

УДК 159.923

DOI: 10.31732/2663-2209-2022-66-165-172

## ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ: ТРИВОГА ТА ВІНА В ПЕРЕЖИВАННІ ВИБОРУ МАЙБУТНЬОГО

**Живоглядов Ю.О.<sup>1</sup>, Носаль Л.Г.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> к.психол.н., доцент, доцент кафедри психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: yurigo@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6763-2737>

<sup>2</sup> магістрантка, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: nosalh@krok.edu.ua

### EXISTENTIAL PSYCHOLOGY OF CRISIS STATES OF PERSONALITY: ANXIETY AND GUILT IN EXPERIENCE CHOICE OF THE FUTURE

**Zhyvohliadov Yurii<sup>1</sup>, Nosal Liudmyla<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> PhD (Psychological), associate professor, associate professor of psychology department, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: irinas@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6763-2737>

<sup>2</sup> graduate student, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: nnosalh@krok.edu.ua

**Анотація.** В статті пропонується спроба теоретико-прикладного аналізу екзистенційної тривоги та провини особистості, яка знаходиться в кризовій ситуації, спричиненій війною. У даній статті вважаємо за необхідне цілеспрямовано розглянути стосунки з майбутнім в переживанні тривоги та вини в кризовій ситуації, що характеризується суттєвою невизначеністю. Це є не тільки важливою науковою проблемою, але й найсерйознішою задачею української реальності. Теоретичний аналіз переживання особистістю екзистенційної тривоги та провини в ситуації невизначеності показав важливість часової спрямованості тривоги, емоційний рівень якої безпосередньо корелює із ступенем невизначеності майбутнього. Психологічний аналіз цього феномену дозволив визначити чинники його виникнення та особливості прояву в ситуації екзистенційної кризи. Обґрунтовано взаємозв'язок провини та тривоги в ситуації вибору особистістю своєї життєвої перспективи. Описані психологічні особливості формування емоційно-тривожних станів, а також їх вплив на повсякденне життя особистості. Психологічно обґрунтовується взаємозв'язок переживання тривоги та провини в залежності від свідомого вибору часової орієнтації особистості. Особистість здатна зробити свій усвідомлений екзистенційний вибір щодо спрямованості на майбутнє або на минуле, причому, вибір минулого робиться як вибір «незмінності», коли в переживанні особистості набирає чинності емоція вини за втрачені можливості. У результаті людина виявляється перед вибором: прийняти провину чи, вибираючи майбутнє, витримати тривогу. Почуття провини пов'язане з неприйняттям відповідальності за власне життя та реалізацію свого потенціалу і можливостей. Тривале переживання екзистенційної провини здатне спричинити гальмування особистісного розвитку, адже це змушує особистість розмірковувати над втраченими можливостями, примушуючи себе замислюватися над своєю слабкістю і безвідповідальністю. Тобто, вибираючи незмінність, сталість, людина опиняється в ситуації, коли вона переживає не тільки провину за нереалізовані можливості, та й, водночас, зменшує вірогідність знайти сенс свого життя. Психологічний аналіз цієї ситуації показує ціннісні наслідки особистісного вибору: «планування» майбутнього в ситуації суттєвої невизначеності та екстраполяція вже пережитого досвіду, що веде до нівелювання власних творчих потенцій, виявляються неефективними. Єдиною потенційно результативною стратегією може бути життєва стратегія «діалогу» з майбутнім, яка передбачає здатність готовності до істотної невизначеності та непередбачуваності, яка пов'язана із здатністю коректувати свої плани.

**Ключові слова:** екзистенція, переживання, екзистенційна тривога, екзистенційна провинна, екзистенційна ізоляція, ситуація невизначеності, вибір життєвого шляху, часові виміри життя.

Формули: 0; рис.: 0; табл.: 0; бібл.: 12

**Annotation.** The article offers an attempt at a theoretical-applied analysis of the existential anxiety and guilt of an individual who is in a crisis situation caused by war. In this article, we consider it necessary to purposefully consider the relationship with the future in the experience of anxiety and guilt in a crisis situation characterized by significant uncertainty. This is not only an important scientific problem, but also the most serious task of the Ukrainian reality. The theoretical analysis of a person's experience of existential anxiety and guilt in a situation of uncertainty showed the importance of the temporal orientation of anxiety, the emotional level of which is directly correlated with the degree of uncertainty of the future. The psychological analysis of this phenomenon made it possible to determine the factors of its occurrence and the peculiarities of its manifestation in the situation of an existential crisis. The relationship between guilt

*and anxiety in the situation of a person choosing his life perspective is substantiated. The psychological features of the formation of emotional and anxious states are described, as well as their impact on the daily life of an individual. The relationship between the experience of anxiety and guilt depending on the conscious choice of the individual's time orientation is psychologically substantiated. The individual is able to make a conscious existential choice regarding the orientation to the future or the past, and the choice of the past is made as a choice of "immutability", when the emotion of guilt for lost opportunities takes effect in the experience of the individual. As a result, a person is faced with a choice: to accept guilt or, choosing the future, to endure anxiety. The feeling of guilt is associated with not accepting responsibility for one's own life and realizing one's potential and capabilities. Long-term experience of existential guilt can cause inhibition of personal development, because it forces a person to reflect on lost opportunities, forcing himself to think about his weakness and irresponsibility. That is, choosing constancy, stability, a person finds himself in a situation where he not only experiences guilt for unrealized opportunities, but also, at the same time, reduces the probability of finding the meaning of his life. Psychological analysis of this situation shows the value consequences of personal choice: "planning" of the future in a situation of significant uncertainty and extrapolation of already experienced experience, which leads to the leveling of one's own creative potentials, turn out to be ineffective. The only potentially effective strategy can be a life strategy of "dialogue" with the future, which involves the ability to prepare for significant uncertainty and unpredictability, which is associated with the ability to adjust one's plans.*

**Key words:** *existence, experiences, existential anxiety, existential guilt, existential isolation, a situation of uncertainty, life path choice, temporal life dimensions.*

*Formulas: 0; fig.: 0; tabl.: 0; bibl.: 12*

**Постановка проблеми.** Психологічне дослідження переживання особистістю провини та тривоги в особливих життєвих ситуаціях, яке бере на себе екзистенційна психологія, залишається обмеженим, адже в основному ця тема є зерном обговорення філософсько-гуманітарних наук, для яких актуальні теми: «життя-смерть», «вибір життєвого шляху та його віхи», «часові виміри життя», «життя в ситуації невизначеності». З точки зору психології є не менш широкий пласт для дослідження, визначення та попередження негативних наслідків тривалого переживання стресу та тривоги, наприклад, в ситуації війни. Для цього необхідно здійснити теоретичний аналіз переживання особистістю екзистенційної тривоги та провини, визначити чинники їх виникнення та особливості прояву в ситуації невизначеності, психологічно обґрунтувати взаємозв'язок провини та тривоги в ситуації вибору особистістю своєї життєвої перспективи, надати рекомендації щодо психологічних особливостей часових вимірів буття, пов'язаних із проявами екзистенційної тривоги та вини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** 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'єркегор, 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.

Важливою для переживання особистістю екзистенційної кризи є часова спрямованість тривоги. Емоційний рівень тривоги безпосередньо корелює із ступенем невизначеності майбутнього. Існує неминучий зв'язок між фактом непередбачуваності майбутнього та виникненням тривоги [1].

Людина, при цьому може зробити свій усвідомлений екзистенційний вибір: спрямованості на майбутнє або на минуле. Вибір минулого є «проект» життєвого шляху, який має «відомі» ціннісно-сміслові характеристики життя, і робиться як вибір «незмінності». При цьому, в переживанні особистості набирає чинності емоція вини за втрачені можливості. У результаті людина виявляється перед вибором: прийняти провини чи, вибираючи майбутнє, витримати тривогу.

Вибір теми статті обумовлений необхідністю вивчення особливостей переживання особистістю екзистенційної кризи, сфокусованого на часові спрямованості тривоги.

**Формулювання цілей статті.** У даній статті вважаємо за необхідне цілеспрямовано розглянути стосунки з майбутнім в переживанні тривоги та вини в кризовій ситуації, що характеризується суттєвою невизначеністю. Це є не тільки важливою науковою проблемою, але й найсерйознішою задачею української реальності.

**Викладення основного матеріалу дослідження.** Спираючись на сучасну філософську даність, поняття «екзистенція» – це безкінечний та неперервний вибір людиною власних можливостей» [2], особистісного майбутнього, визначення особистістю свого місця в соціумі. Саме це з'єднує екзистенційну філософію з таким напрямком психології, як гуманістична психологія, остання, в свою чергу, розглядає людину, як істоту, що схильна до саморозвитку, активно самоактуалізуючу та спрямовану до альтруїстичного відношення до світу.

Якщо переживання екзистенції визначити безпосередньо до її філософського розуміння, як «переживання людського буття в цілому», де панує невпевненість в майбутньому та загальна відсутність сенсу життя, то процес переживання можна поєднати з психологічними захистами. Процес переживання характеризується адаптивними властивостями суб'єкта, цільовим направленням та свідомими діями на шляху сприйняття, аналізу та прийняття реальності.

Якщо особистості бракує часу на аналіз рівня складності ситуації, то підключаються автоматизми, такі як: механізми психологічного захисту, інстинкти самозбереження, афекти. Екзистенційні переживання особистості можуть сприяти як позитивній направленості, а саме – розвивати рефлексивне ставлення до себе, до свого особистого існування, до світу, так і наносити негативний відбиток на психіку людини – формувати тенденцію до психологічної неспроможності,

самодепривації, а в подальшому і до психологічної смерті [3].

Сутність самодепривації визначається тим, що їй характерна «відмова від власне себе», в той час, коли самодистанціювання обмежується рамками екзистенції та передбачає здатність «відстоювати власне Я» [4]. Вирішення проблеми, в більшості випадків, неможливе через нездатність вийти за межі, побачити інші варіанти вирішення, відмінні від звичних, основаних на досвіді, навіть негативному, але зрозумілому, і ці варіанти рішення не завжди ефективні.

Кожна людина неминуче засвоює форми та сценарії долі або форми існування, навіяні родиною, історичними та соціальними факторами впливу, та ситуаціями, які накладали відбиток в процесі онтогенезу на людину. Отже «доля – це узагальнення усіх екзистенційних можливостей людини», котрі визначаються факторами примусу або свободи вибору, В процесі життя, особистість здатна зрозуміти, що сама може приймати рішення стосовно продовження проживання певного сценарію або ж самостійно будувати свій шлях, визначати своє майбутнє [5].

В тому випадку, коли особистість потрапляє в ситуацію екзистенційної фрустрації, не отримуючи із соціуму підтримки, людина відчуває абсолютну самотність, знаходячись в екзистенційному вакуумі. За висловлюваннями К. Роджерса [6] «не маючи поруч того, з ким можна поділитись власними проблемами, думками, внутрішніми емоційними переживаннями, особистість відчуває самотність, відсутність зв'язку, контакту». Основною ознакою самодепривації під час переживання самотності є втрата довіри до себе, до власного досвіду. При розгляді почуття самотності виділяють два аспекти:

1. Відчуження особистості від самої себе, власних бажань, відчуження від власних почуттів, власного типу характеру, особистісних потреб.

2. Відчуження від усіх інших, котре проявлене у неможливості для суб'єкта

відкрити власні переживання та власне Я комусь іншому.

Відчуваючи самотність, людина може пожертвувати своєю індивідуальністю, щоб отримати емоційну близькість від значимих для неї особистостей. Таким чином особистість стає залежною від чужих думок, боляче сприймає критику, погоджується з чужими рішеннями, і в результаті відчуває постійний страх, підвищену тривожність, депресивні прояви. Оскільки при цьому особистість виражає не свої цінності, вона вважає себе неповноцінною, недостойною, при цьому відбувається відсторонення від суспільства, людина переживає тенденції роздратування, самопокарання, невдоволення собою, як недостойної одиниці суспільства, в результаті чого – самотність та екзистенційна ізоляція [7].

Екзистенційна ізоляція є основою для пошуку свободи і водночас – це джерело тривоги, неможливості щось змінити та в подальшому глобальної відчуженості. Дисонанс, що виникає на підсвідомому рівні між «Я-актуальним» (негативне сприйняття себе та власної значимості), «Я-реальним» (глибинна структура власного «Я») та нав'язаний суспільством образ «Я-ідеальним» (той образ, якого людина воліє досягнути будь-яким шляхом, не зважаючи на закладені природою особливості, здібності, на реалізацію чого направляється весь потенціал та зусилля), негативно впливає на особистість, схиляє її до самокритики, втраті самоповаги, власної гідності.

На психофізичному рівні це проявляється як неприйняття власного образу, придушенні почуттів, підпорядкування свого життя чужим бажанням, і бажання стати соціально-прийнятною особистістю [8].

Поняття екзистенційної тривоги достатньо суттєво переплітається із невротичними проявами, такими як депресія, схильності до суїциду, тривожні розлади, розвиток фобій та психолого-невротичні відхилення в цілому.

Такі екзистенційні категорії, як абсурд, страх, тривога, відчай, ніщо, віра, дух,

смерть, тісно пов'язані з людським існуванням і спрямовані на формування самосвідомості особистості. Екзистенційна тривога, сприяє прийняттю чи неприйняттю незворотності буття людини, і виражається в усвідомленні свого небуття. Виділяють три форми тривоги: тривоги долі і завершення існування (тривога смерті), тривоги порожнечі існування і втрати сенсу життя, та тривоги провини і покарання у вигляді осудження [9].

Тобто саме життя уже включає в себе страх і тривогу, як певний елемент процесу існування, відчуваючи біль, усвідомлюючи свою вразливість, можливість смерті людина самоусвідомлює себе. Приймаючи, що доля вирішена наперед, екзистенційна тривога буде лише відкладена, поки псевдовизначеність не буде спростована самим життям. «Екзистенційний підхід спрямований не на викоріненні тривоги, він, скоріш, сприяє зустрічі із нею» [8], але при цьому виникає супротив, тобто відстоювання особистістю власної, звичної для неї ідентичності, звичного світосприйняття та зрозумілої стабільності. Навіть, коли людина сама бажає змінити власне життя – це все одно викликає тривогу, тому що людина усвідомлює серйозність, непередбачуваність і незворотність цих змін. Порівнюючи тривогу і страх, можна відзначити, що тривога має невизначений об'єкт небезпеки на відміну від страху, який несе конкретну небезпеку. Особливістю тривоги є невідомість, невизначеність і безпорадність.

Екзистенційна провина виникає та проявляється у вигляді жалю, відчуття неправильно прожитого життя, нереалізованості власних можливостей та потенціалу, частіше вона проявляється у вигляді нудьги, коли не зроблено нічого поганого, однак і нічого, задля того аби зустріти виклики життя. Провина, по суті, – це «наші власні переживання надій, що не були виправданими та реалізованими» [11]. І. Ялом виділяв тісний взаємозв'язок між почуттям провини та відповідальністю, виокремлюючи при цьому – невротичну, справжню та екзистенційну провину [10].

1. Невротична провина – виникає в момент, коли людина думає про злочин або здійснює якісь проступки по відношенню до інших.

2. Справжня провина – коли людина скоює якийсь злочин.

3. Екзистенційна провина – виникає в момент, коли людина здійснює злочин проти самого себе, що в подальшому проявляється у вигляді жалю, невикористаних можливостей.

Екзистенційна провина, вона ж онтологічна провина, має наступні характерологічні особливості:

1) В певній мірі її відчуває кожна людина.

2) Виникає через аналіз та розуміння «Я можу бути відповідальним за свій вибір, або, навпаки, Я відмовляюсь від вибору».

3) Якщо постійно спростовувати і витісняти онтологічну провину, з часом вона може перерости в патологічну або невротичну провину.

4) Онтологічна провина не призводить до формування симптомів, однак вона в достатній мірі впливає на світогляд та сприйняття людиною світу [7].

Екзистенційну провину можна розглядати, як позитивну конструктивну емоцію. Якщо сором викликає гальмівну дію на мислення, то провина, навпаки, спонукає особистість думати, шукати можливі варіанти для виправлення ситуації.

Зміст екзистенційного досвіду людини можна визначити як взаємозв'язок двох його модусів: негативного (страх, тривога, криза, страждання) і позитивного (переживання осмисленості життя, відчуття цілісності, укоріненості у світі). Перебуваючи у складній єдності один з одним, негативний сприяє пробудженню екзистенції, позитивний, скоріш, є її реалізацією. Різні прояви екзистенції (самотність, страх смерті, віра, творчість) залежно від контексту і від ситуації пов'язані як з негативними, так і з позитивними смислами та переживаннями, свідчаючи про амбівалентність екзистенційного досвіду як суперечливого процесу та результату становлення особистості. Становлення екзистенційного

досвіду включає у себе усвідомлення та прийняття особистістю двох складових – обмеженості власного життя та складнощів життєвого шляху. Протягом життя особистість проживає екзистенційні данності та вибудовує особистісне ставлення до них, тут відіграє роль власний досвід, сімейні традиції, правила соціуму, пошук та знаходження джерел «корисності» буття (творчість, віра, цінності).

Екзистенційний досвід несе у собі декілька дуальностей: сумніви і твердження, тривожність та шанси, втрату та надбання, смерть та трансформація. Підводячи підсумок, можна сказати, що екзистенційний досвід – привносить у життя переживання, зневіру, пізнання, фатальність існування, страх, самотність, відродження та смерть, однак на противагу цьому ще допомагає знайти свободу та внутрішні можливості самостановлення у власному існуванні.

Почуття провини властиво усім людям, воно виражається у невдоволенні своїми власними діями, своєю поведінкою, або навколишньою реальністю і в процесі розвитку набуває функції морального регулятора устояних норм та правил соціальної поведінки. Провина є трансформаційною рушійною силою, яка відбувається внаслідок невдоволення особистістю своєю поведінкою, вчинками та навколишнім світом, з метою самовдосконалення.

До структури провини включено три основні компоненти: емоційний, мотиваційний та когнітивний. Виділяють, також, два види провини: реактивну та превентивну. Реактивна провина – виражається у формі емоції або стану особистості та пов'язана з конкретним випадком (проступком), превентивна в свою чергу – виражена у вигляді почуття провини або риси особистості та являється захисним механізмом небажаної поведінки.

Порушуючи нормативні правила соціуму, особистість відчуває об'єктивну провину, яка складається з соціального і морального аспекту. Але можливе почуття провини у вигляді явних чи непрямих

звинувачень себе, у всіх «гріхах» - таких як образа почуттів інших учасників взаємодії, підлості, нечесності, меркантильності, жадібності, ліні, прокрастинації, слабкості. Таке самонакручування призводить до взяття на себе провини з будь-яких причин і чим інтенсивніше це відбувається, тим частіше призводить до постійних роздумів і навіть безсоння. Якщо це відбувається з особистістю, що має невротичні прояви, то будь-яке спілкування буде навіювати страх.

Психоаналітик та філософ Е. Фромм вказував на те, що «розуміння та прийняття вини людиною передбачає не суто індивідуальної, а ще й національної провини». В цьому аспекті він акцентував увагу на тому, що ступінь провини у всіх різна, оскільки національна провина виражається у злочинах, на які інші закривали очі і допоки людство не усвідомить своєї національної провини – їм буде не доступний вихід за межі стереотипного мислення. Почуття провини за інтерпретацією І. Ялома визначається як «тіньова сторона відповідальності», що приєднується у простір екзистенціальної психотерапії.

Екзистенційна провина має ширший зміст порівняно з традиційним значенням. В традиційному значенні провина пов'язана із переживанням дій, що не відповідають соціально прийнятими. Екзистенційна провина має більш масштабне прийняття особистісної відповідальності за вчинені дії, при цьому обмежуючи шляхи «втечі», адже кожна особистість несе провину і відповідно відповідальність не лише за злочини проти інший, але і проти власного Я [11].

Саме буття – це повна свобода і відповідальність особистості за своє існування. Немає жодного правильного вибору і людині не доступно пізнати правильність власних вчинків, на зараз, це буде видно тільки згодом, однак чи випадкова ситуація або ж спланована – людина відповідальна за це, а значить винна.

Людина самостійно відповідає за власне становлення та буття і в результаті повинна дати відповідь, в першу чергу собі, що вона

з себе «зліпила» та до чого дійшла. Наша совість дає оцінку нашим вчинкам, нашим результатам та результату самостановлення. Тим самим можна сказати, що людина самостійно для себе є і суддею, і адвокатом. Існування та становлення особистості ставлять перед людиною певні вимоги та вимагають від неї в певній мірі достатньої мужності. Будь-яким процесом самостановлення та самоствердження особистість сприяє виконанню власного призначення, тобто актуалізації закладеного в неї потенціалу, що в загальному сенсі і є «моральна норма».

Характеристики екзистенційної провини (за Р. Мей):

1. Будь-яка особистість відчуває провину в більшій чи меншій мірі.

2. Екзистенційна провина не є наслідком, що пов'язана із соціальними, моральними чи культурними традиціями. Її основа криється у факті власного усвідомлення себе, тобто вона не пов'язана із порушеннями родинних традицій чи чогось подібного, а виникає через уявлення себе тим, хто може приймати або не приймати певний вибір.

3. Екзистенційна провина сама по собі не є патологічною або невротичною провиною. У випадку, коли ця провина не проживається, не приймається, а витісняється у підсвідоме – тоді може виникнути невротичне почуття провини. Враховуючи той факт, що невротична тривога є витоком із екзистенційної тривоги, то в результаті цього невротична вина є патологічним результатом відсутності осмисленості екзистенційної вини.

4. Екзистенційна провина не формує симптом, однак достатньо сильно впливає на особистість. У деяких випадках вона призводить до стриманості, зниженні активності у взаємодії із соціумом та активнішому використанню власних творчих можливостей [12].

Відсторонюючись від життя, ховаючись у власному світі, особистість викликає у себе почуття провини, аналізуючи невикористані можливості, караючи себе за невдачі, не маючи сили прийняти своє

життя таким, яким воно є, дозволивши собі прийняти і зробити висновки з тих невдач, що вже стали історією, і далі дозволити собі робити помилки, тому, що не помиляється той, хто нічого не робить, і визнаючи перемоги, які є в житті кожного з нас, і які ми вперто не хочемо бачити і визнавати. Почуття провини виникає через неприйняття відповідальності за власне життя, не реалізацію свого потенціалу і можливостей. Усвідомлення власної екзистенційної провини може спричинити гальмування особистісного розвитку, адже це змушує особистість розмірковувати над втраченими можливостями, примушуючи себе замислюватися над своєю слабкістю і безвідповідальністю.

«Спланувати» майбутнє, тобто, покласти на «цільовий» спосіб життя, в ситуації невизначеності – вкрай неефективний вибір. Також не ефективними є намагання «вгадати» майбутнє, шляхом екстраполяції минулого або того, що є в даний час (що передбачає, зокрема, нівелювання своїх власних потенцій та творчих можливостей), також не є психологічно виправданим.

Дієвою, релевантною ситуації екзистенційної кризи стратегією, є тільки стратегія «діалогу» з майбутнім. Ця життєва стратегія означає бути готовими до істотної невизначеності та непередбачуваності, бути здатними реагувати на те, що відбувається та коректувати свої плани.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Кожен суттєвий вибір у критичній ситуації, це завжди вибір між невідомим та незмінним. Або ми вибираємо те, що вже нам відомо, або те, чого в нас ще немає. Вибираючи невідомість, людина себе прирікає на тривогу, тому що тривога - це «симптом» невизначеного майбутнього. Вибираючи незмінність, сталість, людина опиняється в провині за нереалізовані можливості. Тобто, обидва вибори мають свою негативну ціну. Однак, вибір невідомого надає нам додатковий шанс знайти сенс, а вибір незмінності навпаки простір цих можливостей звужує.

Сукупність особистісних характеристик, яку С. Мадді назвав «життєстійкістю», може бути прикладом позиції щодо невизначеного майбутнього: включеність в ситуацію, контроль окремих складових динамічних станів, здатність прийняти ризик діяти без гарантій бажаного результату.

Ситуація невизначеності має так звану «екзистенціальну вигоду»: в ціннісному, смислово, екзистенціальному сенсах людина може отримати в кризових умовах війни, значно більше, ніж в мирні часи.

#### *Література:*

1. Леонтьев Д. А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться. *Московский психотерапевтический журнал*. 2003. №2.
2. Экзистенциальная психология. Москва : ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. 624 с.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Москва : МГУ. 1984. 198 с.
4. Мадди С. Р. Теории личности: сравнительный анализ. СПб. : «Речь». 2002. 539 с.
5. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. СПб. : Питер. 2001. 304 с.
6. Роджерс К. Эллен Вест и одиночество К. Роджерс Психология личности: под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря, В. В. Архангельской. М. : АСТ : Астрель. 2019. 200–211 с.
7. Анастасі А., Урбіна С. Психологічне тестування: 7-е изд. КК, 2019. 688 с.
8. Deurzen E. van. *Everyday Mysteries*. L. : Routledge, 2018.
9. Тиллих П. Избранное: Теология культуры. Москва : 2020. 487 с.
10. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. Москва : Класс, 2000. 576 с.
11. Deurzen E. van. *Paradox and Passion in Psychotherapy*. Chichester: Wiley and Sons, 1998.
12. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье. Москва : Апрель Пресс, ЭКСМОПресс, 2021. 256 с.

#### *References:*

1. Leontev, D. A. (2003), "Existential anxiety and how to deal with it", *Moskovskiy psichoterapevticheskiy zhurnal*, №2.
2. *Ekzistentsialnaya psihologiya* [Existential psychology], EKSMO-PRESS, Moscow, Russia, 624 p.
3. Vasilyuk, F. E. (1984), *Psihologiya perezhivaniya* [Psychology of experience], MNU, Moscow, Russia, 198 p.
4. Maddi, S. R. (2002), *Teorii lichnosti: sravnitelnyiy analiz* [Personality Theories: A Comparative Analysis], Rech, SPb, Russia, 539 p.

5. Byudzhenal, Dzh. (2001), *Iskusstvo psihoterapevta* [The Art of the Psychotherapist], Piter, SPb, Russia, 304 p.
6. Rodzhers, K. (2019), *Ellen Vest i odinochestvo K. Rodzhers Psihologiya lichnosti* [Ellen West and Loneliness C. Rogers Psychology of Personality], AST, Moscow, Russia, 200–211 c.
7. Anastazi, A. and UrbIna, S. (2019), *PsihologIchne testuvannya* [Psychological testing], Kyiv, Ukraine, 688 p.
8. Deurzen, E. van. (2018), *Everyday Mysteries*. L. : Routledge.
9. Tillih, P. (2020), *Izbrannoe: Teologiya kulturyi* [Selected: Theology of culture], Moscow, Russia, 487 p.
10. Yalom, I. (2000), *Ekzistentsialnaya psihoterapiya* [Existential psychotherapy], Klass, Kyiv, Ukraine, 576 p.
11. Deurzen, E. (1998), *Paradox and Passion in Psychotherapy*. Chichester: Wiley and Sons.
12. Mey, R. (2021), *Iskusstvo psihologicheskogo konsultirovaniya. Kak davat i obretat dushevnoe zdorove* [The art of psychological counseling. How to give and receive mental health], Aprel Press, EKSMOPress, Moscow, Russia, 256 p.

**Стаття надійшла до редакції 22.05.2022 р.**