм» в группе «разведенные» – 48,7. Среднее значение по субшкале «цинизм» в группе «женатые» – 32,3. Полученный результат свидетельствует о том, что у бывшего супруга, пережившего развод, на первый план, выходят такие непродуктивные эмоциональные реакции, как изоляция, покинутость и их последствия (одиночество) – все это вызывает деструкцию эмоциональной сферы личности.

Изучая результаты, полученные в ходе исследования ригидности, методикой диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку), можно отметить высокий уровень ригидности у людей в ситуации расторгнутого брака в сравнении с семейными людьми (Там же). Значимость средней величины по показателю «ригидность» в группе «разведенные» – 29,3. Значимость средней величины по показателю «ригидность» в группе «женатые» – 17,8. Следовательно, бывшие супруги в ситуации расторгнутого брака испытывают такие эмоциональные реакции как беспокойство, аффективное уплощение, безволие, уныние, потрясение, чувство вины и стыда перед детьми и родственниками за своё бессилие сохранить семью. Специфичным для них является переживание раздражения на себя, бывшего супруга, окружающих, за которым, скорее всего, маскируется ощущение безысходности.

Во вторую очередь, определялась взаимосвязь показателей «цинизм» и «ригидность» в исследуемых группах: «разведенные» и «женатые» (табл. 4, 5).

Таблица 4

Результаты корреляционного анализа в группе испытуемых в ситуации расторгнутого брака («разведенные»)

Показатели	Цинизм	Фрустрация	Враждебность	Тревожность	Ригидность
Цинизм	1	0,118	0,173	0,030	0,756*
Фрустрация	0,118	1	0,212	0,129	0,191
Враждебность	0,173	0,212	1	0,235	0,300
Тревожность	0,030	0,129	0,235	1	0,165
Ригидность	0,756*	0,191	0,300	0,165	1

Примечание. Полу жирным шрифтом отмечены коэффициенты корреляции, значимые при $*p \leq 0,001$.

Таблица 5

Результаты корреляционного анализа в группе испытуемых, состоящих в брачном союзе («женатые»)

Показатели	Цинизм	Фрустрация	Враждебность	Тревожность	Ригидность
Цинизм	1	0,157	0,186	0,080	0,309
Фрустрация	0,157	1	0,207	0,115	0,143
Враждебность	0,186	0,207	1	0,298	0,105
Тревожность	0,080	0,115	0,298	1	0,190
Ригидность	0,309	0,143	0,105	0,190	1

В ходе установления корреляций была обнаружена взаимосвязь цинизма и ригидности в экспериментальной группе («разведенные»), что свидетельствует о наличии деструктивных эмоциональных маркеров переживания критической жизненной ситуации.

Данные проведенного исследования расширяют спектр мишеней психотерапевтического и реабилитационного воздействия, в связи с чем могут быть использованы в процессе психологического сопровождения людей в ситуации развода. Результаты исследования несут практическую значимость при разработке средств и критериев мониторинга склонности к формированию разводов, а также могут применяться в рамках первичной профилактики нарушений эмоциональной сферы личности в условиях расторгнутого брака. Итоги проведенного экспериментально-психологического исследования целесообразно рассматривать в качестве основы для построения программы психологического сопровождения лиц в ситуации расторгнутого брака.

В качестве объекта программы психологического сопровождения выступает эмоциональная сфера личности в ситуации развода (цинизм, ригидность).

Целью программы является: опосредованно через методы коррекционного воздействия на механизмы цинизма и ригидности снизить развитие эмоциональных маркеров переживания критической жизненной ситуации в условиях расторгнутого брака.

Для достижения поставленной цели обозначена задача: снизить цинизм и ригидность с целью возвращения личности к активной полноценной жизни.

Таким образом, нами была разработана программа психологического сопровождения людей в ситуации развода, которая включает в себя следующие этапы.

1. Этап «Влияние на свою эмоциональную сферу». Цель: формирование осмысленного отношения к разводу. Форма работы: индивидуальные консультации. Основное содержание работы: накопление универсальных фактов (анамнез жизни, семейное положение, профессия и т. д.), разбор детерминирующих аспектов и определение траекторий развития ригидности и цинизма; определение зон коррекционной работы (представление реальных целей и задач); с учётом когнитивного уровня человека в ситуации развода найти важные этиологические и патогенетические причины формирования ригидности и цинизма; выявить непродуктивные модели поведения, которые необходимо изменить и выстроить перспективные ценностные установки после развода.

2. Этап «Преодоление внутренних обид к бывшему супругу». Цель: объяснение негативных эмоций после развода, усиливающих внутренний стресс, с целью развития рефлексивных и смысловых навыков. Форма работы: групповой тренинг. Первостепенная фабула: расширить представление об эмоциональной сфере человека, обсудить способы и методы решения эмоциональных проблем; научить выражать особые аффективные состояния – благоприятные (радость, умиротворение, восторг) и неблагоприятные (ригидность, цинизм, скорбь, гнев, страх); обучить навыкам общения и продемонстрировать обращение к окружающим с просьбой о помощи; развить способность открыто выражать своё горе, с целью примирения с прошлыми отношениями и преодолеть накопление старых обид в браке.

3. Этап «Умиротворение». Цель: оказание психологической поддержки человеку в ситуации развода, осознание и высвобождение его психосоматических симптомов, воспитание сильной веры в собственную способность управлять процессами ригидности и цинизма в условиях расторгнутого брака. Форма работы: групповой тренинг. Основное содержание работы: отработка техник на расслабление и осознание ригидности и цинизма.

4. Этап «Формирование новых установок». Цель: наполнение жизни смыслом в условиях расторгнутого брака. Форма работы: индивидуальные консультации и групповой тренинг. Основное содержание работы: отследить негативные установки о прошлом, настоящем и будущем; построить планы на будущее (на 12 и 24 месяцев вперёд), с учётом реальной оценки возможностей ригидной и циничной личности в условиях расторгнутого брака.

В настоящее время программа психологического сопровождения людей в ситуации развода находится на стадии разработки: определяются ожидаемые результаты программы, формируются батареи тестовых заданий для оценки ее эффективности, прогнозируются возможные трудности во время реализации данного проекта и пути их преодоления.

Выводы

1. Построена концептуальная модель психологических механизмов критической жизненной ситуации личности в ситуации расторгнутого брака. Критическая жизненная ситуация личности в исследовании рассмотрена в двух позициях: личность в ситуации расторгнутого брака с негативным смыслом переживания и личность в ситуации расторгнутого брака с позитивным смыслом переживания. Проявлениями эмоциональных маркеров критической жизненной ситуации личности в ситуации расторгнутого брака с негативным смыслом переживания являются: тенденция к личностной дезадаптации; деструктивные способы реагирования; высокий уровень агрессивности, цинизма и ригидности; отсутствие планов на будущее, тревожное отношение к трудностям жизни.

2. В результате эмпирического исследования, проведенного на репрезентативной выборке респондентов, с помощью критерия Манна-Уитни установлено, что у бывших супругов в сравнении с лицами, состоящими в браке, в аффективно-чувственной сфере преобладают непродуктивные эмо-

циональные маркеры переживания личностью критической жизненной ситуации деструктивной направленности, такие как ригидность и цинизм.

3. Разработана программа психологического сопровождения личности в условиях расторгнутого брака с учётом эмоциональных маркёров переживания критической жизненной ситуации, которая включает в себя следующие этапы: 1) проработка эмоциональной сферы; 2) преодоление внутренних обид; 3) умиротворение; 4) формирование новых установок на жизнь.

Результаты исследования позволяют дополнить представления о переживании критической жизненной ситуации личностью.

Настоящее исследование подтверждает, что отличительной особенностью эмоциональной сферы личности в ситуации расторгнутого брака становится переживание неприятных чувств (страх, печаль, тоска, вина, гнев), которые приводят к обесцениванию многих других, значимых для женатых людей эмоциональных состояний (радость, удовлетворенность, интерес, мечтательность).

Таким образом, центральная гипотеза исследования подтвердилась, если личность находится в ситуации расторгнутого брака, то у неё определяются специфические эмоциональные маркеры (ригидность, цинизм) переживания критической жизненной ситуации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдеев, А.А. Браки и разводы в России / А.А. Авдеев // Гендерная экспертиза и законодательная политика: в 2-х т. / редакторы-составители: Е.В. Изотова, Е.В. Кочкина, Е.В. Машкова. – М.: Аванти-плюс, 2004. – Т. 1. – С. 204–221. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 17.09.2020)
2. Авдеев, Л.Н. Психокоррекционная работа с женщинами, находящимися в ситуации семейного кризиса / Л.Н. Авдеев, М.М. Аксенов, Е.Н. Скрипачева // Вестник ТГПУ. – 2009. – Вып. 5 (83). – С. 117–119. URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 17.09.2020)
3. Типология пограничных психических расстройств и стрессоустойчивость / М.М. Аксенов, М.Ф. Белокрылова, В.Ф. Лебедева [и др.]. // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – № 2 (25). – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 17.09.2020)
4. Абульханова, К.А. Время личности и ее жизненного пути / К.А. Абульханова // Институт психологии Российской академии наук. Человек и мир. – 2017. – Т. 1, № 1. – С. 165–200.
5. Братусь, Б.С. Психотерапия и психологическая консультативная помощь / Б.С. Братусь // Развитие личности. – 2019. – № 3. – С. 10–16.
6. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 2019. – 200 с.
7. Зейгарник, Б.В. Очерки по психологии аномального развития личности / Б.В. Зейгарник, Б.С. Братусь. – М.: МГУ, 2015. – 169 с.
8. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин; предисл. В.И. Моросановой; Рос. акад. образования, Психол. ин-т. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Ленанд, 2016. – 316 с.
9. Леонтьев, Д.А. Психология смысла / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2019. – 584 с.
10. Лэнгле, А. Person: экзистенциально-аналитическая теория личности: сб. ст. / А. Лэнгле. – М.: Генезис, 2017. – 160 с.
11. Моросанова, В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. – М.: Институт психологии РАН, 2019. – 214 с.
12. Николаева, В.В. Влияние хронической болезни на психику / В.В. Николаева. – М.: Издательство МГУ, 2018. – 167 с.
13. Осницкий, А.К. Психологические механизмы самостоятельности / А.К. Осницкий. – М.: Обнинск : ИГ-СОЦИН, 2015. – 232 с.
14. Тхостов, А.Ш. Психология телесности. / А.Ш. Тхостов. – М.: Смысл, 2016. – 287 с.
15. Распад брака и контакты родителей с детьми / Ф.Ф. Ферстенберг, Л.У. Норд, Дж.Д. Петерсон, Н. Зилл // СоцИс., 2018. – 45 с.
16. Holmes, T.H. The Social Readjustment Rating Scale / T.H. Holmes, R.H. Rahe // Journal of Psychosomatic Research. – 2015. – Vol. 11. – P. 213–218.

Поступила в редакцию 14.12.2020

Баранов Александр Аркадьевич, доктор психологических наук,
профессор кафедры психологии развития и дифференциальной психологии
E-mail: baranovaa@udsu.ru

Протопопова Галина Леонидовна, аспирант 2 курса
E-mail: galyusya69@mail.ru

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
426034, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, 1 (корп. 6)

A.A. Baranov, G.L. Protopopova

**RIGIDITY AND CYNICISM AS EMOTIONAL MARKERS OF A PERSON'S EXPERIENCE
OF A CRITICAL LIFE SITUATION**

DOI: 10.35634/2412-9550-2022-32-2-146-153

The article presents an analysis of the emotional markers of experiencing divorce as a critical life situation. The situation of a dissolved marriage changes the rules of a person's life (destroys the habitual way of life; contributes to the uncertainty of the future), changes the emotional sphere, limiting its autonomy. The aim of the research was to study the emotional markers of experiencing a critical life situation of a person in a dissolved marriage. Theoretical and methodological analysis of the critical life situation of the individual was carried out on the basis of the leading psychological positions of stress, frustration, conflict and crisis using methods of categorical generalization, comparison and modeling. To diagnose an emotional marker of experiencing a critical life situation, such as cynicism, the Cook-Medley hostility scale was used; rigidity – a technique for diagnosing self-assessment of mental states (according to G. Aizenk)). The total sample size of the subjects was 130 people aged 25 to 65 years: 1) experimental group – 72 people (women and men who survived a divorce); 2) control group – 58 people (subjects without conditions of a dissolved marriage).

A conceptual model of psychological mechanisms of a critical life situation of a person in conditions of a dissolved marriage is highlighted. It is revealed that against the background of general dissatisfaction in the emotional sphere of the individual in the situation of divorce, unproductive emotional markers of experiencing a critical life situation, such as rigidity and cynicism, dominate. The results obtained allowed to determine the directions and content of the program of psychological support of the individual in the conditions of a dissolved marriage, taking into account the emotional markers of experiencing a critical life situation.

Keywords: critical life situation, divorce, experience, emotional markers, rigidity, cynicism.

Received 14.12.2020

Baranov A.A., Doctor of Psychology, Professor
at Department of Developmental Psychology and Differential Psychology
E-mail: baranovaa@udsu.ru

Protopopova G.L., 2nd year postgraduate student
E-mail: galyusya69@mail.ru

Udmurt State University
Universitetskaya st., 1/6, Izhevsk, Russia, 426034