

SÉRIE “Psychologie”

[https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-11\(30\)-267-277](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-11(30)-267-277)

Леся Карнаух

*кандидат педагогічних наук,
професор кафедри психології та педагогіки розвитку дитини
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини, м. Умань, Україна,
<https://orcid.org/0000-0003-2285-0543>*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПОГЛЯДАХ ВІКТОРА ФРАНКЛА

Анотація. У статті порушена проблема необхідності переосмислення змісту і сутності поняття «життєстійкість» в контексті суспільних процесів в Україні у зв'язку із воєнним станом. Проаналізовано психологічні засоби розвитку життєстійкості особистості у моменти загострення соціальних негараздів, переживання небезпечних ситуацій, криз, воєн. Життєстійкість особистості представлено як інтегральну якість особистості, яка зумовлює сприятливий рівень самооцінки, забезпечує стійкість образу Я, психологічну зрілість та активну соціальну позицію особистості. Виявлено, що вона є одним із найважливіших предикторів психічного здоров'я та національної самосвідомості. У статті розкрито основний психологічний зміст життєстійкості, представлені її структурні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Розкрито функції, значення та визначено провідні психологічні механізми формування життєстійкості як складової «Я-концепції» особистості. Підкреслено значення кожного структурного елементу життєстійкості в здатності особистості протистояти і пристосовуватись до життєвих випробувань. У статті продемонстровано, що життєстійкість є основним механізмом адаптації людини до кризових явищ суспільства, яка вчить критично мислити, знаходити творчі рішення, ефективно справлятися з проблемними ситуаціями та перспективно використовувати засвоєний досвід. Проаналізовано сутність цієї категорії із позицій логотерапічної теорії психолога, психіатра Віктора Франкла, який інтерпретував її як духовне ядро збереження психіки особистості в складних життєвих ситуаціях. Життєстійкість, за словами В. Франкла, полягає в пошуку



мети, у прийнятті відповідальності людини за саму себе та інших, дотриманні моралі, віри, умовної стабільності та сенсу життя. Обов'язковою складовою життєстійкості, за В. Франклом, є здатність діяти відповідно до власних цінностей та переконань. Навіть у найбільш екстремальних обставинах людина здатна вибирати й поводитися вільно. Важливим для людини є прийняття здатності власної свободи й особистої відповідальності. Відчуття присутності сенсу в житті значно впливає на емоційне благополуччя, підвищуючи рівень задоволеності життя в цілому.

Ключові слова: особистість, життєстійкість, сенс життя, відповідальність, мораль, установки.

Lesia Karnaukh

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the
Department of Psychology and Pedagogy of Child Development,
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0003-2285-0543>*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF PERSONALITY RESILIENCE IN THE VIEWS OF VIKTOR FRANKL

Abstract. The article raises the problem of the need to rethink the meaning and essence of the concept of "resilience" in the context of social processes in Ukraine in connection with the state of martial law. The psychological means of developing personality resilience in moments of aggravation of social troubles, experiencing dangerous situations, crises, and wars were analyzed. Personality resilience was presented as an integral quality of a personality, which determined a favourable level of self-esteem, ensured the stability of self-image (I-image), psychological maturity and an active social position of the individual. It was found that it was one of the most important predictors of mental health and national self-awareness. The article revealed the main psychological meaning of resilience, presented its structural components: involvement, control and risk acceptance. The functions, meaning were revealed and leading psychological mechanisms of the formation of resilience as a component of the personality's "self-concept" (I-concept) were defined. The importance of each structural element of resilience in the personality's ability to resist and adapt to life's trials was emphasized. The article showed that resilience was the main mechanism of human adaptation to crisis phenomena of society, which taught to think critically, find creative solutions, effectively cope with problematic situations and use the acquired experience in a perspective way. The essence of this category was analyzed from the standpoint of the logotherapeutic theory of the psychologist and psychiatrist Viktor Frankl, who

interpreted it as a spiritual core of preserving the psyche of a personality in difficult life situations. Resilience, according to V. Frankl, consisted in finding a goal, accepting human responsibility for oneself and others, observing morality, faith, conditional stability and the meaning of life. According to V. Frankl, the obligatory component of resilience was the ability to act in accordance with one's own values and beliefs. Even in the most extreme circumstances, a person was able to choose and behave freely. Accepting the ability of one's own freedom and personal responsibility was important for a person. Feeling the presence of meaning in life significantly affected emotional well-being, increasing the level of life satisfaction in general.

Keywords: personality, resilience, meaning of life, responsibility, morality, attitude.

Постановка проблеми. Проблема формування життєстійкості особистості набуває особливої важливості у моменти загострення соціальних криз та переживання складних життєвих ситуацій. Ці життєві періоди, з якими зіштовхується особистість, супроводжуються перешкодами у реалізації життєвої мети, відчуттям дезадаптації та небезпеки, страху та невизначеності. Ситуація в Україні, спричинена війною, викликає в українців переживання непрогнозованих, небезпечних життєвих подій, які стимулюють зростання тривоги й незахищеності, провокують постійний стресовий стан, невпевненість у майбутньому, погіршує фізичне й психологічне самопочуття, знижує життєстійкість й рівень психологічного благополуччя та позбавляє важливого почуття для людини – безпеки й передбачуваності.

За умови переживання постійно діючого стресу у особистості вичерпуються фізичні і психологічні сили, відбувається послаблення адаптивного бар'єру, загострюються хронічні захворювання, зменшується працездатність, знижується рівень психічного здоров'я, формується нервова виснаженість й відсутність бажань. Щоб зберегти життєстійкість особистості необхідно віднайти ресурс, який триматиме її у бутті та надаватиме життю стійкості, спрямованості, наповненості [1, 3-7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вченими було проведено численні дослідження щодо вивчення психологічних особливостей життєстійкості: вивченням психологічної ролі життєстійкості в житті особистості займались С. Мадді, Г. Мосс, а вивченням окремих її структурних аспектів С. Кравчук, Л. Сердюк, які намагалися виявити взаємозв'язок життєстійкості з іншими психологічними феноменами.

Однак, незважаючи на безліч різноманітних досліджень, багато проблем залишаються невирішеними. Так, важливими є психологічне значення життєстійкості в процесі подолання критичних життєвих ситуацій, виявлення соціальних та психологічних чинників розвитку життєстійкості.



Мета статті - проаналізувати сутність та зміст поняття «життестійкість» та на основі логотерапевтичного вчення Віктора Франкла виокремити чинники, що формують цю якість в кризових та небезпечних ситуаціях життя.

Виклад основного матеріалу. В першу чергу звернімося до розвідок сучасних дослідників, що розглядають поняття «життестійкість» в контексті подолання кризових ситуацій життя. Дослідниця В. Предко розглядає життестійкість як сукупність психологічних установок та ефективних навичок, які дають змогу особистості конструктивно вирішувати всі труднощі, змінюючи складні обставини життя на нові можливості для психологічного розвитку, особистісного росту та психологічного розвитку [2, 157].

Вона містить три основні структурні компоненти, які поєднують у собі когнітивно-емоційну та поведінкову складові частини: залученість, контроль та прийняття ризику. Згідно з теорією Сальваторе Мадді, життестійкість має три компоненти: залученість (активність, ініціативність, інтерес до оточуючого світу), контроль (здатність вчасно розпізнавати, усвідомлювати, контролювати та коригувати власні емоції) та виклик (уміння виносити позитивний досвід з неприємних подій, бачити в них позитивний сенс) [3, 279 – 298].

Психологічні установки залученості ґрунтуються на тому, що людині важливо залишатися активно залученою в події життєдіяльності, процес взаємодії незалежно від того, наскільки б складними не були обставини; психологічні установки контролю свідчать про віру у власні можливості впливу на загальну ситуацію, розуміння того, що всі події, які відбуваються, сприяють її особистісному розвитку, що ступінь драматичності будь-якої події залежить лише від власної реакції на неї; психологічні установки виклику дають змогу набути екзистенційне розуміння того, що стрес – це нормальна частина життя, яка несе в собі змогу вчитися, розвиватися та досягати мудрості адаптації, вміння приймати правильні, конструктивні рішення та продуктивно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Отже, всі настанови, які визначають життестійку позицію, дозволяють протистояти неприємним подіям, приймати та творчо переробляти їх, а не просто уникати неприємностей і проблем. Людина з вираженою життестійкою позицією схильна переживати події, що з нею відбуваються, як цікаві та радісні, як наслідок особистісного вибору та ініціативи і як важливий стимул для засвоєння нового

Життестійкість особистості сприяє вдосконаленню та психологічному розвитку особистості, вона впливає на формування навичок ефективно організації життєдіяльності, розуміння своєї життєвої мети та вміння робити висновки. Життестійкість забезпечує витривалість – толерантне ставлення до своїх невдач. Крім того, вона формує мотивацію до постановки цілей та прагнення ретельно працювати над особистісним зростанням. Вона також корелює із соціально значущими особистісними якостями, а саме:

волевиявленням, сформованими життєвими цілями, міцною системою цінностей, внутрішньою свободою, відповідальністю, здатністю реалізовувати власний потенціал та особистісні ресурси, загальною соціальною активністю.

Розвинена життєстійкість сприяє розвитку активної життєвої позиції, вона надає особистості відчуття здатності самостійно вибирати свій життєвий шлях. Розвинена життєстійкість допомагає приймати правильні рішення у складних ситуаціях вибору, вчить аналізувати істинні причини своєї поразки і знаходити сенс навіть у власних невдачах

Таким чином, життєстійкість сприяє подоланню інфантилізму та пасивності, забезпечує адаптацію та формування стійкого образу «Я», психологічної зрілості, зміцнює психосоматичне здоров'я, формує потребу в активній суспільній ролі, ефективне використання набутого досвіду. Варто навчитися довіряти світові, любити себе та радіти життю, йти до своєї мети, допомогти навчитися дослухатися до власного серця й формувати власну думку, пробудити активність, втілювати власні ідеї, сформулювати мету, відчувати в собі сили рухатись у майбутнє, розкривати свій потенціал та повірити, що з будь-якої ситуації завжди є вихід.

Нежиттєстійка особистість не вміє знаходити сенс у власних невдачах, не здатна вчитись на власних помилках, у складних ситуаціях проявляє різні стратегії захисту замість того, щоб брати на себе відповідальність та конструктивно вирішувати ситуації. Основним із критеріїв психологічно зрілого стилю життя особистості є розвинений соціальний інтерес, який визначає прагнення вступати в соціальні контакти.

Життєстійка людина використовує «гнучку» саморегуляцію, що дає їй можливість контролювати власну працездатність, приймати рішення припинити чи продовжувати діяльність всупереч втомі.

У гуманістичній психології також можна знайти підтвердження значимості життєстійкості в розвитку особистості, зокрема в працях В. Франкла. Вчений, розглядаючи психологічні особливості життєвих стратегій виживання людини, протистояння складним життєвим ситуаціям, наголошував на особливому значенні проактивності особистості – здатності вибирати свою реакцію на негаразди.

Проактивність ґрунтується на свободі волі і детермінує діяльність людини відповідно до власних цілей та етичних принципів. Життєстійкість забезпечує особистість відчуттям автономності, дає змогу приймати самостійно рішення, спиратися на власні погляди та судження, залишаючись незалежним від думки оточуючих. Автономна людина не схильна до соціального тиску, вона має власну думку та керується внутрішнім самовідчуттям.

Розглянемо погляди австрійського логотерапевта на чинники формування життєстійкості особистості в контексті його поглядів на цю проблему.



Віктор Франкл – віденський невропатолог, психіатр та психолог, засновник останньої Третьої віденської школи психотерапії, творець логотерапії. Його називають одним із найвеличніших духовних вчителів людства ХХ ст. Пройшовши через неймовірні людські страждання й зберігши силу духу, відчувши на собі усі труднощі табірної життя й отримавши власний досвід виживання, В. Франкл звернув увагу на низку цікавих закономірностей у життестійкості людини, які лягли в основу його вчення логотерапії.

Франкл витерпів чимало випробувань долі: голод, холод, духовний і тілесний біль, жахи концтаборів. Він не тільки вижив, а й зберіг любов до життя та залишився непересічною особистістю. Страшних два з половиною роки (1942 – 1945) В. Франкл провів у чотирьох різних концтаборах. Здавалося, що йому не вдасться уникнути печі нацистського режиму, проте він вижив та не зламався, взявши за девіз свого життя слова Фрідріха Ніцше: «Якщо є навіщо жити, можна витерпіти будь-яке «Як».

Головним у вченні Франкла є твердження, що людина щаслива тільки тоді, коли має сенс життя. Цю теорію згодом назвали Третьою школою психотерапії. Фройд якось сказав, що в своїх дослідженнях він зупинився у «підвалі» людської психіки. Франкл натомість прагнув піднятися «на вищі поверхи. «Людина живе у трьох вимірах: соматичному, психічному і духовному, то духовний вимір, переконує В. Франкл, не можна ігнорувати у жодному разі, бо саме він робить нас людьми [4, с. 9].

Першою реакцією людей після прибуття у табір був шок. Новоприбулим здавалося, що єдиний вихід – самогубство. В цій аномальній ситуації тільки така реакція виглядала нормальною. Багато хто обрав смерть, доторкнувшись до колючого дроту під смертельною напругою. Ув'язнені просто не хотіли змиритися з тією несправедливістю, яку щодо них вчиняли. Сам Франкл ще в перший вечір пообіцяв собі «не кидатися на дріт», бо сприймав самогубство як відмову від боротьби, відмову від самого себе.

Потім настає апатія, депресія та цілковита байдужість до всього, що відбувається навколо. Франкл одразу зрозумів, що біль від тілесних побоїв не настільки страшний, як біль душевний, адже ув'язнені найчастіше не знали, скільки часу перебуватимуть у таборі та чи вийдуть з тюрми взагалі.

Особистість не бачила свого майбутнього, тільки оглядалася на минуле, тому й втрачала ціль, опору в житті. Людина повинна мати ціль, а найголовніше – хотіти завтрашнього дня. Тому в таборі роль психотерапії була дуже великою. В. Франкл таємно проводив психіатричні сеанси з в'язнями, намагався знайти, чим людину підтримати, тому що той, хто не вірив у своє майбутнє в таборі, практично вже загинув.

Сам В. Франкл згадував, що в особливо важкі хвилини в концтаборі він уявляв, як читає у теплом великому залі доповідь про пережите у тюрмі, а

публіка його уважно слухає. Це допомагало йому науково глянути на всі свої душевні протиріччя та проблеми, проаналізувати все та заспокоїтися.

В таборі всі мрії ув'язнених спрощувались до примітивних: хліб, торт, цигарки, гаряча ванна. В.Франкл вважав, що «смачні» фантазії при голодуванні можуть бути навіть небезпечними для людини.

Лікар Франкл бачив, як помирали люди, що втратили віру у майбутнє. Спостереження Франкла, що внутрішні переживання і розчарування викликають хвороби, підтвердив той факт, що за тиждень від Різдва до Нового 1945 року смертність в таборі збільшилася без об'єктивної на те причини. Люди, напевне, щиро надіялися, що до Різдва вже будуть вдома. Тому найстрашнішим було довести себе до стану: «Мені нічого чекати від життя». Адаже ці люди зрозуміли, що в них є вибір – відмовитися від свого духовного «Я» або зберегти його. Тому те, що робить табір з людиною, насправді є внутрішнім вибором самої людини.

Відкриттям В. Франкла в таборі стало розуміння, що виживають не сильніші чи фізично здоровіші люди, а ті, що плачуть надію вийти зі стін табору, вірять у своє спасіння та чекають дня свого звільнення. У страшних умовах концтабору важко залишитись непохитним, та люди, які боролися та вірили до останнього, виживали. За будь-яких обставин людина володіє свободою рішення та вибору. За словами В. Франкла, навіть такі трагічні ситуації й нелюдські поневіряння, як ті, що були в нацистських таборах, не могли позбавити людину можливості вибору, що в тих випадках перетворилося на можливість вибору позитивної інтерпретації реальності. «Людина може зберегти залишок духовної свободи, психічної незалежності, навіть у найстрашніших обставинах психічної і фізичної напруги», – стверджував він [4, с. 26]. Звичайно, вона має інстинкти, проте їм, уважав дослідник, повністю не належить, оскільки володіє свободою. «Все може бути відібрано у людини, окрім одного: остання людська свобода – вибір особистого ставлення перед сукупністю обставин та свій власний шлях», – пише В. Франкл [5, с. 63]. Цей ресурс є духовність, яка реалізується у виборі. Можливість духовної реалізації напряму пов'язана із свободою вибору. В умовах нелюдських поневірянь та страждань вона залишається духовно вільною й здатною до творення й реалізації сенсу свого життя.

Зі свого досвіду перебування у концтаборі В. Франкл уважав, що навіть у найважчих умовах життя людина все одно має сенс життя. Страждання й негаразди людина має сприймати як виклик, а не як нещастя. Таким чином, В. Франкл радив знайти значення для страждань, тобто, для чого і в ім'я чого вона живе. Під час жахливих поневірянь, які він пережив, дослідник приходив до висновку, що сенсом його життя є допомога іншим знайти свій сенс, адже життя заради когось, в ім'я когось тримає людину у бутті.



По справжньому дієвим інструментом, за допомогою якого є можливим протистояти викликам, що виникають у нашій тривожній повсякденності, є рішення боротися за мету. Маючи мету, мотивацію рухатися у напрямку до її досягнення, долати перешкоди та проблеми навіть за найскладніших обставин є джерелом життя. Він прийшов до висновку, що виживають тільки ті, хто має чітко визначену для себе мету в житті, Візію, глибоке розуміння та віру, для чого вони мають вижити, повернутися до реального життя і зробити те, що вони ще повинні зробити з їхньої точки зору.

«Першими зламалися ті, хто вірив, що скоро все закінчиться, другими – ті, що вірили, що це не закінчиться ніколи. Вижили ті, хто фокусувався на своїх діях, без очікування, що може, а що не може статися» [4].

Немає нічого гіршого, на переконання В. Франкла, аніж усвідомлення людиною того, що її страждання є марними, що біль є нічим іншим, а ніж відгомін відчаю. Повернувшись у 1945 році додому, Віктор Франкл впав у відчай, адже тут його чекала звістка про смерть його найближчих людей: дружини, батьків, братів, більшості друзів. В цей момент він зрозумів, що втратив той сенс, заради якого виживав та боровся у таборі. Проте Франкл зумів побачити нову мету життя у роботі і лише за 9 днів написав книгу «Людина у пошуках сенсу», пройняту власними емоційними переживаннями життя у таборах. Спочатку вчений навіть планував видати книжку не під своїм іменем, а під таборовим номером. Ми маємо змогу прочитати відвертий монолог людини, яка не тільки змогла піднятися з безодні сама, а й допомогала це зробити іншим. Це книга-емоція, яка показує, що пережили мільйони людей, адже авторові довелося все побачити та перетерпіти зсередини. Франкл у таборі був уже не вченим, не психотерапевтом, не лікарем (не враховуючи кількох останніх тижнів), він став просто № 119104».

Так, іноді життя є несправедливим, людина вкладає час, енергію, душевні сили і все ж доля навзаєм приносить іронічну невдачу. У таких ситуаціях, коли людина не може змінити обставини життя, вона має змінити своє ставлення до обставин. Дослідник радив плекати у собі більш стійке, сильне й позитивне ставлення.

Саме в таборі Франкл зумів якнайкраще вивчити людину. Він зрозумів, що в кожному з нас межує добро та зло, по-іншому бути не може, бо така наша сутність. На запитання, що ж таке людина, вчений відповів: «Це істота, яка винайшла газову камеру. Але водночас це істота, яка йшла в цю камеру з гордо піднятою головою, з молитвою на устах!. Варто не думати про минуле – воно вже відбулося, та не думати про майбутнє, бо це продукт нашої уяви і ми не маємо уяви, яким воно буде» [5].

Віктор Франкл виокремив 5 важливих ключових чинників життєстійкості у важких життєвих ситуаціях:

Сенс життя. У своїх дослідженнях В. Франкл доводить, що прагнення до сенсу є головною рушійною силою розвитку людини, що визначає її поведінку та внутрішній світ. Цей сенс є специфічним та особистим, що може бути реалізованим тільки цією однією людиною. Не варто забувати, що кожна людина унікальна в цілому Всесвіті. Відчуття присутності сенсу в житті значно впливає на наше емоційне благополуччя, підвищуючи рівень задоволеності життя в цілому [1, С. 334.] В. Франкл переконаний, що той, хто мріяв зустрітися з коханою людиною, написати книгу, той мав сенс життя і виживав у найскладніших моментах життя. В умовах сучасного життя в Україні сенсом може бути турбота про родину, близьких, допомога іншим, волонтерська допомога. У критичній екзистенціальній ситуації людина найчастіше як опір використовує такі джерела особистого сенсу, як-то: любов до інших людей, турбота про когось, служіння суспільству; створення сім'ї і народження дітей; прагнення зробити світ кращим, благодійність, відданість справі, відповідальність за неї; якісне використання своєї роботи; творчість – створення чогось нового; повнокрокове проживання життя, дотримання його природних ритмів; передача свого досвіду іншим людям; різноманітна соціальна активність; самоактуалізація – реалізація людиною своїх здібностей, свого потенціалу. Життя людини ніколи не може бути безглуздом.

Умовна стабільність як ознака здорової психіки. Дотримання простих ритуалів – регулярний спорт, дотримання культурно-гігієнічних навичок, щоденні клопоти в умовах війни є ознакою створення умовної стабільності. Франкл наводить приклади умовної стабільності в концтаборі: в'язні перетрясли соломку, молилися, дотримувались щоденних ритуалів. Прогнозування майбутнього відбувається завдяки тлумаченню певних подій у житті та власного особистого досвіду. Особливості тлумачення та усвідомлення життя визначають значущість майбутніх подій та їх природу. Від того, наскільки прогнозованим та структурованим буде для людини її майбутнє, залежить вибір стратегії реалізації її життєвих планів. Отже, включеність особистості у все, що відбувається навколо неї, дає можливість іти за плином подій, планувати майбутнє, враховуючи збіг життєвих обставин, а не обмежувати себе чіткими конкретними планами на майбутнє. Здатність активно впливати на життєві події збільшує довіру до плину подій та зменшує доцільність жорсткого структурування часу.

Мораль як фундамент. Якщо особистість на стороні добра в критичних ситуаціях, це її опора. ПТСР частіше переживають окупанти, ніж воїни, що захищають країну. Якщо людина зрадник, це аморально і така особистість не матиме фундаменту. «Від часів Бухенвальда ми знаємо, на що здатна людина, від часів Херосіми – що поставлено на карту», – говорив В. Франкл. Дії людини, обумовлені моральністю, завжди стають вчинком, тобто виходять за межі певної ситуації. Таку можливість виходу за межі ситуації людині дає



уява, яка дозволяє знайти психологічний смисл, опору в людських цінностях, а не в ситуативних регуляторах. Поняття моральності співвідноситься з поведінкою, яка спрямовується не потребами, а цінностями.

Віра як ресурс. Людина, що прагне до позитивного результату або уникає негативного результату, дійсно може реалізувати позитивний вихід більш ймовірним, а можливість негативного результату знизити. Якщо людина вірить, що може змінити ситуацію на краще, це її мобілізує та підвищує ймовірність досягнення успіху. Навіть коли людина трохи переоцінює можливості контрольованості події, така оцінка є оптимальною для підвищення ефективності майбутньої дії. Життестійкість вчить нас бути щасливим та досягати успіху всупереч стражданням. Не чекати, а вірити, бо навіть у всіх казках перемагає добро над злом. Ще однією перевагою життестійкості є збереження задоволеності життям у ситуації пристосування до життєвих змін, під час долаття труднощів. У своїй книжці «Людина в пошуках сенсу» Франкл детально описав, як він згадував свою кохану дружину і сподівався тільки на те, що жінкам хоч трохи легше в концтаборі, ніж чоловікам. Образ коханої людини, духовний діалог з нею підтримував Віктора в найважчі хвилини, давав йому надію. «Я бачу її посмішку, її підбадьорюючий погляд. І нехай той погляд безтілесний, та він сяє мені яскравіше, ніж сонце, що сходить» [5]. Саме в таборі Франкл чітко зрозумів, що ми живемо задля найвищого почуття – любові. І в любові наша свобода. Людина може витримати будь-який фізичний і душевний біль, пережити найважчі випробування та навіть під загрозою смерті не втратити своєї людяності, якщо є кого любити.

Відповідальність за себе та за інших. Завдання логотерапії, висловлює переконання В. Франкл, – це «навчання та виховання відповідальності, а просуватися вперед до конкретного сенсу свого життя пацієнт повинен самотійно» [5, с. 17]. Це можна сформулювати так: основним питанням має бути не «Який сенс мого життя?» – людині слід намагатися зрозуміти, чого життя вимагає від неї», – наголошував він. Таким чином, життя ставить перед нею проблеми, і їй слід розв'язувати їх, а розв'язати можна, тільки взявши на себе відповідальність за своє життя. Відповідальність визначає передбачуваність людської поведінки, її прогнозованість для тих, хто поряд. Коли ми надаємо підтримку іншим та отримуємо від них допомогу, розширюється наше розуміння буття. Життя стає більш цікавим, складним, диференційованим

Висновки. Життестійкість визначається здатністю людини відновлюватись фізично та психічно, тобто не тільки виживати у складних ситуаціях, а розвивати відповідні здібності для реалізації актуальних життєвих завдань та соціальних функцій. Сформованість життестійкості особистості обумовлює формування певного стилю життя. Такий стиль було названо

Мадді «стилем Прометейя», що характеризується здатністю усвідомлювати та перетворювати набутий досвід. Людина, яка звикла аналізувати власні досягнення та невдачі, вміє знаходити можливості для здійснення своїх мрій та бажань, усвідомлює себе як власника життя.

Сформована життєстійкість ініціює створення власного смислу у складних життєвих ситуаціях, є фундаментом прийняття життєво важливих рішень. Наполегливість та відповідальність за власне життя актуалізують почуття власної гідності, самоповаги, ціннісне ставлення до себе, до свого здоров'я, а досвід невдач сприймається життєстійкою людиною як можливість чомусь навчитися. Хочеться закінчити дослідження фразою В. Франкла: «Скажи життю так, незважаючи ні на що!»

Література:

1. Ганаба С. О. Сенс життя як екзистенційна цінність у поглядах Віктора Франкла. Актуальні проблеми філософії та соціології 2022 №35. Видавничий дім «Гельветика» 2022. С.3-7.

2. Предко В.В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 32 (71). 2021. № 4. с.157-161.

3. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr.4. P. 279 – 298.

4. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 319 с.

5. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу: Психолог у концтаборі. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016. 286 с.

References:

1. Hanaba, S.O. (2022). Sens zhyttia yak tsinnist u pohlidakh Viktora Frankla [Meaning of life as an existential value in the views of Viktor Frankl]. *Aktualni problemy filosofii ta sotsiologii – Current issues of philosophy and sociology*, 35, 3-7 [in Ukrainian].

2. Predko, V. V. (2021). Rozvytok zhyttestiikosti osobystosti yak osnovna psykholohichna umova efektyvnoho osvitnioho protsesu [The development of personality resilience as the main psychological condition of an effective educational process]. *Psykhologhiia – Psychology*. Vol. 32 (71), No.4, pp. 157-161. [in Ukrainian].

3. Maddi, S. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 279 - 298 [in English].

4. Frankl, V. (2018). *Likar ta dusha. Osnovy lohoterapii [Doctor and soul. Basics of logotherapy]*. Kharkiv : Klub simeinoho dozvillia [in Ukrainian].

5. Frankl, V. (2016). *Liudyna u poshukakh spravzhnioho sensu: Psykholoh u kontstabori [Man's search for true meaning: A psychologist in a concentration camp]*. Kharkiv : Klub simeinoho dozvillia, p.26 [in Ukrainian].