

Інститут управління, психології та безпеки  
Львівського державного університету внутрішніх справ

**ЕКЗИСТЕНЦІЯ СТРАХУ  
ЖИТТЯ І СМЕРТІ  
В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ:**

МУЛЬТИМОДАЛЬНІ  
ТА МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛЬНІ АСПЕКТИ  
*(теоретичний та психотерапевтичний досвід)*

За загальною редакцією *Галини Католик*

Видавництво Отців Василіян  
«Місіонер» 2022

УДК 159.922.75

К-29

*Рекомендовано до друку і використання в навчальному процесі та практичній діяльності Вченою радою Львівського державного університету внутрішніх справ (протокол № 8 від 1 лютого 2022 року)*

**К-29** **Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти (теоретичний та психотерапевтичний досвід)** /за заг. ред Г. Католик. [Колективна монографія]. – Львів: Місіонер, 2022. – 352 с.

Рецензенти:

*ГАЛЯН І. М. доктор психологічних наук, професор кафедри теоретичної та практичної психології НУ «Львівська політехніка»*

*КОВАЛЬЧУК З. Я. доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ*

ISBN 978-966-658-497-0

**УДК 159.922.75**

На обкладинці використане фото гобелена,  
який виконала львівська мисткиня Лілея Квасниця-Амбіцька,  
Член Національної спілки художників України.

ISBN 978-966-658-497-0

© Католик Г. В., 2022

© Видавництво "Місіонер", 2022

## Зміст

Передмова . . . . .	7
Józef Binnebesel, Галина Католик, Маряна Стульківська Досвід кроскультурних досліджень страху смерті (танатичного страху) . . . . .	9
В'ячеслав Бліхар, Зоряна Кісіль, Галина Католик Страх смерті як детермінанта психоемоційної напруженості та професійної деформації працівників правоохоронних органів в умовах дії стрес-факторів . . . . .	35
Галина Католик Страх перед дорослим життям у молоді з різних соціальних середовищ (страх майбутнього: психологічний аспект) . . . . .	57
Галина Католик, Богуслава Католик Соціальні настанови молоді до суїцидальної поведінки у контексті життя та смерті . . . . .	131
Галина Католик Сучасні дослідження ставлення до евтаназії сучасних студентів- медиків (між страхом життя та страхом смерті) . . . . .	197
Наталія Калька, Галина Одинцова Екзистенція, екзистенційні виклики та екзистенційні переживання особистості у ковідній реальності . . . . .	233
Галина Католик, Юстина Олексин, Олександр Львов Особливості екзистенційних страхів COVID-19 у пацієнтів лікарень психіатричного профілю . . . . .	249
Мар'яна Миколайчук, Галина Католик, Ігор Корнієнко, Józef Binnebesel Ставлення до термінальних захворювань та смерті учнів у вчителів з різним рівнем емоційного вигорання . . . . .	287
Анастасія Скаковська Особливості екзистенційних страхів у дітей з онкогематологічними захворюваннями . . . . .	311
Вікторія Багрій Особливості життєвого стилю child-free: детермінанти, причини та фактори впливу. . . . .	333

**ЕКЗИСТЕНЦІЯ,  
ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ВИКЛИКИ  
ТА ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ  
ОСОБИСТОСТІ У КОВІДНІЙ РЕАЛЬНОСТІ**

**EXISTENCE, EXISTENCE CHALLENGES  
AND EXISTENT EXPERIENCES  
OF PERSONALITY IN CONVENIENT REALITY**

**EXISTENCE, EXISTENCE CHALLENGES  
AND EXISTENCE EXPERIENCES  
OF PERSONALITY IN COVID REALITY**



*...Вірус може забрати мене. Я міг би бути паралізований цією страшною реальністю, або я можу зробити вибір і жити по-іншому. Обидва шляхи мають сенс. Обидві відповіді на виклики ситуації мають власну цілісність. Але я спробую заспівати свій гімн подяки. Я буду сміятися і їсти горіховий пиріг. І коли я плачу, то плачу сильно – так само сильно, як сміюся, коли мені смішно. Я простягну руку, щоб потиснути вашу простягнуту руку. Тепер ми екзистенційно ближче, ніж будь-коли, у нашому «соціальному відчуженні».*

**Тодд Дюбоз,**  
доктор філософії, релігії та психології,  
професор школи Чикаго професійної психології,  
професор Університету Сейбрук,  
співзасновник Американської асоціації  
екзистенційного аналізу, капелан.

**Наталія Калька, Nataliya Kalka,**  
старший викладач кафедри психології факультету психології  
Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного  
університету внутрішніх справ  
e-mail: [mavochka2002@ukr.net](mailto:mavochka2002@ukr.net)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6989-4909>

**Галина Одинцова, Halyna Odyntsova**  
кандидат психологічних наук, завідувачка кафедри практичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ  
e-mail: [horashko@gmail.com](mailto:horashko@gmail.com)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7102-7724>

## ***Анотація***

У розділі монографії подано результати емпіричного дослідження екзистенційних переживань у час карантину пандемії коронавірусу в Україні. За допомогою малювання мандал вдалося визначити особливості і домінування переживань у період пандемії, а також шляхом аналізу кольорів, символів та стадій мандали вдалося з'ясувати особливості пошуку і переживання сенсу у ситуації вимушеної ізоляції і викликів ковідної реальності.

**Ключові слова:** екзистенція, екзистенційні виклики, екзистенційні переживання, пандемія, ковідна реальність.

## ***Abstract***

The chapter of the monograph presents the results of an empirical research of existential experiences during the quarantine of the coronavirus pandemic in Ukraine. By drawing mandalas, it was possible to identify the features and dominance of experiences during the pandemic, as well as by analyzing the colors, symbols and stages of the mandala, to find out the features of finding and experiencing meaning in a situation of forced isolation and challenges.

**Key words:** existence, existential challenges, existential experiences, pandemic, covid reality.



Несподівана зміна ритму життя, численні локдауни, карантинні обмеження, раптова ізоляція, що зумовлені пандемією коронавірусу COVID-19, стали новою реальністю 2020-2021 років у всьому світі.

Для кожної особистості зокрема зустріч з новим вірусом спричинила відчуття особистісної пастки, що пов'язана із пошуками сенсу, втраченою почуття безпеки, віри у майбутнє, обмеження свободи та страхом за життя та здоров'я (власне та своїх рідних). Пандемія переформатувала звичну реальність у ситуацію постійних особистісних викликів, гострих, нестійких та кризових переживань, що здебільшого пов'язані із глибинними сенсами, а саме особистісною екзистенцією.

Інтенсивність екзистенційних переживань у ковідній реальності спричиняє надання глибинного та ціннісного сенсу явищам та подіям, що є складовими картини життєвого світу особистості, змінює уявлення особистості про себе і про світ, загострює страхи та усвідомлення смерті, спрямовує особистість на розуміння цінності життя та осмислення його як найвищого дару.

Несподівана пандемія коронавірусу посилила глобальну латентну тривогу у суспільстві і спрямувала її в екзистенційне русло: до питань життя і смерті, свободи і відповідальності.

Численні дослідження сенсу життя та екзистенційних проблем містяться у працях зарубіжних вчених Л. Бінсвангера, С. Мадді, Р. Мея, В. Франкла, І. Ялома і вітчизняних ( Г. Балла, І. Булах, О. Чабана).

У статті Н. Болдирьової зазначено, що емоційні реакції під час переживання пандемії коронавірусу схожі із реакціями в умовах бойового стресу, радіоактивної небезпеки, техногенної катастрофи та терористичного акту. Проте, у випадку пандемії масштабність страху і тривоги є унікальною та пролонгованою у часі, оскільки загроза і небезпека є невидимою та новою для людини і відповідно відсутня її просторова-часова локалізація і розуміння заходів для її подолання чи уникнення. Загострення та інтенсивність переживання тривожних та панічних станів зумовлена «пошуком ворога», яким може стати кожен носій або хворий COVID-19 і відповідно вживання низки заходів (ізоляція, обмеження свободи переміщення, недоступність звичних способів зняття емоційної напруженості) [1; С. 104]

Тому спектр емоційних переживань на тлі ковідної реальності пов'язаний із домінуванням гніву, злості, жаху, тривоги, страху, драгівливості, апатії, ступору, суму, провини, а також актуалізацією переживань



екзистенційного спектру (самотність, невизначеність, нудьга, безглуздість існування).

Доцільно також згадати про страждання як важливий компонент у переживанні кризових ситуацій особистістю. У свою чергу страждання є цінним екзистенційним переживанням, яке підкреслює факт існування людини і може бути виражене через внутрішнє осмислення «Я страждаю значить я існую». Ще В.Франкл зазначав, що не тільки в творчості і радості життя може бути осмисленим, але також і в стражданні [11].

Страждання не завжди пов'язані із спробою їх уникнути, іноді людина сама шукає і посилює їх, проте вони є відображенням глибинної та трагічної сторони буття людини і водночас свідченням життєвого пориву до пошуку сенсу життя та щастя особистістю.

Серед емоційних переживань екзистенційного реєстру науковці також виокремлюють і позитивні, а саме любов, творчість та катарсис.

Негативні емоційні переживання (апатія, відчуття пустки, депресивні переживання, жах, нудьга, відчай, самотність, страх смерті) у пандемічній ситуації пов'язані із незнанням актуальних обставин, з якими стикнулася людина і загалом людство, абсолютним нерозумінням наслідків і перспектив буття у невизначеності, інтенсивністю та суперечливістю інформації, знецінення і безсенсовістю існування, відчуженістю, стійким переживанням стану «нікуди себе подіти і нічим себе зайняти» [3].

Переживання самотності є результатом усвідомлення власної непотрібності і тотального відчуття нерозуміння з боку інших. Це відображається через установки на кшталт «усім складно – мені найскладніше», «ніхто не розуміє, як мені складно».

Наявність та постійне переживання страху смерті у ситуації пандемії пов'язано із відсутністю можливості впливати на ситуацію, загрозою для здоров'я і життя. Відповідно наявність таких переживань роблять людину заручницею такої ситуації і перетворюють існування в ній у суцільний жах і особистісне випробування.

Проте наявність позитивних екзистенційних переживань, зокрема любов є потужною підтримкою та ресурсом у кризових моментах пов'язаних із пандемією, катарсис сприяє швидкому відновленню та пошуку нового сенсу у системі координат нової реальності, а творчість дозволяє зануритися і наповнитися важливими ідеями і сенсами і витіснити негативні переживання.

З метою визначення особливостей екзистенційних переживань в період пандемії коронавірусу в Україні використано проєктивну методикку

MARI Дж. Келлог [1]. У дослідженні взяли участь 70 осіб (40 жінок і 20 чоловіків) віком 17-64 роки, які перебували на карантині. Дослідження проводилося у квітні-вересні 2021 року у м. Львові.



*Рис. 1. Г. Одинцова, Н. Калька на представленні результатів дослідження.*

Кожному із досліджуваних запропоновано інструкцію: «Візьміть чистий аркуш паперу А4 і на ньому простим олівцем намалюйте велике коло. Віднайдіть центр кола. Візьміть олівці чи фарби і починайте малювати всередині кола. Пам'ятайте, що зовнішні межі кола не повинні бути для Вас перешкодою. Якщо Ви хочете вийти за межі кола, Ви можете це зробити – це Ваше коло. Коли Ви закінчите малювати назвіть малюнок і напишіть дату. Вкажіть, де знаходиться верхня частина зображення» [5]. Після малювання досліджуваним пропонувалося відповісти на низку запитань.

Для визначення специфіки екзистенційних переживань нами було взято до уваги назву мандали, емоції, які вона викликає, ключові елементи, що вона містить (символи), стадію та смислове повідомлення, закодоване у ній автором мандали.

За результатами аналізу проєктивного матеріалу досліджуваних більше половини мандали можна віднести до «екзистенційних», назви та смислові повідомлення яких свідчать про домінування екзистенційних переживань.

Категорія «екзистенційних мандал» демонструє глибоку осмисленість та усвідомлення життєвих та особистісних процесів авторами, потребу віднайти точки опори в житті.

У більшості таких мандал мовою символів, кольорів відображається усвідомлення себе частинкою Всесвіту, бажання віднайти «себе для себе», «себе для світу» та «світу для себе». Відповідно усі екзистенційні мандали наповнені смисловими повідомленнями, що стосуються свободи, плинності та циклічності життя та змін у житті, неможливості впливати і контролювати складні життєві процеси.

У назві таких мандал чи смислових повідомленнях до них найчастіше зустрічаються слова «метаморфоза», «трансформація», «зміни», «розвиток», «пошук», «нове життя», «старт» (Рис. 2).



«У всьому є зв'язок»



«Вибір»



«Настане час»



«Пори року»

Рис. 2. Екзистенційні мандали

Змістове наповнення наведених мандал підкреслює важливість і зосередженість на життєвих процесах, у яких включені досліджувані. Так, мандала з назвою «У всьому є зв'язок» підкреслює складність і водночас неповторність життєвих процесів і тісний зв'язок між ними («У житті у всьому є порядок і зв'язок»).

Мандала «Вибір» наголошує на повторюваності в житті та вирішальності вибору та відповідальності за нього («У кожного є вибір, з якого кольору почати, але все одно треба пройти всі кольори»).

Мандала «Настане час» скеровує до життєствердної позиції та позитивної установки на життя, до наповнення особистості ресурсами та життєвою енергією, вірою у краще («Усе буде добре і настане час, і знайдеться місце для відновлення енергії та налагодження порядку в голові та душі!!!»).

У мандалі з назвою «Пори року» ключовою тезою виступає усвідомленість життя, замкненості та повторюваність його процесів. Відповідно смисловим повідомленням автор мандали закликає до вміння радіти життю і бачити його цінність та красу («Вмійте жити і насолоджуйтесь усіма моментами»).

Так, «екзистенційні мандали» з позитивним емоційним навантаженням містять яскраві кольори, основними елементами виступають природа (квіти, дерева), пори року (весна та літо) (Рис. 3).



«Відродження»



«Райський куточок»



«Моя метаморфоза»

Рис. 3. Мандали з позитивними екзистенційними переживаннями

У респондентів, які є авторами позитивних екзистенційних мандал можна відстежити сприйняття ситуації пандемії, як трансформуючої, повної творчості та можливостей для особистісного розвитку, глибоких осмислень і в результаті формування позитивних установок. Про це

промовисто свідчать назви мандал, а саме «Барви світу», «Райський куточок», «Магічний Всесвіт», «Пташка в цвіту», «Моя метаморфоза», «Настане час», «Відчуй це», які засвідчують творче та катарсичне переживання у період пандемії. Незважаючи на невизначеність ситуації пандемії у досліджуваних, вона породжує гармонію, спокій, баланс та сприймається ними як відпочинок, тимчасова зупинка та можливість відкрити нові горизонти у власному «Я».

Ці мандали найчастіше супроводжуються такими смисловими повідомленнями: «Даруй квіти життя», «У кожній ситуації залишайся на позитиві», «З весною все змінюється на краще», «Все буде добре», «Жити яскраво», «Природа квітчається – особистість розвивається», «Не опускай руки». Кожне із цих повідомлень демонструє позитивне налаштування респондентів та їх переконання у перспективності майбутнього та наповненості життя.

Також емоційне тло цих мандал пронизано тільки позитивними емоціями і найчастіше досліджувані окреслюють найчастіше як «радість», «спокій», «внутрішній спокій», «умиротворення», «свобода», «задоволення». Часто для означення позитивного емоційного стану досліджувані вживають слова, у яких закодовані позитивні та оптимістичні емоції «надія», «надія», «комфорт», «легкість», «затишок», «тепло», «рівновага». Незважаючи чи неочікуваність та складність ситуації, що пов'язана із пандемією коронавірусу, більшість досліджуваних знаходяться у стані внутрішньої гармонії, емоційного балансу і наповнені позитивними емоційними переживаннями. Для цих осіб карантинні обмеження є можливістю «паузи», наповнення ресурсом через творчість та можливість зробивши зупинку, насолоджуватися моментом «тут і тепер». Також для більшості досліджуваних, які є авторами «позитивних мандал», помітний акцент на єднання з природою, переживання естетичних почуттів та увага до деталей в навколишньому світі.

Щодо особливостей мандал з негативними екзистенційними переживаннями, то як правило, у них домінує спокійна або ж монохромна кольорова гама і відповідно наявні елементи та символи, що вказують на переважання негативних емоцій (страх, сум, нудьга, печаль, напруження, неспокій, байдужість, настороженість, тривога тощо) (Рис 4.).

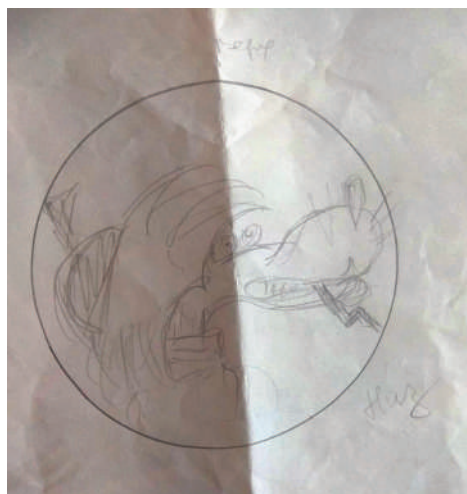
У назвах та смислових повідомленнях мандал прослідковуються емоційні відтінки страху, неспокою, невдоволення і прагнення стабілізувати свій внутрішній стан. Тому в силу екзистенційних переживань такого типу прослідковується гостра потреба у пошуку внутрішньої стабіль-



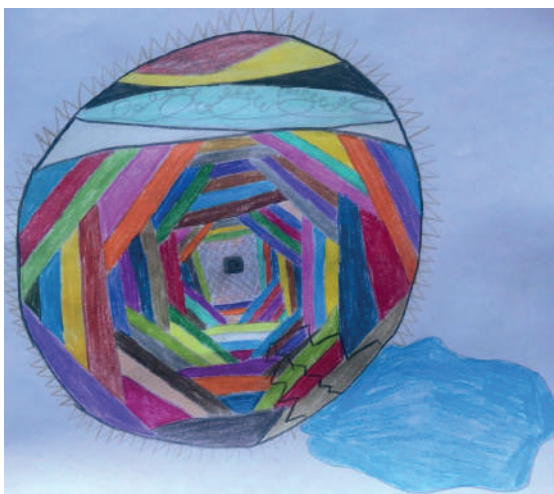
«Самотнє серце»



«Писанка не вдалася»



«Вовк»



«Бардак»

Рис. 4 Мандали з негативними екзистенційними переживаннями

ності, рівноваги, спокою та задоволення. Це також відображено у смислових повідомлення, а саме «Треба берегти себе і світ», «Все непросто», «Все складно», «Життя складне», які вказують на тривогу, внутрішній дисбаланс, неспокій та констатують складність перебування в актуальній життєвій ситуації.

Щодо розподілу стадій мандали за Дж. Келлог у досліджуваних помічено домінування шостої стадії «Поєдинок з драконом» (22%), дванадцятої стадії – «Трансцендентний екстаз» (19%), стадія «Блаженство» та «Фрагментація» характерна для 11% досліджуваних (Рис. 5.)

## Розподіл стадій мандали за Дж. Келлог

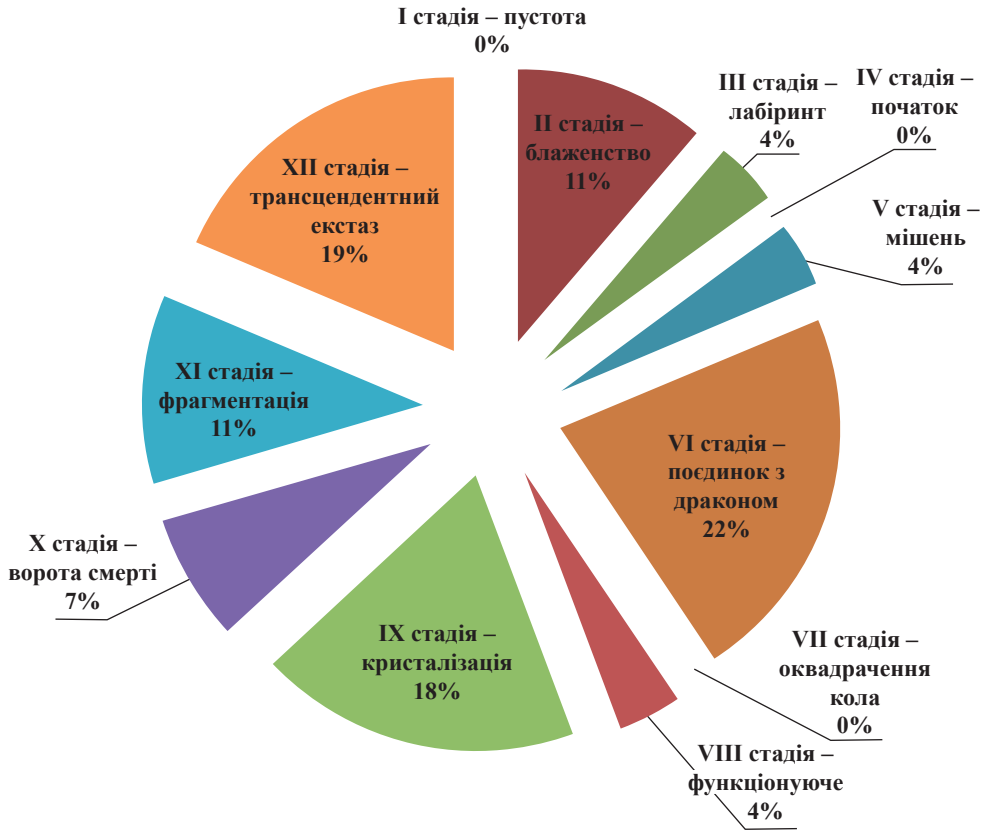


Рис. 5. Розподіл стадій екзистенційних мандал за Дж. Келлог

Більшість мандал характеризують стадію «Поєдинок з драконом», для якої властиво переживання суперечливих емоцій, бажання активно відстоювати власне «Я». Відповідно перебування на цій стадії свідчить про наявність страхів, амбівалентність почуттів і потребу і бажання втечі від реальності. Закономірно, що особи, що перебувають в карантині характеризуються саме такими переживаннями, оскільки ковідна реальність для кожної особи наповнена несподіванками, загрозами, небезпекою та невизначеністю.

Щодо стадії «Фрагментації», то вона є перехідною точкою і пов'язана із втратою «Я», переживанням страхів, тривоги, сильними екзистенційними переживаннями, проте вона є стадією повного очищення і трансформації і поступовим шляхом до самоактуалізації. Особи, що знаходяться на цій стадії переживають здебільшого катарсичні емоції, які пов'язані із самоусвідомленням і самоочищенням.

У осіб, які перебувають на стадії «Блаженство» та «Трансцендентний екстаз» можна спостерігати домінування довіри до себе і до світу, відчуття легкості, натхнення, наповнення життєвою творчою енергією. Саме ці стадії характеризуються наявністю позитивних екзистенційних переживань, а саме любові, усвідомленості та наповненості сенсу та внутрішньої триумфальності.

Такі особи віднайшли у реальності, що пов'язана із пандемією, джерело абсолютного спокою, наповнення енергією та творчості і відповідно віднайшли можливість особистісного розвитку та самоактуалізації.

Характеризуючи домінуючі символи (зокрема центральні символи мандали) у екзистенційних мандалах, відзначимо, що серед них найчастіше трапляються геометричні символи, символи живої природи (квіти, їх частини, дерево, пташки, риба), геометричні фігури (кола, сектори), а також пори року, море, річка та хвилі та інші (Рис. 6)

### Символи в екзистенційних мандалах

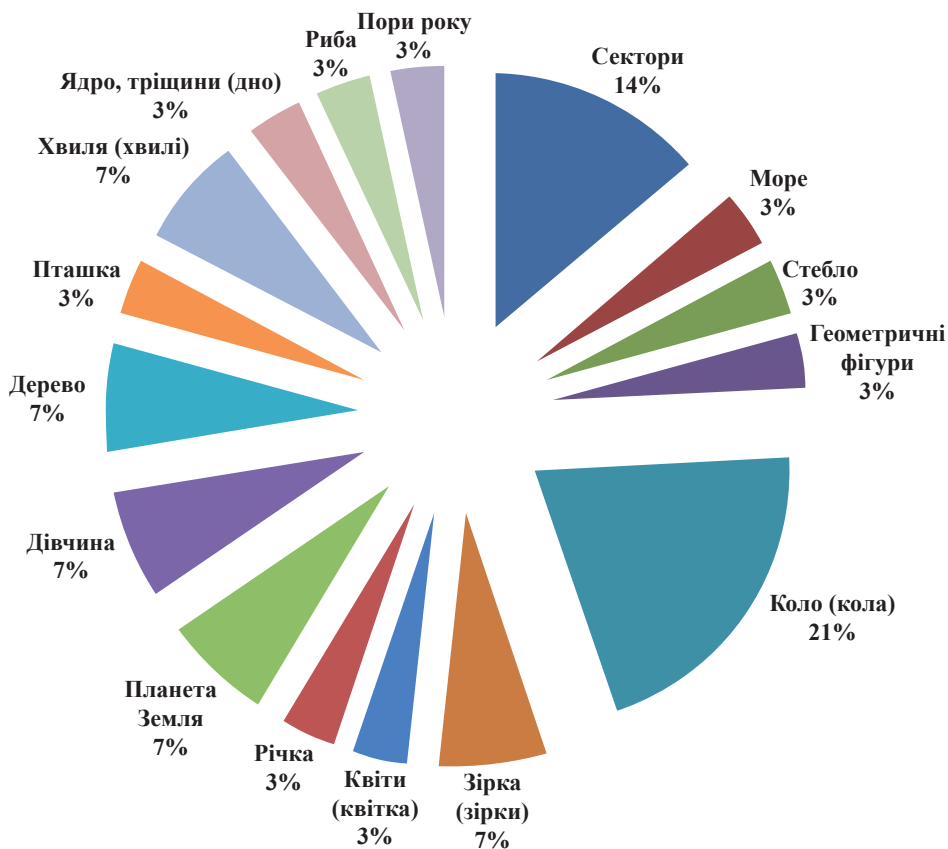


Рис. 6 Символи в екзистенційних мандалах



Так, наявність геометричних фігур, у випадку екзистенційних мандал, найчастіше трапляється коло, що символізує порядок, цілісність, гармонію та безперервність або ж наявність обмежень, але водночас і визначеність особистості [7, С. 125]. Наявність цих елементів у досліджуваних вказує на внутрішню збалансованість і перебування в позитивних емоційних станах, інтегрованість структур внутрішнього «Я» (Рис. 7).



Рис. 7. Мандали з домінуючим символом «Коло»

Варто відзначити екзистенційну сутність символу квітки у мандалах, що відображає прагнення розвитку, процес внутрішнього збагачення. Акцент на духовну сутність. Часто вказує на сформованість самості, що є вираженням цілісності індивіда.

Символи моря та річки у екзистенційних мандалах є підтвердженням, руху, усвідомлення життя та смерті індивідом, осмислення людського життя, перетворення і відтворення. Також вони вказують на плинність часу та життя, символізують незворотні життєві процеси [7].

Безперечно, що пандемічна реальність змусила по-новому усвідомлювати та аналізувати життєві процеси та життя в цілому, що безперечно, відобразилося у символічному наповненні мандал.

Символ зірки в екзистенційних мандалах є свідченням відчуття індивідом світової гармонії, аналізу власного призначення, мудрості, натхнення; з'єднання квадрата з колом (у вигляді зірки, троянди, лотоса, концентричних кіл і т.д.) означає кінцеву стадію процесу індивідуалізації.

Загалом, відзначимо, що ситуація коронавірусу поставила надскладне особистісне завдання щодо пошуку задоволення і радості в ситуації ізоляції, індивідуального сенсу та цінності в «житті у невизначеності». Тому пошук та особистісний вибір полягає у виборі вектору руху – до страху і невпевненості чи творчості і катарсису.

За внутрішніми відчуттями ситуація карантинних обмежень та пандемії внутрішньо переживається особистістю як «екзистенційний шторм»,

проте особистісна установка кожного, хто переживає вкрай непрості емоції та вирішує екзистенційні завдання поставлені самим життям.

Важливим особистісним повідомленням для кожного, хто зіткнувся із вкрай непростими особистісними переживаннями є слова Х. Муракамі «Колись шторм мине, і ти не згадаєш, як його пережив. Ти навіть не будеш впевнений чи він уже закінчився. Але точно одне беззаперечно: коли ти вийдеш зі шторму, ти ніколи знову не станеш тією людиною, яка ввійшла в нього. Тому що в цьому і був весь сенс».

## Список використаних джерел:

1. Болдырева Н. А. Особенности функционирования эмоциональной сферы в период пандемии. Пандемия коронавируса: вызовы современности. Сборник материалов Научно-практической конференции, 26 ноября 2020 г. Москва, 2020. С. 103-108.
2. Волошина Л., Лео Б., Кушніра Л. Сенс життя, екзистенційна психотерапія і COVID-19. Психосоматична медицина та загальна практика. №4. 2020. Режим доступу: URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/269#title-0>
3. Дюбоз Т. Когда COVID-19 встречается надежду: экзистенциальные вызовы новой пандемии. Режим доступу: URL: <https://monocler.ru/kogda-covid-19-vstrechaet-nadezhdu>
4. Калька Н. М., Одинцова Г. Ю. Екзистенційні переживання особистості під час карантину пандемії коронавірусу в Україні. FUNDAMENTAL AND APPLIED RESEARCH IN THE MODERN WORLD. Збірник тез VI Міжнародної науково-практичної конференції, 20-22 січня 2021 р. Бостон, США. С. 515-520.
5. Копытин А. И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». СПб.: Речь, 2014. – 144 с.
6. Калька Н. М., Ковальчук З. Я. Практикум з арт-терапії. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 230 с.
7. Калька Н. М., Ковальчук З. Я. Одинцова Г. Ю. Практикум з арт-терапії. Ч. 2. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 150 с.
8. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В. Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В. В. Рибалка колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.
9. Федосенко Е. В. Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавирус CoViD-19. Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XXV Международного симпозиума / Отв. ред.: Г. А. Вайзер, Т. А. Попова, Н. В. Кисельникова – М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО», 2020. С. 34-47.
10. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.
11. Франкл В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере. М: Альпина Нон-фикшн, 2009. 239 с.
12. Хаф Н. Экзистенциальные переживания. Режим доступу: <https://natalija-khaf.livejournal.com/68893.html>