

УДК 159.923

DOI: 10.37203/kibit.2023.49.05

Юлія ЛАНОВЕНКО,

кандидатка психологічних наук, доцентка

ORCID ID: 0000-0002-0008-7308

lanovenko@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу та технологій

Анастасія ЛІСНИЧЕНКО, студентка

ORCID ID: 0009-0009-8159-6312

lisnychenko.a@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу а технологій

м. Київ, Україна

НАСЛІДКИ РАННЄ-ЮНАЦЬКОЇ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Філософсько-екзистенційні питання людського буття стають все гострішими через соціальні зміни нашого життя. Кожна людина відкрита цим питанням і прагне їх розв'язати. Екзистенційні проблеми не мають одноразового вирішення, оскільки належать до найважливіших та найглибінніших питань, звідси, їх розв'язання істотно впливає на психологічний комфорт і здоров'я людини. У теоретичних джерелах, присвячених екзистенціальному становленню особистості, підкреслено чільний наслідок: якщо дитина не виконує задачі екзистенційного становлення, то в неї не сформуються власні світоглядні та смисложиттєві позиції.

За мету роботи править встановлення зв'язку між ранне-юнацькою кризою та кризою середнього віку завдяки глибинному інтерв'ю з ретроспективним аналізом, посилене вправою «Два стільці» із гештальт-терапії, та модифікованій методиці для вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейн.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком від 30 до 50 років. Отримані результати виявили, що екзистенційна невизначеність у ранне-юнацькому віці зумовлює на рівні психічної активності досліджуваних спотвореність у роботі усіх психічних функцій. Так, емоційна сфера працює лише у негативній модальності, вольова царина не забезпечує подолання перепон, когнітивна сфера дає не істинну картину світу, а викривлену й неповну. На ціннісному рівні відбувається нівеляція себе, світу і життя загалом. Тож у

внутрішньому просторі молоді людини актуалізуються такі кінцеві даності існування: страх / бажання смерті та страх / бажання самотності.

За даними суб'єктивного шкалювання було з'ясовано, що досліджувані не вирішили головоломки із власним екзистенційним становленням в юнацтві. Протягом дорослішання вони чимдалі тікали від себе у світ обов'язків, раціоналізації та уникнення емоційного дискомфорту. Отримані результати засвідчують, що основним наслідком екзистенційної невизначеності в ранне-юнацькому віці стає екзистенційна криза середнього віку.

Ключові слова: екзистенційна криза, криза ранне-юнацького віку, криза середини життя, кінцеві даності існування, екзистенційна невизначеність.

Yulia LANOVENKO,

PhD (Psychol.), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0002-0008-7308

lanovenko@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology

Anastasia LISNYCHENKO, Student

ORCID ID: 0009-0009-8159-6312

lisnychenko.a@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology

Kyiv, Ukraine

CONSEQUENCES OF EARLY-YOUTH EXISTENTIAL UNCERTAINTY

Philosophical and existential questions of human existence are becoming increasingly acute today, which is a consequence of social changes in our lives. Each person is open to these questions and faces the need to solve them. Existential problems do not have a one-time solution, and since they touch the most important and profound issues of human existence, their solution significantly affects the psychological comfort and health of a person. In the theoretical sources devoted to the existential formation of the personality, the main consequence is indicated: if the child does not fulfill the tasks of existential formation, he will not form his own worldview and meaningful life positions. Our goal was to establish the relationship between early-adolescent crisis and mid-life crisis. To do this, we developed an in-depth interview with a retrospective analysis, which was reinforced with the «Two Chairs» exercise from Gestalt therapy, and we applied a modified technique for measuring Dembo-Rubinstein self-esteem. 40 people aged from 30 to 50 took part in our study. The obtained results revealed that existential uncertainty in early adolescence leads to a distortion in the work of all mental functions at the level of mental activity of the subjects: the emotional sphere

works only in a negative modality, the volitional sphere does not ensure overcoming obstacles, and the cognitive sphere does not give a true picture of the world, but distorted and incomplete. At the value level, there is a devaluation of oneself, the world, and life as a whole. And as a result, in the inner space of the young man, such ultimate facts of existence as the fear/desire of death and the fear/desire of loneliness were actualized. After processing the results of the subjective scaling, we determined that our subjects did not solve the puzzles of their own existential formation when they were young. And the more mature they became, the further they ran away from themselves into the world of responsibilities, rationalization and avoidance of emotional discomfort. The obtained results are sufficient for the conclusion that the main consequence of existential uncertainty in early youth is an existential crisis in middle age.

Keywords: *existential crisis, crisis of early adolescence, mid-life crisis, ultimate facts of existence, existential uncertainty.*

Вступ

Філософсько-екзистенційні питання людського буття сьогодні стають все гострішими, що є наслідком соціальних змін нашого життя (May, 1953; Frankl, 2006). Найбільш фундаментальною причиною постає перехід від відносної стабільності до сучасної швидкоплинної реальності, де зростання невизначеності та вплив внутрішніх чинників посилюють самодетермінацію поведінки людини, внаслідок чого вона творить свій особистий життєвий сценарій, приймаючи відповідальність за своє буття (Fromm, 1941; Yalom, 1980; Erikson, 1994; Frankl, 2011). Екзистенційні питання мають універсальний характер, охоплюючи людське буття, незалежно від того, чи усвідомлює індивід ці проблеми взагалі, однак він повинен їх розв'язати (Heidegger, 1962; Fromm, 2013). Екзистенційні проблеми не мають одноразового вирішення, виступаючи найважливішими й найглибиннішими питаннями життя. Тож їх розв'язання значно впливає на психологічний комфорт і здоров'я людини (Frankl, 1969).

Розуміння себе в екзистенційному смислі є важливою умовою буття (Heidegger, 1962; May, 1975; Frankl, 2006), що передбачає індивідуальний підхід до себе і знання себе, яке розвивається через дію людини із самою собою, ставлення до себе, відчуття своєї унікальної поведінки, розуміння власного призначення, свого шляху (ким бути). В кожну людину закладений потенціал для усвідомлення свого життя, щоб стати самою собою, відповідаючи на питання: «Хто я? Який це світ для мене?» (Maslow, 2011). Саморозуміння постає не тільки глибинно-психологічною, але й соціальною проблемою. Адже людина, яка не розуміє себе та свої мотиви, неспроможна керувати власним життям і, тікаючи від емоційного дискомфорту, намагається вплинути на інших, змінити їх життя, поведінку замість актуалізації та вирішення власних внутрішніх проблем (Лановенко, 2005).

Основні екзистенціальні проблеми, які досліджує екзистенціальна психологія, охоплюють питання смерті, вільної волі, самовираження, сенсу життя, існування та ізоляції (Yalom, 1980).

Методи та матеріали

Екзистенційний розвиток індивіда починається в ранньому дитинстві та триває все життя. Тому становлення дорослої особистості залежить від змісту внутрішнього світу юнака та його ставлення до цього змісту. Саме від проживання екзистенційної кризи залежить подальший життєвий шлях дитини. У контексті нашого емпіричного дослідження наслідків ранне-юнацької екзистенційної невизначеності нами було обрано глибинне інтерв'ю (бесіда), оскільки головною вимогою до вибору методичного прийому є здатність розгорнуто показати особливості перебігу екзистенційної кризи кожного досліджуваного.

Зазначена методика дозволила досліджуваним відповідати нестандартними індивідуальними реакціями, представити глибинну інформацію щодо внутрішніх переживань, адже тільки на рівні самопізнання можна розкрити власну екзистенцію (May, 1969; Maslow, 1993), з'ясувати, як певне переживання (чи його відсутність) кінцевої даності існування вплинуло на проходження екзистенційного становлення в подальшому житті респондента.

Глибинне інтерв'ю «Мої ранне-юнацькі переживання» мало таку структуру:

1. Тема: «Кінцеві даності існування». Питання: Чи знайоме вам почуття самотності в юнацтві? Як ви із цим впорались? Чи було вам цікаво, навіщо ви народилися? У чому сенс народжуватися і проживати це життя? Чи була у вас потреба вірити, чи зверталися до вищих сил? Ваші вірування допомагали вам пережити складні моменти у тому віці? Чи пережили ви втрату близької людини? Чи можете ви сказати, що ця ситуація якось змінила вас і ваш світогляд?
2. Тема: «Емоційна сфера». Питання: Як ви почували себе у старших класах? Як ви відчували своє місце у просторі, свій вектор руху життя? Чи переживали ви негативні емоційні стани, сповнені болем, соромом, провинною, гнівом? Чи знайоме вам почуття ненависті до себе, зневаги? Чи намагалися ви заподіяти собі шкоду або біль (фізичні / моральні) як покарання? Ви могли розпізнавати свої почуття та емоції в юнацтві? У юні роки вам був знайомий страх від осуду оточення? У старших класах і надалі ви почувалися щасливим? У вашому житті чого було більше: позитивного чи негативного забарвлення?
3. Тема: «Плани на майбутнє». Питання: У старших класах ви будували плани на майбутнє? Коли ви вперше почали про це думати та які образи уявляли? Чи здобули бажану спеціальність за освітою; якщо ні, то чому? Вам подобалося ваше навчання? Ви розуміли, де застосувати отримані знання? Що найцінніше ви взяли із того періоду життя?
4. Тема: «Прийняття рішень». Питання: Зараз, будучи дорослим, чи можете ви сказати, що рішення про обраний університет і спеціальність було

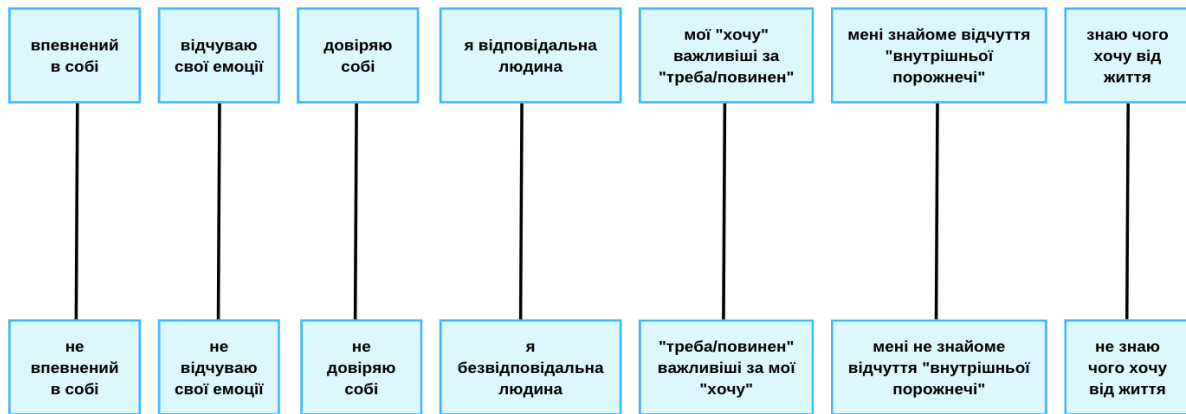
вашим внутрішнім вибором? Обираючи сьогодні, ви керуєтесь здебільшого розумом або серцем? Чи були у вас ситуації, коли ви не хотіли щось робити, але змусили себе довести справу до кінця? Як ви впорались із «треба» і «повинен»? У вашому житті було більше вашого «хочу / бажаю / роблю» чи «треба / ти винен» від вашого оточення? Який стиль виховання був у ваших батьків?

5. Тема: «Стосунки з іншими». Питання: У момент дорослішання з вами був поруч дорослий, з яким можна було вільно обговорювати своє життя та особисті переживання? Чи була у вас можливість вільно обговорювати своє життя і особисті переживання з друзями? Ви порівнювали себе з іншими? Чи переживали ви зраду від значущих вам людей, як із цим впоралися? Чи змогли ви захистити себе? Чи звинувачували ви інших людей / обставини через провали в юності? Які у вас були стосунки із протилежною статтю в старших класах? Як батьки ставилися до ваших стосунків? Як батьки вплинули на ваші стосунки у підлітковому / юнацькому віці?

З метою підсилення рефлексії респондента щодо проведеної розмови наприкінці бесіди ми вдавались до вправи «Два стільці» з гештальт-терапії (Frederick, 1951), аби поглибити внутрішні переживання досліджуваного, під час якої пропонували респонденту уявити себе юнаком, відтворити свої минулі переживання, повернутись у себе-колишнього. Потім пропонували повернутись у момент тут-і-зараз та з позиції себе-дорослого дати щось собі-минулому (пораду, підтримку, настанову). Досліджуваного спонукали не обмежуватися одним реченням, а провести своєрідну бесіду із самим собою, що дозволило скорегувати результат глибинного інтерв'ю, адже відповіді були подекуди непередбачуваними, й оцінити, наскільки респондент у період ранне-юнацького віку перебував у стані екзистенційної невизначеності.

Послідовне проходження всіх блоків глибинного інтерв'ю було обов'язковим, хоча безпосередньо зміст і послідовність питань змінювалися залежно від відповідей досліджуваних. Після проведення інтерв'ю з «Двома стільцями» (заклучний прийом) було використано дещо модифіковану методику для вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейн (взято лише першу частину із порівнянням двох шкал методом прямого оцінювання).

Респонденту пропонувалося оцінити себе на момент проведення дослідження за кожною із запропонованих якостей (див. Мал. 1), а потім повернутись у свої спогади ранне-юнацького віку та проставити значення за кожною шкалою, оцінюючи себе-минулого.

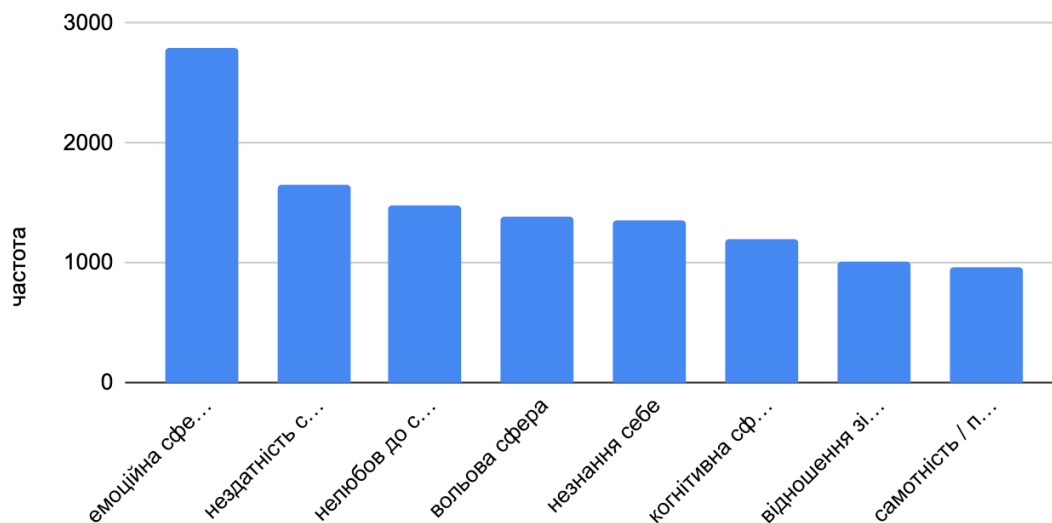


Малюнок 1. Модифіковані шкали методики самооцінки Дембо-Рубінштейн.

У нашому дослідженні взяли участь 40 осіб. Основною вимогою був вік (від 30 до 50), оскільки мали проаналізувати людей, які точно прожили певні кризові моменти у своєму житті й могли надати розгорнуті відповіді. Підбір досліджуваних відбувався за рандомним принципом та їхньої згоди взяти участь в експерименті. Добір даних відбувався в індивідуальному режимі та з гарантією конфіденційності отриманої від респондентів інформації.

Результати

У результаті проведеного емпіричного дослідження нами було побудовано емпіричну модель наслідків екзистенційної невизначеності. На основі частотного розподілу узагальнених показників контент-аналізу інтерв'ю можна побачити, яка тема найбільш важлива й обговорювана із досліджуваними, які теми їх досі тривожать, які царини згадують найчастіше (див. Мал. 2).



Малюнок 2. Узагальнені показники контент-аналізу за частотою згадувань (в абсолютних значеннях).

- Перше місце за частотою згадування здобула емоційна сфера (24%). Наші емоції першими сигналізують про наявність екзистенційної невизначеності через біль. Проживання негативних емоцій є складним та інтенсивним

процесом, особливо в раннє-юнацькому віці, адже негативні переживання превалюють, через що юнаки закриваються в собі, аби не показати крихкий внутрішній світ, намагаючись контролювати, стримувати і блокувати свої почуття, щоб заховати їх від інших та від самих себе. Втеча від емоційного дискомфорту завдяки постійній зайнятості й неухважності до самого себе виявилась найчастіше обраною стратегією реакції на душевний біль, якого хлопці намагались уникати завдяки фізичним задоволенням чи переживанням фізичного болю. Дехто навіть не помічав свої переживання через їх знецінювання, неухважливості або нерозуміння, що з ними робити і навіщо вони потрібні.

- Друге місце посіли болючі спогади про нездатність собою управляти (14%). Свобода для людини – це бути самою собою, бути вільною та відповідати за творення свого життя. Коли свободу дитини обмежують через надмірний контроль, рамки, правила, то перешкоджають становленню її вольових якостей. Дехто протестує проти такого придушення свобод, вдаючись до хитрощів, обману та маніпуляцій. Але більшість попросту здається, не може себе захистити через брак внутрішньої опори. Тож воля придушується, рішучість зникає, юнаки погоджуються на компроміси, згодом на всі вимоги. Безпомічність і безпорадність поступово зростає, особисті бажання знецінюються, внаслідок чого з'являється слухняний стараний хлопець, життям котрого дуже комфортно керувати. Але контроль й обмеження свободи можуть вдарити в інший бік: юнаки намагаються вислужитись перед дорослими та непомітно для себе опиняються в постійних змаганнях, аби показати, що вони можуть, не є слабкими і безпомічними. Доведення своєї цінності, значимості, потрібності, що заслуговують на любов та повагу, поступово виливається в тотальну втому від життя і небажання жити. Суїцидальні думки та спроби супроводжували багатьох респондентів, у деякого смерть досі викликає приємні чуття, бо асоціюється зі звільненням від усіх зобов'язань, можливістю зупинити цю гонку за успіхом.
- Нездатність управляти собою постає окремим проявом волі. Тому тема свободи та відповідальності за власне життя логічно взаємодіє з вольовою цариною загалом, хоча за частотою згадувань перебуває на четвертому місці (11.7%). Знаково, адже «нездатність собою управляти» насамперед проявляється на поведінковому рівні існування людини. Варто сказати, що більшість опитаних не мала яскравих спогадів про власні бажання. Крім того, під час розмови респонденти усвідомлювали, що ті нечисленні бажання ніколи не були їхніми. Тож багато залишилось у пам'яті мрією, котра ніяк не підкріплювалася дією. Тобто запозичені цілі, мрії, бажання не активували механізм волі для досягнення жаданого. Причин для цього чимало: від незнання себе і чого дійсно хочеться до пригніченості, пасивності й «життям за течією».

У багатьох досліджуваних розвинувся феномен відкладеного життя (Steel, 2010), бо тільки там, у майбутньому, можна отримати повну свободу на

здійснення бажань, треба лише трохи почекати. Чекання здебільшого тісно переплітається із терпінням. Юнаки з подавленої волею настільки навчаються терпіти, що згодом не помічають внутрішній дискомфорт, ігноруючи свої емоційні реакції. Деякі потроху набувають якостей саможертвності, бо вони сильні й можуть потерпіти.

Часом терпіння і послух витворюють дорослого, який не готовий відповідати за власне життя, адже йому завжди казали, що і як робити, що правильно / неправильно, дозволено / заборонено. Тож люди з подавленою волею, вирощені на «треба, ти маєш, ти повинен» не вміють отримувати задоволення від життя, оскільки на це не мають часу, перебуваючи у постійній напрузі й готовності підкорятись, підлаштовувати свою поведінку під очікування інших, аби стати ідеальними для суспільства. Брак часу для себе призводить до відсутності вміння розуміти себе, відсутності знання про те, що приносить ту радість для душі.

Оскільки вольова сфера дуже пов'язана з наявною системою цінностей, то для її здорового функціонування у дитини має бути здоровий гідний приклад дорослого перед очима, чия підтримка, настанови, поради, довірче спілкування, пояснення наслідків і заборон сформує стійку та гармонійну систему цінностей. Якщо замість цього є дорослий, котрий просто каже «ні» без пояснень, ще й вдається до фізичних покарань і обмежень, то дитина виросте переляканим юнаком зі страхом бути рішучим або помилитись.

- На третьому місці маємо «нелюбов до себе» (13%), але її варто пов'язувати із таким показником, як «незнання себе». Попри те, що ніхто з досліджуваних не говорив уголос «любити себе», зрозуміти, що ця тема є значимою можна було за оповідями, як сильно респонденти себе не приймали, навіть ненавиділи, комплексували, порівнювали з іншими, іноді хотіли завдати собі болю, настільки були злі на себе. Тобто в юнаків наявна значна самоагресія, бо майже кожний відчував провину і сором через себе. Багатьох лякала несхожість з іншими, що знижувало самооцінку та збільшувало незадоволення собою. Мало хто намагався собі допомогти і вирішити цей конфлікт через дію (наприклад, піти на фітнес або пробіжку тощо). Здебільшого все закінчувалось пасивними стражданнями та самозневагою. Проте були винятки, коли дія нашкодила більше, ніж тиха ненависть (доведення себе до анорексії та потреба лікування).
- Через нелюбов до себе хлопці вдавались до самокритики, знецінювали, зневажали, порівнювали з іншими власне «Я» і ніколи не вигравали у змаганнях «Хто кращий?», оскільки попросту не знали себе, свої таланти й можливості. Показник «незнання себе» має 11.5% частоти проявів. Дуже складно пізнати себе, коли не приймаєш жодні власні прояви, а все, що маєш, не таке, як в інших, отже, погане. Тобто, незнання і нелюбов до себе тісно переплітаються, постають взаємодоповнюючими компонентами у переживанні екзистенційної невизначеності. Юнак, який не знає себе, чого хоче, куди вступати, де працювати й що робити, не має доступу до внутрішнього знання власної сутності. Коли немає знань про себе і своє

життя, то єдиний вихід – шукати когось, хто краще відає, як жити. З'являється залежність від настанов і порад зовні, механізм прислухатись до себе атрофується, внутрішній голос інтуїції нівелюється на тлі чужого розуму. Людина завчатиме правила, керуватиметься міркуваннями авторитетів, зраджуватиме себе.

- Інтерв'ю виявило, що в юнаків із екзистенційною невизначеністю була відсутня власна думка про себе саме через невіру в себе і недовіру до своїх почуттів, але водночас спотворено активувалася аналітика: вони починали все навколо ускладнювати, додумуючи за інших, обдумуючи всі ходи й виходи наперед (частота прояву показника сягає 10%). У респондентів поступово формувалося нав'язливе мислення, коли ті самі негативні роздуми, в яких чітко проявлялося викривлене сприйняття реальності у бік негативу, ходили колом, унаслідок чого актуалізувалася потреба розслабитись, не думаючи про погане: наприклад, щось почитати або подивитись, відволіктись. Утеча в книжковий світ фантазії – улюблений прийом забути і жити окремо від реальності. Хоча деякі досліджувані зовсім не читають, а їх уява і мрії давно заблоковані, це не заважало їм поринати у самообман, придумані ілюзії, витісняючи й ігноруючи болючу реальність. Як результат – бездумне життя, де юнаки просто існують, плывуть за течією, на щось чекають, не усвідомлюючи себе особливим, живим, індивідуальністю з правом на проявлення в цьому світі.
- Часто згадувана тема стосунків зі світом посіла передостаннє місце (8.6%), адже на тлі власних переживань ці взаємини уподібнювались до сцени для актора зі змінними постійно невдоволеними реципієнтами, як би їм не догоджали. Юнаки, які застрягли в екзистенційній невизначеності, намагалися стати частиною світу, аби себе ідентифікувати з кимось і чимось, однак наражались на перешкоди: зради, яких можна було б уникнути, якби людина собі довіряла, ранили та зумовлювали глибокі образи й недовіру до інших; насильство, булінг, розлучення батьків (особливо коли хтось із найрідніших припиняв спілкуватися з дитиною) руйнували світогляд і наносили болючу травму. Тож юнак, сповнений максималізму, поділяючи світ на чорне і біле, через особисті травми не міг підняти голови й дозволити собі відкриватись іншим, приймати дари та допомогу, жив із досвідом-упевненістю, що світ украй небезпечний і за все доведеться розплачуватись.

Що може запропонувати світові хлопець, який не знає, якими здібностями володіє? Чи захоче світ і люди прийняти невизначеного загубленого юнака (згодом дорослого), який закривається, не приймає себе і цей світ? Єдиний шлях – вдати когось, аби бути соціально схваленим, підлаштовувати свою поведінку під очікувані стандарти. Однак наскільки людині вистачить енергії так грати, коли станеться вибух, який винесе назовні увесь внутрішній біль.

- Неочікуваним виявився факт, що тема самотності, ізоляції та пустоти найменш згадувалася під час бесіди (8.1%). Адже саме у стані самотності можна зануритись у глибоку рефлексію, щоб спробувати себе пізнати. Ця «самотність» багатьом досліджуваним не була цікавою чи відомою через постійну зайнятість. Коли протягом інтерв'ю респондентів спонукали усвідомити власні почуття під час повної бездіяльності, то зринали тривожність і страх зупинки – смерті, невизначеності й порожнечі. Тобто досліджувані в юнацтві знайшли стратегію уникнення болючих тем, яку досі наслідують. Глибинний страх самотності проявлявся у формі панічних атак при спробах жити окремо, спати самому в кімнаті, опинитись на безлюдній вулиці. Дехто розв'язував проблему завдяки постійним стосункам і спілкуванню з іншими, аби тільки не думати про своє життя і внутрішню порожнечу.

Отже, екзистенційна невизначеність спотворює на рівні психічної активності роботу всіх психічних функцій: емоційна сфера працює лише у негативній модальності, волюва царина демонструє відсутність ресурсів подолати перепони, а когнітивна сфера деформує картину світу (викривлена й неповна). Звідси, аксіологічний рівень виявляє знецінення себе, світу і життя загалом. Тож у внутрішньому просторі суб'єкта актуалізувалися такі кінцеві даності існування: страх / бажання смерті та страх / бажання самотності.

Застосувавши кластеризацію одиниць контент-аналізу інтерв'ю, ми структурували досліджуваних і проаналізували загальні тенденції (поведінкові, почуттєві, волюві тощо). Кластери розподілені нерівномірно, бо наша вибірка не є репрезентативною. Проте нерівномірність кластерів не відіграє ключової ролі, оскільки мета створення класифікації полягала не у з'ясуванні частотного навантаження в кожному типі, а пошуку системо-об'єднуючих ознак.

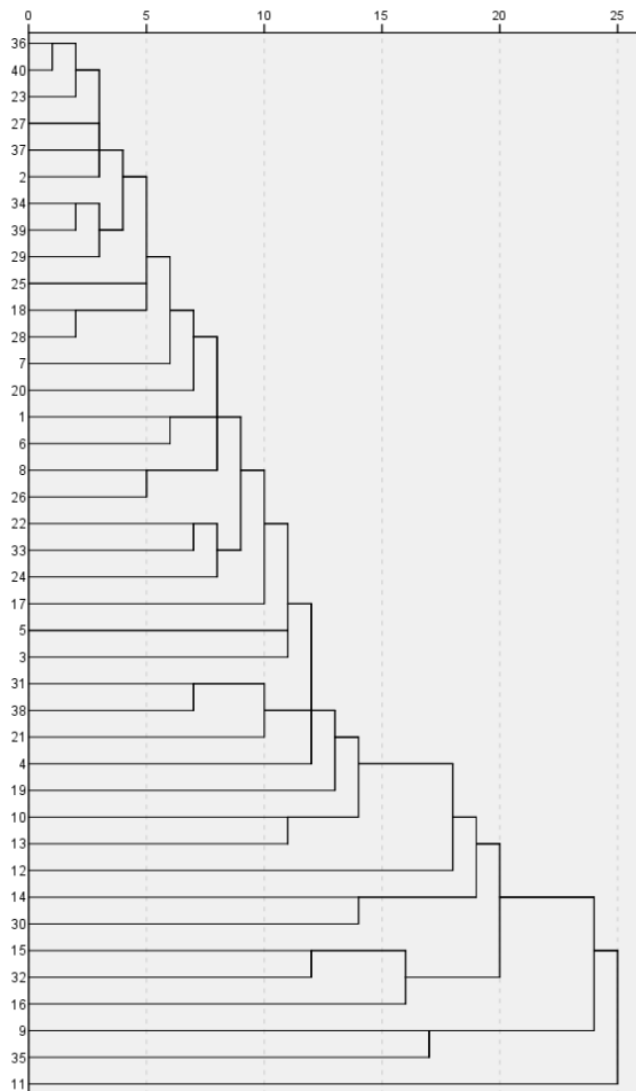
Кластеризація та побудована на її основі дендрограма (див. Мал. 3) дозволила виокремити такі 6 типів екзистенційної невизначеності у ранньо-юнацькому віці:

- Більшість респондентів представляла кластер «Сплячі». Системо-об'єднуючою ознакою став низький рівень усвідомлення себе та небажання рефлексувати або спостерігати за власним внутрішнім життям. Риси:

- Поверховість. Люди, які живуть рутиною буднів, не вдаючись до глибокого аналізу чи самопізнання, уникають глибинних роздумів і важливих життєвих питань, концентруючись на зовнішніх аспектах свого існування.
- Відсутність самопізнання. Обмежена обізнаність про власні почуття, бажання, потреби та внутрішні мотиви – це півбіди. Головним є те, що респонденти навіть не виявляють бажання досліджувати свій внутрішній світ.
- Втеча від емоцій. Замість того, щоб осягати власні емоції, такі люди намагаються уникнути емоційних досвідів та використовують різні стратегії (відволікання, заповнення часу будь-якою діяльністю,

поверхневі стосунки), щоб уникнути стикання зі своїми внутрішніми переживаннями.

- Відчуженість. Люди почувають відчуженість від себе та навколишнього світу, втрачаючи зв'язок із власною ідентичністю і значущістю, що викликає почуття порожнечі, незадоволеності й неповноти.



Малюнок 3. Дендродіаграма кластеризації екзистенційної невизначеності.

➤ Кластер «Жорстка позиція із зовнішньою опорою». Завдяки певному зовнішньому опертя («все в нормі»), забезпеченому батьками, чоловіком або фінансовою стабільністю, люди не помічають екзистенційної невизначеності, поки опора не зникне і світ почне вислизати з-під ніг. Без внутрішнього опертя вони спираються на інших людей чи зовнішні фактори, щоб заповнити свої емоційні та психологічні потреби. Риса:

- Залежність від інших. Репрезентанти кластеру постійно потребують мати когось поруч, кого сприймають опорою, що вирішить їх проблеми, прийме важливі рішення чи забезпечить емоційну стабільність.

- Уникнення самопізнання. Такі люди не прагнуть занурюватись у власне єство, бо це викликає незручність чи біль, ігнорують самопізнання і відверту рефлексію, орієнтуючись на зовнішні подразники та відволікання, щоб не зіткнутися зі своїми внутрішніми проблемами.
 - Перенесення відповідальності – очевидна ознака, коли індивіди покладають всю відповідальність за своє щастя і благополуччя на інших людей чи зовнішні обставини, відмовляються відповідати за власні рішення, дії та емоційний стан, вважаючи, що їх щастя залежить від когось або чогось.
 - Втрата ідентичності – результат перенесення відповідальності, обрання ролі залежного від інших, коли ставлять потреби і бажання оточення вище за свої, випадково або свідомо затушовуючи власні амбіції.
- Третій кластер об'єднав людей, який обирають «Втечу від себе». Риси:
- Фізична втеча. Репрезентанти шукають способи фізичної втечі від своїх внутрішніх проблем, що може втілюватись у надмірній активності, постійній зайнятості або навіть пошуку ризикованих ситуацій. Вони намагаються забути про власні проблеми, занурюючись у навчальні заняття, роботу, спорт, соціальну активність, чи переїжджають, аби позбутися минулого і почати все наново.
 - Втілення очікувань інших. Ці люди підлаштовують поведінку та дії під очікування інших, поступаються власними потребами та цінностями, щоб задовольнити чийсь запити й отримати підтримку і схвалення, що призводить до втрати своєї ідентичності та незадоволення життям.
 - Уникнення внутрішнього світу. Індивіди намагаються уникнути зіткнення зі своїм внутрішнім світом і чуттями, ігнорують самопізнання, саморефлексію (аналіз внутрішніх конфліктів, страхів, незадоволень), поринаючи у зовнішні події, розповіді про інших або заняття, що не вимагають глибокої саморефлексії.
 - Самозрада. Респонденти відчувають внутрішню неприйнятність або негативні емоції, прагнуть уникнути їх, зраджуючи себе: приймають рішення чи займаються діяльністю, яка суперечить власним цінностям і потребам задля тимчасового заспокоєння та відкидання неприємних внутрішніх чуттів.
- Кластер «Порятунок від обмежень» представляє людей, які мали у житті багато агресивних факторів, що не дозволили їм почуватись у світі комфортно та спокійно. Тому вони не сприймають обмежень і не можуть жити в системі за правилами. Риси:
- Незалежність. Індивіди, які насамперед цінують незалежність і самостійність, не хочуть підпорядковуватися зовнішнім правилам й обмеженням, прагнуть зберегти свою волю та контроль над власним життям.
 - Травми (фізичні, емоційні чи психологічні) в минулому. Респонденти колись пережили травматичні ситуації, пов'язані з порушенням їхніх прав і свобод.

- Неготовність страждати від обмежень. Через травми досліджувані відчувають сильний страх та незручність від будь-яких форм обмежень або контролю, не хочуть повторення негативного досвіду і робитимуть все, щоб уникнути будь-якого нового страждання чи обмежень.
 - Вартість особистої свободи. Для цих людей саме особиста свобода і самореалізація виступають пріоритетними, оскільки вони є творчими й індивідуалістичними натурами, які прагнуть знаходитися поза стандартними нормами та очікуваннями суспільства.
- Кластер «Маска-захист». Риси:
- Невпевненість. Респонденти відчувають непевненість у собі та своїх здібностях, бояться відповідати за свої дії та рішення, лякаючись ймовірних наслідків. Носіння «маски» дозволяє їм відвертати увагу від власної непевненості й захищатись від потенційної невдачі або критики.
 - Незадоволення. Використання «маски» – спосіб уникнути власного незадоволення і нереалізованості. Респонденти відчувають, що не втілили особисті амбіції та не знають, хто вони насправді, відчуваються нещасними. «Маска» допомагає ховати справжні почуття і не помічати своє незадоволення.
 - Потреба в прийнятті. Людина у «масці», потребує прийняття і схвалення оточення, бо вірить: якщо вдасть із себе когось іншого, то здобуде цінність, увійшовши до певного кола. Це насправді викриває низьку самооцінку та переконання, що власна особистість не заслуговує на прийняття.
 - Втрата самоідентифікації. Через постійне носіння «маски» індивіди втрачають зв'язок зі справжньою самоідентичністю, не знають себе, своїх потреб, цінностей, бажань, що зумовлює внутрішній конфлікт і втрату власного «я».
- Кластер «Жага, голод» об'єднує осіб, яким притаманний інформаційний, емоційний голод і жага подій. Риси:
- Незадоволеність стабільністю. Індивіди потребують постійного руху, змін і нових вражень, шукають стимуляцію ззовні, оскільки не можуть знайти задоволення в стабільності й рутині, нудьгують, якщо задовго перебувають в одному місці або ситуації.
 - Потреба в емоційному насиченні. Ці люди жадають емоційних переживань і збагачення, прагнуть інтенсивних стосунків, емоційної близькості та нових емоційних досвідів, швидко насичуються звичними повсякденними ситуаціями, шукають нових вражень і зустрічей.
 - Невпевненість у місці належності. Респонденти відчуваються відштовхнутими від стабільності та зв'язків, оскільки не відчувають себе пов'язаними з одним місцем, групою або індивідумом. Прагнуть постійного руху й пошуку нових соціальних зв'язків і місць, де вони можуть почуватись більш прийнятими.

- Страх зобов'язань. Цим людям складно дотримуватись тривалих зобов'язань і зберігати стосунки, адже бояться зв'язків, які вимагають стабільності, намагаються уникнути зобов'язань та відповідальності, аби нівелювати почуття обмеженості й нудьги.

Представлена кластеризація має діагностичне і терапевтичне значення. Перше полягає в узагальненні різних аспектів екзистенційної невизначеності у ранньому-юнацькому віці та знаходженні спільних рис і характеристик в індивідуальних історіях респондентів, що передбачає терапевтичну користь, оскільки здатна підтримати тих, хто зараз перебуває у невизначеності, розробити інтервенційну стратегію для кожного типу невизначеності.

Усі питання для глибинного інтерв'ю були чітко структуровані й розділені на сфери, але під час емпіричного дослідження бесіда проводилась інтуїтивно і часто не за планом. Тому досліджувані, відповідаючи на питання, постійно стрибали у спогадах із минулого в теперішнє і самі проводили паралелі порівнянь. Розмова стала важливою для них також у терапевтичному сенсі, а вправа із гештальт-терапії у багатьох спровокувала інсайт і катарсис.

Проте якщо сконцентруватися не на спогадах про перебіг юнацького дорослішання, а на сьогоднішні, то виявилось, що досліджувані дотепер не відчувають щасливими, описуючи свій стан так:

«Я і зараз не знаю, чого хочу, як я міг тоді знати?»

«Я і досі не знаю, хто я».

«Я і зараз відчуваю себе невірним».

«Я дотепер себе не розумію...»

Перелік можна продовжити, але висновок очевидний: більшість перебуває у тій самій екзистенційній невизначеності, що і в ранньо-юнацькому віці. Це дивно, адже здавалось, що чим людина доросліше, тим зростають шанси на проходження кризи, духовний поступ. Однак виявилось, що вчорашні юнаки, які вже подорослішали, досі не знайшли вільного часу на себе та свій внутрішній світ, може, не вистачило розуму і сміливості.

Серед наших опитуваних були ті, котрі одружились і народили дітей в юному віці, спираючись на такі причини для прийняття важливих дорослих рішень:

- одружитись за правилами, щоб узаконити стосунки й уникнути осуду;
- одружитись, аби на відмінно виконати програму «школа-універ-заміж-діти»;
- шлюб – це пошук опори ззовні;
- шлюб – можливість втекти від батьківського контролю і несвободи;
- заміжжя – спосіб уникнути самотності;
- заміжжя виступає обміном себе на задоволення власних потреб (наприклад, фінансова безпека).

Чинниками народження дітей в юному віці вказано такі:

- щоб компенсувати відсутності самореалізації;
- аби знайти смисл життя;
- щоб дотриматись графіка, не ставши «старороженкою».

Звісно, ці дорослі зараз – люблячі батьки, які завдяки народженню дітей навчилися бути більше відповідальними, згадували про малечу з любов'ю і гордістю. Проте «батьківство» – лише одна із царин буття, в якій у жінок відбувається самореалізація, та про своє життя загалом досліджувані не говорили із захватом і радістю. Натомість можна було почути невеселі думки, як-от:

- небажання тут жити;
- відсутність цінності свого життя;
- бажання завдати собі болю;
- суїцидальні спроби;
- відчуття порожнього життя;
- жити не своїм життям;
- аморальне ризиковане життя, аби відчувати себе живим;
- постійні фізичні задоволення, щоб не помічати незадоволеність життям;
- відчувати себе живим, тільки якщо хтось любить;
- неможливість увійти у процес життя, просто спостерігати, що роблять інші;
- страх жити це життя, тому що нічого не зрозуміло;
- бажання померти є визволенням і полегшенням.

Останній пункт із 40 досліджуваних озвучили 5, які, до речі, мають родини з дітьми та значні матеріальні статки. Вони говорили про тотальну втому від життя, брак сил комусь щось доводити, відсутність щастя і цілковите незнання, що з цим робити, оскільки досі не знають себе та свої реальні бажання.

Під час вправи «Два стільці» найпоширенішими зверненнями від «себе-теперішнього» «собі-минулому» були такі:

- «Я тебе люблю». Усвідомлення, що можна любити самого себе, не чекаючи цього від іншого шокувало багатьох, а деякі були здивовані відкритою потребою в любові.
- «У тебе є я». Відчувши опору всередині себе, досліджувані відчували полегшення і радість, внутрішнє наповнення.
- «Тобі можна помилятися. Тобі можна все». Абсолютно кожний респондент дарував собі право на помилку, що було вельми важливим для них, бо дарувало внутрішню свободу.

Саме в цьому полягав терапевтичний ефект: даючи щось «собі-минулому», досліджувані насолоджувались дарунком у теперішньому, наснажувались любов'ю, насолоджувались звільненням від осуду й усвідомленням свого існування та правом на свободу вибору й розвиток.

Висновок

Отже, інтерв'ю засвідчило, що наші досліджувані не вирішили головоломки із власним екзистенційним становленням, коли були юнаками. Чим доросліше вони ставали, тим далі тікали від себе у світ обов'язків та доведень, уникаючи емоційного дискомфорту.

Щоб побачити чільні відмінності у виокремлених шкалах з оцінювання себе зараз і в минулому, було використано порівняльний аналіз для залежних

вибірок за критерієм t-Стюдента (див. Табл. 1). Висока значимість показує, наскільки у даному разі середня величина за шкалою «зараз» відрізняється від шкали у «раннє-юнацькому віці». Статистична відмінність за методикою суб'єктивного шкалювання була виявлена у таких шкалах:

Таблиця 1.

Статистична значущість відмінностей за суб'єктивним шкалюванням

	Парні відмінності				t	ст.св.	Знач. (двостороннє)	
	Середнє	Середнєв. відхилення	Середнєв. похибка середнього	95% довірчий інтервал для різниці				
				Верхній				Нижній
Пара 1 впевненість в собі ЗАРАЗ - впевненість в собі ЮНАК	2.15000	2.86938	.45369	1.23233	3.06767	4.739	39	.000
Пара 2 відчуваю свої емоції ЗАРАЗ - відчуваю свої емоції ЮНАК	2.07500	2.12901	.33663	1.39411	2.75589	6.164	39	.000
Пара 3 довіряю собі ЗАРАЗ - довіряю собі ЮНАК	2.20000	2.69092	.42547	1.33940	3.06060	5.171	39	.000
Пара 4 відповідальність ЗАРАЗ - відповідальність ЮНАК	.80000	2.05314	.32463	.14337	1.45663	2.464	39	.018
Пара 5 мої "хочу" важливі ЗАРАЗ - мої "хочу" важливі ЮНАК	2.32500	2.87685	.45487	1.40494	3.24506	5.111	39	.000
Пара 6 мені знайома "порожнеча" ЗАРАЗ - мені знайома "порожнеча" ЮНАК	-.02500	3.35496	.53047	-1.09797	1.04797	-.047	39	.963
Пара 7 знаю чого хочу від життя ЗАРАЗ - знаю чого хочу від життя ЮНАК	2.72500	3.32039	.52500	1.66309	3.78691	5.190	39	.000

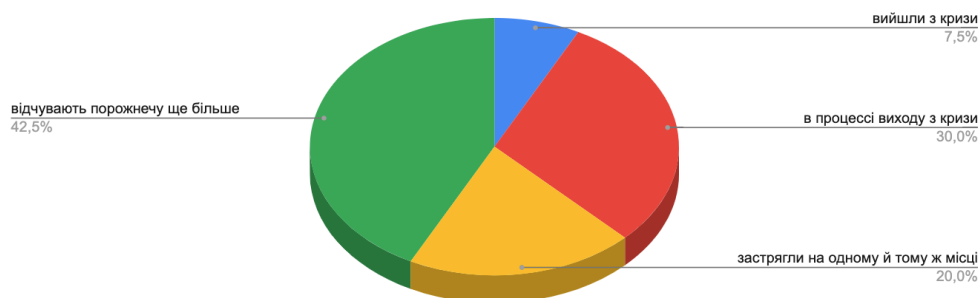
- рівень впевненості в собі: зараз – 7.45, в раннє-юнацькому віці – 5.3;
- відчуття і розпізнання своїх емоцій: зараз – 7.9, в раннє-юнацькому віці – 5.82;
- рівень довіри: зараз – 8.1, в раннє-юнацькому віці – 5.9;
- рівень відповідальності: зараз – 8.27, в раннє-юнацькому віці – 7.47;
- важливість власних бажань: зараз – 6.9, в раннє-юнацькому віці – 4.57;
- відчуття внутрішньої порожнечі: зараз – 5.52, в раннє-юнацькому віці – 5.55;
- рівень знання себе: зараз – 7.47, в раннє-юнацькому віці – 4.75.

Звідси, наявна неконгруентність в оцінках досліджуваними себе на раціональному та семантичному рівнях повідомлень під час глибинного інтерв'ю. Шкала «порожнеча» виявилася конгруентною, збіглася із семантичним посланням від інтерв'ю з оцінкою суб'єктивного шкалювання, тому була вибрана експертною. 2 респонденти продемонстрували покращення у 8 балів з 10 можливих у бік зменшення відчуття внутрішньої порожнечі; 4 особи показали зменшення на 4-6 балів; 10 – незначні покращення на 1-3 бали, що може означати перебування у процесі виходу з кризи, можливо, вони стали більше рефлексувати. У 8 людей стан внутрішньої порожнечі не змінився від раннє-юнацького періоду, а в 16 опитаних це відчуття посилювалося.

Тож варто систематизувати й узагальнити отримані результати, а саме (див. Мал. 4):

- 3 людей на час інтерв'ю вже змогли вийти з екзистенційної кризи;
- 12 досліджуваних роблять окремі кроки, аби вийти із кризи;

- 8 осіб застрягли на тому самому рівні, що і в ранне-юнацькому віці;
- у 17 респондентів посилилось відчуття внутрішньої порожнечі.



Малюнок 4. Розподіл досліджуваних за станом перебування в екзистенційній кризі.

У більшості стан порожнечі не зменшився, тому доречно виснувати, що вони досі перебувають у стані екзистенційної кризи, бо забивають її механізмами психологічного захисту: наприклад, мають якісь реальні досягнення (на кшталт «я народила дитину»), що їх рятує в очах інших, аби уникнути осуду суспільства.

З респонденти, які впоралися з екзистенційною невизначеністю, представляють кластер «Сплячі». Суцільне ігнорування власних почуттів, стале небажання рефлексувати, життя на рівні буденних подій без глибокого аналізу і самопізнання, обмежена обізнаність про власні почуття, бажання та потреби – це їх стан донедавна. Проте він кардинально змінився, бо головними цінностями існування стали потреби чути себе, прислухатися до себе, довіряти собі. Чинники вражаючих змін-переходу є перспективним об'єктом подальших досліджень зазначеного питання.

Щодо решти, то можна припустити: обрана поведінка захисту і заміщення вдало приховує від господаря наявність внутрішньої невизначеності, як-от:

- людина, яка перебуває у постійному інформаційному та емоційному голоді, зайнята новими відкриттями;
- людина-маска, яка влилася в не-свої ролі, що цілком задовольнила свою порожнечу і змогла обдурити навіть саму себе;
- людина із жорсткою позицією, мабуть, недостатньо гнучка, щоб визнати та прийняти власну слабкість і недосконалість;
- людина, яка позбавляється обмежень, можливо, занадто зайнята довгоочікуваною свободою, ніж зануренням у єство;
- «спляча людина», яка не в змозі прокинутися самостійно, а тільки за допомогою іншого індивіда чи під впливом значної критичної події (наприклад, зустріч із кінцевою даністю смерть).

Отже, доцільно підсумувати: гіпотеза дослідження про те, що основним наслідком екзистенційної невизначеності в ранне-юнацькому віці постає екзистенційна криза середнього віку, підтверджується, оскільки показники внутрішньої порожнечі майже не змінилися на фоні інших шкал. Ці результати

дають підстави переосмислити значущість ранне-юнацького віку як такого, який виявляється «наріжним каменем» екзистенційних криз подальшого життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Видра, О.Г. (2019). Вікова та педагогічна психологія. Сварог.
2. Лановенко, Ю.І. (2005). Психологічні особливості переживання суб'єктом юнацької кризи. Дис. ... канд. психол. наук: 19.01.07. Київ. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/6007>
3. Bakracheva, M. (2019). Coping Effects on Life Meaning, Basic Psychological Needs and Well-Being. Sofia University. DOI: <https://doi.org/10.4236/psych.2019.1010090>
4. Batthyany, A., Levinson, J. (2016). Existential Psychotherapy of Meaning: Handbook of Logotherapy and Existential Analysis. Springer. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7>
5. Baumeister, R.F., Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*. 117(3). DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.117.3.497>
6. Baumeister, R.F., Vohs, K.D., Funder, D.C. (2007). Psychology as the science of self-reports and finger movements: Whatever happened to actual behavior? *Perspectives on Psychological Science*, 2(4). 396–403. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00051.x>
7. Cabral Ferreira, A.M. (2019). Why Do We Love? Federal University of Bahia. DOI: <https://doi.org/10.4236/ojpp.2019.93023>
8. Cooper, M. (2021). Directionality: Unifying Psychological and Social Understandings of Well-Being and Distress Through an Existential Ontology. *Journal of Humanistic Counseling*. 60(1). 6–25. DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/johc.12148>
9. Correia, E.A., Cooper, M., Berdondini, L. (2015). Existential psychotherapy: An international survey of the key authors and texts influencing practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 45(1). 3–10. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10879-014-9275-y>
10. Craig, E. (2008). A brief overview of existential depth psychotherapy. *Humanistic Psychologist*. 36(3/4). 211–226. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/08873260802349958>
11. Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 11(4). 227–268. DOI: https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/S15327965PLI1104_01 URL: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf
12. DiGiuseppe, R.A., Doyle, K.A., Dryden, W., Backx, W. (2013). A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Behavior Therapy (3 edn). Oxford University Press. DOI: <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199743049.001.0001>

13. Erikson, E.H. (1994). *Identity, youth and crisis*. New York: W. W. Norton Company.
14. Fitzpatrick, D. (2023). The pre-intentional, existential feelings, and existential dispositions. *Phenom Cogn Sci*. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s11097-023-09937-8>
15. Frankl, V.E. (1969). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. Rider.
16. Frankl, V.E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
17. Frankl, V.E. (2011). *Man's Search for Ultimate Meaning*. Ebury Press.
18. Frederick, S.P., Hefferline, R., Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. The Gestalt Journal Press.
19. Fromm, Erich (1941). *Escape from Freedom*. Holt Paperbacks.
20. Fromm, Erich (2013). *To Have or To Be?* Bloomsbury Academic.
21. Halling, S., Nill, J.D. (1995). A brief history of existential-phenomenological psychiatry and psychotherapy. *Journal of Phenomenological Psychology*. 26(1). 1–45. DOI: <http://dx.doi.org/10.33697/ajur.2020.020>
22. Heidegger, Martin (1962). *Being and Time*. Harper & Row (NYC/Evanston).
23. Hoffman, L. (2007). Chapter 6: Existential-Integrative Psychotherapy and God Image. *Journal of Spirituality in Mental Health*. 9(3/4). 105–137. DOI: https://doi.org/10.1300/j515v09n03_06
24. Hoffman, L., Serlin, I.A., van Deurzen, E. (2019). The History of Existential-Humanistic and Existential-Integrative Therapy. *Wiley World Handbook of Existential Therapy*. 235–246. Wiley. DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/9781119167198.ch13>
25. Holmes, J. (2014). Man's Search for Meaning by Victor Frankl - reflection. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*. 205(2).102–120. DOI: <http://dx.doi.org/10.1192/bjp.bp.113.133520>
26. Johnson, R.E. (1971). *Existential Man. The Challenge of Psychotherapy*. Pergamon. DOI: <https://doi.org/10.1016/C2013-0-05591-0>
27. Kellehear, A., Garrido, M. (2023). Existential ageing and dying: A scoping review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104798>
28. Maslow, A.H. (1993). *The Farther Reaches of Human Nature*. Penguin / Arkana.
29. Maslow, A.H. (2011). *Toward a Psychology of Being*. Martino Fine Books.
30. May, Rollo. (1953). *Man's Search for Himself*. Souvenir Press Ltd.
31. May, Rollo. (1969). *Love and Will*. W. W. Norton & Company.
32. May, Rollo. (1975). *The Courage to Create*. W. W. Norton & Company.
33. May, Rollo. (1981). *Freedom and Destiny*. W. W. Norton & Company.
34. Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of Perception*. Routledge & Kegan Paul.
35. Norcross, J.C. (1987). A rational and empirical analysis of existential psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*. 27(1). 41–68. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0022167887271005>

36. Park, Y.C., Pinel, E.C. (2020). Existential isolation and cultural orientation. *Personality and Individual Differences*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109891>
37. Pinel, E.C., Long, A.E., Murdoch, E.Q., Helm, P. (2017). A prisoner of one's own mind: Identifying and understanding existential isolation. *Personality and Individual Differences*. 54–63. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.024>
38. Reitinger, C., van Deurzen, E., Bauer, E.J., Craig, E. (2019). Logotherapy and Existential Analysis. *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*. DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/9781119167198.ch20>
39. Restek-Petrovic, B., Bogovic, A., Grah, M., Mihanovic, M. (2008). Yalom's therapeutic factors in the long-term, psychodynamic, outpatient group psychotherapy with psychotic patients. *European Psychiatry*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2008.01.867>
40. Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4). 719–727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
41. Salicru, S. (2021). A Practical and Contemporary Model of Depression for Our Times – A Timeless Existential Clinician's Perspective. *Open Journal of Depression*. DOI: <https://doi.org/10.4236/ojd.2021.102005>
42. Sartre, J.P. (1943). *Existentialism Is a Humanism*. Yale University Press. URL: <https://www.marxists.org/reference/archive/sartre/works/exist/sartre.htm>
43. Sielaff, A., Horner, D.E., Greenberg J. (2022). The moderating role of mystical-type experiences on the relationship between existential isolation and meaning in life. *Personality and Individual Differences*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111347>
44. Steel, Piers (2010). *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. Harper. URL: <https://voidnetwork.gr/wp-content/uploads/2016/09/Phenomenology-of-Perception-by-Maurice-Merleau-Ponty.pdf>
45. Vail, K.E., Routledge, C. (2020). *The Science of Religion, Spirituality, and Existentialism*. Academic Press. DOI: <https://doi.org/10.1016/C2018-0-01248-7>
46. Valero, B., Martínez, J.V., Moret-Tatay, C. (2023). *Existential gratitude and existential values predict Sense of Coherence; promoting health from an existential foundation*. Universidad Católica de Valencia. DOI: <http://dx.doi.org/10.21203/rs.3.rs-2781911/v1>
47. Van Deurzen, E., Arnold-Baker, C. (2018). Finding purpose and meaning: Distinctive Features. *Existential Therapy*. 57–60. Routledge. DOI: <http://dx.doi.org/10.4324/9781315461939-13>
48. Van Rhyen, B., Barwick, A., Donnelly, M. (2022). Embodied experiences and existential reflections of the oldest old. *Journal of Aging Studies*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2022.101028>
49. Walborn, F. (2014). Chapter 13 – Victor Frankl. *Religion in Personality Theory*. 279–298. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407864-2.00013-8>

50. Wong, P.T.P., Reker, G.T., Gesser, G. (1994). Death Attitude Profile-Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer (Ed.). *Death Anxiety Handbook: Research, Instrumentation, and Application*. 121–148. Taylor & Francis. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1994-97098-006>
51. Yalom, I.D (1980). Existential psychotherapy. Basic Books. URL: https://e-edu.nbu.bg/pluginfile.php/720169/mod_resource/content/2/Existential_Psychotherapy.pdf

REFERENCES

1. Bakracheva, M. (2019). Coping Effects on Life Meaning, Basic Psychological Needs and Well-Being. Sofia University. DOI: <https://doi.org/10.4236/psych.2019.1010090>
2. Batthyany, A., Levinson, J. (2016). Existential Psychotherapy of Meaning: Handbook of Logotherapy and Existential Analysis. Springer. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7>
3. Baumeister, R.F., Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*. 117(3). DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.117.3.497>
4. Baumeister, R.F., Vohs, K.D., Funder, D.C. (2007). Psychology as the science of self-reports and finger movements: Whatever happened to actual behavior? *Perspectives on Psychological Science*. 2(4). 396–403. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00051.x>
5. Cabral Ferreira, A.M. (2019). Why Do We Love? Federal University of Bahia. DOI: <https://doi.org/10.4236/ojpp.2019.93023>
6. Cooper, M. (2021). Directionality: Unifying Psychological and Social Understandings of Well-Being and Distress Through an Existential Ontology. *Journal of Humanistic Counseling*. 60(1). 6–25. DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/johc.12148>
7. Correia, E.A., Cooper, M., Berdondini, L. (2015). Existential psychotherapy: An international survey of the key authors and texts influencing practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 45(1). 3–10. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10879-014-9275-y>
8. Craig, E. (2008). A brief overview of existential depth psychotherapy. *Humanistic Psychologist*. 36(3/4). 211–226. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/08873260802349958>
9. Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 11(4). 227–268. DOI: https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/S15327965PLI1104_01
URL: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf
10. DiGiuseppe, R.A., Doyle, K.A., Dryden, W., Backx, W. (2013). A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Behavior Therapy (3 edn). Oxford University Press. DOI: <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199743049.001.0001>

11. Erikson, E.H. (1994). *Identity, youth and crisis*. New York: W. W. Norton Company.
12. Fitzpatrick, D. (2023). The pre-intentional, existential feelings, and existential dispositions. *Phenom Cogn Sci*. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s11097-023-09937-8>
13. Frankl, V.E. (1969). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. Rider
14. Frankl, V.E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
15. Frankl, V.E. (2011). *Man's Search for Ultimate Meaning*. Ebury Press.
16. Frederick, S.P., Hefferline, R., Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. The Gestalt Journal Press.
17. Fromm, Erich (1941). *Escape from Freedom*. Holt Paperbacks.
18. Fromm, Erich (2013). *To Have or To Be?* Bloomsbury Academic.
19. Halling, S., Nill, J.D. (1995). A brief history of existential-phenomenological psychiatry and psychotherapy. *Journal of Phenomenological Psychology*. 26(1). 1–45. DOI: <http://dx.doi.org/10.33697/ajur.2020.020>
20. Heidegger, Martin (1962). *Being and Time*. Harper & Row (NYC/Evanston).
21. Hoffman, L. (2007). Chapter 6: Existential-Integrative Psychotherapy and God Image. *Journal of Spirituality in Mental Health*. 9(3/4). 105–137. DOI: https://doi.org/10.1300/j515v09n03_06
22. Hoffman, L., Serlin, I.A., van Deurzen, E. (2019). The History of Existential-Humanistic and Existential-Integrative Therapy. *Wiley World Handbook of Existential Therapy*. 235–246. Wiley. DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/9781119167198.ch13>
23. Holmes, J. (2014). Man's Search for Meaning by Victor Frankl – reflection. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*. 205(2).102–120. DOI: <http://dx.doi.org/10.1192/bjp.bp.113.133520>
24. Johnson, R.E. (1971). *Existential Man. The Challenge of Psychotherapy*. Pergamon. DOI: <https://doi.org/10.1016/C2013-0-05591-0>
25. Kellehear, A., Garrido, M. (2023). Existential ageing and dying: A scoping review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104798>
26. Lanovenko, Yu.I. (2005). *Psykhologichni osoblyvosti perezhyvannia subiektoom yunatskoi kryzy*. Dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.01.07. Kyiv. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/6007> [in Ukrainian]
27. Maslow, A.H. (1993). *The Farther Reaches of Human Nature*. Penguin / Arkana.
28. Maslow, A.H. (2011). *Toward a Psychology of Being*. Martino Fine Books.
29. May, Rollo. (1953). *Man's Search for Himself*. Souvenir Press Ltd.
30. May, Rollo. (1969). *Love and Will*. W. W. Norton & Company.
31. May, Rollo. (1975). *The Courage to Create*. W. W. Norton & Company.
32. May, Rollo. (1981). *Freedom and Destiny*. W. W. Norton & Company.
33. Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of Perception*. Routledge & Kegan Paul.
34. Norcross, J.C. (1987). A rational and empirical analysis of existential psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*. 27(1). 41–68. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0022167887271005>

35. Park, Y.C., Pinel, E.C. (2020). Existential isolation and cultural orientation. *Personality and Individual Differences*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109891>
36. Pinel, E.C., Long, A.E., Murdoch, E.Q., Helm, P. (2017). A prisoner of one's own mind: Identifying and understanding existential isolation. *Personality and Individual Differences*. 54–63. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.024>
37. Reitinge, C., van Deurzen, E., Bauer, E.J., Craig, E. (2019). Logotherapy and Existential Analysis. *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*. DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/9781119167198.ch20>
38. Restek-Petrovic, B., Bogovic, A., Grah, M., Mihanovic, M. (2008). Yalom's therapeutic factors in the long-term, psychodynamic, outpatient group psychotherapy with psychotic patients. *European Psychiatry*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2008.01.867>
39. Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4). 719–727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
40. Salicru, S. (2021). A Practical and Contemporary Model of Depression for Our Times – A Timeless Existential Clinician's Perspective. *Open Journal of Depression*. DOI: <https://doi.org/10.4236/ojd.2021.102005>
41. Sartre, J.P. (1943). *Existentialism Is a Humanism*. Yale University Press. URL: <https://www.marxists.org/reference/archive/sartre/works/exist/sartre.htm>
42. Sielaff, A., Horner, D.E., Greenberg J. (2022). The moderating role of mystical-type experiences on the relationship between existential isolation and meaning in life. *Personality and Individual Differences*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111347>
43. Steel, Piers (2010). *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. Harper. URL: <https://voidnetwork.gr/wp-content/uploads/2016/09/Phenomenology-of-Perception-by-Maurice-Merleau-Ponty.pdf>
44. Vail, K.E., Routledge, C. (2020). *The Science of Religion, Spirituality, and Existentialism*. Academic Press. DOI: <https://doi.org/10.1016/C2018-0-01248-7>
45. Valero, B., Martínez, J.V., Moret-Tatay, C. (2023). Existential gratitude and existential values predict Sense of Coherence; promoting health from an existential foundation. Universidad Católica de Valencia. DOI: <http://dx.doi.org/10.21203/rs.3.rs-2781911/v1>
46. Van Deurzen, E., Arnold-Baker, C. (2018). Finding purpose and meaning: Distinctive Features. *Existential Therapy*. 57–60. Routledge. DOI: <http://dx.doi.org/10.4324/9781315461939-13>
47. Van Rhy, B., Barwick, A., Donnelly, M. (2022). Embodied experiences and existential reflections of the oldest old. *Journal of Aging Studies*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2022.101028>
48. Vydra, O.H. (2019). *Vikova ta pedahohichna psykholohiia*. Svarog. [in Ukrainian]

49. Walborn, F. (2014). Chapter 13 – Victor Frankl. *Religion in Personality Theory*. 279–298. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407864-2.00013-8>
50. Wong, P.T.P., Reker, G.T., Gesser, G. (1994). Death Attitude Profile-Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer (Ed.). *Death Anxiety Handbook: Research, Instrumentation, and Application*. 121–148. Taylor & Francis. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1994-97098-006>
51. Yalom, I.D (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books. URL: https://e-edu.nbu.bg/pluginfile.php/720169/mod_resource/content/2/Existential_Psychotherapy.pdf

Отримано редакцією / Received: 05.11.23

Прорецензовано / Revised: 19.11.23

Схвалено до друку / Accepted: 24.11.23