

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-3>

СЕНС ЖИТТЯ В ПЕРІОД КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

Гейко Євгенія Вікторівна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0002-2386-9679
Scopus: 57913181800
Web of Science: AAK-7192-2020

Радул Ірина Геннадіївна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0002-3941-2518
Scopus: 57212620563
Web of Science: AAR-3880-2020

У статті розглядається життєва криза як психологічний феномен особистості, що вказує на руйнування усталених відносин між людьми, зовнішнім та внутрішнім світом. Життєва криза проявляється в різних формах переживання труднощів, проходження життєвого шляху та характеризується надмірною напругою як на фізичному, так і на психологічному рівні, стражданням. В період кризи поведінка особистості непередбачувана. Переживання кризи пов'язано із ступенем усвідомлення кризового стану, який збільшується разом зі збільшенням рівня особистісної зрілості та здібності суб'єкта до рефлексії.

Тип кризової ситуації визначається не тільки внутрішніми причинами, але і суб'єктивними властивостями життєвого світу людини. У людей життєвий світ має дві сторони: у ньому можна виділити зовнішню та внутрішню сторони. За своїми властивостями зовнішній світ людини може бути легким чи важким, а внутрішній – простим чи складним.

Переосмислення ситуації та сенсу власного життя відбувається до кризових ситуацій не в кожного. Самостійна переробка життєвих сенсів – процес дуже важкий, що викликає в людини сильні емоційні переживання.

Результати нашого дослідження показали, що особи із суїцидальними установками у стані життєвої кризи сприймають страждання як душевний біль. І коли цей біль стає нестерпним, формуються суїцидальні установки. Порівняльний аналіз змісту сенсів життя у досліджуваних дає підстави припускати, що високий рівень егоцентризму перешкоджає переробці сенсів життя кризової ситуації, викликає напругу, сприяє появі думок про самогубство.

Таким чином, криза особистості супроводжується глибокими та сильними стражданнями. Яка призводить до розпаду его-системи, до виникнення психічних захворювань або може стати новим етапом розвитку людини і відігравати трансформаційну ролі у житті.

Ключові слова: життєва криза, сенс життя, его-стан, трансформація, суїцидальні установки.

Heiko Yevheniia, Radul Iryna. The meaning of life amidst personal crisis

The article considers the life crisis as a psychological phenomenon of the individual. It indicates the destruction of established relations between people, the external and internal world. A life crisis manifests itself in various forms of experiencing difficulties, going through life's path and is characterized by excessive stress on both the physical and psychological levels. During a crisis, individual behavior is unpredictable. During a crisis, individual behavior is unpredictable. Experiencing a crisis is associated with the degree of awareness of the crisis state, which increases with the enhancement in the level of personal maturity and the subject's ability to reflect.

The type of crisis situation is determined not only by internal causes, but also by the subjective properties of a person's life world. For people, the life world has two sides: it can be distinguished from the external and internal

sides. According to its properties, the external world of a person can be light or heavy, and the internal world can be simple or complex.

Rethinking the situation and the meaning of one's life does not happen before crisis situations in everyone. Independent processing of life meanings is very difficult process that causes strong emotional experiences.

The results of our study showed that persons with suicidal attitudes in a state of life crisis perceive suffering as mental pain. And when this pain becomes unbearable, suicidal attitudes are formed. A comparative analysis of the content of the meaning of life in the researched subjects gives reason to assume that a high level of egocentrism prevents the processing of the meaning of life in a crisis situation, causes tension, and contributes to the emergence of suicidal thoughts.

Thus, personality crisis is accompanied by deep and intense suffering. This leads to the disintegration of the ego system, to the emergence of mental illnesses. It can also become a new stage of human development and play a transformative role in life.

Key words: *life crisis, meaning of life, ego state, transformation, suicidal attitudes.*

Вступ

Життєву кризу відносять до феноменів внутрішнього світу людини. Вона проявляється в різних формах переживання труднощів проходження життєвого шляху та характеризується надмірною напругою як на фізичному? так і на психологічному рівні, стражданням. Людина в такий період життя відчуває неможливість реалізувати свої цілі та вибудовувати перспективні цілі.

Вітчизняні психологи пов'язують життєву кризу з довготривалим внутрішнім конфліктом з приводу життя в цілому, його сенсу, основних цілей та шляхів їх досягнення [1]. Вона потребує змін, викликаючи руйнування усталених відносин між людьми, зовнішнім та внутрішнім світом. Тому в період кризи людина стає неврівноваженою, в неї різко загострюється чутливість до зовнішніх впливів, чи навпаки, вона стає не чутливою до них.

Руйнування вибудованих відносин та зв'язків веде до зовнішнього та внутрішнього дисбалансу та гостро переживається людиною. В період кризи поведінка особистості непередбачувана. У дорослих переживання кризи пов'язано із ступенем усвідомлення кризового стану, який збільшується разом із збільшенням рівня особистісної зрілості та здібності суб'єкта до рефлексії.

Тип кризової ситуації визначається не тільки внутрішніми причинами, але і суб'єктивними властивостями життєвого світу людини. У звичайних людей життєвий світ має дві сторони: у ньому можна виділити зовнішній та внутрішній план. За своїми властивостями зовнішній світ людини може бути легким чи важким, а внутрішній – простим чи складним [1].

Легкий світ пов'язаний із задоволенням актуальних потреб людини. Задоволення потреб сприяє розвитку егоцентризму та веде до формування егоїстичних установок, пов'язаних з гедоністичними цінностями.

Важкий зовнішній світ, навпаки, не гарантує легкого задоволення актуальних потреб, але життя з таким світом сприяє розвитку вищих психічних та, перш за все, інтелектуальних функцій, сприяє формуванню соціоцентричної спрямованості особистості, розвитку децентрації, рефлексії та емпатії та ін.

Т. Титаренко вважає, що людина, яка живе в легкому та простому життєвому світі, навіть незначну затримку в задоволенні актуальної потреби буде сприймати хворобливо. Часткова незадоволеність переростає у справжню катастрофу. У інфантильної особистості кожен стрес є життєвою катастрофою [4].

На відміну від осіб з простим та легким життєвим світом, люди, чий життєвий світ є легким і складним, володіють механізмами регуляції стресових ситуацій і можуть: знижувати цінності значущих ситуацій; переключатися на інші життєві відносини. Внутрішній конфлікт у них переростає в кризи тому, що невеличке протистояння двох потреб порушує внутрішнє єдинство свідомості.

Людина з третім типом життєвого світу живе потребами моменту, для нього немає ніяких «інших ситуацій», ніяких «там і тоді» [5]. Для виходу з кризи їй потрібне звернення до більш-менш віддаленого минулого чи до майбутнього, яке створює «децентрацію часу».

Люди, які живуть в важкому і складному світі, на відміну від попередніх, не сподіваються на щоденне задоволення кожної своєї потреби, тому стрес не переходить у них в кризу. Однак «мікрокризи» у них виникають, якщо стрес виявляється тотальним і тривалим. Для людей з таким життєвим світом буває достатньо дружньої підтримки, емпатійного слухання, співчуття та співпереживання, щоб справитися з ситуацією, повернути стан психічної рівноваги та нормального самопочуття.

Люди по-різному ставляться до свого кризового стану. Психологи виділяють: 1. Ігнорування; 2. Перебільшення кризи та її наслідків; 3. Демонстративне відношення; волюнтаристське ставлення; 5. Продуктивне ставлення.

При ігноруючому типі ставлення до кризи людина не може чи не хоче оцінювати наслідки того, що з ним відбувається. Навіть коли з ним відбуваються зміни, він егоцентрично продовжує вважати себе таким же. За неувагу до кризового стану і за небажанням розпочати усвідомлені зміни та перебудову своїх поглядів, шукати нову траєкторію свого життєвого шляху людина розраховується місяцями чи роками свого життя, яке пов'язане з постійним почуттям самотності, емоційного вакууму і т. ін. [4, с. 50].

При перебільшеному ставленні до кризи людина фіксується на кожній, навіть зовсім незначній зміні в своєму стані. Зациклюється на ньому замість того, щоб шукати вихід із ситуації, що склалася, та змінювати своє ставлення або ж впливати на інших, тих, хто сприяє кризисним переживанням, чи шукати тих, хто б міг допомогти вийти із кризи.

Люди, які характеризуються демонстративним ставленням до кризи, намагаються звернути увагу інших на себе, маніпулюють готовністю рідних та близьких допомагати їм і підтримувати. Вони прагнуть розповідати про себе, про свої переживання, нагадати іншим про свою виключність, пов'язану із хворобою, непоправними втратами та ін., вони постійно жаліються, висловлюють образи, замість того, щоб вирішувати проблеми конструктивно та змінювати ситуацію і свій стан.

Волюнтаристське ставлення до кризи проявляється у вигляді посиленого заперечення дійсності. Індивід не приймає реальності і не хоче зважати на свій фізичний стан, вік, реакції соціального оточення. Незважаючи ні на що, він намагається досягти поставленої мети, реалізувати раніше намічені плани. Така ригідність поведінки вказує на спробу зберегти колишні функції та структуру его-системи, що суб'єктивно проявляється в небажанні змінюватися під впливом обставин життя [2].

Продуктивне ставлення до кризи трапляється рідко тому, що вона вимагає від людини свідомої активності, уміння перебудовуватися, використовуючи свій або чужий досвід. Це можливо за наявності психологічної чи життєвої компетентності та передбачає володіння людиною різноманітними стратегіями самоврядування, щоб змінити колишній спосіб життя. У більшості людей переживання та страждання певної сили, спричинені змінами, блокують процес змін та запускають механізми самозбереження особистості.

Психологічні механізми, які діють у період кризи, можна розділити на дві групи залежно від функцій збереження та руйнування его-системи.

Механізми руйнування «запускають» дезадаптивні процеси та сприяють руйнуванню звичних для людини відносин до інших людей, до себе, діяльності та ін. Після іменування відносин до інших у індивіда відбуваються внутрішньоособистісні зміни в его-системі. Колишня форма его-системи дезорганізується і виникає можливість як її розвитку, так і деградації чи самознищення.

Психологічні механізми его-збереження, навпаки, виконують функції, що мобілізують і зберігають особистість.

Цільове призначення дезадаптивних і дезорганізуючих процесів психіки нині залишаються мало дослідженими. У психологічній спільноті прийнято загалом їх негативна оцінка, а в психотерапевтичній практиці рекомендується застосування заходів щодо їх запобігання. Хоча у

більшості випадків, надаючи психологічну допомогу людині, стресові та дистресові стани дуже важливо зняти [2], така оцінка їх явно одностороння.

Відповідь на питання про функції дезадаптивних і дезорганізуючих механізмів, очевидно, пов'язана з виявленням інтрапсихічних умов саморозвитку людини як особистості. Розвиток особистості відбувається шляхом простої надбудови нових систем регуляції і орієнтування: вдосконалення вимагає часткового чи повного перетворення. Можливість перетворення з'являється за умови «розхитування» структур і систем, що сформувалися раніше. Перетворення веде до розвитку та дає можливість асиміляції та подальшої акомодатії нової інформації, отриманого досвіду тощо.

Можливості для перетворення особистості з'являються при операційному, мотиваційному та смислово-типових життєвих криз особистості [5, с. 71–83].

Мотиваційно-цільова криза пов'язана з потребою відновлення психофізіологічних ресурсів людини, зміни умов, зміни умов буття, нових ідей та перегляду життєвих цінностей. У перехідний період суспільства ця криза може породжуватися як крахом особистих планів, а також знеціненням суспільних цінностей. Переоцінка цінностей чи зміна ставлення до них пов'язані зі змінами смислової сфери свідомості індивіда.

Смислова криза для особистості є найважчою. Вона ставить людину перед запитанням: «Чи варто жити, якщо життя – страждання?». Така криза веде до сковування волі до життя, до зниження самооцінки та рівня оптимізму.

Розглядаючи причини виникнення кризи, слід звернути увагу на соціальні фактори, що ведуть до інтрапсихічних порушень у структурі диспозиційного регулювання соціальної поведінки особистості, що склалася раніше. В умовах дезадаптації способів звичної життєдіяльності виникає необхідність пошуку нових способів реалізації людиною свого життя. Від неї вимагається чи вплив на оточуючих з метою зміни середовища життєдіяльності, чи зміна ставлення до себе, вироблення нових смислових орієнтирів.

Коли раніше сформовані смислові орієнтири, цілі та наміри втрачають свою значущість і перестають функціонувати, а нові ще не вироблені, людина перебуває в ситуації невизначеності та відчуває сильні переживання, які вказують на період зміни установки. У стані невизначеності в людини легко з'являються паніка та почуття страху [5].

Анапсіоз – це стан особистості, що виявляється у зниженні до мінімуму її активності. Під час життєвої кризи особистість шляхом анапсіозу знижує свій рівень домагань, самооцінки та свою активність, а її «Я-концепція» перестає виконувати регулюючі функції. При цьому вихідний рівень претензії та самооцінки не змінюється, але зберігається у згорнутих формах у глибинах несвідомого.

Анапсіоз зберігає структуру особистості та вироблені раніше сенси її життєдіяльності. Він припиняється після відновлення якихось колишніх умов буття людини, типу: поліпшення здоров'я, організації сім'ї, повернення на колишнє місце проживання та ін. Разом з відновленням колишніх або появою аналогічних їм умов відновлюється і функціонування еґо-системи. Анапсіоз не веде до перетворень, вдосконалення або саморозвитку, але він зберігає смисли і саму особистість, як би «ховаючи» їх від руйнування.

Еґоцентризм має інші функції. Він посилює звичні методи процесів і посилює стан еґо-системи. Особистість, що знаходиться в еґоцентричному стані, не змінюється і продовжує діяти, як і раніше, в умовах, що змінилися. Неадекватність дій та великі зусилля ведуть до психічної напруги, сприяють появі тривожності, агресії тощо станам, що характеризуються підвищеною психофізіологічною мобілізацією організму та особистісною активністю.

Тривала або дуже сильна напруга, що викликається еґоцентризмом, негативно позначається на здоров'ї людини та на її відносинах з іншими людьми, оскільки еґоцентризм посилює жорсткість установок, веде до зниження гнучкості самооцінки та рівня домагань, а «Я-концепція» може втратити когнітивну складність.

Однак переструктурування системи відносин, порушення в диспозиційній регуляції поведінки і неадекватність функціонування особистості з її самооцінкою, рівнем домагань і «Я-концепцією» переживається людиною ще важче: як страждання більшої чи меншої інтенсивності. Страждання являють собою бурхливі емоційні та психофізіологічні реакції, викликані перебудовою еґо-системи, починаючи від смислової системи значень, цілей і планів життя і закінчуючи системою її саморегуляції. Люди, які страждають від цієї перебудови, не знають і навряд чи думають про позитивний сенс своїх страждань, оскільки їм важко, погано. Поглиблення людини у страждання породжує бездіяльність, а труднощі їхнього переживання сприяють появі суїцидальних намірів [2; 3]. Людина, яка не бачить сенсу у своїх стражданнях, відкидає своє життя, оскільки, щоб жити, людині потрібно бачити в житті сенс.

Змістові структури свідомості у процесі грають вирішальну роль. На думку В. Чудновського, сенс життя виконує важливі функції, пов'язані з реалізацією долі. Він дозволяє людині не розглядати своє життя як нагромадження окремих випадкових подій, але намітити основну «лінію життя» та цілеспрямовано слідувати їй. Сенси життя є «буферним механізмом», який, сформувавшись, стає відносно самостійним, перетворюється на систему стримувань і противаг, що не допускає зайвого підпорядкування обставинам зовнішнього та внутрішнього порядку.

Коли виникає потреба в зміні способів буття, в переоцінці його цінностей або в новому змістовому житті, механізми дестабілізації структури особистості, що викликаються до дії, мабуть, і визначають міру страждання, що переживається людиною. Внаслідок дестабілізації в людини відбувається звуження бачення перспектив, їй стає важко стати до роботи, неможливо займатися творчістю, оскільки нові задуми не дозріли, та інші способи дій не освоєні.

Матеріали та метод

Для дослідження нами було використано теоретичні та емпіричні методи. А саме: теоретичний аналіз і систематизація наукових літературних джерел з проблеми дослідження; відкрите невключене спостереження; бесіда; психодіагностичні методи. Для вимірювання загальної когнітивної оцінки людиною задоволеністю власним життям – «Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985)», а з метою встановлення взаємозв'язку між станом задоволеністю власним життям та домінуючою формою особистісного еґоцентризму – «Методика дослідження еґоцентризму під час взаємодії» Т. Пашукової. Використані також методи математичної статистики (використання рангової кореляції r_s Спірмена).

В експерименті взяли участь досліджувані віком від 24 до 56 років, які перебувають під слідством та тимчасово перебувають в слідчому ізоляторі. Методика дозволяє виявити структуру суб'єктивного благополуччя та яка складається із двох компонентів – емоційного (афективного) та когнітивного. Дана методика (SWLS; E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin) розроблена саме для визначення загальної когнітивної оцінки суб'єктом власного благополуччя (а не певної із його галузей – фінансового благополуччя чи гарного самопочуття). Рекомендована у якості додаткового інструменту психодіагностики осіб із емоційними проблемами і психопатологіями.

Методика дослідження еґоцентризму під час взаємодії дає змогу виявити форми особистісного еґоцентризму. Дана методика є варіантом відкритого, невключеного, стандартизованого спостереження за поведінковими та вербальними реакціями досліджуваного.

В процесі дослідження дослідник фіксує кількість поведінкових та мовленнєвих реакцій, які можна віднести до екстравертованої чи інтровертованої форми еґоцентризму, а також будь-які нееґоцентричні акти спілкування та взаємодії. Також звертається увага на невербальні реакції: особливості міміки, пози, жестів, тону голосу. Важливо стежити за емоціями та специфікою обміну інформацією, за характером взаємодії. Емпіричні референти еґоцентризму і нееґоцентричні реакції фіксуються у протоколі дослідження, при цьому використовуються таблиці спостережень.

Обробка результатів передбачає отримання кількісних показників особистісного еґоцентризму екстравертованої та інтровертованої форми. З цією метою в протоколі в кожному рядку колонок підраховується сумарний результат відмічених мовленнєвих та поведінкових реакцій.

Отримані показники величини суми є емпіричними референтами екстравертованої та інтровертованої форми особистісного егоцентризму. Далі з'ясовується індивідуальний індекс егоцентризму за кожною із форм і порівнюється, яка із них домінує, чи взагалі домінуючою є неецентрична форма висловлювання та невербальна поведінка досліджуваного. Індивідуальний індекс екстравертованої та інтровертованої форми егоцентризму визначається таким чином: необхідно суму поділити на загальну кількість усіх реакцій, за всіма трьома сумами. Загальний показник особистісного егоцентризму є сукупністю егоцентризму екстравертованої та інтровертованої форми.

Результати

Страждання ж сприймаються як душевний біль і, коли він стає нестерпним, виникає відкидання власного життя, формуються суїцидальні установки, виникає небезпека самогубства. Це підтверджують наші дослідження осіб із суїцидальними установками у стані життєвої кризи (досліджено жінок віком від 24 до 56 років, які перебувають під слідством та тимчасово перебувають в слідчому ізоляторі). Порівняльний аналіз змісту сенсів життя у досліджуваних дає підстави припускати, що підвищений егоцентризм перешкоджає переробці сенсів життя кризової ситуації, але викликана напруга сприяє появі думок про самогубство.

Переосмислення ситуації та сенсу власного життя відбувається до кризових ситуацій не в кожного. Не знайдений сенс виявлялася у формулюваннях: «Сенс буває, коли ти знаєш, куди тобі хочеться йти і яким шляхом, а також заради чого ти живеш. А я не знаю, чого мені прагнути, сенсу немає», або «Сенс життя в мене скінчився, а взагалі треба стати відомим».

Ствердження колишніх смислів, так само як і відсутність переосмислення життєвої ситуації, можна побачити в тому, що людина бачить сенс у досягненні поставленої мети, у прагненні бути повністю забезпеченою людиною, збільшити добробут своєї сім'ї або стати відомою людиною. Зауважимо, що формулювання сенсу життя були пов'язані у наших досліджуваних з індивідуальними цілями, а не з громадськими, крім того, егоцентризм у більшості осіб був або дуже високий, або вищий за середній. Саме підвищеною егоцентричною напругою в его-системі ми можемо пояснити думки осіб, які потрапили до слідства, про самогубство як вихід із життєвої кризи.

Для виведення людини з егоцентричного стану можна звертатися до стратегій допомагаючого партнерства, допомагати активізувати відносини зі значимими для нього людьми, використовувати прийоми емпатичного слухання та ін. застосування групового методу психодрами.

Життєва криза, спричинена інвалідацією, втратою близьких, розпадом подружжя тощо, переживається людьми найбільш важко. Як правило, люди психологічно не приймають того, що трапилося і, перебуваючи в стані анапсіозу або егоцентризму, не можуть зробити смислову переоцінку ситуації.

Смисловий розвиток багато в чому залежить від взаємин з іншими людьми і передбачає, насамперед, позитивне ставлення людини до себе та світу. Коли під впливом психотравмуючих обставин позитивному відношенню може загрожувати розпад, а адаптація до зовнішніх умов порушується, тоді для особистості життєво необхідним є вироблення нового сенсу, що пов'язує його з життям. Оскільки трансформація смислової сфери свідомості відбувається на тлі дії его-захисних механізмів, у стані кризи відхід у себе – явище досить часто, про що свідчать численні дослідження посттравматичних та передсуїцидальних станів. Крім того, для смислових змін необхідна певна відособленість людини, яка у складних випадках переростає у стан відчуження. Ситуація відчуження істотно трансформує бачення людиною самого себе та навколишнього світу.

На думку І. Милушки, в цей період з'являється можливість втрати людиною власної ідентичності, світ сприймається як нестійкий, позбавлений цінності, як сума марних для людини та чужих їй подій, внаслідок чого може статися суб'єктивна, а потім і об'єктивна втрата зв'язку зі значимими іншими [7].

Прагнення до усамітнення викликається потребою у відокремленні для зосередженості, самоаналізу та роздумів. Завдяки цим потребам у певних випадках можлива самотійна переоцінка цінностей та переробка смислових орієнтирів. Однак найчастіше людині потрібна допомога ззовні, хоча для звернення не завжди вистачає орієнтування, душевних сил і надії.

Самотійна переробка життєвих смислів – процес дуже важкий, що викликає в людини сильні емоційні переживання. Коли немає потрібних знань і підтримки з боку, особистість замикається настільки, що сама собі стає тягарем. На цьому тлі життя сприймається людиною як незліченна низка страждань. Необхідна для трансформації сенсів відстороненість стає нестерпною і єдиним бажанням, пов'язаним із надією закінчити душевні муки, постає саме смерть.

Невипадково егоцентричне «замикання» на собі, «уникнення» психотравмуючих відносин із іншими чи байдужість до світу, оцінка власного існування як безглузлого – становлять основні моменти зрізу внутрішнього світу осіб із суїцидальними намірами.

Зазначимо, що безнадійно хворі чи дуже старі люди припиняють спроби побудови своїх відносин зі світом не тільки через занепад сил, а й через те, що зосереджують свою увагу і думки на очікуванні швидкого кінця. Інваліди страждають через свою фізичну беспорядність і замість спроб знайти застосування наявних у них знань, здібностей, навичок, неадекватно реагують на ситуації, в яких відчувають себе тягарем для людей, що доглядають їх.

Трагізм втрати сенсу життя може викликатися втратою чи зміною соціального статусу, пов'язаний з порушеннями в тій чи іншій системі відносин особистості з іншими людьми. Тому у випадках втрати сенсу життя слід використовувати такі види психотерапії, які розраховані на усвідомлену перебудову взаємин індивіда з його мікросоціумом, пошук адекватних альтернатив та змістоутворення. Руйнуванню особистості можна протистояти, використовуючи прийоми соціальної роботи, за допомогою введення людини в активні відносини з іншими людьми, близькими за віком та проблемами, інтересами та життєвим досвідом. Показано й групові форми психотерапії. Участь у групі дозволяє індивіду порівняти свої переживання з переживаннями інших, оскільки спілкування тут відповідає моделі діалогу і створює передумови диференціації когнітивної схеми «Я – Ми – Інші». Згідно з дослідженнями М. Яромовиць, така диференціація готує умови для виходу за рамки егоцентризму та для усвідомлення різних соціальних перспектив та розуміння інших людей.

Для раціонального оволодіння життєвою ситуацією може бути корисною і клієнтцентрована психотерапія. У процесі проведення клієнтцентрованої психотерапії у випадках інвалідності, втрати близьких або розпаду подружжя слід домогтися реалістичного прийняття цього всього клієнтом. Одночасно з цим важливо зорієнтувати людину в її можливостях і силах і сформулювати у неї уявлення про себе як про особистість, здатну до реалізації життєвого шляху та подолання труднощів.

По-можливості слід проводити роботу з родичами та друзями, оскільки депресія та суїцидальні наміри «зростають» на ґрунті стосунків саме з ними.

Висновки

Отже, криза особистості супроводжується глибокими та сильними стражданнями. Вона може сприяти розпаду еґо-системи, вести до психічного захворювання або стати етапом розвитку і служити перетворенню людини.

Гостроту кризи та відповідні страждання не кожному під силу винести. Не бажаючи страждати або зробивши висновок про безглуздість страждання та життя взагалі, людина може зваяжитися на самогубство. Це особливо важливо враховувати, коли зміни до суспільних, соціально-психологічних і, особливо, у міжособистісних та інтимних відносинах порушують структуру інтеграції індивіда з іншими людьми та колективними суб'єктами (малими та великими групами). Дезінтеграція може детермінувати відчуження, яке супроводжується у людини різноманітними переживаннями неблагополуччя відносин: почуттям самотності, незрозумілості, неприйнятості, відокремленості та ін.

Відчуження створює загрозу існуванню особистості. Реакцією на цю загрозу стають егозахисні стани, серед яких слід виділити: стан психічної загальмованості (анапсіозу) та психічної напруги, типу егоцентризму.

На розвиток психічної загальмованості, яка називається анапсіозом, вказують депресія та емоційне згорання. Зовні ця загальмованість спостерігається як різке зменшення психічної та особистісної активності.

Стан егоцентризму, навпаки, пов'язаний з підвищеною внутрішньою напруженістю особистості, що супроводжується психічною «заикленістю» на власних уявленнях, думках, почуттях, намірах, планах або точці зору.

Хоча зверненість людини на себе і відповідна напруженість виконують, мабуть, функції стабілізації структури особистості, в умовах мінливих і несприятливих відносин, велика сила або неадекватність егоцентричної стабілізації погіршують зворотній зв'язок і негативно впливають на систему диспозиційного регулювання соціальної поведінки індивіда. Це веде до порушень у системі відносин із людьми і може саме собою спровокувати руйнування в его-системі.

Для запобігання таким станам людина повинна навчитися справлятися з труднощами, навчитися їх осмислювати і правильно реагувати на деструктивні та захисні процеси у своїй его-системі, використовуючи навички саморегуляції.

Література:

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
2. Гейко Є.В., Горська Г.О., Радул І.Г., Родченкова І.В. Психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій працівників сфери управління. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3(56) Т. 3. С. 57–73.
3. Пірен М.І. Конфліктологія : підручник. Київ : МАУП, 2003. 360 с.
4. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування. Київ : Главник, 2007. 144 с.
5. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
6. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. Київ : Главник, 2004. 96 с.
7. Черезова І.О. Ч46 Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

References:

1. Bulakh I.S. (2015). *Psykhologhiia zhyttievykh kryz osobystosti* [Psychology of personal life crises] Vinnytsia : TOV «Nilan-LTD», 110 s. [in Ukrainian].
2. Heiko Ye.V., Horska H.O., Radul I.H., Rodchenkova I.V. (2021). *Psykhologhichni osoblyvosti smyslozhyttievykh oriientatsii pratsivnykiv sfery upravlinnia* [Psychological features of meaningful life orientations of employees in the field of management] *Teoretychni i prykladni problemy psykhologhii ta sotsialnoi roboty*. No. 3(56) T. 3. P. 57-73. [in Ukrainian].
3. Piren M.I. (2003). *Konfliktolohiia* [Conflictology] K. : MAUP, 360 s. [in Ukrainian].
4. Tytarenko T. (2007). *Zhyttievi kryzy : tekhnolohiia konsultuvannia*. [Life crises: counseling technology] K. : Hlavnyk, 144 s. [in Ukrainian].
5. Tytarenko T.(2003). *Zhyttieviyi svit osobystosti : u mezhakh i za mezhamy budennosti*. [The life world of an individual: within and beyond the boundaries of everyday life] K.: Lybid, 376 s. [in Ukrainian].
6. Tytarenko T. M. (2004) *Kryzove psykhologhichne konsultuvannia*. [Crisis psychological counseling]. K.: Hlavnyk, 96 p. [in Ukrainian].
7. Cherezova I.O. (2016) *Psykhologhiia zhyttievykh kryz osobystosti : navchalnyi posibnyk*. [Psychology of personal life crises: a study guide]. Berdiansk, BDPU, 193 p.