

7. Gilbert S. J., Boldt A., Sachdeva C., Scarampi C., Tsai P.-C. Outsourcing memory to external tools: A review of 'intention offloading'. *Psychonomic Bulletin & Review*. 2023. Vol. 30. № 1. P. 60–76. DOI: 10.3758/s13423-022-02139-4.

8. Wood W., Neal D. T. A new look at habits and the habit–goal interface. *Psychological Review*. 2007. Vol. 114. № 4. P. 843–863. DOI: 10.1037/0033-295X.114.4.843.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-659-1-3>

## EXISTENTIAL CRISIS OF THE PERSONALITY AS A TAPE OF LIFE CRISIS

### ЕКЗИСТЕНЦІЙНА КРИЗА ОСОБИСТОСТІ ЯК РІЗНОВИД ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

**Skrypachenko T. V.**

*Ph.D. in Psychology,  
Associate Professor at the Department  
of Psychology  
Zaporizhzhia National University  
Zaporizhzhia, Ukraine*

**Скрипаченко Т. В.**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології  
Запорізький національний  
університет  
м. Запоріжжя, Україна*

Життєва криза особистості була і є предметом актуального психологічного аналізу. Цікавість до цієї проблематики зумовлена рядом факторів:

- унікальністю механізмів виникнення кризи для кожної особистості, враховуючи валив ситуативних факторів;
- своєрідністю її протікання і впливу на систему життєдіяльності особистості;
- силою її впливу і можливостей трансформації ціннісної, потребової, соціальної сфери особистості.

Життєву кризу можна розглядати з різних сторін, але найбільш прийнятним на нашу думку, є саме її системний, інтегративний аналіз. Е. Еріксон вважав, що кожна людина в своєму житті проходить певні стадії. Кожна стадія супроводжується переживанням життєвої кризи. З точки зору Е. Еріксона, життєва криза являє собою задачу або систему задач, які особистість має вирішити на цьому життєвому етапі. Якщо криза вирішена, то продовжується розвиток особистості і формується позитивний соціальний досвід. Якщо ж ні, – то далі цей

дефіцит просто вбудовується в систему цієї особистості, будь то дефіцит автономності, прогресивності або інтимності. Таким чином, вирішуючи відповідні задачі, які ставить перед нами життя в певному віці, ми зростаємо і розвиваємось.

Т.М. Титаренко пропонує розглядати життєву кризу як конфлікт життєвих цілей, цінностей, сенсу [1, с. 12]. Такої ж думки дотримується Петрук Н.Ю., зазначаючи, що це життєва криза проявляється через конфлікт між реальним і ідеальним «Я», уявленнями про свій потенціал, очікуваннями людей і реальними обставинами [2, с. 110].

Крім того, криза стимулює переглянути і усвідомити свої цінності, сенси, свій життєвий шлях, якість стосунків з іншими і собою, життєві пріоритети, побачити непродуктивні види діяльності, обмежуючі стосунки [3].

Виділяють 3 типи життєвих криз:

- криза розвитку: найчастіше ця криза відбувається на різних етапах дорослішання особистості;

- ситуаційна криза: ця криза спричинена якоюсь раптовою, непередбачуваною ситуацією. Вона викликає яскраві емоційні прояви і стани, які впливають на особистість;

- екзистенційна криза: криза, пов'язана із переживанням втрати або зміни сенсів, спричинена внутрішніми процесами і причинами.

Екзистенційна криза – це переживання тривоги стосовно сенсу життя. Така криза може виникати через певні життєві обставини, складні життєві ситуації або наприклад, втрати. Цю кризу можна розглядати як конфлікт відносно того, ким особистість є і ким вона хоче бути. Або ж конфлікт між обов'язками і свободою.

І. Ялом аналізував екзистенційну кризу серед інших, зокрема кризи ідентичності та пошуку автентичності, кризи пошуку щастя, кризи свободи і пошуку відповідальності, пошуку прийняття смерті [3, с. 45]. Крім цього, І. Ялом наголошував, що протягом життя людина так чи інакше стикається з певними екзистенційними даностями, усвідомлення яких і спричиняє екзистенційну кризу:

1. Смерть, а саме усвідомлення завершеності людського життя і разом з тим усвідомлення бажання жити.

2. Свобода.

3. Ізоляція, як асиміляція власного досвіду із конфліктом між прагненням до контакту з людьми і прагненням до ізоляції.

4. Безглуздість.

Е. Фромм описує екзистенційну кризу в термінах укорінення-свобода, як конфлікт між прагненням бути з іншими і бажанням відчувати себе вільним.

Також криза сенсу життя може проявлятися в таких формах:

- криза оцінки якості життя;
- оцінка значущості життєвих подій в усіх часових вимірах;
- наявність чи відсутність фрустрації;
- здатність долати труднощі тощо [4, с. 87].

Екзистенційна криза часто супроводжується низькою задоволеністю своїм життям та бажанням його змінити, розмитим і неясним баченням свого майбутнього.

Екзистенційний вакуум саме і є першопричиною екзистенційної кризи, як стан особистості, що спровокований втратою або відсутністю сенсу. Також це відчуття апатії, нудьги та порожнечі [5, с. 388].

Згідно В. Франклу, існує дві причини виникнення екзистенційного вакууму. По-перше, відколи людина стала людиною, втративши деякі тваринні інстинкти. По-друге, традиції, які допомагали їй існувати і жити, швидко занепадають. Відповідно людина стикається із ситуацією, коли не знає, на що опертися. Їй потрібно робити вибір. Але доволі часто люди не знають, чого хочуть по-справжньому. В такому вакуумі можуть народжуватися ноогенні неврози [6, с. 89].

Те, як особистість буде долати екзистенційну кризу залежить від багатьох факторів. Наприклад, від рівня її психологічної зрілості, самооцінки, життєвих цілей і цінностей, власного ставлення до свого минулого, теперішнього та майбутнього тощо.

Таким чином, екзистенційна криза є різновидом життєвої кризи і найчастіше вона пов'язана саме із втратою чи переосмисленням сенсу життя. Ці кризи мають великий вплив на життєдіяльність, самосприйняття, життєві цінності і пріоритети особистості, визначення її подальшого життєвого шляху.

Знання механізмів, причин життєвих і екзистенційних криз дозволяє не тільки системно їх аналізувати, але й використовувати ці знання зокрема в процесі психологічної та психотерапевтичної роботи із особистістю піз час її посттравматичного зростання.

### **Література:**

1. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Друга частина. Київ : Главник, 2007. 176 с.
2. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки*. 2024. № 1. С. 108–115 <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-15>
3. Ірвін Ялом, Мерилін Ялом. Питання життя і смерті. Харків : КСД, 2021. 272.

4. Міщиха Л. П., Щуйко О. Я. Психологічні особливості переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості. *Педагогічна та вікова психологія. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія.* Том 35(74). № 1. 2024. С. 86–91. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.1/15>

5. Панфілов Д. А. Екзистенційні даності як регулятори поведінки особистості в ситуації конфлікту. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка. Том IX. Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія.* Вип. 9. 2016. С. 384–393.

6. Франкл В. Воля до сенсу. Основи та застосування логотерапії. К. : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2025. 272 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-659-1-4>

## THE ROLE OF LEADERSHIP IN MAINTAINING MOTIVATION AND RESPONSIBILITY OF FIRST-ECHELON COMBAT MEDICS

### РОЛЬ ЛІДЕРСТВА У ПІДТРИМАННІ МОТИВАЦІЇ ТА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ БОЙОВИХ МЕДИКІВ ПЕРШОГО ЕШЕЛОНУ

**Titenko N. V.**

*PhD Student, Department of Military  
Psychology,  
Institute of Strategic Communications  
National Defense University of Ukraine  
Kyiv, Ukraine*

**Тітенко Н. В.**

*ад'юнкт кафедри військової  
психології  
Інституту стратегічних комунікацій  
Національний університет оборони  
України  
м. Київ, Україна*

Modern warfare places unprecedented demands on medical personnel operating at the frontline. First-echelon combat medics often work under direct threat, in conditions of uncertainty, limited time, and scarce resources. In such environments, technical proficiency alone is insufficient. Operational effectiveness depends equally on psychological resistance, motivation, and the ability to make responsible decisions under pressure [3, 5].

Combat conditions are characterized by high unpredictability, threat to life, and sensory overload. Exposure to such stressors activates intense emotional and physiological reactions that may impair cognition and