

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Панченко Діана Анатоліївна

УДК 159.923

Кваліфікаційна робота

«Особливості переживання екзистенційної вини у зв'язку з вибором
життєвого шляху»

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело _____

Науковий керівник

Живоглядов Юрій Олексійович кандидат
психологічних наук, доцент, доцент кафедри
психології

Київ 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ВИНИ У ЗВ'ЯЗКУ З ВИБОРОМ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ.....	6
1.1. Екзистенційні теорії життєвого шляху.....	6
1.2. Психологічна сутність феномену екзистенційної вини.....	15
1.3. Аналіз особливостей проживання екзистенційної вини у зв'язку з вибором життєвого шляху.....	21
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ВИНИ У ЗВ'ЯЗКУ З ВИБОРОМ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ.....	27
2.1. Методологічна схема та інструментарій дослідження.....	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	32
Висновки до розділу 2.....	43
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ВИНИ У ЗВ'ЯЗКУ З ВИБОРОМ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ.....	47
3.1. Розробка програми психологічної допомоги переживання почуття екзистенційної вини у зв'язку з вибором життєвого шляху.....	47
3.2. Рекомендації щодо самодопомоги особистостям під час проживання екзистенційної вини у зв'язку з вибором майбутнього шляху.....	55
Висновки до розділу 3.....	61
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	73

РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

«Особливості переживання екзистенційної вини у зв'язку з вибором життєвого шляху»

ВСТУП

Актуальність роботи. На сьогодні у зв'язку зі складними соціально-економічними та політичними реаліями актуальним постає питання розвитку майбутнього особистості у кризових умовах, а також переживання екзистенційної вини у зв'язку з вибором свого життєвого шляху.

Екзистенційна вина – усвідомлена провина перед самим собою. Вона виникає у зв'язку з важливими життєвими рішеннями, особливо тими, що стосуються особистого розвитку, вибору кар'єри, місця в суспільстві, а також пошуку сенсу і значення власного існування. Екзистенційна вина може виникати внаслідок свідомості про обмеженість часу та можливостей, а також у зв'язку зі страхом перед можливими наслідками своїх дій або невдач.

Викликана сучасними соціальними та психологічними реаліями, проблема екзистенційної вини залишається актуальною у сфері наукового дослідження, оскільки вона відіграє важливу роль у збереженні психічного здоров'я людини. З метою подолання цієї проблеми необхідно провести глибокий теоретичний аналіз переживань особистості, яка стикається з екзистенційною тривогою та виною. Важливо виявити фактори, які спричиняють ці емоційні стани та їхні особливості у ситуаціях нестабільності. Також слід розглянути психологічний взаємозв'язок між виною та тривогою у процесі прийняття життєвих рішень, а також надати практичних рекомендацій щодо попередження та подолання екзистенційної вини, зокрема пов'язаної з вибором майбутнього.

Питання поведінки людини в кризових ситуаціях хвилювали, як давніх мислителів, так і до нині залишаються в центрі уваги вже сучасних науковців. Серед вчених, які досліджували у своїх працях сферу екзистенційних вимірів людського буття, переживання провини та тривоги були: Р. Арефулін, А. Баканова, Т.Гаврилова, Н. Жукова, В. Завацький С. Епстейн, А. Камю, С.

К'еркегор, Р. Лазарус, М. Левітов, О. Москаленко, А. Павліченко, Ю. Саєнко, Ж. Сатр, Є. Солдатова, В. Франкл, М. Хайдеггер, І. Чередниченко, Л. Шутова, І. Ялом та ін.

Мета роботи полягає в розкритті особливостей переживання екзистенційної вини при виборі життєвого шляху у ході теоретичних та емпіричних досліджень. Ми прагнемо зрозуміти основні характеристики цього психологічного стану та висунути пропозиції щодо способів помічі людині, яка його зазнала.

Для досягнення мети були визначені наступні **завдання**:

1. Визначити поняття та основні підходи до вивчення екзистенційної вини на основі наукової літератури.
2. Дослідити особливості переживання екзистенційної вини, в тому числі у зв'язку з вибором майбутнього шляху.
3. Емпірично з'ясувати, що саме психологічно характеризує переживання екзистенційної вини при виборі майбутнього;
4. Розробити психологічну програму допомоги переживання екзистенційної вини, а також рекомендації щодо самодопомоги

Об'єкт дослідження: екзистенційна вина.

Предмет дослідження: переживання екзистенційної вини у зв'язку з вибором життєвого шляху.

Методи дослідження. Відповідно до поставлених завдань, застосовувався такий комплекс теоретичних і емпіричних методів дослідження: аналіз і узагальнення матеріалів літературних джерел; метод наукового спостереження, метод психодіагностичного обстеження, який включав низку психодіагностичних методик, спрямованих на вирішення завдань дослідження:

Інструментарієм дослідження психологічних характеристик екзистенційних переживань при виборі життєвого шляху було обрано чотири наступні методики:

- Опитувальник «Шкала екзистенцій» А. Ленгле та К. Орглер (адаптація Н. Майніної);
- Шкала ситуативної тривожності (СТ) Ч. Спілбергера;
- Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій).
- Методика діагностики професійної спрямованості особистості за Б. Басса та шкалою загальної самоефективності Р.Шварца, М.Ерусалема

Наукова новизна одержаних результатів полягає у поглибленні і розширенні уявлень щодо особливостей прояву екзистенційних переживань у період пов'язаний з вибором майбутнього.

Практичне значення цієї дипломної роботи становить безпосередню розробку психологічної програми та практичних рекомендацій самодопомоги щодо переживання екзистенційної вини, зокрема пов'язаної з вибором майбутнього.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (70 найменування) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи - 83 сторінки, основний обсяг - 63 сторінки. Робота містить 4 таблиці, 3 рисунки, 4 додатки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи; розкрито методологічні та теоретичні засади дослідження, висвітлено наукову новизну і практичне значення кваліфікаційної роботи, представлено дані щодо структури й обсягу кваліфікаційної роботи.

У **першому розділі** під назвою «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ВИНИ У ЗВ'ЯЗКУ З ВИБОРОМ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ» йдеться про те, що екзистенційна психологія представляє собою сучасний напрямок у психології, який поєднує різноманітні концепції та теорії, спрямовані на вивчення психологічних аспектів людського існування. Цей напрямок виник як системний підхід до розуміння людської поведінки та факторів, що на неї впливають. Ідеологічними коріннями екзистенційної психології стали "філософія існування", екзистенціалізм та феноменологія.

До складу сучасної екзистенціальної психології найчастіше включають екзистенційний психоаналіз Ж.-П. Сартра і Л. Бінсвангера, логотеорію і логотерапію В. Франкла, аналітичну екзистенціальну психологію М. Босса, екзистенціальну антипсихіатрію Р. Ленга, екзистенціальну персонологію С. Мадді, екзистенційно-аналітичну теорію Дж. Б'юдженталя і, в першу чергу, психотеологію Р. Мея

У психології зазвичай розрізняють різні типи провини, такі як реальна, невротична та екзистенційна.

Сьогодні вивчення екзистенційної провини займає провідне місце в психологічних дослідженнях, і це не дивно. У складних життєвих обставинах, таких як війна, пандемія, економічна та соціальна нестабільність, стає все важче реалізувати свій потенціал, в результаті відчуття провини перед собою різко посилюється через неможливість врятувати ситуацію повною мірою.

Екзистенційна провина найтяжча в перенесенні, якої, напевно, найскладніше позбутися, з другого боку на відміну від невротичної провини, вона не лише викликає страждання, але й може сприяти особистісному зростанню та відкриттю нового потенціалу людини.

Почуття екзистенційної провини часто описується як позитивна конструктивна емоція, яка сприяє усвідомленню розриву між сутністю проблеми і її наслідками. У цьому контексті екзистенційна провина (подібно до тривоги) вважається сумісною з психічним здоров'ям і навіть необхідною для нього.

Отже, екзистенційна вина при усвідомленні допомагає людині розкрити свої можливості, вийти на новий рівень розуміння дійсності, хоча і вважається найтяжчою в проживанні.

Зважаючи на те, що кожна людина самотійно відповідає за своє власне становлення і буття, вона має надати відповідь, насамперед, собі, про те, ким вона стала та які результати досягла. Наша совість виставляє оцінку нашим діям, нашим досягненням і результатам нашого становлення. Отже, можна сказати, що для себе кожна людина є як суддею, так і адвокатом. Процес існування та становлення особистості ставить перед нею певні вимоги і потребує від неї певної міри мужності. Кожним кроком у процесі самостановлення та самовдосконалення особистість допомагає собі виконати своє призначення, тобто розкрити свій внутрішній потенціал.

Відірвавшись від реальності, занурюючись у власний внутрішній світ, особистість спонукає себе до відчуття провини, розглядаючи невикористані можливості та осуджуючи себе за невдачі. Свідомість власної екзистенційної провини може зупиняти особистісний зріст, адже це змушує нас постійно звертати увагу на минулі помилки, задумуватися про наші недоліки та непостійності.

Пройшовши через екзистенційну вину, молодий індивід витягує для себе первинну екзистенційну інтеграцію. Переживання виконаного понад власні

можливості додає індивіду мужності та стійкості, надихаючи його на продовження подорожі власним шляхом існування.

У другому розділі під назвою «ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ВИНИ У ЗВ'ЯЗКУ З ВИБОРОМ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ» охарактеризовано безпосередньо саме дослідження кваліфікаційної роботи.

Дослідження було організоване з дотриманням етичних принципів наукової роботи, зокрема анонімності та добровільності участі респондентів. Анкетування відбувалося у дистанційному режимі у формі онлайн-опитування із використанням Google-форм.

Вибірка: з метою дослідження психологічних характеристик екзистенційної вини було проведено онлайн-опитування респондентів віком від 17 до 23 років. Даний вік найчастіше характеризується, як вік перед яким стоїть вибір подальшого життєвого шляху. У емпіричному дослідженні взяло участь 35 осіб.

Теоретичним підґрунтям емпіричного дослідження були такі принципи детермінізму, розвитку, системності, об'єктивності, наукової обґрунтованості, динамічності.

Інструментарієм дослідження психологічних характеристик екзистенційної тривоги у юнацькому віці було обрано три наступні методики:

- Опитувальник «Шкала екзистенцій» А. Ленгле та К. Орглер для вимірювання ступені екзистенційного наповнення та реалізованості особистості
- Шкала ситуативної тривожності Ч. Спілбергера для діагностика наявності та рівнів ситуативної тривожності у досліджуваних.
- Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) для дослідження рівня задоволеності та відчуття реалізованості людини, а також для комплексного аналізу разом із результатами інших методик для розуміння впливу рівня реалізованості на виникнення екзистенційної вини у юнаків та юначок.

- Дослідження з використанням шкали загальної самоефективності, розробленої Р. Шварцем і М. Єрусалемом - для оцінки професійної спрямованості особистості.

Етапи проведення дослідження:

На першому етапі нашої роботи, який є організаційним, ми склали набір психодіагностичних методик для нашого дослідження та здійснили всі необхідні технічні приготування для збору даних за допомогою Google-форм.

Другий етап передбачав безпосереднє опитування студентів, що ввійшли до нашої вибірки.

Третій етап, який мав практичне спрямування, включав обробку даних та побудову діаграм для візуалізації та аналізу результатів нашого дослідження.

Четвертий та завершальний етап включав глибокий аналіз і інтерпретацію результатів.

Більшість учасників за результатами дослідження на даний момент переживають екзистенційну вину та тривогу. Ці почуття пов'язані з усвідомленням особистістю таких аспектів життя, як свобода, відповідальність, система цінностей, наслідки прийнятих рішень, впевненість у власних вчинках та здатність до самопізнання. Проте, дослідження також виявило окремі випадки, коли учасники відчувають себе реалізованими та усвідомленими щодо своїх екзистенційних цінностей та існування.

Також виділено особливість переживання екзистенційної вини та тривоги є вкрай індивідуальне сприйняття настрою, самопочуття та оцінки власних можливостей для активності. Важливо враховувати суб'єктивну оцінку самих учасників та аналізувати цей метод разом з іншими опитувальниками. Слід також пам'ятати, що екзистенційна вина, маючи пригнічуючі властивості, може вплинути на рівень активності, як наприклад працездатність чи відчуття втомленості.

За результатами емпіричного дослідження, проведеного за допомогою опитувальника самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема, було виявлено

переважання середнього рівня загальної самоефективності серед опитаних. Вони вважають свої можливості та здібності середніми, недостатньо високими для досягнення бажаних результатів, повної реалізації своїх намірів

У третьому розділі під назвою «ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ВИНИ У ЗВ'ЯЗКУ З ВИБОРОМ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ» створена спеціально для тих, хто відчуває екзистенційну вину у зв'язку з важливим вибором свого майбутнього, програма психологічної допомоги пропонує комплексний підхід, що включає серію зустрічей протягом визначеного періоду. Орієнтована на сучасні методи роботи з почуттям провини, вона охоплює діагностику, тренінги та інші методи психологічної терапії. Основна мета програми полягає в забезпеченні учасникові всебічної психологічної підтримки, спрямованої на зменшення напруги від переживання екзистенційної вини, а також на підвищення стресостійкості, самооцінки та життєздатності. Програма передбачає також оцінку ефективності, враховуючи як об'єктивні, так і суб'єктивні критерії. З урахуванням такої структури, методологічних підходів та актуальності проблеми, вона може стати корисним інструментом для психологічної підтримки тих, хто зіткнувся з новим важливим етапом у своєму житті – вибором подальшого майбутнього.

Вибір майбутнього шляху породжує екзистенційну вину, яка ставить перед особистістю важкі завдання у самопідтримці. Рекомендації з самопомоги містять методи та стратегії, спрямовані на психоемоційне відновлення та пошук нових сенсів життя, надаючи сили для самореалізації. Проте важливо зауважити, що кожна особистість унікальна, тому потрібно вибирати методи та підходи, які найкраще відповідають її індивідуальним потребам. Незважаючи на цінність самостійних зусиль, найкращим рішенням може бути звернення за допомогою до професіоналів у галузі психології, особливо коли це стає необхідним для людини. Тільки об'єднанням зусиль можна ефективно протистояти викликам екзистенційної кризи та знайти новий шлях до гармонії й добробуту.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічного стану екзистенційної вини, викликаного вибором майбутнього. Отримані в ході дослідження результати підтвердили досягнення визначеної мети, вирішення поставлених завдань та стали основою для формулювання наступних висновків.

1) На основі вивчення наукової літератури за темою роботи визначено поняття та основні підходи до вивчення поняття екзистенційної вини. Серед визначних представників сучасної екзистенційної психології часто згадують Жан-Поля Сартра, Людвіга Бінсвангера, Віктора Франкла, Медарда Босса, Сальваторе Мадді, Джорджа Б'юдженталя і Ролло Мея. Екзистенційна провина - це свідомо внутрішня провина перед собою, яка виражається у відчутті жалю за нереалізованими можливостями та неправильно прожитим життям.

2) З'ясовано особливості екзистенційної вини, що виникла у зв'язку з вибором майбутнього шляху. Процес існування та становлення особистості ставить перед нею певні вимоги і потребує від неї певної міри мужності. Кожним кроком у процесі самостановлення та самовдосконалення особистість допомагає собі виконати своє призначення, тобто розкрити свій внутрішній потенціал. Відірвавшись від реальності, занурюючись у власний внутрішній світ, особистість спонукає себе до відчуття провини, розглядаючи невикористані можливості та осуджуючи себе за невдачі. Переживання виконаного понад власні можливості додає індивіду мужності та стійкості, надихаючи його на продовження подорожі власним шляхом існування.

3) Емпірично з'ясовано, що саме психологічно характеризує переживання екзистенційної вини при виборі майбутнього. Більшість учасників за результатами дослідження на даний момент переживають екзистенційну вину та тривогу. Ці почуття пов'язані з усвідомленням особистістю таких аспектів життя, як свобода, відповідальність, система

цінностей, наслідки прийнятих рішень, впевненість у власних вчинках та здатність до самопізнання. Проте, дослідження також виявило окремі випадки, коли учасники відчують себе реалізованими та усвідомленими щодо своїх екзистенційних цінностей та існування. Також виділено особливість переживання екзистенційної вини та тривоги є вкрай індивідуальне сприйняття настрою, самопочуття та оцінки власних можливостей для активності. Важливо враховувати суб'єктивну оцінку самих учасників та аналізувати цей метод разом з іншими опитувальниками. Слід також пам'ятати, що екзистенційна вина, маючи пригнічуючі властивості, може вплинути на рівень активності, як наприклад працездатність чи відчуття втомленості.

У підсумку, за опитуванням портерет більшості осіб поєднує в собі середній рівень самоефективності щодо майбутніх цілей, що у свою чергу співіснує з ситуативною тривожністю та екзистенційною виною

Середній рівень самоефективності може викликати у людини відчуття недоліку у здатності досягти бажаних результатів, що може призводити до тривоги у різних ситуаціях. Ця тривожність може бути обумовлена страхом невдачі або відчуттям власної нездатності здійснити свої плани. Екзистенційна вина може виникати з переконання у власній неспроможності впоратися з важливими завданнями або відчуттям розбіжності між своїми цілями і досягненнями.

4) Створена програма психологічної підтримки переживання екзистенційної вини, спеціально для тих, хто переживає внутрішній дискомфорт через важливий вибір щодо свого майбутнього. Програма пропонує комплексний підхід, що включає ряд зустрічей протягом певного періоду. Ця програма спрямована на використання сучасних методів роботи з почуттям провини і включає в себе діагностику, тренінги та інші техніки психотерапії. Основна мета полягає в тому, щоб забезпечити учасникам всебічну психологічну підтримку, спрямовану на зменшення напруги від почуття провини та підвищення стресостійкості, самооцінки та

життєздатності. Крім того, програма передбачає оцінку її ефективності, враховуючи об'єктивні та суб'єктивні критерії. З урахуванням такого підходу, методів і актуальності проблеми, вона може стати корисним інструментом для психологічної підтримки тих, хто стикається з новим етапом у своєму житті – вибором майбутнього шляху.

5) Надано рекомендації щодо самопомоги переживання екзистенційної вини. Рекомендації включають методи та стратегії, спрямовані на психоемоційне оздоровлення та пошук нового сенсу життя, що надають сил для самореалізації. Проте важливо пам'ятати, що кожна особистість унікальна, тому необхідно вибирати ті методи та підходи, які найкраще підходять для її індивідуальних потреб. Незважаючи на цінність самостійних зусиль, іноді найкращим виходом може бути звернення за допомогою до фахівців у галузі психології, особливо коли це стає необхідним для особи. Тільки спільними зусиллями можна успішно протистояти викликам внутрішньої кризи та знайти новий шлях до гармонії та благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв, Н. А., Коқун, О. М., Пішко, І. О. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ. 2016 р. 234 с.
2. Анастасі А., Урбіна С. Психологічне тестування. Видавництво «Каравела» 2019. 688с.
3. Афанасьєва Н.Є, Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціальнопсихологічного тренінгу: навч. посіб. Харків : ХНАДУ, 2015. 315 с.
4. Волошина Л., Леко Б., Кушніра Л. Сенс життя, екзистенційна психотерапія і COVID-19. Психосоматична медицина та загальна практика. №4. 2020. С. 9

URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/269#title-0>
5. Галян, І. М. Акмеологічна культура особистості як суб'єкта праці та спілкування. Психологія і особистість. № 2(10). 2016 р. Ч. 1, С. 151-160.
6. Гринечко А. Особливості прояву тривожності як наслідок впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості. Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». С. 32–41
7. Екзистенційно-суб'єктний підхід до вивчення проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку. О.М. Гріньова. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського*. Психологічні науки: зб. наук. праць. №1 (17). Миколаїв: МНУ імені В.О.Сухомлинського, 2017. С. 62–67.
8. Гуманістична психологія : Антологія: В 3 т.: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Т. 1. Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. ред.: Р. Трач, Г. Балл; Наук. Т-во ім. Шевченка у США. - К. : Унів. вид-во «Пульсари», 2001. 252 с
9. Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану - опитувальника САН. 2019р.

URL:https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf

10. Живоглядюв, Ю. О. & Носаль, Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. №2(66). 2022р. С. 165-172.
11. Журавель Т., Іванюк І., Лехолетова М., Лютий В. та ін. Профілактика деструктивної поведінки підлітків. За ред. Т. Журавель, Ю. Удовенко. Київ : Видавництво ФОП Буря О.Д. 2022 р. 144 с.
12. Журавльова, А. В. Особливості психологічної корекції кризових станів дорослих: кваліфікаційна робота. К.: НАУ. 2020 р. 108 с.
13. Заїка, В. М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи: методичні матеріали. За ред. Л. Г. Перетяцько. (Вид. 3-е, доп.). Полтава. 2006 р. 100 с.
14. Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія. Чернівці. 2019. 496 с.
15. Казанжи, М. Й. Особистісні ресурси подолання психологічної кризи. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: Психологія. Вип. 1. 2015 р. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2015_1_6
16. Каргіна Н. В. Екзистенціальне розуміння психологічного благополуччя особистості. Християнський гуманітарно-економічний відкритий університет. – Одеса: Видавництво ХДЕУ, 2015 р. URL: <http://www.uaepp.org/cgi-bin/main.cgi?esse=973>.
17. Кокоріна, Ю. Є. Попередження та корекція екзистенційної кризи особистості. *Інтегративна антропологія*. № 2. 2013. С. 51-57
18. Коротяєва Л.М. Теоретичні засади відчуття провини як психологічного феномену. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип.9, С. 120-126
19. Красильников, І. О. & Мац, О. В. Екзистенційно-конфліктні стани особистості в аспекті ціннісної орієнтації підлітків. *Вісник післядипломної освіти*. Вип. 15(44). Серія: «Соціальні та поведінкові науки», С. 78-95.

20. Литвиненко, І. С. & Прасол, Д. В. Проективні малюнкові методики: методичний посібник. Миколаїв: Вид-во «Арнекс». 2015р. 160 с.
21. Лич, О. М. Зв'язок здатності вирішення життєвих криз людиною похилого віку із життєстійкістю. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: монографія колективна. За ред. Л. В. Помиткіної, О. П. Хохліної. К.: ТОВ «АльфаПК». 2019. С. 214-219.
22. Махал, Т. Р. Психологічні особливості переживання кризової ситуації у молоді. Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет ім. Василя Стуса. Вінниця. 2022. 110 с.
23. Методика для діагностики свідомості життя. Клініка Інсайт. URL:<https://jak.koshachek.com/articles/metodika-dlja-diaagnostiki-svidomosti-zhittja.html>
24. Мітченко К. В. Почуття провини як детермінанта виникнення стресових ситуацій. зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 21 лют. 2022 р.). Дніпро : ДДУВС, 2022р. С. 58-60.
25. Москальова, А. С. Методи психодіагностики в навчально-виховному процесі: навчальний посібник. ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України. К.. 2014 р. 360 с.
26. Нельсон-Джоунс Р. Теорія і практика консультування, пер. з англ. Є. Волкова. – СПб, 2000. 464с.
27. Пророк, Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 1. К. 2018 р. 208 с
28. Резвих, Є. І. Специфіка та умови прогнозування професійної діяльності особистості дорослого віку. *Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології*: матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернет конференції / укладачі: І. С. Булах, Н. В. Гузій, Ю. М. Кашпур. Вип. 2. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2021р. 176 с.

29. Сватенкова, Т. І. Професійна діяльність психолога: тимчасові дитячі та підліткові групи : навчальний посібник для студентів навчальних закладів III–IV рівнів акредитації для спеціальності «Психологія». Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2019 р. 247 с.
30. Тавровецька, Н. І. Конструкти життєвої позиції особистості як опірність кризам життя. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Том 14. Методологія і теорія психології. Вип. 1, С. 2018 р. 298-310.
31. Титаренко, Т. М., Дворник, М. С. & Климчук, В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т.М. Титаренко; НАПН України; Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2019 р. 220 с.
32. Тіунова О.В. Основи теорії і практики арт-терапії. Тернопіль : ТНПУ, 2011. 260 с.
33. Ульянова, Т. Співвідношення конфліктності та схильності до переживань психологічних бар'єрів. Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки, Вип. 8. 2021 р. С. 172-178.
34. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. Збірник наукових праць Національний університет біоресурсів і природокористування України, 2018. С. 86–94
35. Чепа, М.-Л. А., Маценко, В. Ф., Маценко, Ж. М., Терещук, А. Д. et al. Психосинергетичні особливості сталих та кризових періодів життя людини: монографія / за ред. М.-Л.А. Чепи. К.: Педагогічна думка, 197 с.
36. Черезова, І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2016 р. 193 с.
37. Шопша, О. Л. Методичні рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни «Психологічний спецпрактикум по спецкурсам». К.: ДП «Видавничий дім «Персонал». 2010 р. 28 с.

38. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Перспективи та інновації науки. Серія : «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». К.: Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління». № 7 (25). 2022р. С. 554-567.
39. Яцина О. Ф. Практикум з психотерапії. Навчально-методичний посібник / укладач: Яцина О. Ф. 2021. URL : <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/47335/6/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC%20%D0%B7%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%97%202021%20%D0%AF%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%9E.%D0%A4.%20%281%29.pdf>
40. Binswanger L. Einführung in die Probleme der allgemeinen Psychologie. (Berlin: Julius Springer, 1922.)
41. Binswanger L. Being-in-the-world. New York. 1963. p. 206
42. Binswanger L. Lebensfunktion und innere Lebensgeschichte. Publisher, S. Karger, 1928
43. Binswanger L. Rêve et existence. 1930. p.216
44. Boss M. — Archiv. URL: <http://www.medardboss.ch/article1-22.htm>
45. Boss, M. & Condrau, G. "Existential Analysis", Psychoanalytic Techniques, ed. B.B. Wol-man. N.Y., 1967, pp. 443-470.
46. Boss, M. *Psychoanalysis and Daseinsanalysis*. Basic Books. (1963).
47. Boss, M. Existential Foundations of Medicine and Psychology. L., N.Y.: Aronson, 1979. 303 pp.
48. Bugental JFT The search for existential identity. - San Francisco: Jossey - Bass, 1988. - 330 p.
49. Bugental, J. F. T. The search for authenticity: An existential-analytic approach to psychotherapy. (Exp. ed.) New York: Holt, Rinehart & Winston

50. Buhler C. The way to fulfillment. Psychological techniques / C. Buhler ; transl. by David J. Baker. – New York : Hawthorne, 1971. – P. 208.
51. Buhler C. Introduction to humanistic psychology / C. Buhler & A. Melanie. – Monterey : Books/Cole Publication Company, 1972. – 120 p
52. Deurzen E. van. Paradox and Passion in Psychotherapy. Chichester: Wiley and Sons, 2015.
53. Frankl V. Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy. P.192
54. Husserl E. Logische Untersuchungen. Band 2. Teil 1. Untersuchungen Zur Phaenomenologie und Theorie der Erkenntnis. Leiden, Martinus Nijhoff, 1984.
55. Ideen zu Einer Reinen Phänomenologie und Phänomenologischen Philosophie. Den Haag, Martinus Nijhoff, 1976. 708 p.
56. Izard C. E. Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3). 2013. 487–498
57. *Khanna*, P. A critique of existential ... *Journal of General Psychology*, 64. 1969. p. 359–372.
58. Längle A. Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. Vortrag bei Jahrestagung der GLE in Zug/Schweiz. Published 1999, Die existentielle Motivation der Person. In: *Existenzanalyse* 16, 3, 18-29.
59. Langle, A. Logotherapie als Lebenshilfe. Sinnvoll Leben. Freiburg-Basel-Wien: Herder. 2014. 128 p.
60. Maddi S.R. Personology for the 1980's - Zucker R.A., Aronoff J., Rabin R.I. (eds). *Personality and the prediction of behavior*. N.Y.: Academic Press, 1984. p. 7–41
61. Maddi S.R *Existential Neurosis - Current Personality Theory* - Ed. R. Corsini. - Itasca: Peacock Books, 1979.
62. Maddi S.R *The search for meaning - The Nebraska symposium on motivation 1970* - J Arnold, MH Page (Eds.). - Lincoln: University of Nebraska press, 1971. - P. 137-186.
63. Maddi, S. The existential. *Journal of Abnormal Psychology*, 72. (1967).311-325.

64. May, R. Contributions of existential psychotherapy. In R. May, E. Angel, & H. Ellenberger (Eds.), *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*. 1958. New York: Basic Books. pp. 37-91.
65. May, R. *Existential Psychology* (New York: Random House, 1969),
66. Sartre, Jean-Paul. *L'existentialisme est un humanisme*. Paris : Gallimard, 1996. 120 p.
67. Sartre, Jean-Paul. *Critique de la raison dialectique*. T. 1. Paris : Gallimard, 1960. 760 p.
68. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. & Lushene, R. E. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press. 1983. URL: https://www.researchgate.net/publication/235361542_Manual_for_the_StateTrait_Anxiety_Inventory_Form_Y1_-_Y2
69. Yalom I. *A Matter of Death and Life*. Basic Books, 2020.