

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Західноукраїнський національний університет**  
**Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій**  
Кафедра психології та соціальної роботи

**ЩЕРБАК Галина Михайлівна**

**Предметне поле та поняттєво-категорійні засоби екзистенційної психології/Subjectfieldandconceptual-categoricalmeansofexistentialpsychology**

спеціальність: 053 –Психологія  
освітньо-професійна програма - Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи  
ПСмз-21  
Г.М. Щербак

---

Науковий керівник:  
д.психол.н., професор, А.В.  
Фурман

---

Кваліфікаційну роботу  
допущено до захисту:  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ **А.Н.Гірняк**

**ТЕРНОПІЛЬ – 2025**

## АНОТАЦІЯ

**Щербак Галина. Предметне поле та поняттєво-категорійні засоби екзистенційної психології. Рукопис.**

Дослідження на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Західноукраїнський національний університет. 2025.

У магістерській роботі уточнено предметне поле екзистенційної психології: систематизовано основні феномени людського буття (свобода, відповідальність, автентичність, сенс) та показано їхню формалізацію за допомогою понять. Підкреслено унікальність екзистенційного підходу як інтегративної платформи, що доповнює інші школи психології, з акцентом на питаннях сенсу життя, свободи і відповідальності особистості. Запропоновані теоретичні підходи слугуватимуть методичною основою для розробки технік роботи з екзистенційними темами і сприятимуть створенню кризових інтервенцій підтримки особистості під час екзистенційних криз. Практичні результати дослідження можуть бути корисні мислителям, науковцям і професіоналам, і стимулюють міждисциплінарний діалог і поширення підходів у вивченні людської особистості.

## ANNOTATION

**Shcherbak Halyna. Subject field and conceptual-categorical tools of existential psychology. Manuscript.**

The study is submitted for obtaining the educational and qualification level of Master's degree in the specialty 053 «Psychology». West Ukrainian National University. 2025.

In the master's thesis, the subject field of existential psychology is specified: the main phenomena of human existence are systematized and their formalization through concepts is demonstrated. The uniqueness of the existential approach as an integrative platform that complements other schools of psychology is emphasized, with a focus on the issues of the meaning of life, freedom, and personal responsibility. The proposed theoretical approaches will serve as a methodological basis for the development of techniques for working with existential themes and will contribute to the creation of crisis intervention support during existential crises. The practical results of the study may be useful for thinkers, scholars, and practitioners, and will stimulate interdisciplinary dialogue and the dissemination of approaches to the study of human personality.

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| <b>ВСТУП</b> .....   | 4  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ</b> .....                                    | 7  |
| 1.1. Філософські витоки та літературні джерела екзистенціалізму .....  | 7  |
| 1.2. Формування екзистенційного підходу в психології .....   | 12 |
| Висновки до розділу 1 .....  | 15 |
| <b>РОЗДІЛ 2. ПРЕДМЕТНЕ ПОЛЕ І ПОНЯТТЄВО-КАТЕГОРІЙНИЙ АПАРАТ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ</b> .....                  | 17 |
| 2.1. Основні характеристики предметного поля екзистенційної психології.....                                      | 17 |
| 2.2. Основні поняття і категорії екзистенційної психології.....  | 20 |
| Висновки до розділу 2 .....  | 26 |
| <b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНЕ ОСМИСЛЕННЯ ПРЕДМЕТНОГО ПОЛЯ І СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ</b> ..... | 28 |
| 3.1. Основні психотерапевтичні концепції та методи екзистенційної психології .....                               | 28 |
| 3.2. Сучасні тенденції та інтегративні підходи в екзистенційній психології .....                                 | 34 |
| Висновки до розділу 3 .....  | 36 |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....  | 38 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....  | 42 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасному суспільстві, яке характеризується швидкими соціальними трансформаціями, глобалізацією та посиленням інформаційного потоку, людина все частіше стикається з відчуттям розгубленості, внутрішньої порожнечі та кризи сенсу. З одного боку, технологічний прогрес відкриває нові можливості для розвитку, а з іншого – породжує феномени фрагментації людського Я та відчуження від власних екзистенційних основ. Зростання рівня тривожності, депресивних станів та соціальної дистанції вказує на недостатню спроможність традиційних психологічних підходів адекватно працювати з глибинними питаннями людського буття.

Екзистенційна психологія є унікальним напрямом, що виник на перетині філософії, психології та психотерапії. Її формування стало відповіддю на глибокі духовні й соціальні кризи ХХ століття, пов'язані з втратою сенсу, дезорієнтацією особистості в мінливому світі, зростанням тривоги, страху та самотності. У ХХІ столітті ці виклики не втратили своєї гостроти, а натомість набули нових форм, що зумовлює потребу у зверненні до екзистенційного підходу. Екзистенційна психологія пропонує унікальний теоретико-практичний інструментарій для осмислення таких викликів. Вона ставить в центр уваги не лише симптоми та поведінкові патерни, а перш за все – фундаментальні аспекти існування: свободу вибору, відповідальність, автентичність, страх смерті та пошук сенсу.

В Україні, де суспільний та культурний контексти переживають інтенсивні трансформації, дослідження екзистенційних вимірів психологічного досвіду набуває особливої важливості. Прагнення досягти внутрішньої гармонії в контексті зовнішніх загроз, соціальних потрясінь і змін ціннісних орієнтирів робить тему предметного поля та поняттєво-категорійних засобів екзистенційної психології надзвичайно актуальною.

Важливість цього дослідження полягає у формуванні цілісного розуміння того, як саме екзистенційні категорії структурують психологічний досвід, та у

визначенні їхнього потенціалу для теоретичного аналізу й практичного застосування в психотерапевтичній роботі. Оскільки сучасна психологія активно шукає баланс між емпірикою й філософською рефлексією, системне вивчення предметного поля екзистенційного підходу сприятиме посиленню інтегративних підходів у психотерапевтичній освіті та практиці.

**Об'єкт дослідження** – екзистенційна психологія як окремий напрям у межах сучасного психологічного знання, який поєднує філософські та психотерапевтичні підходи. Зокрема, увага приділяється тому, як у рамках цього напрямку формується уявлення про людину як «суб'єкта буття» й «творця власного сенсу».

**Предметом дослідження** є поняттєво-категорійна система екзистенційної психології, що охоплює ключові категорії (наприклад, «буття», «свобода», «відповідальність», «автентичність», «сенс», «межова ситуація» тощо) та їхню взаємодію у конструюванні предметного поля екзистенційного підходу.

**Метою дослідження:** комплексне визначення та опис предметного поля екзистенційної психології шляхом систематизації її основних понять і категорій, а також концептуалізація методологічних понять у сучасному філософсько-психологічному дискурсі.

**Методами дослідження є:**

метод теоретичного аналізу: вивчення класичних і сучасних джерел з екзистенційної філософії (Серен К'єркегор, Жан-Поль Сартр, Микола Бердяєв, Мартін Гайдеггер, Карл Ясперс), літератури (Франц Кафка, Альбер Камю, Федір Достоєвський) та психології (Євген Глива, Віктор Франкл, Роло Мей, Ірвін Ялом), що формують базу категорійного апарату екзистенційної психології, а також екзистенційної психотерапії (Пауль Тіліг, Євген Глива);

метод порівняльно-компаративного аналізу: зіставлення екзистенційних понять із категоріями суміжних психологічних шкіл (гуманістична, феноменологічна, психоаналітична) та визначення їхніх спільних та відмінних рис;

герменевтичний метод: тлумачення текстових джерел (монографій, статей, лекційних матеріалів) для виявлення значень ключових екзистенційних термінів у контексті філософських та психологічних дискурсів;

метод системного аналізу: упорядкування та ієрархізація понять на онтологічному, етичному та смисложиттєвому рівнях;

емпіричний метод: аналіз прикладів терапевтичних інтервенцій, які ілюструють застосування екзистенційної терапії у психологічній практиці.

**Наукова новизна роботи** полягає в уточненні предметного поля екзистенційної психології. Робота створює цілісне уявлення про те, які феномени людського існування належать до сфери екзистенційного підходу, і як їх формалізовано в поняттях. Дослідження демонструє, яким чином філософські ідеї і літературні образи переходитимуть у психологічні конструкції, а також виявляє специфіку їхнього перетворення під впливом психотерапевтичної практики.

**Практичне значення дослідження.** Результати роботи можуть бути використані для розробки навчальних програм з філософії, психології та екзистенційної терапії, а також для формування навчальних завдань, що сприятимуть опануванню екзистенційних категорій здобувачам ЗВО. Поняттєва модель дозволяє викладачам чіткіше структурувати лекційний матеріал і формувати навчальні завдання, спрямовані на глибоке засвоєння екзистенційних категорій. Практикуючі психологи та психотерапевти можуть застосовувати систематизовані поняття у діагностиці та роботі з клієнтом, що дозволить глибше розуміти внутрішній досвід людини. Запропоновані теоретичні підходи можуть слугувати методичною основою для розробки технік роботи з екзистенційними темами.

**Структура й обсяг дослідження.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків і списку використаних джерел (38 найменувань). Загальний обсяг роботи складає 43 сторінки, з них основного тексту 44 сторінки.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

### 1.1. Філософські витоки та літературні джерела екзистенціалізму

У класичній психології довгий час переважали детерміністичні і механістичні парадигми, які розглядали психіку через призму зовнішніх стимулів та внутрішніх конфліктів. Однак уже наприкінці XIX – на початку XX століття виникла потреба в іншому підході, що враховував би унікальність людського досвіду, свободу вибору та пошук сенсу. Ця нова хвиля мислення постала на перетині філософії, літератури та психології й отримала назву екзистенціалізм.

Екзистенціальна думка акцентувала увагу на тому, що людина не просто об'єкт спостереження, а активний суб'єкт, здатний ставити собі фундаментальні запитання: Хто я? Навіщо я існую? Що надає моєму життю сенс? У центрі такого підходу опинилися поняття свободи, відповідальності, автентичності та тривоги, які вплинули на розвиток гуманістичної психології та психотерапії.

Серед філософів, які заклали основи екзистенціалізму були: Сьорен К'єркегор, Фрідріх Ніцше, Мартін Гайдеггер, Карл Ясперс і Жан-Поль Сартр. Вони розробили ідеологічне підґрунтя екзистенціалізму як нового підходу до розуміння сутності людської природи і окреслили нові можливості для розвитку психології.

Сьорен К'єркегор(1813-1855) є одним із засновників екзистенційної філософії. Його твори, зокрема «Страх і тремтіння» [11]. «Хвороба до смерті», «Поняття тривоги», започаткували цілісний підхід до аналізу людського буття, у центрі якого стоїть індивідуальна екзистенція, тобто конкретне й унікальне існування людини.

Головне питання, яке ставив К'єркегор: як бути особистістю в абсурдному світі? Він стверджував, що особистість народжується не біологічно, а через вибір і страждання, коли людина стає перед питанням власного сенсу і відповідальності. Окреслюючи значення творчості К'єркегора для становлення екзистенціалізму, харківський дослідник Олександр Суховій

пише: «Посилений інтерес до творчості К'єркегора у ХХ столітті пояснюється не лише бажанням екзистенціалістів знайти попередників в історії, а й вдячністю *post-factum*, що була викликана гострим почуттям незаслуженого забуття своїх пророків (Ніцше і К'єркегора). Незважаючи на те, що історичний екзистенціалізм уже минув, «прокляті» питання, які по-новому були поставлені ним перед сучасністю, тією чи іншою мірою продовжують своє існування, хоча й у «знятому» вигляді. Разом із ключовими ідеями екзистенціалісти сприйняли також і стиль його письма («змішані» жанри) [24].

Фрідріх Ніцше (1844-1900) хоч і не був безпосереднім творцем екзистенціалізму, проте його філософія сильно вплинула на подальший розвиток цієї течії. Його праці – «Так казав Заратустра», «Весела наука», «Антихрист», – формують бачення людини як проекту, який постійно самоперевищує себе.

Ніцше поставив під сумнів традиційну метафізику й мораль, сконцентрувавши увагу на особистісному досвіді, творчій самореалізації та «волі до влади» як рушійній силі людського буття [17]. Його критика «раціонального» авраамутичного Бога й «рабської моралі» проклала шлях до розуміння людини не як носія фіксованих цінностей, а як активного творця себе самого.

Ніцше вбачав корінь біди Європи в «негативній» моралі Християнства та гегелівській системній філософії, які диктують людині готові відповіді замість самостійного пошуку сенсу. У творах «*Так казав Заратустра*» та «*По той бік добра і зла*» він закликав до перехідної моральності, коли індивід сам обирає свої цінності, подібно до «надлюдини» – нового типу людини, що переборює власні обмеження [18]. Ця ідея перегукується з екзистенційним вибором: людина має не пасивно приймати світ, а активно його творити, при цьому постійно конструюючи та переглядаючи власну ідентичність [15].

Мартін Гайдеггер (1889-1976) є однією з центральних постатей філософії ХХ століття, засновником герменевтичної феноменології та мислителем, який радикально змінив напрям західної онтології. Його головна праця «*Буття і час*»

(*Sein und Zeit*, 1927) започаткувала онтологічний поворот у філософії, поставивши питання про сенс буття як головне питання філософії. В межах цієї парадигми Гайдеггер запропонував нове розуміння людини як буття-у-світі (*Dasein*), що завжди вже втягнуте в світ стосунків, можливостей і обмежень [5].

На відміну від класичної метафізики, де буття розглядалося як статичне і позачасове, у Гайдеггера буття постає як динамічна подія, що відбувається у горизонті часу. Людина як *Dasein* – це істота, яка не лише існує, а й ставить питання про власне буття. Вона «закинута» (*Geworfenheit*) у світ, але водночас має можливість вибору, прийняття рішень і формування власної автентичності (*Eigentlichkeit*) [4, с. 173-204].

Карл Ясперс (1883-1969) – німецький філософ, психіатр і представник «німецького екзистенціалізму», чия творчість знаходиться на перетині філософії, психології та психіатрії. Його концептуальний апарат став фундаментальним для екзистенційної думки ХХ століття, а його спроба подолати розрив між наукою та філософією справила значний вплив на екзистенційну психологію.

Професійну діяльність Ясперс розпочав як психіатр. Його рання праця «Загальна психопатологія» (1913) заклала основи феноменологічного підходу в психіатрії, де він запропонував розрізнення між поясненням (*Erklären*) – як методологією природничих наук, і розумінням (*Verstehen*) – як герменевтичним підходом до внутрішнього світу особистості [38, с. 45-67].

Ясперс також наголошував, що психіатрія не може бути зведена до природничої науки – вона має бути філософськи рефлексивною дисципліною, яка враховує унікальність людського досвіду, а не лише симптоми та діагнози. У цьому контексті він фактично заклав основи для переходу від об'єктивістської психіатрії до особистісно орієнтованої терапії, що стала головною рисою екзистенційного підходу [38].

Його методологічне розрізнення між поясненням і розумінням стало вихідним пунктом для численних напрямів гуманістичної та екзистенційної

психології, де суб'єкт постає як носій унікального досвіду, а не як об'єкт маніпуляцій чи аналізу.

В умовах сучасного екзистенційного вакууму, розчарування в нормативних системах і зростання кількості психічних криз, ясперсівська філософія набуває особливої актуальності. Вона орієнтує терапію на глибину людського існування, на сенс, а не лише на функцію; на трансценденцію, а не лише на адаптацію.

Микола Олександрович Бердяєв (1874-1948) – найвідоміший філософ ХХ століття з-поміж усіх народжених в Україні. Погляди Бердяєва близькі до персоналізму, екзистенційно-теїстичної течії у філософії, яка вважає людину найвищою духовною цінністю світу та первинною творчою реальністю, а весь світ – творчістю Бога. Для нього свобода, творчість і духовність є вищими цінностями: «Моя філософія завжди була філософією існування, особистого досвіду, внутрішньої свободи. Я не міг мислити абстрактно, відриваючись від екзистенції»[1].

У міжвоєнний час у Європі з'явився потужний культурний рух, що поєднав філософські й літературні пошуки сенсу людського буття. Літературні твори сформували вихідний контекст для екзистенціальних ідей, демонструючи, як окрема особа зіштовхується з абсурдом життя, самотністю, смертю і пошуком сенсу.

Твори Ф. Кафки, А. Камю, Ж. П. Сартра, А. Жида, Р. М. Рільке, Г. Гессе й М. де Унамуно стали не лише художніми шедеврами, а й опорними крапками формування екзистенціалістського світогляду. Хоч кожен із них розвивав свою унікальну манеру, усіх об'єднувало прагнення показати людину «віч-на-віч» із абсурдністю життя, власною свободою та відповідальністю [13;19;21;25].

Абсурд (безглуздя буття) – одна з центральних тем екзистенціалізму. Альбер Камю (1913-1960) визнав «абсурд» центральним досвідом людини, яка прагне сенсу в безглуздому світі. У есе «Міф про Сізіфа» Камю порівнює людину з міфічним героєм, що безупинно котить камінь на вершину – без підстав очікувати результату. Однак саме в цьому «марному» зусиллі виникає

«бунт»: свідомий акт, що дає життя новим значенням[12, с.38-57]. У романі «Сторонній» герой Мерсо абсолютно неемоційно вбиває людину, а потім демонструє байдужість до суду і смерті. Камю не виправдовує вчинок – навпаки, показує, як абсурдні дії народжують усвідомлення свободи: життя набуває сенсу через щирий погляд на реальність, навіть якщо вона болісна[12].

У творах Франца Кафки (1883-1924) відчувається глибоке занурення в переживання безвиході й ізоляції. Романи «Процес» та «Замок» малюють світ, де головний герой протистоїть безликій, непрозорій бюрократичній машині – він постійно звинувачений у «злочині», про який нічого ніколи не знає. Цей «процес» – не лише судова метафора, а образ екзистенційного стану, коли людина залишається наодинці зі своїм страхом і провинною[13].

Проблема свободи – ще один наріжний камінь екзистенціалістської думки. Жан-Поль Сартр (1905–1980) проголосив, що «існування передуює сутності»: людина спочатку існує – і лише через вчинки формує власну сутність[21]. У романі «Нудота» герой Антуан Рокантен відчуває «нудоту буття», коли все довкола – навіть настояна на об'єктах реальність – здається йому повністю випадковою і безглуздою[21, с.133-147]. Для Сартра цей досвід є не катастрофою, а нагодою: усвідомивши себе «приреченим бути вільним», індивід отримує повну відповідальність за кожне своє рішення.

У п'єсі «Мухи» герої стикаються з божественним судом і врешті-решт обирають взяти на себе свободу, не чекаючи виправдання згори.

Райнер Марія Рільке в «Листах до молодого поета» акцентує цінність самотності для творчості та самопізнання. Він радить «любити свою самотність і оспівувати біль, що вона спричинює» (адже близькі насправді далеко), підкреслюючи, що для поета усамітнення – це основа внутрішнього пошуку і творчої сили[19]. Хоча це психологічні настанови, їх суть – у висловленні екзистенційної ідеї: самотність спонукає людину звернутися до себе й знайти істину всередині.

В сукупності, ці літературні твори й автори демонструють, що пошук сенсу є невід'ємним компасом екзистенціалістської свідомості. Навіть коли

вони констатують безглуздя буття, усі вони (Камю, Унамуно, Гессе, Сартр та ін.) показують, що людина може знайти або створити власний сенс: через повстання, через мистецтво, через релігію або філософію. Врешті-решт, вони вплинули й на психологію: на розвиток гуманістичних і екзистенціальних методів психотерапії – про це писали, зокрема, – Ролло Мей, Віктор Франкл та Ірвін Ялом[16; 26].

## **1.2. Формування екзистенційного підходу в психології**

Віктор Еміль Франкл (1905-1997) – австрійський невролог, психіатр і філософ, засновник логотерапії та екзистенційного аналізу – посідає особливе місце в історії психології ХХ століття. Його наукове й особистісне становлення нерозривно пов'язане з трагічними подіями Другої світової війни, коли він, будучи єврейським лікарем, потрапив до нацистських концтаборів. Цей досвід виявився вирішальним у формуванні його поглядів на природу людського страждання, свободи вибору та пошуку смислу. У найекстремальніших умовах Франкл дійшов висновку, що навіть за повної втрати зовнішньої свободи, людина зберігає здатність обирати своє ставлення до ситуації, що й становить сутність внутрішньої свободи [27, с. 104].

Центральним поняттям логотерапії є «воля до смислу» – прагнення людини знайти унікальний, особистісно значущий зміст власного існування. Це прагнення Франкл протиставляє ідеї «волі до насолоди» (З. Фрейд) та «волі до влади» (А. Адлер), наголошуючи, що в основі мотивації особистості лежить саме пошук сенсу, що вивисує людину над її біологічними або соціальними імпульсами [26, с. 84; 27, с. 38].

Євген Глива (1925-2017) – психолог, психотерапевт і гіпнотерапевт українського походження. Розроблена ним нова теорія гіпнозу внесла суттєвий внесок у розвиток медичної психології. Глива вважав, що людська психіка – це не просто механізм, а глибинна, духовна реальність. Він зазначав: «завдання терапевта – не лікування пацієнта, а збагачення його стилю буття у світі та мобілізування його свідомості і почуттів, які дають змогу йому йти у напрямку вибраної ним теми» [6, с.59].

Ролло Мей (1909-1994) – американський психотерапевт, один із найвпливовіших представників екзистенційної психології, який зробив значний внесок у гуманістичний поворот у психотерапії другої половини ХХ століття. Його творчість була зосереджена на фундаментальних філософських і психологічних питаннях: що означає бути людиною, яким чином індивід реалізує свободу у світі обмежень, як відповідальність постає не лише як етична, а й як онтологічна категорія, і якою є функція тривоги в процесі особистісного становлення [16].

Р.Мей поєднав у своїх працях глибоке знання філософії (зокрема, С.К'єркегора, К.Ясперса, М.Гайдеггера, Ж.-П.Сартра) з клінічним досвідом психотерапевта, створивши унікальний напрям, у якому психологія постає як мистецтво супроводу особистості в її пошуках сенсу та ідентичності [16, с. 21-26].

Його концепція свободи, відповідальності та тривоги відзначається високим рівнем інтеграції філософських категорій і практичної психотерапевтичної роботи.

У розумінні Р.Мея, свобода – це не просто відсутність зовнішніх обмежень або автономія дії, а внутрішня здатність індивіда робити свідомий вибір, керуючись власними цінностями. Такий вибір передбачає відповідальність за його наслідки.

Р.Мей розрізняє два основних типи свободи: справжню (екзистенційну) та ілюзорну. Перша – це активне творення життя через вибір і дію. Друга – пасивне уявлення про свободу як вседозволеність або втеча від відповідальності, що супроводжується розмитими внутрішніми орієнтирами [16, с. 178-182].

Ірвін Девід Ялом – американський психіатр, професор Стенфордського університету, один із найвпливовіших представників екзистенційної психотерапії. Його підхід є синтезом клінічної практики, гуманістичної психології та екзистенційної філософії.

І.Ялом вважає, що глибинні психологічні труднощі людини пов'язані з усвідомленням так званих екзистенційних даностей – універсальних аспектів людського буття, які неможливо оминати або відмінити [36, с. 8-10].

Він виділяє чотири основні екзистенційні даності: смерть, свободу, екзистенційну ізоляцію та безглуздість. Кожна з них, за Яломом, викликає глибинну тривогу, однак також є джерелом особистісного зростання (табл.1.1, [36]).

Таблиця 1.1

### Чотири основні екзистенційні даності за Ірвіном Яломом

| Екзистенційна даність         | Характеристика   | Терапевтична допомога  |
|-------------------------------|--|--|
| <i>Смерть</i>                 | Усвідомлення неминучості смерті, на думку Ялома, є джерелом екзистенційної тривоги, але також і мотивацією для повного проживання життя.   | Страх смерті часто ховається за інші психологічні симптоми, і тому терапевт повинен допомогти клієнтові зустрітися з цією даністю без уникання. Практика свідомо смерті, за Яломом, може пробудити здатність жити більш справжньо. |
| <i>Свобода</i>                | Під свободою Ялом розуміє відсутність заданої структури життя: ми не маємо «написаного сценарію» та змушені самі приймати рішення.   | Терапія спрямована на те, щоб повернути людині відчуття авторства свого життя.   |
| <i>Екзистенційна ізоляція</i> | На відміну від звичайного почуття самотності, екзистенційна ізоляція – це глибинне усвідомлення неможливості повністю поділитися своїм внутрішнім світом з іншими.   | Терапевтичне завдання – допомогти людині витримати цю ізоляцію без відчаю, приймаючи її як частину людського буття.  |
| <i>Безглуздість</i>           | В умовах, коли релігія та традиційні системи сенсу втрачають авторитет, людина змушена створювати сенс самотійно. Ялом звертається до ідей В. Франкла, але наголошує, що сенс не задається, а конструюється в процесі життя. | Терапевт має допомогти клієнтові виявити індивідуальні цінності, які роблять життя осмисленим, навіть у межах страждання чи втрати.  |

Джерело: (Ялом І.) [36]

Метод Ялома базується на відкритому діалозі, глибинному особистісному контакті з пацієнтом і зверненні до його фундаментальних екзистенційних питань. Як зазначає сам Ялом: «Я не маю на меті полегшити біль, я прагну допомогти зробити його гідним» [36, с. 291].

Джеймс Б'юдженталь (1915-2008) – один із провідних представників екзистенціально-гуманістичної психології, який наголошував на унікальності та внутрішній свідомості кожної людини. У своїй методиці він підкреслював, що суб'єктивний досвід клієнта є визначальною основою терапії: саме «суб'єктивність пацієнтів є тією сферою, де відбуваються найважливіші, найвимогливіші та найзагрозливіші процеси». Іншими словами, терапія «змінює життя» лише тоді, коли вона працює з глибинними переживаннями людини. Б'юдженталь писав, що спроби описати суб'єктивний досвід приводять до його «об'єктифікації» й руйнують природу цього досвіду [37]. Тому психотерапевт має зосередитися не на зовнішніх симптомах чи поведінці, а на внутрішньому усвідомленому переживанні клієнта. Як зазначає С. В. Гребенюк: «Ігнорування культурних особливостей клієнта може призвести до неуспіху терапії навіть за умови високої професійної компетентності терапевта» [8, с. 58]. Підхід Б'юдженталю «наголошує на важливості суб'єктивного досвіду клієнта і на тому, що вибори клієнта нерідко несвідомо обмежують його здатність реалізувати внутрішній потенціал». Таким чином, екзистенційно-гуманістична терапія прагне розширити самосвідомість людини, допомогти їй відповісти на запитання «Хто я і що це за світ, у якому я живу?», – через безпосередню роботу з її внутрішнім переживанням[34].

### **Висновки до розділу 1**

1. Екзистенційна психологія формувалася на межі XIX-XX століть як відповідь на обмеженість детерміністичних і механістичних підходів класичної психології. Ключовими поняттями стали свобода, відповідальність, автентичність і екзистенційна тривога, що створило онтологічну основу для осмислення унікального людського існування. Філософські ідеї Сьорена К'єркегора про суб'єктивний вибір і страждання, Фрідріха Ніцше про волю до влади й самореалізацію, Мартіна Гайдеггера про «Dasein» та межові ситуації, Карла Ясперса про комунікативне розуміння, стали фундаментом для психотерапевтичних методик. Літературні твори А. Камю, Ф. Кафки та Ж.-

П.Сартра відображали феномени абсурду, самотності й відчуження, сприяючи інтеграції філософських ідей у психологічний дискурс та розвиткові психотерапевтичних підходів, орієнтованих на сенсовий аналіз життя та подолання страху смерті.

2. Екзистенційні методики ХХ століття, зокрема логотерапія Віктора Франкла, екзистенційна терапія Ролло Мея та групова терапія Ірвіна Ялома, трансформували філософські постулати у практичні психологічні інструменти, підкреслюючи роботу з автентичністю, міжособистісними відносинами та критичними темами життя. Переваги підходу включають глибину сенсового аналізу, ефективність у роботі з критичними темами та підтримку індивідуальної автентичності клієнта. Обмеження пов'язані з низькою стандартизацією методик, високими вимогами до кваліфікації терапевта та відсутністю кількісних показників ефективності.

3. Теоретична база показує філософську значущість ключових понять, роль літературних наративів у формуванні екзистенційного світогляду та практичну реалізацію екзистенційних ідей у психології, підкреслюючи необхідність інтеграції цього підходу в сучасну психологічну науку. Подальший аналіз сфокусує увагу на предметному полі екзистенційної психології, методологічних підходах та емпіричних дослідженнях, що дозволить уточнити визначення та межі галузі.

## РОЗДІЛ 2. ПРЕДМЕТНЕ ПОЛЕ І ПОНЯТТЄВО-КАТЕГОРІЙНИЙ АПАРАТ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

### 2.1. Основні характеристики предметного поля екзистенційної психології

Категорійний апарат будь-якої наукової дисципліни є системою базових понять і категорій, які забезпечують цілісність, упорядкованість і внутрішню логіку наукового знання. У межах екзистенційної психології він виступає не лише як інструмент опису та аналізу психологічних феноменів, але й як смислова основа, що визначає специфіку підходу до людини, її досвіду, свободи, відповідальності та сенсу життя. Категорії виконують роль “смилових вузлів” знання, які дозволяють дослідникові інтегрувати розрізнені факти та інтерпретації у цілісну концептуальну модель реальності. У екзистенційній психології такими вузловими поняттями виступають *екзистенція, буття-у-світі, свобода, тривога, автентичність, відповідальність* тощо. Вони відображають не лише психологічний, а й філософський вимір людського існування.

Сутність категорійного апарату екзистенційної психології полягає у фіксації та структуризації тих сенсів, що виникають у процесі взаємодії людини з власним буттям. На відміну від традиційної психології, яка часто прагне операціоналізувати поняття у вигляді чітких змінних, екзистенційна психологія зберігає відкритість і багатозначність категорій, визнаючи унікальність індивідуального досвіду.

Наприклад, категорія *тривога* у Гайдегера трактується не як патологічний стан, а як онтологічний сигнал про «ніщо» та власну смертність. У Франкла вона постає як «екзистенційна фрустрація»— результат втрати чи пошуку сенсу. Таким чином, категорійний апарат екзистенційної психології є динамічною системою, яка зберігає ядро ключових понять, але допускає багатоваріантні інтерпретації залежно від контексту. У сучасних наукових дослідженнях виділяють щонайменше п'ять основних функцій категорійного апарату екзистенційної психології.

Концептуально-описова функція забезпечує можливість точного й водночас глибокого опису екзистенційних феноменів, таких як відчай, автентичність, свобода та провина. Методологічна функція визначає напрями досліджень і підходи до аналізу життєвих ситуацій. Інтерпретаційна функція допомагає розкривати багат шаровість досвіду, інтегруючи феноменологічний, герменевтичний та емпіричний підходи. Світоглядна функція формує цілісне бачення людини як вільної та відповідальної істоти, здатної до вибору й творення сенсу. Комунікативна функція забезпечує спільну мову для обміну знаннями між дослідниками, терапевтами та клієнтами, зберігаючи філософську глибину понять.

Екзистенційна психологія розглядає існування людини у світі та її стосунки з фундаментальними проблемами буття: смерть, свобода, відповідальність, пошук сенсу. За визначенням представників цього напрямку, предметом екзистенційної психології є людина як «буття-в-світі», її суб'єктивний досвід протистояння «даностям» життя. Іншими словами, фокус спрямовується не на окремі поведінкові реакції, а на цілісне психологічне буття індивіда.

Поняття «екзистенція» (від лат. *existentia* – «існування») позначає індивідуальний, неповторний досвід буття людини, що розкривається у її свідомості, діях та взаєминах зі світом. Це не просто факт біологічного життя, а особливий спосіб перебування у світі, де людина усвідомлює власну обмеженість у часі та просторі, але водночас відчуває відкритість до майбутнього.

Структура «існування» у екзистенційній психології розглядається як багатовимірна. Вона включає:

- Біологічний вимір – фізичне існування, тіло, природні потреби та інстинкти.
- Психологічний вимір – внутрішній світ особистості, її емоції, думки, цінності, уявлення про себе та світ.

- Соціальний вимір – відносини з іншими людьми, приналежність до спільнот, культурний контекст.
- Духовний вимір – пошук і творення смислу, переживання трансцендентного, ціннісні орієнтири.

У філософському плані екзистенція протиставляється «сутності»: якщо сутність – це те, що визначене наперед, то екзистенція є процесом постійного становлення через свободу вибору та прийняття рішень. Як зазначає А.В.Фурман: «Прийняття рішення — це, як відомо, вольовий процес або етап вольової дії, що пов'язаний із підсумковим, вирішальним вибором цілі чи способів виконання вчинкової дії, який здебільшого має для особи проблемний характер і тому актуалізує взаємозв'язок психічних процесів, де провідна роль належить мисленню й волі» [31, с.56].

М. Гайдеггер розглядав людське існування як «буття-у-світі» (Sein-in-der-Welt), підкреслюючи нерозривність зв'язку між індивідом і його світом [5].

Ж.-П. Сартр наголошував, що «існування передре сущності», тобто людина спершу існує, діє, робить вибори, і лише потім формує свою сутність.

Предметним полем цього напряму є також фундаментальні дилеми людського існування. Згідно з аналізом екзистенціалістів, існують універсальні «вічні питання» – пошук сенсу, зіткнення зі смертністю, випробування свободою і необхідністю вибору, досвід самотності чи спільності.

Е. Фромм називав їх «екзистенційними дихотоміями»: обмеженість життя – прагнення бути живим, самотність – спільність з іншими, безглуздість – прагнення сенсу, свобода – відповідальність за вибір. Екзистенційні психологи зосереджують увагу саме на тому, як людина переживає ці дилеми. Наприклад, Г. Холд та Г. Ліндсей зауважують, що екзистенційна психологія – це наука про людське існування, яка використовує метод феноменологічного аналізу. Коротко кажучи, йдеться про дослідження суб'єктивного змісту досвіду людини у світі, а не про пояснення його через зовнішні причини[10].

Отже, основні характеристики предметного поля екзистенційної психології можна охарактеризувати так: це вивчення людини як єдності її

свідомого «я» з реальністю («буття-в-світі»), з акцентом на такі феномени, як пошук смислу, свобода вибору, відповідальність і переживання нескінченності життя, смислова глибина її досвіду. Головним предметом стає суб'єктивний досвід людини, її екзистенція, а не сукупність об'єктивних реакцій. Класичні автори цього напрямку (М.Гайдеггер, К.Ясперс, В.Франкл, Р.Мей, І.Ялом ) об'єднані ідеєю про те, що людина унікальна, ієрархія її потреб і проблем формується через протистояння базовим «даностям» життя. Пізнаючи себе і навколишній світ, людина самостверджується, розвиває природні нахили й здібності, обирає свій життєвий шлях [33].

## **2.2. Основні поняття і категорії екзистенційної психології**

Екзистенційний досвід – це фундаментальна сфера переживань людини, що визначає її спосіб буття у світі, ставлення до власної свободи, відповідальності, смерті, самотності і пошуку смислу. Ці феномени виступають не лише предметом теоретичних роздумів, а й практичним фундаментом для психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Розглянемо докладніше ключові феномени екзистенційного досвіду.

### ***Свобода і відповідальність***

Свобода в екзистенційній психології є ключовою категорією, що визначає здатність особистості робити вибір у межах свого існування. Водночас вона завжди супроводжується відповідальністю за цей вибір. Як писав Жан-Поль Сартр: «Людина засуджена бути вільною», бо навіть у відсутності вибору ми все одно відповідаємо за наслідки свого існування [21].

Цей феномен підкреслює дилему людської свободи – вона дає можливість творити себе, але водночас несе тягар вибору і наслідків. Свобода не означає абсолютну вседозволеність, а радше зобов'язання бути творцем власного життя, усвідомлювати межі і можливості. М. О. Бердяєв зауважував: «Існування особистості передбачає свободу. Тайна свободи є таємницею особистості. Свобода породжує страждання» [2, с.59].

Ролло Мей додавав, що відповідальність – це не просто обов'язок, а активне прийняття власного буття: «Свобода нерозривно пов'язана з

відповідальністю. Бути вільним – означає бути відповідальним» [16]. Тож екзистенційний досвід свободи завжди включає відповідальність за свої вчинки, що є джерелом сили, але й потенційним джерелом тривоги.

В екзистенційній психології свобода – це не просто можливість робити, що заманеться, а насамперед усвідомлена здатність обирати власний шлях і нести відповідальність за наслідки цього вибору. В екзистенційній психології відповідальність і свобода нерозривно пов'язані. Свобода завжди йде в парі з відповідальністю: якщо людина може обирати, вона відповідає як за те, що обрала, так і за те, що не обрала. Відповідальність передбачає не лише соціальні чи моральні зобов'язання перед іншими, а передусім – перед власним життям і власним сенсом. Ірвін Ялом описує це як готовність дивитися у дзеркало власних рішень, усвідомлюючи наслідки кожного вибору та відмови від нього [36].

### ***Пошук сенсу життя***

Пошук сенсу – це один із найважливіших феноменів людського існування. Екзистенційна психологія трактує його не як абстрактну ідею, а як реальне прагнення людини знайти значення і мету свого буття навіть у стражданні і кризах.

Віктор Франкл, засновник логотерапії, підкреслював: *«Життя в кінцевому рахунку означає брати на себе відповідальність знайти правильну відповідь на його проблеми і виконати завдання, які воно постійно ставить перед кожною людиною»* [27]. За В.Франклом, людина не може бути повноцінною без усвідомлення свого сенсу – це те, що допомагає пережити навіть найважчі обставини, такі як ув'язнення або втрата близьких. Відсутність сенсу викликає «екзистенційний вакуум» – почуття порожнечі, безнадії, що часто веде до депресії і втрати орієнтирів.

Таким чином, феномен пошуку сенсу визначає не лише психологічний стан, але і спрямовує мотивацію й дії людини. За Фурманом А.А. оптимальним шляхом віднаходження сенсу є поступове становлення системи поглядів

людини, котра внутрішньо осягає не лише знання (когнітивний компонент), а й віру (емоційний) [29, с.163].

### ***Автентичність***

Автентичність – це феномен, що описує життя у відповідності до власних внутрішніх цінностей і розуміння себе, а не у відповідності до суспільних очікувань чи нав'язаних ролей.

Мартін Гайдеггер розрізняв два способи буття: автентичне та неавтентичне. В останньому людина живе за принципом «*Das Man*» – «безособистісного» існування, підкорюючись нормам і стандартам, не визнаючи власної унікальності. Він писав: «„*Das Man*“ – це стан, коли людина втрачає власну автентичність, живучи за правилами натовпу» [5, с. 174].

Автентичність пов'язана з усвідомленням власної смертності, свободою вибору і відповідальністю [35]. Вона вимагає мужності дивитися в обличчя своїм страхам і жити по-справжньому. А. А. Фурман зазначає: «Довіра власним органам чуття як надійному джерелу інформації, усвідомлення своїх переживань дають змогу чітко визначитися з поведінкою і нести повну відповідальність за власні вчинки. Інакше кажучи, такі люди ніколи не живуть заради соціальних традицій і норм, а, сповідуючи їх, використовують для власного культурного розвитку і самовдосконалення» [30, с. 101].

В екзистенційній психології автентичність означає життя у згоді з власними глибинними цінностями, переконаннями та переживаннями, а не лише відповідно до зовнішніх очікувань чи соціальних ролей. Автентична людина живе «своє» життя, обираючи на основі внутрішніх критеріїв, а не автоматично наслідуючи те, що «прийнято» або «що скажуть інші». Це не передбачає ізоляції від суспільства, але відмову від механічного підпорядкування соціальним нормам.

### ***Екзистенційна тривога***

Тривога – це не патологічний стан, а природний феномен, що виникає з усвідомлення свободи, невизначеності і неминучості вибору. Як зазначав Ролло Мей, «Тривога – це запаморочення від свободи» [16, с. 14].

Екзистенційна тривога відрізняється від страху тим, що не має конкретного об'єкта, вона пов'язана з базовою структурою людського буття. Вона стимулює людину замислитися над своїм існуванням і прийняти виклики, що стоять перед нею. Тривога може бути рушієм особистісного зростання, якщо вона приймається і усвідомлюється, і джерелом деструктивних реакцій, якщо її уникати.

В екзистенційній психології екзистенційна тривога – це глибинне відчуття неспокою, яке виникає, коли людина усвідомлює фундаментальні умови свого існування: смертність, свободу, ізоляцію, відсутність готового сенсу життя. Її суть у тому, що ми раптом бачимо: *“Моє життя не має наперед заданого сценарію. Я повинен сам обирати, як його прожити — і колись воно закінчиться.”*

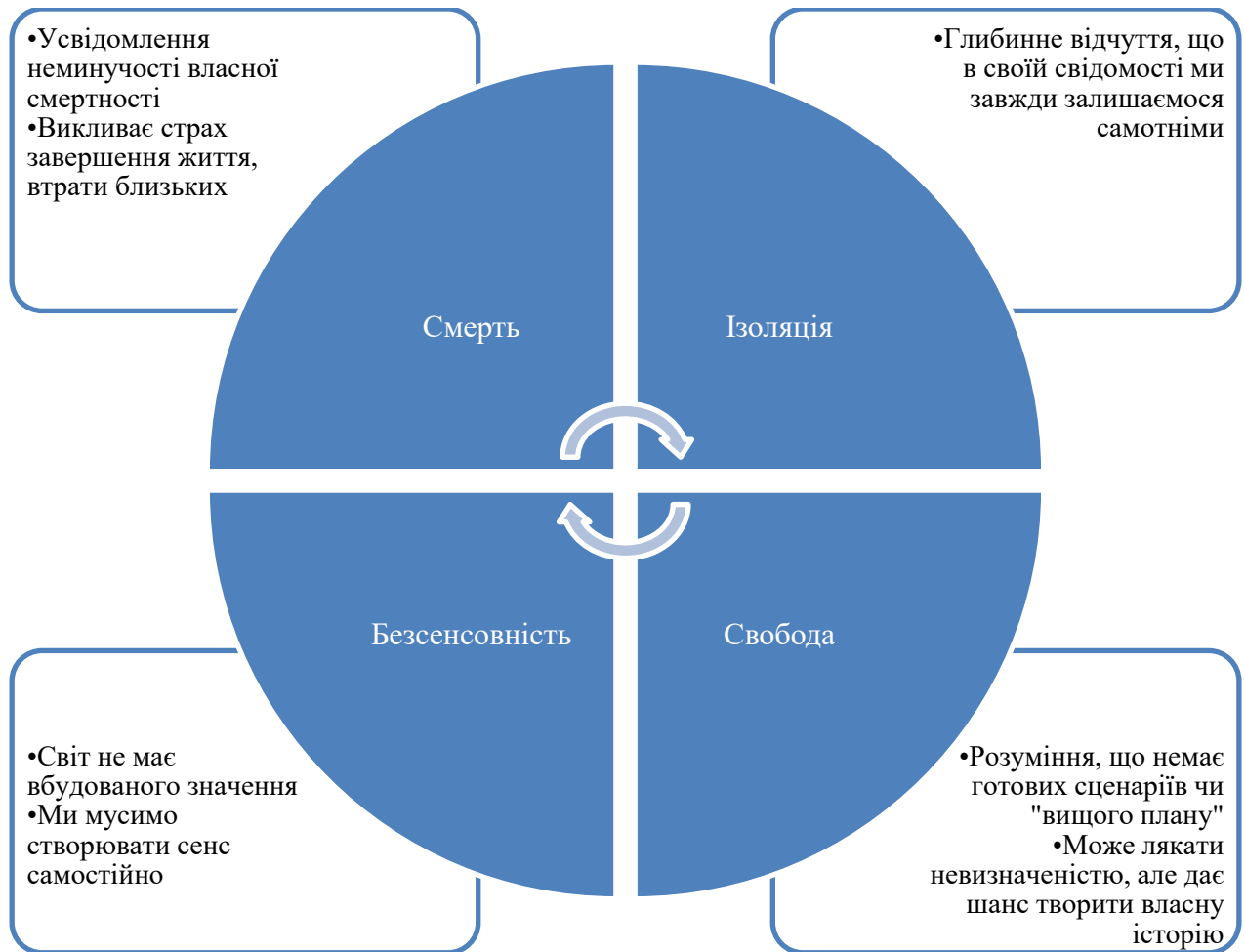
Екзистенційна тривога є природною частиною людського досвіду і не вважається патологічною. Вона неминуха при глибоких роздумах про життя і відрізняється від тривожних розладів клінічної психології. За Ірвіном Яломом, основні джерела екзистенційної тривоги включають усвідомлення смерті, розуміння власної свободи вибору без зовнішніх гарантій чи «вищого плану», відчуття ізоляції навіть у близьких стосунках, а також безсенсовність життя, яке потребує активного створення значущості самим індивідом.

У екзистенційній терапії тривогу не намагаються «приглушити», а інтегрують у свідоме життя: людина вчиться жити з усвідомленням цих істин, перетворюючи тривогу на внутрішню свободу та здатність цінувати момент. Таким чином, екзистенційна тривога є природним супутником усвідомленого існування, що спонукає робити власні вибори і шукати сенс, замість того щоб жити «на автопілоті».

### ***Усвідомлення смертності***

Усвідомлення власної кінцевості є базовою характеристикою екзистенційного досвіду. Ірвін Ялом у фундаментальній праці *«Екзистенційна психотерапія»* писав: «Страх смерті є основним джерелом людської тривоги» [36, с. 32]. Цей страх є як загрозою, так і потенційним ресурсом. Усвідомлення

смерті стимулює людину цінувати життя, приймати його обмеження та жити повноцінно. Прийняття смерті дозволяє подолати уникання, що веде до витіснення і невротичних симптомів, і сприяє розвитку автентичності. Нижче зображена наочна схема чотирьох джерел екзистенційної тривоги (рис.2.1).



**Рис. 2.1. Структура екзистенційної тривоги людини**

*Джерело: (Ялом І.) [36].*

В екзистенційній психології усвідомлення смерті– це ключовий феномен, який стосується прямого зіткнення людини з фактом власної смертності та кінцівки існування. Це не просто знання, що «колись я помру», а глибинне переживання цієї істини, яке може суттєво вплинути на життєві вибори, цінності та спосіб буття.

Усвідомлення смерті в екзистенційній психології розглядається як неминучий і невідворотний факт людського буття, від якого не можна втекти. Усвідомлення власної смертності руйнує ілюзію безкінечного часу та стає

джерелом екзистенційної тривоги. За Ірвіном Яломом, страх смерті є одним, через виражений страх, із чотирьох основних джерел цієї тривоги і може проявлятися як відкрито так і приховано через надмірну активність чи уникання теми.

Водночас усвідомлення смертності має сильну мотиваційну функцію: воно стимулює жити автентичніше, цінувати час і стосунки, менше відкладати важливі речі. К. Ясперс описував феномен «межової ситуації», коли зіткнення з небезпекою смерті або втратою інших виводить людину з «повсякденного режиму» до глибшого усвідомлення себе та сенсу життя.

### *Самотність та ізоляція*

Екзистенційна ізоляція полягає у глибокому усвідомленні неможливості повного порозуміння з іншими. Кожна людина є унікальною, і внутрішній світ залишається недоступним навіть найближчим людям.

Ролло Мей підкреслював, що ця ізоляція є неминучою, але водночас вона дає простір для самопізнання і творчості [16]. Самотність, що випливає з ізоляції, може викликати біль, але також і свободу – відсутність впливу ззовні і можливість власного розвитку.

Види самотності в екзистенційному підході:

1. Міжособистісна – відчуття відокремленості у стосунках, коли нас не розуміють або ми не можемо повністю відкритися.
2. Внутрішня (інтрапсихічна) – розрив між різними частинами нашого «Я», коли ми самі собі чужі.
3. Екзистенційна ізоляція – усвідомлення, що певні аспекти життя (вибір, смерть, особистий сенс) ми переживаємо радикально самі.

Ключові ідеї екзистенційної психології про самотність такі: це не патологія, а факт існування. Ірвін Ялом підкреслює: екзистенційна ізоляція – це не хвороба, а природна умова буття [36]; джерело тривоги і водночас глибинної свободи, бо усвідомлення самотності може викликати страх, але також надає можливість стати більш незалежним у виборах; не знімається повністю стосунками, бо навіть найближча любов чи дружба не можуть повністю

“прибрати” цю ізоляцію, але можуть пом’якшити її; шлях інтеграції – прийняття самотності допомагає будувати більш автентичні стосунки, де ми не використовуємо інших як «захист від ізоляції», а ділимося собою свідомо.

У екзистенційній психології самотність – це базова реальність, що нагадує: у найголовніших питаннях життя ми йдемо самі. Прийняття цього факту не віддаляє від інших, а дає можливість бути з ними щиріше та глибше.

### ***Межові ситуації***

Карл Ясперс виділяв поняття *Grenzsituationen*– межових ситуацій, які є неминучими подіями в житті: смерть, страждання, провина, випадковість. Він писав: «Межові ситуації є точками, у яких людина змушена зустрітися зі своїм буттям і зробити вибір, що визначить її подальше існування» [38, с. 143]. Ці ситуації викликають кризу і одночасно відкривають можливість для глибинних змін і трансформації особистості.

У екзистенційній психології межові ситуації – це моменти, коли людина стикається з граничними, нездоланими умовами свого існування, що оголюють фундаментальні екзистенційні факти: смерть, страждання, провину, випадковість життя, відсутність готового сенсу.

## **Висновки до розділу 2**

1. Проаналізовано зміст і структуру предметного поля екзистенційної психології та окреслено ключові феномени екзистенційного досвіду, які визначають специфіку цього напрямку. Екзистенційна психологія розглядає людину як цілісне «буття-в-світі», зосереджуючись не на окремих реакціях чи поведінкових патернах, а на суб’єктивному досвіді особистості у зіткненні з фундаментальними даностями життя – смертю, свободою, відповідальністю, пошуком сенсу.

2. З’ясовано, що екзистенція трактується як унікальний спосіб існування, який інтегрує біологічний, психологічний, соціальний та духовний виміри. Філософські підвалини цього підходу ґрунтуються на ідеях М. Гайдеггера, Ж.-

П. Сартра, К. Ясперса, що втілюють концепти свободи вибору, автентичності, «закинутості» у світ та самопроекування.

3.Визначено шість базових феноменів екзистенційного досвіду: свобода і відповідальність, пошук сенсу життя, автентичність, екзистенційна тривога, усвідомлення смертності, самотність та ізоляція. Кожен із них має подвійний потенціал: може бути як джерелом психологічних труднощів, так і ресурсом особистісного зростання. Зокрема, свобода вимагає відповідального вибору, сенс надає життю спрямованості, автентичність забезпечує внутрішню цілісність, тривога стимулює усвідомлення, а зіткнення зі смертністю та самотністю може спонукати до глибшого цінування життя.

4.Предметне поле екзистенційної психології охоплює цілісний підхід до людини як до унікальної істоти, що творить власне буття через свідомі вибори та інтерпретацію досвіду. Розуміння феноменів екзистенційного досвіду має не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки дає змогу будувати ефективні психотерапевтичні стратегії, спрямовані на підтримку автентичності, пошуку сенсу та конструктивного подолання неминучих викликів людського існування.

## РОЗДІЛ 3. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНЕ ОСМИСЛЕННЯ ПРЕДМЕТНОГО ПОЛЯ І СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

### 3.1. Основні психотерапевтичні концепції та методи екзистенційної психології

У психотерапевтичній практиці екзистенційна психологія постає не лише як теоретична система, що описує фундаментальні умови людського існування, але й як живий процес роботи з цими умовами у кабінеті терапевта. Її предметне поле включає такі феномени, як сенс життя, свобода вибору, особиста відповідальність, міжособистісна ізоляція, смертність, автентичність, креативність і здатність до трансценденції. І хоча ці поняття часто сприймаються як філософські абстракції, у терапевтичному процесі вони набувають безпосередньої прикладної сили. Як наголошував Ірвін Ялом: «Екзистенційна психотерапія має справу з кінцевими даностями життя, які, хоч і не можуть бути змінені, визначають спосіб, у який ми його проживаємо» [36, с. 9].

Одним із центральних вимірів роботи є тема сенсу. Віктор Франкл у своїй логотерапії виходив із того, що прагнення до смислу є основною мотиваційною силою людини: «Той, хто знає, заради чого живе, може витримати майже будь-яке як» [26, с. 81]. Втрата сенсу або неможливість його віднайти призводить до стану, який він називав «екзистенційним вакуумом». У практиці це проявляється у скаргах на апатію, відчуття внутрішньої порожнечі, втрату інтересу до життя. Психотерапевт у цьому випадку не пропонує готових відповідей, а супроводжує клієнта у процесі пошуку або творення сенсу через дослідження його життєвої історії, цінностей та актуальних можливостей. Це може відбуватися, наприклад, у формі спільного аналізу моментів, коли клієнт, навіть у важких обставинах, відчував внутрішнє піднесення або глибоку задоволеність, що відкриває шлях до усвідомлення його особистих «смыслових орієнтирів».

Не менш значущим у предметному полі екзистенційної психології є питання свободи та відповідальності. Ролло Мей підкреслював, що «свобода –

це здатність брати на себе відповідальність за власне життя» [16, с. 41], і наголошував на небезпеці уникання вибору як способу уникання тривоги. У терапевтичній роботі це часто означає допомогу клієнту у визнанні того, що відмова приймати рішення – теж є рішенням, яке має наслідки. Терапевт може дослідити разом з клієнтом сценарії його життя у випадку різних виборів, розширюючи поле усвідомлення і знімаючи ілюзію «відсутності виходу». Успіх психотерапії значною мірою залежить від якості терапевтичного контакту, який створює умови для глибшого самопізнання й особистісних змін [7].

Проблема міжособистісної ізоляції та пошуку автентичності також є суттєвою частиною предметного поля екзистенційної психології. Рональд Лейнг писав про те, що сучасна людина часто змушена приховувати своє справжнє Я за соціально зручними масками, що призводить до глибокого внутрішнього відчуження [14, с. 67].

Методологічно психотерапевтичне осмислення предметного поля екзистенційної психології спирається на кілька ключових принципів. Герменевтичний підхід передбачає інтерпретацію життєвого досвіду клієнта в його власному контексті, без накладання готових схем. Феноменологічна орієнтація допомагає утриматися від передчасних висновків і залишати простір для того, щоб досвід клієнта проявлявся у своїй повноті. Діалогічність забезпечує рівноправну взаємодію, у якій терапевт не є «знаючим експертом», а супутником у дослідженні буття. Терапевтична присутність означає здатність терапевта бути автентично включеним у процес і витримувати разом із клієнтом напруження, що виникає під час торкання «нестерпних тем».

Таким чином, психотерапевтичне використання предметного поля екзистенційної психології – це не лише робота з окремими проблемами, а глибинний процес зміни ставлення до життя. Через дослідження сенсу, свободи, смертності, автентичності та креативності клієнт не просто долає симптоми, а відкриває можливість жити більш свідомо, відповідально і повно, що й становить справжню мету екзистенційної психотерапії.

Екзистенційна психологія сформувалася як відповідь на обмеження класичних психоаналітичних і біхевіористичних моделей, що тяжіли до редукціонізму та ігнорування унікального, неповторного досвіду особистості. Вона виходить із того, що психотерапія – це не лише лікування симптомів, а насамперед глибинне усвідомлення людиною власного буття, її свободи, відповідальності, цінностей та кінцевості життя.

Як зазначає І. Ялом, «екзистенційна терапія спрямована не на усунення болю, а на допомогу людині у віднайденні смислу навіть у стражданні» [36, с. 15].

У центрі екзистенційної психотерапії – феноменологічне ставлення до досвіду: терапевт прагне бачити світ «очима» клієнта, не оцінюючи та не інтерпретуючи його крізь призму готових схем. Базові екзистенційні даності, описані Яломом, – смерть, свобода, ізоляція та безсмысленність – визначають основний фокус роботи. Кожна з цих даностей створює напругу, але водночас може стати джерелом розвитку особистості.

З позиції В. Франкла, центральним завданням терапії є пошук і реалізація смислу життя. Його логотерапія розглядає людину як «істоту, спрямовану на сенс» (*homo ratiens*), для якої страждання стає не руйнівним фактором, а потенційною можливістю для духовного зростання, якщо воно осмислене [27, с. 113].

Європейська традиція (Р. Мей, М. Босс, Л. Бінсвангер) робить наголос на автентичності, усвідомленні власних виборів і прийнятті обмежень буття. М. Босс інтегрував ідеї М.Гайдегера, сформувавши підхід «*Daseinsanalyse*» – аналіз буття-у-світі, де психотерапевтичний процес допомагає клієнту відкрити нові способи бути присутнім у власному житті.

### ***Феноменологічне дослідження досвіду***

Феноменологічне дослідження досвіду – це методологічне ядро екзистенційної психотерапії, коріння якого сягає філософії Е. Гусерля, М. Гайдегера, Ж.-П. Сартра та М. Мерло-Понті. Його мета полягає в тому, щоб дослідити унікальну реальність, якою вона постає для конкретної людини, не

зводячи її до теоретичних схем або діагностичних ярликів. Як наголошував Гусерль, «до самих речей!» (*Zu den Sachen selbst!*) – означає повернення до безпосереднього досвіду, очищеного від передсуджень і теоретичних конструкцій.

### ***Діалогічний підхід***

Діалогічний підхід в екзистенційній психології ґрунтується на філософських ідеях М. Бубера, К. Ясперса та Ф. Розенцвейга, які розглядали міжособистісний діалог як простір істинної зустрічі «Я» та «Ти». На відміну від монологічних форм спілкування, де один суб'єкт є активним, а інший – пасивним отримувачем інформації, діалог у екзистенційній психотерапії є рівноправною, співтворчою взаємодією. Як писав Бубер: «Людина стає Я у стосунку до Ти» [3].

В основі діалогічного підходу лежить ідея, що терапевт і клієнт зустрічаються не як ролі (фахівець та пацієнт), а як дві особистості, які спільно досліджують смисли, що розкриваються у взаємодії. Такий підхід відмовляється від позиції терапевта як «знаючого» і від концепції клієнта як «носія проблеми», натомість створює простір взаємної відкритості та відповідальності.

### ***Метод прояснення цінностей і смислів***

Метод прояснення цінностей і смислів є одним з ключових інструментів екзистенційної психотерапії, особливо у логотерапевтичній традиції Віктора Франкла. Його центральна ідея полягає у тому, що психологічні труднощі часто виникають не лише внаслідок травм чи стресу, а через втрату або розмитість особистісних орієнтирів, так званий *екзистенційний вакуум* [27, с.102]. За Франклом, прагнення до смислу є базовою мотиваційною силою людини, і коли вона не реалізується, це призводить до стану апатії, внутрішньої порожнечі та втрати сенсу життя. У цьому контексті завдання терапії полягає у допомозі людині усвідомити та конкретизувати свої цінності, а також побачити можливості їх реалізації навіть у складних обставинах.

В. Франкл виділяє три основні шляхи до знаходження сенсу:

1. Творчі цінності – те, що людина створює, робить або втілює у світ (праця, мистецтво, проекти).
2. Цінності переживання – те, що людина здатна відчутти та прийняти (природа, кохання, культура, духовність).
3. Цінності ставлення – позиція, яку людина займає щодо неминучих страждань або обмежень, коли змінити обставини неможливо.

### ***Конфронтація з екзистенційними даностями***

Конфронтація з екзистенційними даностями є центральним процесом в екзистенційній психотерапії, спрямованим на допомогу людині у відкритому та усвідомленому зіткненні з фундаментальними аспектами буття. Ірвін Ялом [36] описує чотири ключові екзистенційні даності, що становлять основу людського досвіду:

1. Смерть – усвідомлення неминучості власної та чужої смертності;
2. Свобода – розуміння того, що життя не має заздалегідь заданого сценарію, і кожна людина відповідальна за власний вибір;
3. Ізоляція – переживання глибинної самотності, яку неможливо повністю подолати навіть у близьких стосунках;
4. Безглуздість – питання про те, чи має життя об'єктивний сенс, і як його можна віднайти.

Конфронтація з екзистенційними даностями зменшує приховану тривогу, сприяє формуванню автентичної життєвої позиції, допомагає відмовитися від хибних ілюзій і прийняти реальність у її цілісності, а також відкриває нові горизонти свободи та творчого самовираження, забезпечуючи глибше усвідомлення себе і свого життя.

Досвід показує, що люди, які пройшли через такий процес, часто повідомляють про зростання внутрішньої зрілості, здатність цінувати життя і жити «повніше» у теперішньому моменті. Як наголошує І.Ялом, «усвідомлення смерті – це пробудження до життя» [36с. 31].

### ***Екзистенційне занурення (immersion)***

Екзистенційне занурення є одним із найбільш глибоких і трансформуючих методів у екзистенційній психотерапії. Воно передбачає цілеспрямоване, інтенсивне та тривале перебування клієнта у безпосередньому контакті зі своїми внутрішніми переживаннями, екзистенційними питаннями та емоційними станами без їх уникання або інтелектуального дистанціювання. Замість того, щоб аналізувати досвід «ззовні», клієнт разом із терапевтом «занурюється» в нього, проживаючи ситуацію максимально повно і автентично.

Термін *immersion* у цьому контексті походить із філософської та феноменологічної традиції, де він означає відмову від надмірної рефлексії на користь цілісного перебування в моменті досвіду. Таке занурення дозволяє зняти психологічні захисні бар'єри та вийти на рівень глибоких сенсів, що часто приховані за соціальною роллю або буденними настановами (таб.3.1)

Таблиця 3.1

### Характеристика екзистенційного занурення[36]

| Цілі   | Формати   | Методи  |
|--|---|---|
| Поглиблення самосвідомості – клієнт має змогу зустрітися з власними автентичними почуттями, які можуть бути пригнічені або неусвідомлені.  | Фокус на тілесних і сенсорних відчуттях – спостереження за фізичними проявами емоцій (напруження, тепло, дихання) як входом у глибший контакт із собою.     | Поглиблене емоційне проживання – дослідження емоцій без їхньої оцінки, із дозволом на повну інтенсивність переживань.                                       |
| Подолання відчуження – через безпосередній контакт із власними переживаннями людина відновлює зв'язок із собою та своїм внутрішнім світом. | Поглиблене емоційне проживання – дослідження емоцій без їхньої оцінки, із дозволом на повну інтенсивність переживань.                                       | Екзистенційні метафори – використання образів і символів, що допомагають клієнту осмислити досвід (наприклад, «занурення в глибини океану власного життя»). |
| Відкриття нових смислів – занурення часто виявляє нові, раніше неусвідомлені цінності та життєві орієнтири.                                | Екзистенційні метафори – використання образів і символів, що допомагають клієнту осмислити досвід (наприклад, «занурення в глибини океану власного життя»). | Терапевтична присутність – терапевт активно підтримує клієнта, залишаючись «разом» у цьому досвіді, не намагаючись його прискорити чи змінити.              |
| Інтеграція досвіду – прожитий досвід стає частиною цілісної особистісної історії, а не фрагментованим епізодом.                            | Терапевтична присутність – терапевт активно підтримує клієнта, залишаючись «разом» у цьому досвіді, не намагаючись його прискорити чи змінити.              |   |

Метод екзистенційного занурення особливо ефективний у роботі з клієнтами, які переживають кризу ідентичності, екзистенційний вакуум або втрату сенсу, глибоке горе чи втратувідчуження від власних почуттів після травматичних подій.

### **3.2. Сучасні тенденції та інтегративні підходи в екзистенційній психології**

Екзистенційна психологія, що постала у середині ХХ століття як відповідь на редукціоністські тенденції психоаналізу та біхевіоризму, у ХХІ столітті перебуває на етапі глибокого переосмислення. Вона еволюціонує від відносно автономної філософсько-психотерапевтичної парадигми до більш відкритої інтегративної системи, яка активно взаємодіє з іншими напрямками психотерапії, нейронауками, соціальними та культурними студіями.

Причини цього зсуву зумовлені кількома ключовими факторами. По-перше, глобалізація й цифровізація суттєво змінили соціальну динаміку та природу міжособистісних контактів, актуалізувавши нові форми екзистенційної тривоги – пов'язані з ідентичністю, автентичністю та відчуженням у віртуальному просторі. По-друге, війни, міграційні кризи та пандемії спричинили значне зростання запиту на кризову психологічну допомогу, що вимагало адаптації традиційно глибинної екзистенційної терапії до більш стислих форматів. По-третє, розвиток нейропсихології та позитивної психології створив нові можливості для емпіричної верифікації екзистенційних концепцій.

Таким чином, сучасний етап розвитку екзистенційної психології можна визначити як інтегративно-мультидисциплінарний, із чітким фокусом на культурну чутливість, технологічну адаптивність та наукову валідність [32].

Однією з провідних тенденцій сучасної екзистенційної психології є поступова інтеграція її концептуальних засад і методологічних інструментів із техніками інших психотерапевтичних шкіл. Такий підхід ґрунтується на визнанні того, що жодна окрема терапевтична система не може вичерпно охопити всю складність людського існування.

М. Купер зазначає: «Інтегративний підхід не означає втрату ідентичності екзистенційної терапії, а радше її розширення за рахунок включення методів, які дозволяють ефективніше працювати з конкретними клієнтськими запитами». Приклади такої інтеграції:

- Екзистенційно-аналітична модель А. Ленгле – поєднання феноменологічного аналізу із систематичними інтервенціями, близькими до когнітивно-поведінкової терапії.
- Екзистенційно-гештальтний підхід – збереження діалогічного принципу, але з використанням гештальт-технік усвідомлення та експериментів у «тут-і-тепер».
- Екзистенційно-тілесні практики – синтез феноменологічного опису переживань із тілесно-орієнтованими техніками, які допомагають «заземлити» усвідомлення.

Перевага такого підходу – збереження глибинної роботи зі смыслом і водночас підвищення структурованості процесу, що відповідає потребам сучасних клієнтів.

В Україні екзистенційна психологія розвивається на перетині філософської традиції (Г. Сковорода, Л. Шестов) та сучасної психотерапевтичної практики. Останні роки війни актуалізували теми смерті, втрати, відповідальності та пошуку сенсу в умовах екстремальних обставин.

Українські психологи та психотерапевти (О. Кочубейник, І. Слободяник) розробляють адаптовані методики, що поєднують класичні екзистенційні принципи з техніками кризової інтервенції, групової підтримки та арттерапії [22; 23; 34]. Значну роль відіграють волонтерські проєкти, спрямовані на роботу з травмою та посттравматичним зростанням.

Сучасна екзистенційна психологія перебуває на етапі динамічного розвитку, що характеризується інтеграцією з іншими психотерапевтичними школами та науками, культурною чутливістю та мультикультурним підходом, адаптацією до цифрового середовища, розвитком кризових та

короткострокових форматів та активним розвитком у специфічних національних контекстах, зокрема українському.

Її майбутнє полягає в збереженні філософської глибини та водночас у відкритості до інновацій, що відповідають викликам сучасності.

### **Висновки до розділу 3**

Даний розділ був присвячений аналізу психотерапевтичної перспективи екзистенційної психології та розгляду її ключових концепцій і методів. У процесі дослідження виявлено, що екзистенційна парадигма займає унікальне місце серед сучасних психотерапевтичних напрямів, оскільки поєднує філософське осмислення фундаментальних умов людського існування із практичною роботою в терапевтичному просторі.

1. Було з'ясовано, що психотерапевтична перспектива екзистенційної психології ґрунтується на усвідомленні феноменів сенсу, свободи, відповідальності, смертності, автентичності та креативності як основних вимірів людського буття. Робота з цими темами у терапії спрямована не на усунення симптомів чи короткочасне полегшення, а на формування у клієнта здатності до більш цілісного і свідомого життя. Саме тому екзистенційна терапія є глибинно гуманістичною і спрямованою на розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

2. Аналіз основних психотерапевтичних концепцій та методів дозволив визначити феноменологічне дослідження досвіду, діалогічний підхід та метод прояснення цінностей і смислів як ключові інструменти екзистенційної практики. Вони відрізняються від традиційних психотерапевтичних технік своєю орієнтацією не на зовнішні норми чи готові інтерпретаційні схеми, а на унікальний життєвий досвід клієнта, який постає у процесі міжособистісної взаємодії.

3. Феноменологічний підхід забезпечує можливість побачити світ «очима клієнта» та дослідити його життєвий досвід без редукації до діагностичних категорій. Діалогічна взаємодія, що спирається на ідеї М. Бубера, створює

простір автентичної зустрічі терапевта і клієнта, у якій смисли народжуються у спільному процесі. Метод прояснення цінностей і смислів, у свою чергу, допомагає людині виявити власні орієнтири та знайти ресурси навіть у ситуаціях, де зовнішні обставини залишаються незмінними

4. Було показано, що психотерапевтичне осмислення предметного поля екзистенційної психології передбачає роботу не лише з індивідуальними проблемами клієнтів, а й з фундаментальними екзистенційними даностями людського існування. Смертність, свобода, ізоляція та пошук сенсу розглядаються не як патологічні фактори, а як універсальні умови, які, попри свою напруженість, відкривають можливості для особистісного розвитку і духовного зростання.

5. Екзистенційна психотерапія постає як інтегративний та цілісний підхід, що надає людині інструменти для поглибленого самопізнання, осмислення власного буття та творення індивідуального сенсу життя. Вона не обмежується лікуванням симптомів чи адаптацією до соціальних вимог, а спрямована на формування внутрішньої свободи, відповідальності й автентичності. Саме ця особливість робить її актуальною відповіддю на виклики сучасності та цінним внеском у розвиток сучасної психотерапевтичної практики.

## ВИСНОВКИ

На основі виконаного дослідження сформульовано підсумкові положення, які узагальнюють отримані результати, висвітлюють їхнє теоретичне та практичне значення, окреслюють обмеження роботи й пропонують напрямки подальших досліджень. У центрі дослідження перебувала поняттєво-категорійна система екзистенційної психології як цілісний феномен на перетині філософського і психологічного дискурсів; метою було комплексно визначити предметне поле цього напрямку, систематизувати його ключові категорії та окреслити методологічні підвалини їхнього інтерпретування. Для досягнення поставленої мети застосовано сукупність теоретичних, компаративно-порівняльних, герменевтичних та системних методів, а також аналіз емпіричних прикладів терапевтичних інтервенцій, що забезпечило багатовимірний підхід до проблеми.

Проведений аналіз дозволив виокремити шість базових феноменів, які становлять ядро предметного поля екзистенційної психології: свобода і відповідальність, пошук смислу життя, автентичність, екзистенційна тривога, усвідомлення смертності та досвід самотності/ізоляції. Кожний з цих феноменів розглянуто як двобічне явище, що водночас може бути джерелом психологічних ускладнень і ресурсом особистісного розвитку; це положення становить одну з центральних емпірично-теоретичних висновків роботи. На підставі синтезу філософських джерел і психотерапевтичних практик доведено, що саме робота з цими феноменами забезпечує глибину та цілісність терапевтичного впливу в екзистенційній парадигмі.

Теоретичне значення дослідження полягає у систематизації поняттєвого апарату екзистенційної психології й запропонуванні ієрархічної моделі категорій, що охоплює онтологічний, етичний та смисложиттєвий рівні аналізу. Ця модель сприяє уточненню меж предметного поля екзистенційного підходу, показує зв'язок філософських конструктів (Dasein, межові ситуації, Angst тощо) з психологічними практиками і відкриває можливості для подальшого теоретичного розвитку. Така систематизація доповнює існуючі категорійні

апарати суміжних шкіл і підкреслює унікальну спрямованість екзистенційного підходу на питання смислу, свободи і відповідальності.

Практичне значення роботи виявляється в кількох взаємопов'язаних площинах. По-перше, розроблена поняттєва модель може бути використана у навчальних програмах з філософії психології та екзистенційної терапії, сприяючи чіткому структурованню лекційного матеріалу і формуванню практичних навчальних завдань для здобувачів психологічних спеціальностей. По-друге, запропоновані теоретичні висновки дають підґрунтя для виокремлення терапевтичних технік, орієнтованих на роботу з межею ситуацій, автентичністю та смислотворенням; ці техніки можуть бути адаптовані для роботи з клієнтами, що переживають екзистенційні кризи, втрату сенсу або тяжкі життєві трансформації. По-третє, розглянуті підходи мають прикладне значення для паліативної психології, роботи з ветеранами, кризового консультування та програм ресоціалізації, де фокус на смислі й відповідальності доводить свою ефективність.

Аналіз психотерапевтичної перспективи екзистенційної психології показав її особливу спрямованість: не на швидке усунення симптомів, а на формування здатності клієнта жити свідомо й автентично у межах обмежень буття. У роботі підкреслено феноменологічне дослідження досвіду, діалогічну форму терапевтичної взаємодії і практики прояснення цінностей як ключові інструменти, що відрізняють екзистенційний підхід від більш технічно зорієнтованих моделей. Водночас виявлено властиві підходу обмеження: відсутність уніфікованих кількісних індикаторів ефективності, висока кваліфікаційна вимога до терапевта та відносна нестандартизованість інтервенцій, що ускладнює їх інтеграцію у масові практики психічного здоров'я.

На підставі отриманих результатів сформульовано практичні рекомендації для академічної та клінічної спільнот. Для навчальної сфери рекомендовано інтегрувати у програми підготовки психологів курси з поняттєвої системи екзистенційної психології, включаючи практичні семінари з

феноменологічного дослідження досвіду та роботу з екзистенційними темами. Клінічним практикам пропонується впроваджувати методи, що підсилюють терапевтичну присутність, використовувати діалогічні техніки та метафоричні процедури екзистенційного занурення при роботі з клієнтами, які переживають кризу сенсу або контакту з неминучістю втрат. Крім того, доцільно розробляти міждисциплінарні протоколи (паліативна психологія, кризова допомога, ветеранська реабілітація), котрі поєднують екзистенційну рефлексію з методами психодіагностики і підтримки.

У межах обмежень дослідження слід зазначити, що робота має переважно теоретично-аналитичний характер з доповненням емпіричних ілюстрацій терапевтичної практики. Це ставить завдання подальшого емпіричного верифікування сформульованих положень: необхідні кількісні та якісні дослідження, які б дозволили операціоналізувати ключові категорії (наприклад, рівні автентичності, індекси смислотворення, маркери екзистенційної тривоги) і перевірити зв'язок між ними та терапевтичними результатами у різних популяціях. Також важливим є розвиток методів стандартизації інтервенцій без втрати їхньої філософської глибини – тобто створення метрик і протоколів, які зберігатимуть відкритість екзистенційного підходу, але водночас дозволять систематично оцінювати їхню ефективність.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з трьома напрямками. Перший – емпіричне тестування запропонованої категорійної моделі у вибраних клінічних і не клінічних вибірках; другий розробка навчальних модулів і методичних рекомендацій для практикуючих фахівців та їх апробація у професійній підготовці; третій – інтеграція екзистенційних методів у міждисциплінарні програми (медицина, соціальна робота, освітні практики), де питання сенсу і відповідальності мають ключове значення. Окрему увагу доцільно приділити адаптації екзистенційних інструментів до культурно-соціальних особливостей конкретних контекстів (зокрема, в умовах трансформації й соціальної невизначеності), що зробить підхід більш релевантним для прикладної практики.

Підсумовуючи, дослідження підтверджує, що екзистенційна психологія виступає важливою теоретично-практичною ланкою сучасної психологічної науки: вона надає інтелектуально-філософську глибину роботі з найгострішими питаннями людського буття і водночас пропонує практики, спрямовані на відновлення смислу, розвитку автентичності та відповідальності. Результати роботи становлять основу для подальшого наукового розвитку екзистенційного підходу та його впровадження у практичні програми підтримки психічного здоров'я за умови прагматичного поєднання філософської рефлексії з методологічною строгістю емпіричних досліджень.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бердяев М. О. Самопізнання. Досвід філософської автобіографії. Київ: *Дух і Літера*, 2007. 367 с.
2. Бердяев М.О. Особистість як творчий акт. *Психологія і суспільство*. 2024. N1. С.49-80.
3. Бубер М. Я і Ти; пер. з нім. Є. Марічева. Львів: *Літопис*, 2000. 174 с.
4. Гайдеггер М. Лист про гуманізм. *Психологія і суспільство*. 2023. N2. С.51-74
5. Гайдеггер М. Буття і час; пер. з нім. В. Біблер, О. Хома. Львів: *Кальварія*, 2003. 524 с.
6. Глива Є.Л. Екзистенціалізм та його психотерапевтичний потенціал. *Психологія і суспільство*. 2024. N2. С.36-62.
7. Гончарова Л. В. Основи психотерапії: підручник. Харків: *Ранок*. 2019, 320 с.
8. Гребенюк С. В. Культурно-чутливі підходи в психотерапії: виклики глобалізації. *Психологічний часопис*. 2020. №12(3). С. 54-62.
9. Іваненко Ю. П. Свобода та відповідальність у контексті екзистенційної терапії. Харків: *ХНУ ім. В. Н. Каразіна*, 2017. 312 с.
10. Іванова Т. М. Психологія сенсу та екзистенційні технології: метод. рекомендації. Львів: *ЛНУ ім. І. Франка*, 2021. 192 с.
11. К'єркегор С. Страх і трепет. Діалектична лірика; пер. з дан. М. Худа; наук. ред. та авт. передм. Б. Завідняк. Львів: *Ап'юрі*, 2025. 304 с.
12. Камю А. Міф про Сізіфа. Харків: *КСД*, 2020. 192 с.
13. Кафка Ф. Вибрані твори; пер. з нім. Ю. Лісняка. Львів: *Літопис*, 2011. 384 с.
14. Лейнг Р. Розділене Я: феноменологічне дослідження психічних хвороб і нормальності, пер. з англ. М. І. Габлевича. Львів: *Літопис*, 2003. 240 с.
15. Лобсінгер Г. Ніцшеанство та екзистенціалізм; пер. з англ. Київ: *Темпора*, 2008. 248 с.

16. Мей Р. Значення тривоги. Київ: *Юніверс*, 2010. 234 с.
17. Ніцше Ф. По той бік добра і зла (Прелюдія до філософії майбутнього): Генеалогія моралі. Львів: *Літопис*, 2002. 288 с.
18. Ніцше Ф. Так казав Заратустра; пер. з нім. Львів: *Афіша*, 2016. 360 с.
19. Рільке Р. М. Листи до молодого поета. Київ: *Знання*, 2012. 128 с.
20. Сартр Ж.-П. Екзистенціалізм – це гуманізм. *Психологія і суспільство*. 2022. N2.С.49-65.
21. Сартр Ж.-П. Нудота. Харків: *Фоліо*, 2016. 352 с.
22. Слободяник І. В. Екзистенційні аспекти посттравматичного зростання у ветеранів бойових дій. *Психологія і суспільство* . 2023.№1(91).С. 112-121.
23. Соколова Т. Г. Методологія психологічного дослідження: навч. посібник. Київ: *Центр учбової літератури*, 2018. 280 с.
24. Суховій О. М. Антропологія Керкегора: рух філософії до літературності: Автореф. дис. ... канд. філос. н.: 09.00.04 – філософська антропологія, філософія культури О. М. Суховій. Харків: *Харківський нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна*, 2003.18 с.
25. Унамуно М. Трагічне відчуття життя. Київ: *Юніверс*, 2003. 272 с.
26. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: *КСД*, 2018. 192 с.
27. Франкл, В. Лікар та душа. Харків: *КСД*, 2023. 320 с.
28. Фурман А. А. Психологічні засади пізнання смисложиттєвої сфери особистості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2019. 39 с.
29. Фурман А. А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір: монографія. Одеса: *ОНПУ*; Тернопіль: *ТНЕУ*, 2016. 312 с.
30. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль: *ТНЕУ*, 2017. 508 с.
31. Фурман А. В. Теоретична модель особистісного прийняття людини людиною. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1.С. 56-77.

32. Фурман А. В., Гірняк А. Н. Психологічне узмістовлення взаємообміну у контексті соціальної взаємодії. Україна в умовах реформування правової системи: сучасні реалії та міжнародний досвід: матеріали III міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 20-21 квіт. 2018 р. Тернопіль: *Економічна думка*, 2018. С. 333-336.

33. Фурман О. Є. Взаємоспричинення парадигм, стратегій, класів і методів соціально-психологічного впливу. *Психологія і суспільство*. 2019. № 2. С. 44-65.

34. Чуйко Г. В., Гуляс І. А., Колтунович Т. А. Екзистенційна психологія: навч. посіб. Чернівці: Вид. «Прут», 2009. 308 с.

35. Шевчук М. О. Автентичність як категорія особистісно зорієнтованого підходу. *Психологія. Медицина. Соціум*. 2018. Вип. 12. С. 98-105.

36. Ялом І. Екзистенційна психотерапія. Харків: КСД, 2020. 576 с.

37. Яременко Я. О. Гуманістичні підходи в психології: Історія, теорія, практика. Київ: *Либідь*, 2015. 344 с.

38. Ясперс К. Загальна психопатологія; пер. з нім. О. Хома. Львів: *Кальварія*, 2006. 496 с.