

**Мищуха Л.П.**

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Щуйко О.Я.**

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ ЖІНКОЮ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

*У статті піднімається проблема психологічних особливостей переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості. Дається інтерпретація феномену «екзистенційна криза» у психологічному дискурсі; розкриваються детермінанти екзистенційної кризи, серед яких є зовнішні (війна, втрати, соціальні ролі, економічні чинники, сімейні обов'язки, гендерні очікування, стосунки тощо) та внутрішні (рівень зрілості особистості, симптомокомплекс особистісних рис, духовність (віра), цінності, система установок та переконань тощо). Вибірку дослідження склали 95 жінок, які переживали кризовий період у своєму житті та 10 пацієнтів, які проходили психотерапію протягом останніх трьох років.*

*Результати опитувальника сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006) показують, що критерій «Моє життя має чітку мету» отримав всього 43.8%, а критерій «Я чітко розумію мету свого життя» – 39.7 %. Критерій задоволеності життям (Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985)) склав всього 39.6 %. Згідно з результатами тесту смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махוליку, 43.7% опитуваних проявляли «розмитість» цілей, невизначеність у пошуку оптимальних шляхів самореалізації та вирішення особистісної проблематики, що відображалось високими показниками за шкалами: «Кожен день видається мені, як попередній», «Моє життя порожнє та не цікаве», «Коли я дивлюсь на світ, то відчуваю неспокій та розгубленість», «Я не знаю яка ціль мого життя», «Я поки що не можу знайти своє покликання та ціль». У відповідність до результатів проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що жінки в період ранньої дорослості часто стикаються з екзистенційною кризою, пов'язаною зі становленням власної ідентичності, самооцінкою, встановленням особистих цілей.*

*Перспективу дослідження вбачаємо у розробці програми психологічної допомоги жінкам у процесі переживання ними екзистенційної кризи.*

**Ключові слова:** *рання дорослість, особистість жінки, екзистенційна криза, сенс життя, задоволеність життям, наратив.*

**Постановка проблеми.** Сучасний світ постійно зазнає змін і розвитку, вимагаючи від особистості адаптації до нових умов, миттєвих реакцій у прийнятті рішень, соціальної мобільності, відкритості до нового досвіду, відповіді на швидко зростаючі завдання.

Одним із ключових аспектів такого адаптаційного процесу є подолання різноманітних життєвих криз, у тому числі й екзистенційної.

Сьогодні у вітчизняній психологічній науці все більшого резонансу набуває проблема допомоги особистості у подоланні нею кризових станів, і це, безумовно, підсилюється в умовах війни в Україні.

Однією з найважливіших соціальних груп, які переживають такі кризи, є молоді жінки в період

ранньої дорослості. Цей життєвий етап включає в себе значущі трансформації та зміни в різних сферах життя, які охоплюють професійний розвиток, сімейне становище, ідентичність і розуміння власних цінностей.

Переживання екзистенційної кризи може суттєво впливати на психічне здоров'я, особистісне благополуччя [4; 10], самооцінку та загальний стан жінок.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема екзистенційної кризи знайшла своє відображення у працях М.Й. Боришевського, П.П. Горностая, Г.С. Кириленко, П.П. Манохи, К.О. Сачко, Т.П. Титаренко; зарубіжних вчених: Р. Мея, Г. Олпорта, Е. Еріксона, В. Франкла, І. Ялома, К. Яспера та ін.

Сучасні дослідники розглядають екзистенційну кризу як можливість особистісного зростання, трансформації ціннісно-сислової сфери особистості, переосмислення життя (І.М. Галян, О.А. Даценко, Ю.Є. Кокоріна, К.О. Сачко, Т.П. Титаренко та ін.) а сам екзистенційний конфлікт часто розглядають у контексті духовності (М.В. Савчин, О.І. Климишин). Психологічна допомога і підтримка особистості в кризовому стані є в сфері наукових інтересів Ю. Кокоріної, Б.П. Лазоренко, Л.А. Лепіхової, В.В. Савінової, С.О. Лукомської та ін. вчених. І хоча у психології прослідковуються різні підходи до трактування екзистенційної кризи, водночас більшість дослідників досягає консенсусу у тому, що означає його періодом тривоги та конфлікту щодо мети та значення життя.

Разом з тим залишається малодослідженим аспект психологічних особливостей переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості, і особливо в умовах війни.

**Мета статті** – дослідження психологічних особливостей переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості.

**Виклад основного матеріалу.** Період ранньої дорослості (20–40 рр.) є важливим етапом у житті кожної жінки, і відзначається значними психологічними особливостями та трансформаціями.

У цей період особистість розвивається, формує власну ідентичність, стикається з новими життєвими викликами (вчиться приймати вагомі рішення, визначати свій життєвий шлях та розробляти власні стратегії на майбутнє). Водночас цей період супроводжується переживаннями, пошуком власної ідентичності, вибором життєвого партнера, вирішенням професійних питань. У кризовому стані в особистості порушені як психологічний часовий зв'язок (між минулим, сьогоденням і майбутнім), так і особистісна ідентичність, сильно звужений простір самореалізації. Людина живе здебільшого минулим, у неї нереалізована потреба в самореалізації, розмита і слабо структурована особистісна і смислова перспектива, відсутня чітка та адекватна мета життя [1, с. 42], поготів Andrews M. [9] розглядає кризу як внутрішній побічний продукт суспільних проблем, що може мати наслідки для суспільства. Переживання людиною кризи тісно пов'язане зі ступенем усвідомлення кризового стану, із рівнем особистісної зрілості, із здатністю її до рефлексування [6; 7], домагань особистості [5].

Екзистенційний аналіз В. Франкла [8] дозволяє розглядати кризу через призму пошуку сенсу

та осмислення життя. Для жінки у період ранньої дорослості, де постійно змінюються ролі та вимоги, екзистенційний аналіз може стати інструментом для збагачення саморозуміння та пошуку значущості власного існування. Позаяк екзистенційна криза відкриває можливості для особистості щодо її розвитку, самопізнання, осмислення життя тощо. Екзистенційна криза, як стан тривоги, відчуття глибокого психологічного дискомфорту при постановці питання про сенс існування, часто зумовлена значущою подією або зміною в житті людини. Зазвичай це змушує її замислитися про власну смертність, знімаючи психологічний бар'єр, який захищав від цих неприємних думок [2].

На основі аналізу концепцій екзистенційно-феноменологічного підходу було визначено такі форми переживань кризи сенсу життя, як: оцінка якості життя; наявність чи відсутність тривоги, фрустрації (невизначеність розуміння сенсу життя, пошуку життєвих цінностей та цілей); оцінка значущості життєвих подій, реалізованих дій, цілей, намірів у минулому, теперішньому та майбутньому; відповідність реального життя, яке проживається людиною з її внутрішнім узгодженням із самим сенсом; активність людини в реалізації життєвих потреб, у здатності долати труднощі на шляху досягнення бажаних цілей.

Екзистенційна криза у жінок може виникати з численними особливостями, які включають зовнішні чинники (війна, втрати, соціальні ролі, економічні чинники, сімейні обов'язки, гендерні очікування, які обмежують жінку у виборі кар'єри, стосунки тощо) та внутрішні (рівень зрілості особистості, симптомокомплекс особистісних рис, духовність (віра), цінності, система установок та переконань тощо). Екзистенційна криза завершує дорослішання і виводить на новий етап розвитку. Особистість сама визначається з оцінками тривалості, інтенсивності та масштабності її протікання, виявляє індивідуальні ресурси її подолання [3, с. 8].

На етапі проведення емпіричного дослідження вибірка складала 95 жінок віком від 25 до 40 років. Дослідження проводилось у 2023 році. Для дослідження емпіричних даних ми використовували наступні опитувальники: Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006), Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985), «Тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика» та «Методика незакінчених речень» (адаптований варіант незакінчених речень Сакса і Леві). Окремо проводився аналіз роботи з паці-

ентами, які перебували в терапії протягом останніх трьох років (10 жінок) із застосуванням нарративних технологій.

Результати Опитувальника сенсу життя показали, що не зважаючи на різноманітність переживання життєвих криз, більшість жінок бачить його сенс і мають позитивне налаштування на майбутнє. Так, зокрема:

- 50% респондентів розуміють сенс свого життя;
- 76.1 % респондентів шукають щось, що робить їхнє життя змістовним;
- 57.3 % респондентів намагаються досягати своїх життєвих цілей;
- 74% респондентів в пошуках свого життєвого покликання.

Водночас показник «Мое життя має чітку мету» отримав всього 43.8%, а показник «Я чітко розумію мету свого життя» тільки 39.7 %.

«Шкала задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale, SWLS, 1985) показує нам динаміку, яка розділилась навпіл – частина респондентів відчуває задоволеність від життя (7–5 балів) і частина, яка відчуває незадоволеність у своєму житті (3–1 бали), на кшталт:

- Я задоволена своїм життям – 39.6 %;
- Якби я могла прожити своє життя заново, я не змінила б майже нічого – 50%.

Згідно з результатами опитувальника «Тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика», 43.7% опитуваних були більше схильними до відсутності цілеспрямованості, що відображалось наступними високими значеннями по шкалах: «Кожен день видається мені, як попередній», «Мое життя порожнє та не цікаве», «Коли я дивлюсь на світ, то відчуваю неспокій та розгубленість», «Я не знаю яка ціль мого життя», «Я не можу знайти своє покликання».

У відповідність до методики «Незакінчених речень» респондентам було запропоновано завершити речення, що стосувалися таких аспектів, як: аналіз наявності сенсу життя, наявність ресурсу справлятися з кризовим періодом, аналіз стосунків. Нами були отримані такі результати:

*Я відчуваю у своєму житті* страх, тривогу, невідомість, загрозу, сум та тугу, непевність у завтрашньому дні, нерозуміння що відбувається, розгубленість, хаос, безпорадність, страждання, напругу, брак часу для рідних, слабкість, самотність, спустошеність, безвихідь, байдужість до себе. Також частина учасниць (30%) зазначили, що відчувають радість, бажання жити, наповненість, задоволення від того, що рідні поруч тощо.

*Сенс мого життя* в боротьбі з тривогою; в пошуках; невідомий та нестабільний. З іншого боку, також зазначалось про те, що сенс життя в тому, щоб просто жити, жити з вірою у Бога, для дітей та сім'ї; у самореалізації та віднаходженні власного покликання.

*Якби можна було щось змінити, то я* менше б боялась, змінила б ставлення до себе, закінчила б цю війну, жила сама, переїхала би в іншу країну, зробила би інший вибір. Частина опитуваних зазначили, що не змінювали би нічого у житті.

*Найгірша подія, яка трапилась у моєму житті* – це війна, згвалтування, самогубство близьких, кредити батьків, невиліковна хвороба, хімічна залежність рідних, смерть рідних, втрата відносин.

*Найбільше зневіри мені приносить* війна, вік, безсилля, неможливість одужати, стосунки з близькими, спілкування з людьми, суспільство, корупція, моя бездіяльність, новини, проживання далеко від близьких, непевненість у собі.

*Мене не задовольняє у моєму житті* відсутність фінансів та нестабільність, темп мого розвитку, соціальний статус, бездіяльність, страх за майбутнє, мої рішення, низька оплата праці, проживання з батьками, нерішучість, самотність, війна.

*Щодня я відчуваю* втому, сум, розчарування, біль, тривогу, змарнований час, безсилля, виснаженість, страх, безвихідь тощо.

*Найбільше мене турбує* війна, майбутнє, майбутнє дитини, знеохочення допомоги, особисте життя, рівень доходів.

*Те, що мені допомагає* – це люди, музика, спорт, злість, агресія, прогулянки з собакою, кохання, гумор, малювання, творчість, віра в себе, тиша, Бог, спілкування, приємні дрібниці.

*З початком війни моє життя* змінилось, стало тривожнішим, болючим від втрат, стало розбитим, непевним у різних сферах.

*Моє життя до війни* було спокійним, стабільним, безхмарним, тихим, активним.

*Мої стосунки зараз* відсутні, стабільні, різні, поліморфні, дуже теплі.

*Моя робота* – відсутня, засмучує, не приносить задоволення, тримає мене на плаву, рутинна.

Підбиваючи підсумки даного опитувальника, було виявлено, що насправді великий вплив на стан розвитку екзистенційної кризи здійснила війна, яка розділила для багатьох життя на «до» і «після». Багато хто з респондентів змушені були втратити власний дім під час переїзду в іншу країну. Хтось втратив близьких та рідних на

війні. Вагомим чинником тут виступають труднощі у побудові стосунків, а також стосунки на відстані, неможливість бути поруч з коханими людьми. Велика кількість учасниць зазначає, що вбачають свій життєвий ресурс у сім'ї, дітях.

Нами проводився також аналіз роботи з клієнтками, які перебували в терапії (10 осіб) віку 33–39 рр. із застосуванням нарративних технологій. Було зроблено вибірку серед жінок, які звернулися із запитом віднаходження сенсу життя («Як жити далі?», «Чи є сенс мого життя?», «Як збудувати нове?»). Подаємо нарративи респондентів.

Респондентка 1: жінка 38-ми років, переживала розлучення з чоловіком. Терапія тривала близько 50 зустрічей з перервами.

«Я не знаю в що я вірю. Я все життя вірила в Бога, дотримувалась всіх правил та законів, але на сьогодні я б все віддала, щоб повернути ці відносини. Я не хочу нічого слухати зараз про своє майбутнє, я не бачу що буде далі. Я не можу йти і просто знайомитись з новими чоловіками. Мій світ рухнув. Я переживаю гнів і злість на себе, на Бога, я не бачу сенсу свого життя».

Респондентка 2: жінка 29-ти років, мама 2-х дітей, перебувала у кризі самореалізації та вигорання від материнства. В терапії протягом 35 зустрічей.

«Я все життя мріяла бути мамою, ми планували з чоловіком, що можливо у нас буде 3-4 дітей, проте зараз коли народилась друга дитина – я відчуваю себе безпомічною. Я не відчуваю підтримки від чоловіка – його ніколи немає. Він займається своїм життям. Я відчуваю себе нереалізованою, постійно в дитячих речах і домашніх справах. Я відчуваю сором за те, що мої друзі розвиваються і досягають успіху, а я ні».

Респондентка 3: жінка 28-ми років, вдова (втрата чоловіка з початком війни). Консультування тривало 5 зустрічей.

«Мені кажуть що треба просто пережити – але час не лікує. Всі думають що мені добре, а насправді я хочу померти. Я періодично думаю про суїцид. Без нього моє життя немає сенсу. Війна забрала в мене все. Єдине що тримає – наші спільні незавершені справи. Я не хочу проживати і відпускати. Я не вірю зараз в ніщо. Хочу просто бути поруч зі своїм чоловіком».

Респондентка 4: жінка 30-ти років, самотня. Прийшла із запитом неможливості побудови стосунків з чоловіками. В терапії близько 20 зустрічей.

«Я гадки не маю, як будувати стосунки. В мене відчуття ніби зі мною щось не так. Я втомилась від самотності. Постійні відчуття про брак чогось».

Респондентка 5: жінка 35-ти років, переживання процесу розлучення з чоловіком.

«Я відчувала себе зрадженою. Ми брали шлюб. Я була ідеальною дружиною, мамою, я готувала їсти, прибирала в хаті, мирилась зі всім тим, що мене не задовольняло. Але зараз відчуваю себе розбитою. Він іде, щоб бути з іншою. Я лишаюсь сама з дітьми. Я гадки не маю куди мені далі рухатись. Я не працювала відколи пішла в декрет, – а це більше семи років. Я відчуваю себе нікчемою і не знаю, як жити далі. В чому сенс мого життя?».

Респондентка 6: жінка 25-ти років. Втрата відносин та переживання втрати сенсу життя в контексті початку війни.

«Щоразу коли повертаюсь додому, то відчуваю величезну тривогу та самотність. Я не знаю як далі жити. Що мені хочеться від життя? Відчуття ніби кризь мене пройшли дементори, які забрали все життя за собою».

Респондентка 7: жінка 30-ти років. Переїзд в іншу країну з початком війни, переживання кризи адаптації та труднощів з чоловіком.

«Так ніби вибір без вибору. З одного боку, добре що нам вдалось виїхати. З іншого боку, я відчуваю себе тут ізольованою. Я не розумію мови. Я не знаю де можу шукати контакти з іншими людьми. Для мене перебування тут є нестерпним. Кожен день мені сняться якісь місця з України. Мені сниться, як сідаю в потяг, або чекаю на літак. Але приходиться розуміння, що це все так швидко не завершиться. Чоловік часто повторює, щоб я дякувала за те що є, що там люди в окопах, а ми цілі, а я не можу цього слухати. Відчуваю відчуття провини за все що відбувається у житті».

Респондентка 8: жінка 32-х років. Втрата сенсу життя. Суїцидальні думки та наміри. Стосунки з чоловіком, які не вирішуються.

«Я не хочу жити. Так, мені часто приходять суїцидальні думки. Я засинаю і щоранку не маю жодного найменшого бажання, щоб прокидатись. Мені нестерпна думка, що кожного разу мені знову говорять, що ось-ось можуть завершитись відносини і ми будемо разом, але це вже триває сім років. Я втомилась. Я не бачу перспективи. Іноді думаю, щоб просто лишити все і піти у ЗСУ, можливо, хоча там моє перебування мало б якийсь сенс».

Респондентка 9: жінка 23-х років. Виявлення онкологічного захворювання 2-ї стадії. Запит: підтримка та допомога впоратись з переживаннями за майбутнє.

«Чому я? Чому зі мною? Чому так? Чим я заслужила? За що я мушу нести покарання? Таке відчуття ніби життя зруйнувалось, що все що було

добрим стало геть нестерпним. Мені важко переносити біль, я не хочу дивитись на себе в дзеркало. Мене щоразу лякають думки, що я не витримаю. Я боюсь. Я не знаю як далі жити».

Респондентка 10: жінка 27-х років. Смерть чоловіка на війні. Мама двох дітей, третя вагітність.

«Я розумію, що маю жити, бо ніхто не виховає дітей, але для мене продовжує залишатись відкритим питання: чому саме я? Чому саме мій чоловік? Щоб було б, якби він не пішов? Може все було б гаразд? Я гадки не знаю як жити далі. І гадки не маю як збудувати своє життя».

Аналіз спостережень показав, що у всіх опитуваних виникало питання: «Як жити далі?», «Який сенс життя?» тощо. Також аналіз показав, що для багатьох війна стала рушієм звичного життя, яка внесла незворотні зміни, до яких більшість із опитуваних вчилися адаптуватися, позаяк це викликало багато болю, гніву, суму, відчаю та безсилля.

**Висновки.** Таким чином проведене дослідження показує, що жінки в період ранньої дорослості часто стикаються з екзистенційною кризою, пов'язаною зі становленням власної ідентичності, самооцінкою, встановленням особистих цілей, віднаходженням сенсу життя. Описано, які саме аспекти життя стають джерелами екзистенційних турбот, враховуючи особливості ранньої дорослості.

Отримані результати можуть слугувати підґрунтям для подальших досліджень та розробки програми психологічної допомоги жінкам у процесі переживання ними екзистенційної кризи.

Перспективи подальших досліджень включають більш детальний аналіз впливу конкретних життєвих подій, а також розвиток індивідуалізованих програм психологічної підтримки. Робота в цьому напрямку сприятиме розвитку ефективних технологій у роботі психологів, спрямованих на покращення якості життя жінок у вищезгаданий період їхнього життя.

#### Список літератури:

1. Галян І. М. Психологічні особливості особистості, що перебуває в кризовому стані. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 42–44.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Даценко О. А. Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2024. Т. 34(73). № 6. С. 6–10.
4. Мішчыха Л. П., Кулеша-Любінець М. М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. URL : <https://www.researchgate.net/publication/342412218>
5. Овсянецька Л. П. До проблеми психологічної сутності домагань особистості. *Філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Прикарпатський ун-т ім. В. Стефаника, 1999. Вип. 3. № 1. С. 55–62.
6. Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. К. : Агропромвидав України. 1998. 338 с.
7. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одиссея подолання : навч. посібник для закладів вищої освіти. Київ : Каравела, 2021. 248 с.
8. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків, 2023. 320 с.
9. Andrews, M. (2016). The existential crisis. *Behavioral Development Bulletin*, 21(1), 104–109. <https://doi.org/10.1037/bdb0000014>
10. Mishchykha L., Cherniavska N., Kravchenko V., Vitiuk N., Kulesha-Liubinets M., Khrushch O. Application of Mindfulness Practices in Work on Stress Reduction during the War. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 2023. V. 81. P. 25–38. <https://doi.org/10.33788/rcis.81.2>

#### Mishchykha L.P., Shchuyko O.Ya. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EXPERIENCING AN EXISTENTIAL CRISIS BY A WOMAN IN EARLY ADULTHOOD

*The article raises the problem of psychological characteristics of the existential crisis experienced by women in early adulthood. The author gives an interpretation of the phenomenon of “existential crisis” in psychological discourse; reveals the determinants of existential crisis, including external (war, loss, social roles, economic factors, family responsibilities, gender expectations, relationships, etc.) and internal (level of personality maturity, symptom complex of personal traits, spirituality (faith), values, system of attitudes and beliefs, etc.) The study sample consisted of 95 women who were going through a crisis period in their lives and 10 clients who had been undergoing psychotherapy over the past three years.*

*The results of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ 2006) show that the criterion “My life has a clear sense of meaning” received only 43.8%, and the criterion “I clearly understand the meaning of my life” – 39.7%. The criterion of satisfaction with life (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985) was only 39.6%. According to the results of the James Crumbo and Leonardo Maholyk test of meaningful life orientations,*

43.7% of respondents showed “blurred” goals, uncertainty in finding optimal ways of self-realization and solving personal problems, which was reflected in high scores on the scales: “Every day seems to me like the previous one”, “My life is empty and not interesting”, “When I look at the world, I feel anxious and confused”, “I don’t know what the goal of my life is”, “I can’t find my own way and goal yet”. According to the results of the empirical analysis (including narratives), it has been found that women in early adulthood often face existential crises related to the formation of their own identity, self-esteem, and the establishment of personal goals.

We see the perspective of creating a program for psychological assistance to women that being in the process of an existential crisis.

**Key words:** early adulthood, woman’s personality, existential crisis, meaning of life, life satisfaction, narrative.