

## МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ФОРМ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ У ПОШУКУ, ПЕРЕОСМИСЛЕННІ ТА ФОРМУВАННІ СЕНСУ ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Сербова Ольга Вікторівна,**

кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри психології та педагогіки  
Національного технічного університету України  
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»  
ORCID ID: 0000-0002-8131-7506  
Researcher ID: ABE-3108-2021

*Російська агресія поставила перед багатьма українцями питання про сенс життя, розуміння специфіки власного та загальнолюдського існування в принципово новій соціально-духовній атмосфері, яку вирізняють напруга, постійна суперечливість і боротьба поглядів. Це спонукає особистість до активних моральних пошуків, усвідомлення змісту власного життя, активного пошуку свого місця й ролі в умовах жорстокої та несталої дійсності, сенсу життя зокрема. Висвітлення методологічних підходів до визначення форм підтримки та допомоги особистості у пошуку, переосмисленні та формуванні сенсу життя стало метою дослідження. Визначено, що поглиблене вивчення питань про сенс життя відображає не лише історичну та філософську динаміку, але й постійну актуальність цього питання в контексті людського існування. Війна спонукує людину до пошуку сенсу під впливом таких переживань, як страх, тривога, близькість смерті, безсилля, безпорадність. Такі виклики, як втрата оточення, майна, стосунків, смерть близьких, роблять драматичним цей процес. Описано сутність психологічних теорій сенсу життя З. Фрейда, А. Адлера, К. Юнга, В. Франкла, Р. Мея. Проведено аналіз методології надання психологічної допомоги особистості в наукових підходах до пошуку та формуванню сенсу життя під час війни, а саме гедоністичний підхід, евдемонічний підхід, інтегрований підхід, суб'єктивно-вчинковий та екзистенційний підходи. Особливий акцент авторкою зроблено на юнгіанській підхід, відповідно до якого розвиток особистості орієнтований на трансцендентну функцію, яка відображає здатність особистості перейти за рамки раціонального мислення та свідомості, розкриваючи невідомі аспекти і архетипи, що сприяє інтеграції різних психічних аспектів та розширенню особистісного досвіду. К. Юнг наголошував також на важливості врахування і впливу минулого та перспективи майбутнього на формування особистості. Він підкреслював, що вплив на сьогодення виникає не лише від минулого (каузальний підхід), але й від майбутнього (телеологічний підхід), отже, важливою темою в контексті цієї концепції стає питання про «сенс життя». Розглянуто засоби, що широко застосовуються в психотерапії незалежно від теоретичної моделі і визнані як ефективні щодо сприяння саморефлексії, розумінню власних ресурсів та пошуку й формуванню сенсу життя особистості, а саме волонтерство («творення добра» як шлях, що надасть людині омріяне щастя й сенс); Сократівський метод (полегшення у житті шляхом мобілізації внутрішніх ресурсів особистості); метод реконструкції спогадів (вивчення, зміни або відновлення спогадів у пам'яті людини); юнгіанська метафоро- та казкотерапія (метафори, легенди, казки та притчі надають багатий матеріал для вивчення образів та сприяють роботі з несвідомим, що може допомогати людині розкрити несвідоме і спровокувати внутрішній розвиток).*

**Ключові слова:** сенс життя, психологічна допомога, психологічний потенціал особистості, методологічний підхід, метод.

### **Serbova Olha. Methodological approaches to determining forms of support for individuals in finding, rethinking and shaping the meaning of life during war**

*The Russian aggression has raised the question of the meaning of life, understanding the specifics of one's own and human existence in a fundamentally new social and spiritual atmosphere characterized by tension, constant contradictions and struggle of views. This encourages the individual to actively pursue moral searches, to realize the meaning of his or her own life, to search for his or her place and role in a cruel and unstable reality, and for the meaning of life in particular. The purpose of this study is to highlight methodological approaches to determining the forms of support and assistance to individuals in finding, rethinking and shaping the meaning of life. It has been determined that an in-depth study of the meaning of life reflects not only the historical and philosophical dynamics, but also the constant relevance of this issue in the context of human existence. War encourages a person to search for meaning under the influence of such experiences as: fear, anxiety, proximity to death, powerlessness, helplessness and others. Challenges such as loss of environment, property, relationships, and death of loved ones make this process dramatic. The essence of the psychological theories of the meaning of life by S. Freud, A. Adler, C. Jung, W. Frankl, and R. May is described. The author analyzes the methodology of providing psychological assistance to an individual in scientific approaches to finding and shaping the meaning of life during war, namely: hedonic approach; eudemonic approach; integrated approach; subjective-actual and existential. The author places special emphasis on the Jungian approach, according to which personality development is focused on the transcendental function, which reflects the ability of the individual to go beyond rational thinking and consciousness, revealing unknown aspects and archetypes, which contributes to the integration of various mental aspects and the expansion of personal experience. C. Jung also emphasized the importance of taking into account the influence of the past and the prospects of the future on the formation of the personality. He emphasized that the influence on the present arises not only from the past (causal approach), but also from the future (teleological approach), and thus the question of «the meaning of life» becomes an important topic in the context of this concept. The means that are widely used in psychotherapy regardless of the theoretical model and are recognized as effective in promoting self-reflection, understanding of one's own resources and searching for and forming the meaning of life of an individual are considered, namely volunteerism («doing good» as a way to give a person the desired happiness and meaning); the Socratic method (making life easier by mobilizing the person's internal resources);*

*the method of reconstruction of memories (studying, changing or restoring memories in a person's memory); Jungian metaphor and fairy tale therapy (metaphors, legends, fairy tales and parables provide rich material for studying images and facilitate work with the unconscious, which can help a person to reveal the unconscious and provoke inner development).*

**Key words:** *meaning of life, psychological assistance, psychological potential of the individual, methodological approach, method.*

**Вступ.** Важливими для розуміння проблеми сенсу життя, екзистенційних цінностей, життєвої позиції, життєвих планів і проєктів сучасної людини є звернення до філософських аспектів, які простежуються з часів Античності й до наших днів. В ідеях античного мислителя Сократа, філософських поглядах Платона й Аристотеля знаходимо ідеї відповідальності людини за своє життя та вибір, який повсякчас вона робить. Аналіз літератури свідчить про те, що філософія займається дослідженням загальних аспектів сенсу життя, його призначенням та значенням для людства (Сократ, Аристотель, Т. Аквінський, М. Монтень, А. Шопенгауер, М. Шелер, І. Кант, Ф. Ніцше, К. Ясперс, М. Хайдеггер, А. Камю, Г. Марсель, Х. Ортега-і-Гассет, У. Джеймс, С. Кримський, В. Малахов, С. Крилова, Н. Хамітов та ін.). Психологія фокусується на вивченні того, як сенс життя (або його відсутність) впливає на індивідуальний психічний стан людини (А. Адлер, З. Фройд, К. Юнг, Е. Фромм, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл, А. Ленгле, І. Ялом, К. Карпінський, В. Панок, Т. Титаренко, Р. Ткач, А. Одинцова та ін.). Дослідження в психології присвячені впливу сенсу життя на самовизначення, емоційний стан та загальний психічний стан. Крім того, психологія розглядає можливість використання сенсу життя як інструмента для розвитку психологічного потенціалу особистості, покращення її психічного здоров'я, корекції і терапії складних психологічних станів. Сьогодні здається важливим проаналізувати логіку розвитку різних філософських та психологічних поглядів на проблему сенсу життя, систематизація яких могла би привести до створення терапевтичних програм, актуальних для нашого часу.

**Матеріали та методи.** Для досягнення мети було використано комплекс теоретичних методів, а саме евристичний (пошуковий) метод, дескриптивний (описовий) метод, дискурсивний (пояснення й розуміння) метод, компаративний метод (порівняльний), аксіологічний метод, екзистенційний метод; а також аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування методологічних аспектів психологічної допомоги особистості в переосмисленні сенсу життя та визначення методів надання психологічної допомоги особистості під час пошуку та формування сенсу життя під час війни.

**Результати.** Розглянемо низку методологічних поглядів на феномен сенсу життя. У своїй психодинамічній теорії З. Фройд дослідив осмислений характер мимовільних поведінкових проявів і фантазій людини, а також простежив зв'язок сенсу з актуальними мотивами та хронологічним перебігом життя особистості. А. Адлер розробив першу психологічну теорію сенсу життя і визначив його безпосередній вплив на психічні процеси людини, а також звернув увагу на той

суб'єктивний сенс, якого набувають для людини обставини її життєдіяльності. К. Юнг у своїх дослідженнях відзначив фундаментальну спрямованість людини до пошуку сенсу свого життя, представивши її як спеціальну задачу і потребу, що слугує призначенням для кожної окремої особистості. На відміну від З. Фрейда, К. Юнг важливим вважав і вплив минулого, і перспективи майбутнього на формування особистості. Ця концепція об'єднує каузальний (зумовлений минулим) та телеологічний (спрямований на майбутнє) підходи. Таким чином, на його думку, розуміння взаємодії історії та перспектив допомагає створити гармонійний розвиток особистості [3; 11].

Цінним у контексті війни є розуміння сенсу в житті людини В. Франкла. Обставини власного життя змусили його переконалися у висновку Ф. Ніцше, що, якщо у людини є причина для життя, вона витримає майже будь-які його умови, виходячи з думки про те, що прагнення до пошуку, усвідомлення та реалізації сенсу життя є вродженим і ведучою силою розвитку особистості. Саме життя ставить перед людиною питання про його сенс, а щоб жити і активно діяти, за В. Франклом, «людина має вірити у сенс своїх вчинків». Проте він вважає, що до останнього моменту людина не знає, чи вдалося їй здійснити сенс. Таким чином, сенс розуміється ним як ностичний (духовний) феномен, що пронизує і об'єднує всі ситуації життя (життєвого шляху) людини, оскільки вчений переконаний, що життя людини «ніколи не може бути безглуздом», і сенс життя завжди може бути знайдений серед цінностей творчості, переживання та ставлення до важких життєвих ситуацій, хоча він завжди унікальний, бо «універсального» сенсу і цінностей не буває. Проте, коли В. Франкл говорить, що сенс унікальний для кожної людини і кожного моменту її життя, йдеться, власне, не про сенс життя загалом, а «про конкретний сенс життя» [7].

В реаліях сьогодення кожна людина безпосередньо або опосередковано стикається зі смертю. Тривога смерті є однією з найбільш фундаментальних тривог, що можуть переслідувати людину, оскільки вона відображає пряму загрозу нашому буттю. З. Фройд писав: «Життя втрачає змістовність та інтерес, коли з життєвої боротьби виключена найвища ставка, тобто саме життя» [1]. Реальність смерті, яка сприймається людиною як її персональна скінченність, будить у людині найбільш сильні з її почуттів. І багато філософів, мислителів і поетів ставляться до цього ефекту як до ресурсу для творчості. В. Франкл окремо виділяв переживання «внутрішньої порожнечі», він говорив про дефіцит у знаходженні себе, самовідчуження, відсутність автентичності. Тобто іноді звернутися до проблеми сенсу життя людину може змусити усвідомлення можливості своєї смерті, проте, як зазначає Р. Мей, більшість людей і в цій ситуації намагається втікати від думки

про смерть, «від загрози небуття ціною звуження рамок нашого існування у світі». Р. Мей підкреслює спрямованість життя людини на певну мету, зазначаючи, що не лише окрема людина повинна мати мету задля збереження власного душевного здоров'я, але й соціум, до якого належить особистість, «бо не може бути острівця смислу в океані безглуздя» [9, с. 229].

Важливим для нашого дослідження є юнгіанський підхід, відповідно до якого розвиток особистості орієнтований на трансцендентну функцію. Згідно з теорією К. Юнга, це означає важливість самопізнання та виходу за межі свідомого для досягнення повноти особистості. Трансцендентна функція відображає здатність особистості перейти за рамки раціонального мислення та свідомості, розкриваючи невідомі аспекти і архетипи. Цей процес визначається як ключовий для розвитку особистості, оскільки він сприяє інтеграції різних психічних аспектів та розширенню особистісного досвіду [11]. Ще однією ключовою рисою теорії особистості К. Юнга є її поступальний характер розвитку. На його переконання, люди постійно просуваються вперед, намагаючись досягти вищого рівня досконалості. Він вбачав, що розвиток особистості відбувається в напрямку від менш досконалого до більш досконалого, а людство загалом еволюціонує до більш диференційованих форм існування. Як вже було зазначено, вчений підкреслював, що вплив на сьогодення виникає не лише від минулого, але й від майбутнього. Враховуючи і той, і інший часовий аспекти, терапія може допомогти клієнту з'єднати його минулі переживання з поточним моментом. Це не лише дає змогу зрозуміти, як минулі події можуть впливати на сучасні проблеми, але й сприяє руху вперед. Отже, важливою темою в контексті цієї концепції стає питання про «сене життя». Розглядаючи розвиток як постійний пошук вдосконалення і розширення, юнгіанці плекають ідею, що сене життя полягає в неперервному процесі саморозвитку і самопізнання [5]. Питання про сене життя мало велике значення для К. Юнга, він розглядав його як ключовий аспект своєї теорії. Вчений віддавав перевагу виявленню сенсу в усьому, чим займався, і дійшов висновку, що це місце сенсу перебуває в психіці, яка здатна виділити сене із досвіду. Він підкреслював, що розпізнання сенсу має цілющу силу, що становить фундаментальний елемент юнгівської концепції етіології неврозів [11]. К. Юнг вважав, що людина, хоча і не може відкрити абсолютну істину, проте здатна створити особистий міф про сене свого життя. Цей міф важливий для самоідентифікації і розкриття внутрішнього потенціалу. Однак важливо ставитися до цього міфу з психотерапевтичною довірою, розуміючи його контекст і роль у формуванні особистості [5].

Для вирішення питання надання ефективної допомоги особистості у пошуках сенсу життя важливим є розуміння різних наукових підходів. У рамках гедоністичного підходу, який представлений вченими, такими як Е. Дінер, Е. Кларк, Ф. Брік Ергайл, Р. Лейтер, К. Райнер, Е. Лю, прагнення людини до отримання насолоди від життя є основою його сенсу, «суб'єктивне благополуччя» визначається як відчуття щастя, пов'язане

з досягненням задоволення та уникнення страждання. Основною ідеєю є акцент на позитивних емоціях та відчутті щастя, зменшенні страждань і негативних емоцій як важливих аспектах досягнення високого рівня суб'єктивного благополуччя. Вчені цього напрямку досліджують явища, які приводять до задоволення, враховуючи як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти життя, а також розглядають поняття «природженого» щастя, що визначає індивідуальну тенденцію до певного рівня щастя незалежно від зовнішніх умов [3; 4]. Найвідоміша гедоністична концепція Е. Дінера включає три ключові компоненти: задоволеність життям, відсутність негативного афекту (unpleasant affect), наявність позитивних емоцій (pleasant affect) [2; 12].

Евдемонічний підхід, представлений вченими, такими як А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, К. Ріфф, В. Франкл, А. Ленгле, базується на розумінні людини як особистості, що орієнтована на пошук внутрішнього сенсу існування. Евдемонія підкреслює значення внутрішнього розвитку, особистісної гармонії та відповідності власним цінностям, надаючи пріоритет не лише задоволенню потреб, але й внутрішньому росту [3]. Евдемонічний підхід, зокрема екзистенційний аналіз, ґрунтується на ключовій ідеї щодо протиставлення суб'єктивного, унікального та самобутнього існування людини об'єктивному існуванню світу речей. Цей підхід акцентує увагу на тому, що справжнє благополуччя та задоволення досягаються через розуміння та вираження власного унікального існування, відокремленого від зовнішніх об'єктивних чинників. Екзистенційний аналіз сприяє саморозкриттю та розвитку особистості, допомагаючи людині визначити власні цілі та цінності в контексті своєї унікальної життєвої ситуації. Цей підхід розглядає життя як неперервний процес пошуку сенсу та значення, зазначаючи важливість самосвідомості та внутрішньої гармонії для досягнення психологічного благополуччя [3; 9]. В. Франкл виділяє шляхи, за допомогою яких людина може знайти сене власного життя, тобто зробити своє життя осмисленим: 1) за допомогою своїх творинь, які вона віддає світу; 2) за допомогою того, що вона бере від світу (переживання цінностей); 3) за допомогою позиції, яку вона займає стосовно долі і змінити яку не в змозі [7]. За В. Франклом, людина знаходить сене життя в створенні творчого продукту, здійсненні справи, переживанні істини, добра й краси, переживанні природи й культури, зустрічі з іншою унікальною людиною, любові.

Інтегрований підхід, запропонований в теорії самодетермінації Р. Райана та Е. Дісі [3], розглядає отримання задоволення та рух до самореалізації не як протиставлені поняття, а як взаємопов'язані елементи, що утворюють єдине ціле через правильну організацію життєвої активності особистості та її взаємодію із соціумом. Оскільки самодетермінація реалізується через задоволення основних потреб, цей підхід визначає здатність людини до особистісного зростання, інтеграції з нормами культури, правилами поведінки та соціальними нормами, а також досягнення благополуччя, задо-

воленості життям та психологічного здоров'я, включно із самоконгруентністю.

Суб'єктно-вчинковий підхід В. Роменця визнає людину як цілісну, інтегровану та самодіяльну істоту. Ця концепція вбачає, що людина може здійснювати високоморальні та відповідальні дії, а також вільне та творче діяння, яке є виявом її автентичного буття. Через рух цим шляхом людина може долати внутрішні обмеження та досягати стану психологічного благополуччя, відчуваючи змістовну наповненість та цінність життя взагалі, як засобу досягнення внутрішніх та соціально орієнтованих цілей [8].

Психоаналітичний підхід К. Юнга сприяє виявленню істинно духовних символів, сенсу та мети життя кожної особи, а також самореалізації творчих задатків і обдарувань. За переконанням К. Юнга, мета терапії полягає в тому, щоб надати допомогу людині у пошуку цілісності та душевної рівноваги. Центральним аспектом юнгівської терапії є індивідуація, що визначає процес становлення особистості. Людина, за цією концепцією, прокладає свій унікальний шлях розвитку, виявляючи власну сутність та ідентичність. К. Юнг використовує термін «самість», який він характеризує як «Бога всередині нас». Це позначає наявність внутрішнього джерела мудрості та влади, яке може вести до особистісного розвитку та гармонії. Розкриття сенсу, за словами К. Юнга, супроводжується почуттями таємниці, трепету, страху та інтересу. Це не лише важливий аспект психічного самопізнання, але й ключ до розвитку особистості та подолання невротичних станів [5; 6]. Отже, психологічна допомога, за К. Юнгом, має на меті не лише розроблення стратегій подолання психічних проблем, але й підтримку індивіда на його шляху до внутрішньої цілісності та саморозкриття [11].

Розглянемо також категорію життєвого світу особистості. Зіткнувшись із труднощами, людина вживає дій, які мають змінити як життєву ситуацію, так і її саму, навіть напрямок її думок. Ці форми активності особистості, які Х. Томе назвав «техніками буття», є інструментальними. Термін «суб'єктивний життєвий простір» Х. Томе впроваджує, розглядаючи категорію життєвого світу особистості. Суб'єктивний життєвий простір формується життєвою історією, досвідом особистості і представлений когнітивними репрезентаціями, що виражаються у вигляді значущих для особистості переживань, подій та явищ. Особистість сприймає життєві події через призму цих репрезентацій. У кожної людини є свій репертуар реакцій на життєві проблеми. Х. Томе виділяє такі техніки, які входять до «загальнопсихологічної системи пристосування»: 1) спроба змінити ситуацію, зробивши її більш успішною, це одна з найбільш продуктивних технік, її застосування вимагає високого рівня саморегуляції, пошуку необхідної інформації, інтенсивних роздумів і взаємодії з іншими людьми; 2) пристосування до інституційних аспектів, соціальних норм тощо, що є характерним для конкретної ситуації; 3) адаптація до особливостей і потреб інших людей; 4) прийняття ситуації такою, якою вона є [4].

Цікавим у роботі із сенсом життя є гуманістичний, етико-деонтологічний наратив – наснаження. Перш за все наснаження може виступати як процес і результат розвитку та саморозвитку особистості, яка, набуваючи нового досвіду, стає спроможною долати життєві труднощі. Спільнокореневими до терміна «наснаження» в українській мові є слова «наснага», «снага», «наснажувати» і «виснаження». Наснага, снага означають енергію, творчу силу, запал, натхнення, піднесення. Наснажувати тлумачиться як «запалювати, надихати, спонукати, кликати, насичувати, наповнювати силою, заряджати. У свою чергу, виснаження трактується як втрата сил, безсилля, слабкість, знемога. Тобто у буквальному розумінні термін «наснаження» пов'язаний із набуттям та підтримкою сили, енергії, можливостей, спонукання, насичення, а також може розглядатися як життєва стратегія. Мета наснаження – сприяти у формулюванні та конкретизації бажаного майбутнього, підтримувати спроби його моделювання й організації, впорядкування, планування тощо [13].

Відповідно до розглянутих методологічних підходів можна визначити основні форми підтримки та допомоги особистості у пошуку, переосмисленні та формуванні сенсу життя:

1. Залученість у волонтерську діяльність. Аристотель вказував на «творення добра» як на шлях, що надасть людині омріяне щастя й сенс, його ідея щодо «творення добра» сучасну людину в умовах війни може спрямувати до волонтерської активності. Волонтер (від лат. «добровольець», «той, хто бажає») – той, хто «творює добро». В науці існує чимало визначень волонтерів: це добровільні помічники; люди, які надають безкоштовну допомогу; які працюють безкоштовно; які переходять у розпорядження суспільства і сприяють розв'язанню місцевих проблем; такі ж люди, як і інші, але трохи кращі. Дослідження волонтерства свідчить про те, що людина під час включення в групу волонтерів зазвичай має власну мотивацію та п'ять основних потреб: мати, бути, робити, любити, рости [10]. Працюючи волонтером спільно з іншими у проєкті чи реалізуючи власні індивідуальні програми, людина змінюється як внутрішньо, так і зовнішньо. По-перше, волонтерство для людини є невичерпним джерелом набуття таких навичок, як побудова соціальних зв'язків та відносин; розвиток власних комунікативних здібностей; перевірка на практиці власних моральних принципів; здатність робити щось добродійне та соціально важливе. По-друге, людина втрачає апатію, байдужість – ті якості, що нерідко є соціально вбивчими. Людина починає цікавитися оточенням, світом загалом, а також по-новому сприймає себе. Участь у волонтерстві дає змогу людині задовольнити потребу в пошуках себе, самоповазі, розвинути свій психологічний потенціал. Для волонтера, який стає більш упевненим та самодостатнім, життя стає цікавим, й, як засвідчують дані соціологічних досліджень, набуває сенсу. Отже, волонтерство – це не тільки «творення добра з власної волі» [3, с. 262] й зміна світу навколо себе, це ще й знаходження сенсу власного життя через взаємодію та допомогу іншим.

2. Застосування Сократівського методу в психотерапії незалежно від теоретичної моделі як визнаного ефективного засобу сприяння саморефлексії, розумінню власних ресурсів та досягненню полегшення у житті. Однією з ключових переваг Сократівського методу є його здатність мобілізувати внутрішній потенціал особистості. Розмови, спрямовані на аналіз власних переконань, цінностей та перспектив, допомагають клієнтам зрозуміти себе глибше та розвивати внутрішню мудрість.

3. Метод реконструкції спогадів. Це психологічний підхід, який використовується для вивчення, зміни або відновлення спогадів у пам'яті людини. Слід звернути увагу на те, що те, що людина пам'ятає про своє минуле, перезаписується, виходячи з контексту сьогодення, тобто спогади про минуле змінюються з досвідом у контексті сучасного переживання. Все, що є спонтанним, первинним і неповторним, становить зону, вільну від травматичного досвіду. Спогади – це також те, що людина думала, що їй говорили, у що вона вірила. К. Юнг намагається знайти ланку, яка б опосередковувала несвідоме та усвідомлену реальність. Зв'язки свідомого з несвідомим, переживання цих зв'язків були названі К. Юнгом трансцендентною функцією. На практиці це виявляється як зміна свідомих установок. Вплив на свідомі

установки може бути доволі глибоким. Подібні зміни науковець називає трансцендентною функцією, розглядаючи здатність людської душі до перетворень.

4. Юнгіанська метафоро- та казкотерапія. Є цікавим й, на наш погляд, найбільш ефективним підходом у контексті пошуку сенсу життя. За допомогою цих методів і на основі учіння К. Юнга можна досліджувати символічні образи, які відображають архетип сенсу життя. На думку К. Юнга, сенс життя є парадоксальним і архетипічним. Як архетип у нього є символічні образи, що виявляють його сутність. Метафори, легенди, казки та притчі надають багатий матеріал для вивчення цих образів та сприяють роботі з несвідомим. Учений вважав, що використання таких текстів може допомагати людині розкрити несвідоме і спровокувати внутрішній розвиток. Через аналіз символів і сюжетів казок чи притч індивід може розширити своє розуміння сенсу життя, виявити внутрішні ресурси, психологічний потенціал та здійснити самореалізацію [5; 6].

**Висновки.** Проведене теоретико-методологічне дослідження має низку перспектив для розроблення цієї проблематики в подальшому, а також дослідження ефективності використання зазначених форм допомоги особистості у пошуку, переосмисленні та формуванні сенсу життя:

#### Література:

1. Мирончак К. Страх смерті як ресурс особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2011. Вип. 13. С. 161–167. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp\\_2011\\_13\\_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2011_13_29).
2. Пахоль Б. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні та класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 80–104.
3. Сафонік Л. Буттєвість сенсу людського життя: монографія. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2016. 350 с.
4. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
5. Ткач Р., Сербова О., Сингаївська І. та ін. Юнгіанське консультування: колективна монографія / за ред. Р. Ткач. Київ: Талком, 2021. 220 с.
6. Ткач Р., Сербова О. Використання кодів історичної пам'яті українців у терапевтичних метафорах. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 3 (67). С. 161–166. DOI: 10.31732/2663-2209-2022-67-161-166.
7. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 320 с.
8. Чаплін І. Сенс життя людини та соціальний аспект формування страху смерті у людей похилого віку. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2013. Вип. 5. С. 16–20. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VZhDU\\_2013\\_5\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VZhDU_2013_5_5).
9. Чуйко Г., Гуляс І., Колтунович Т. Екзистенційна психологія: навчальний посібник. Чернівці: Прут, 2009. 308 с.
10. Цюман Т. Соціально-психологічні основи волонтерської діяльності. URL: <http://studentam.net.ua/content/view/4246/114>.
11. Юнг К. Аналітична психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 250 с.
12. Charlson, F., Ommeren, van M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H., Shekhar, S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 2019. Vol. 394. P. 240–248. URL: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2819%2930934-1>.
13. Empowerment in Practice: Analysis and Implementation. *Stock*. 2007. No. 37272. URL: <https://documents1.worldbank.org/curated/en/228391468316433744/pdf/429950WP0Empow10Box327342B01PUBLIC1.pdf>.

#### References:

1. Myronchak, K. (ed.) (2011). Strakh smerti yak resurs osobystosti [Fear of Death as a Resource of Personality]. Aktualni problemy sotsiologhii, psykhologhii, pedahohiky [Current Issues in Sociology, Psychology, Pedagogy], No. 13. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp\\_2011\\_13\\_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2011_13_29) [in Ukrainian].
2. Pakhol, B. (ed.) (2017). Sub'ektivne ta psykhologhichne blahopoluchchia: suchasni ta klasichni pidkhody, modeli ta chynnyky [Subjective and Psychological Well-being: Contemporary and Classical Approaches, Models, and Factors]. Ukrainian Psychological Journal, 2017 (3), 80–104. [in Ukrainian].
3. Safonik, L. (ed.) (2016). Buttyevist' sensu lyuds'koho zhyttya: monohrafiya [The Essence of the Meaning of Human Life: Monograph]. Lviv: Ivan Franko Lviv National University. 350 p. [in Ukrainian].
4. Tytarenko, T. (ed.) (2003). Zhyttyevyi svit osobystosti: u mezhi i za mezhamy budennosti [The Life World of Personality: Within and Beyond Everydayness]. Kyiv: Lybid. 376 p. [in Ukrainian].

5. Tkach, R., Serbova, O., Singaivska, I., et al. (eds.) (2021). Yunghianske konsultuvannia: kol. monohr. [Jungian Counseling: Collective Monograph]. Kyiv: Talkom. 220 p. [in Ukrainian].
6. Tkach, R., Serbova, O. (eds.) (2022). Vykorystannia kodiv istorychnoi pam'yati ukraintsev u terapevtychnykh metaforakh [The Use of Historical Memory Codes of Ukrainians in Therapeutic Metaphors]. Vcheni zapysky Universytetu "KROK" [Scientific Notes of "KROK" University], 3 (67), 161–166. DOI: 10.31732/2663-2209-2022-67-161-166 [in Ukrainian].
7. Frankl, V. (ed.) (2018). Likar ta dusha. Osnovy lohoterapiyi [Doctor and Soul. Fundamentals of Logotherapy]. Kharkiv: Klub simiynoho dozvillya. 320 p. [in Ukrainian].
8. Chaplin, I. (2013). (ed.) Sens zhyttya liudyny ta sotsialnyi aspekt formuvannia strakhu smerti u liudei pokhylogo viku [The Meaning of Life for a Person and the Social Aspect of Fear of Death Formation in Elderly People]. Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka [Bulletin of Ivan Franko Zhytomyr State University], 5, 16–20. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VZhDU\\_2013\\_5\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VZhDU_2013_5_5) [in Ukrainian].
9. Chuyko, H., Hulyas, I., Koltunovych, T. (eds.) (2009). Existentsiyna psykholohiya: navch. posib. [Existential Psychology: Textbook]. Chernivtsi: Prut. [in Ukrainian].
10. Tsuman, T. (ed.) (2009). Sotsialno-psykholohichni osnovy volonterskoi diialnosti [Social-Psychological Foundations of Volunteer Activity]. Retrieved from <http://studentam.net.ua/content/view/4246/114> [in Ukrainian].
11. Jung, K. (ed.) (2022). Analytychna psykholohiia [Analytical Psychology]. Kyiv: Tsentri uchbovoi literatury [in Ukrainian].
12. Charlson, F., Ommeren, van M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H., Shekhar, S. (2019). New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*, Vol. 394, 240–248. Retrieved from: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2819%2930934-1>.
13. Empowerment in Practice: Analysis and Implementation (2007). 72 pages. Stock No. 37272 Retrieved from: <https://documents1.worldbank.org/curated/en/228391468316433744/pdf/429950WP0Empow10Box327342B01PUBLIC1.pdf>.