



УНІВЕРСИТЕТ
КОРОЛЯ
ДАНИЛА

СЕНС ЯК РЕСУРС У ВОЄННИЙ ЧАС: ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОГЛЯД

Матеріали
ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ФОРУМУ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
(09 вересня, 2025 року)

м. Івано-Франківськ
2025 рік

Міністерство освіти і науки України

Заклад вищої освіти

«Університет Короля Данила»

СЕНС ЯК РЕСУРС У ВОЄННИЙ ЧАС: ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОГЛЯД

*Матеріали Всеукраїнського форуму з міжнародною участю
(м. Івано-Франківськ, 9 вересня 2025 року)*

Івано-Франківськ

2025

DOI 10.33098/2025.1.09.09
УДК 159.942.5:615.851(042.5)
С 31

*Рекомендовано до видання та поширення через мережу Інтернет
ЗВО «Університет Короля Данила» (протокол № 1 від 28 серпня 2025 р.)*

С 31 Сенс як ресурс у воєнний час: логотерапевтичний погляд
Всеукраїнський форум з міжнародною участю (м. Івано-
Франківськ, 9 вер. 2025 р.). – Івано-Франківськ : Редакційно-
видавничий відділ ЗВО «Університет Короля Данила», 2025. –
96 с.

Електронне видання вміщує тези доповідей учасників
Всеукраїнського форуму з міжнародною участю «Сенс як ресурс у воєнний
час: логотерапевтичний погляд», який відбувся 9 вересня 2025 року в
Закладі вищої освіти «Університет Короля Данила».

Розраховане на науковців, викладачів, студентів, а також усіх тих, хто
цікавиться питаннями естрадно-вокального мистецтва.

*Опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за достовірність
фактів, статистичних даних, точність викладеного матеріалу покладається
на авторів.*

УДК 159.942.5:615.851(042.5)

© ЗВО «Університет Короля Данила», 2025
© Автори, 2025

Зміст

Ірина Бондаревич

КОНТЕКСТИ РОЗУМІННЯ ДУХОВНОСТІ ЛЮДИНИ 6

Іванна Бондарчук

ПРОВІДНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРАКТЕРУ НАРЦИСИЧНОЇ ОСОБИСТОСТІ,
ЯКІ ПРИЗВОДЯТЬ ДО КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ 8

Тетяна Бородулькіна

ЛОГОТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ ТРАВМОЮ 11

Ольга Будяченко

ПІДЛІТКОВИЙ КОНФЛІКТ У ВОЄННИЙ ЧАС ЯК ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ
ВИКЛИК: ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПІДХІД 13

Ірина Бурлакова

ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ТРИВОГА ЯК ТОЧКА ОПОРИ У ВОЄННИЙ ЧАС 17

Оксана Даценко

СЕНС ЖИТТЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС В РЕАЛІЯХ ВІЙНИ 20

Антоніна Козак

ЛОГОТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ 24

Ольга Комарчук

ВІДНОВЛЕННЯ СЕНСІВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ
ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ 26

Ольга Літвінова

ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНІ ПРИНЦИПИ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА З
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ 29

Марія Любінецька

ФОРМУВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА УРОКАХ
ЛІТЕРАТУРИ 32

Віталій Малімон

САМОТНІСТЬ ЯК ПРОСТІР СЕНСУ: ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНІ МЕХАНІЗМИ
ПІДТРИМКИ ДОРОСЛИХ У ВОЄННИЙ ЧАС 35

Рімма Мирна

ЛОГОМИСЛЕННЯ ЯК СИЛА, ЩО ДОПОМАГАЄ ВИСТОЯТИ У
ВИПРОБУВАННЯХ ВІЙНИ ТА КРИЗИ..... 39

Ірина Пальчак

РОЛЬ ЦІННОСТЕЙ У ЛОГОТЕРАПІЇ: ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ
ОПОРИ ОСОБИСТОСТІ..... 40

Олена Ронжес

КОНСТРУЮВАННЯ ШКАЛИ СЕНСУ ЖИТТЯ І ЩАСТЯ: ВІД ТЕОРІЇ ДО
ПРАКТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТУ ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ 42

Оксана Руда

ДУХОВНІ ЗДІБНОСТІ ЛЮДИНИ: ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНЕ БАЧЕННЯ
САМОДИСТАНЦІЮВАННЯ ТА САМОТРАНСЦЕНДЕНЦІЇ..... 47

Олексій Сабадуха

НЕЙРОБІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ СВІДОМОСТІ У
ЛЮДЕЙ РІЗНОГО РІВНЯ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ 50

Наталія Савелюк

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПЕРСОНАЛЬНИЙ СЕНС:
ДИНАМІКА ПЕРЕЖИВАННЯ УКРАЇНСТВОМ 54

Ольга Самара

ЖИТИ ЖИТТЯ ВЧАСНО ЯК ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ТА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА
КОМПЕТЕНТНІСТЬ 58

Олена Сек

ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНА КОНЦЕПЦІЯ ЗАЛИШКОВОЇ СВОБОДИ У РОБОТІ З
ДОСВІДОМ ІЗОЛЯЦІЇ..... 62

Маргарита Старченко

ЗВЕРНЕННЯ ДО ЦІННОСТЕЙ І СЕНСУ ЯК ШЛЯХ ДО РЕЗИЛІЄНТНОСТІ 66

Наталя Токарева, Дмитро Ільчук

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК СЕНСОУТВОРЮВАЛЬНИЙ
РЕСУРС МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЮНАЦТВА..... 71

Наталя Токарева

МЕТАКОГНІТИВНІ ПРЕДИКТОРИ СТАБІЛІЗАЦІЇ СЕНСОВИХ ОРІЄНТИРІВ
НАСЕЛЕННЯ ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЙ 74

Олена Халік

СЕНСИ, ЩО ОБ'ЄДНУЮТЬ: ОСОБЛИВОСТІ СТОСУНКІВ У СІМ'ЯХ
ЗАХИСНИКІВ У ВОЄННИХ РЕАЛІЯХ 77

Sofiia Khalik

THERAPEUTIC SEARCH FOR MEANING AS A PSYCHOLOGICAL ANCHOR IN
WARTIME UKRAINE 81

Наталія Хмельова

ЛОГОТЕРАПІЯ БЕЗ КОРДОНІВ: ДУХОВНА ВІДПОВІДЬ НА ВИКЛИК ЧАСУ
..... 84

Наталія Чабанюк

МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В
ЛОГОТЕРАПІЇ 87

Юлія Шмаленко, Світлана Мішеньова

ВІКОВІ ТА ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВИНИ У РІЗНИХ
СОЦІОДЕМОГРАФІЧНИХ ГРУПАХ 90

КОНТЕКСТИ РОЗУМІННЯ ДУХОВНОСТІ ЛЮДИНИ

Складність наукових проблем зобов'язує до активної популяризації результатів їх дослідження в міждисциплінарних дискурсах. До таких наукових проблем точно відноситься феномен духовності людини. Різні психотерапевтичні напрямки прямо або опосередковано звертаються до духовності людини. Почасти такі термінологічні конструкції як «духовний розвиток», «духовні здібності», «духовність», «ментальний рівень» використовуються в когнітивно-поведінковій терапії і дозволяють усвідомити механізм терапевтичної дії. В антропософії, наприклад в роботах Р. Штайнера [1], духовність людини є засадничим концептом. У логотерапії, започаткованій В. Франклом [2], духовність людини є орієнтиром терапевтичного руху, який співпадає з життєвим. З огляду на це логотерапевтичні вправи [3] потребують глибокого усвідомлення феномену духовності.

Духовність, як наукова проблема, своє формулювання набуває в ХХ столітті. Хоча ще з античних часів вона «визрівала» в предметному полі категорій «дух» й «душа». Етимологічно «дух» пов'язаний із вольовим початком, а «душа» із внутрішнім, особистісним простором людини. Варто зазначити, що саме християнство сповнило категорії «дух» і «душа» релігійним змістом, який виявився таким сталим, що перепоکлався й на категорію «духовність». «Релігійне світосприйняття Середньовіччя не могло б подати інакше тлумачення поняття «дух», ніж як космологічний, Абсолютний, Святий початок. Від релігійно-філософської метафізики Середніх віків пішла традиція вважати душу окремою субстанцією, спорідненою з духовним Божественним Абсолютом» [4, с. 60]. Вочевидь кліше (ототожнювати духовність людини з її релігійністю) так і не було порушене актуалізованими розвитком науки в XVI-XVIII столітті концепціями інтелектуального (Б. Спіноза, Гельвецій) і суб'єктивного духу (І. Кант). Хоча, етимологічно категорія «духовність» наголошує на певних властивостях і здібностях людини. В різних гуманітарних науках ці особливі властивості і здібності артикульовані по-різному, в залежності від специфіки предмета кожної окремої науки. Таким чином, розуміння духовності людини можливе

тільки в сукупності її контекстів. Аналіз соціологічних, психологічних, педагогічних, мистецтвознавчих дискурсів щодо духовності людини дозволяє їх зафіксувати [4, с. 58-90]. Поєднує їх те, що всі вони процесуальні за своєю природою і вказують на певну спроможність людини, її здібності гармонійно взаємодіяти зі світом на «тонких» рівнях.

У соціологічному дискурсі особливі здібності пов'язані із присутністю людини на різних рівнях суспільного, соціального, соціетального. Присутність ця є дієвою і на суспільному рівні виявляється в процесах індивідуалізації-соціалізації (здатність гармонійно «брати і давати»). На соціальному рівні це життя з позицій загальнолюдських цінностей і орієнтирів.

У мистецтвознавчому дискурсі духовні здібності пов'язуються із вмінням архівувати і розархівовувати смисли, трансформувати форми, в які вони втілюються. Ідея, яку митець закарбовує в камені, в кольорах чи словах, стає символом. Його зміст згодом зчитують і усвідомлюють інші. Тож, в мистецтвознавчому дискурсі духовність пов'язана із символотворчістю, здатністю формувати і усвідомлювати смисли, обмінюватися ними.

У психологічному дискурсі актуалізовано ціннісний контекст духовності, точніше ціннісно-сенсовий. У педагогічному дискурсі духовність акцентує процеси формування особистості, в яких особливу роль віграють морально-етичні і ціннісні орієнтири.

Очевидно, що будь-який з контекстів духовності людини в тому чи іншому напрямку науки не є вичерпним і самодостатнім. Притому кожен з них стосується самостійної активної, гармонійної, коеволюційної (за своєю суттю) діяльності людини, яка пов'язана із «...формуванням себе, інтуїтивною і психологічною самоузгодженістю, самоідентифікацією, самореалізацією, самовдосконаленням, що відбуваються на тлі самопізнання і пізнання світу та супроводжуються зростаючим відчуттям єдності з ним» [4, с. 90].

Список використаних джерел:

1. Steiner R. The Classic Collection of Rudolf Steiner. Illustrated. Kyiv: Strelbytsky Multimedia Publishing House, 2025. 1818 с.
2. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків: КСД, 2018. 320 с.
3. Пурийо Т. Духовні можливості логотерапії В. Франкла. Черкаси: Інтроліга TOP. 248 с.
4. Бондаревич І. М. Духовна цілісність особистості: дійсність і перспектива: монографія. Запоріжжя: ЗНТУ, 2008. 162 с.

Іванна Бондарчук,
*магістр ОП «Психології»
факультету заочного та дистанційного навчання
Національного університету «Одеська юридична академія»
м.Одеса, Україна
ORCID ID: 0009-0006-2967-2398*
Науковий керівник:
Юлія Шмаленко,
*кандидат політичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національного університету «Одеська юридична академія»
м.Одеса, Україна
ORCID ID: 0000-0003-0806-7907*

ПРОВІДНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРАКТЕРУ НАРЦИСИЧНОЇ ОСОБИСТОСТІ, ЯКІ ПРИЗВОДЯТЬ ДО КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

У повсякденному житті слово «нарцис» часто вживається для опису людини, яка надмірно зосереджена на собі, самовпевнена і прагне уваги та захоплення. Проте нарцисичний розлад особистості (НРО), визначений у DSM-5-TR [1], є стійким явищем. Його основними ознаками є грандіозність, сильна потреба викликати захоплення та відсутність емпатії. Хоча нарцисизм часто асоціюється з надмірною самовпевненістю, він є багатовимірною конструкцією, що суттєво впливає на міжособистісну взаємодію та, зокрема, на конфліктну поведінку дорослих.

Сучасні дослідження підкреслюють, що нарцисизм включає не лише відкриту грандіозність, а і вразливий компонент [3]. Грандіозний нарцисизм проявляється через демонстративність, прагнення домінування та відчуття особливого статусу. Вразливий нарцисизм також характеризується гіперчутливістю, схильністю до сорому та соціального відсторонення.

Попри відмінності, обидва виміри мають спільні риси – егоцентризм, маніпулятивність та емоційну холодність [4]. До того ж, одна й та сама людина може чергувати обидві форми: в одних ситуаціях виглядати впевненою та домінуючою, а в інших – невпевненою і такою, що захищається.

Конфлікт є невід’ємною частиною соціальної взаємодії, проте нарцисичні риси суттєво впливають на його перебіг. Дослідження показують, що дорослі з високим рівнем нарцисизму частіше обирають

конкурентний та агресивний стиль поведінки (за моделлю Томаса-Кілмана), тоді як конструктивні стратегії – співпраця та компроміс – використовуються рідше.

Аналіз наукових надбань дав змогу виокремити найпримітніші особливості характеру нарцисичної особистості, які призводять до конфліктної взаємодії. Серед них:

- гіперчутливість до критики – навіть незначні зауваження можуть викликати надмірний гнів або зневагу;
- маніпулятивність – схильність до перекручування фактів, звинувачень або залякування;
- брак емпатії – неспроможність враховувати потреби інших ускладнює врегулювання суперечок;
- амбівалентність індивідуально-психологічних характеристик – перехід від відкритої агресії до показної «скромності» чи відстороненості.

Усе це сприяє не лише ескалації, але й затягуванню конфліктів, оскільки нарцисичні особистості рідко готові визнавати власну неправоту.

У професійному середовищі нарцисизм може створювати токсичну атмосферу – суперництво витісняє співпрацю, знижується згуртованість команди. Хоча частина нарцисичних осіб здатні досягати успіхів у бізнесі та керівництві, їхній конфліктний стиль часто підриває командну ефективність.

У сімейних та близьких стосунках нарцисизм часто стає джерелом нестабільності, недовіри та емоційного виснаження. Постійна потреба у визнанні та байдужість до почуттів інших провокують повторювані конфлікти, які важко врегулювати.

Нарцисичний розлад особистості часто поєднується з депресією, тривожністю, зловживанням психоактивними речовинами, а також із професійними та юридичними труднощами [6]. Деструктивні конфлікти в таких випадках виступають каталізатором поглиблення особистісних і соціальних проблем.

Попри складність корекції, дослідження свідчать, що поступове покращення можливе. Ефективні психотерапевтичні стратегії включають:

- роботу над самооцінкою та реалістичним самосприйняттям;
- розвиток емпатії та здатності брати до уваги позицію інших;
- постановку досяжних цілей у міжособистісних стосунках;
- формування довіри в терапевтичному альянсі.

Хоча зміни зазвичай повільні, однак регулярна терапія може знизити деструктивність конфліктної поведінки та сприяти кращій соціальній адаптації.

Отже, нарцисизм у дорослому віці справляє значний вплив на конфліктну поведінку, визначаючи схильність до агресії, домінування та уникнення відповідальності. Подвійність його проявів – грандіозність і вразливість – обумовлює непередбачуваність і складність конфліктних стратегій.

Розуміння цих механізмів є важливим для психологів і всіх, хто працює у сфері міжособистісної взаємодії. Підвищення обізнаності, впровадження корекційних програм і розвиток емпатії можуть допомогти зменшити деструктивний вплив нарцисизму на соціальні та професійні стосунки.

Список використаних джерел:

1. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2022. 991 p.
2. Caligor E., Levy K. N., Yeomans F. E. Narcissistic personality disorder: Diagnostic and clinical challenges. *American Journal of Psychiatry*. 2015. Vol. 172(5). P. 415–422. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.14060723>
3. Edershire E. A., Wright A. G. C. Fluctuations in grandiose and vulnerable narcissistic states: A momentary perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2022. Vol. 122(3). P. 517–539. <https://doi.org/10.1037/pspp0000386>
4. Kwon J. H., Lee S. H., Park H. S. The shared features of grandiose and vulnerable narcissism: A review of recent findings. *Personality and Individual Differences*. 2023. Vol. 204. P. 112035. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112035>
5. Thomas K. W., Kilmann R. H. *Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument*. Mountain View, CA: CPP, Inc., 2008. 48 p.
6. Weinberg I., Ronningstam E. Narcissistic personality disorder in DSM-5-TR: An update and commentary. *Journal of Personality Disorders*. 2022. Vol. 36(3). P. 353–370.
7. Клімаш Т. П. Особливості Я-концепції нарцисичної особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Том I. Випуск 56. С. 85–90.
8. Король Л. В. Причини формування нарцисичної особистості. *Young Scientist*. 2017. № 3 (43). С. 263–267.
9. Меленчук Н. І., Шудра А. А. Особливості нарцисичних проявів особистості у осіб з різним рівнем локусу контролю. *Вісник післядипломної освіти*. 2021. Вип. 16 (45). С. 41–58.

Тетяна Бородулькіна,
*практикуючий психолог, доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент,
Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7793-0412>*

ЛОГОТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ ТРАВМОЮ

Україна зараз переживає важкі події, які є жахливими злочинами проти людяності. Багато ран вже нанесені тривалою війною на «тіло» України, багато травм залишиться після війни і будуть потребувати зцілення. Наразі логотерапія («психотерапія, зосереджена на сенсі» [4, с. 109]) в Україні впевнено набуває статусу визнаного ефективного інструменту якісної психологічної підтримки і допомоги під час війни.

На сьогодні існує багато підходів до розуміння психологічної травми і шляхів зцілення від неї. Логотерапія належить до тих підходів, які приділяють значну увагу задіяння духовного виміру людини в роботі з психологічною травмою. Автор методу В. Франкл характеризує логотерапію як терапію, «яка відважується втрутитися у духовний простір людського існування» [4, с. 112]. Практична логотерапевтична допомога, як зазначає сучасний акредитований логотерапевт Т. Пурйо (Фінляндія), – це «діяльність, яка зміцнює бажання людини до сенсу та допомагає знайти джерела сенсу свого життя» [2, с. 229]. У логотерапії досліджуються духовні здібності, які є у людини, незважаючи на її фізичний та психічний стан. Логотерапевтичний підхід, зосереджуючись на духовному вимірі, дає можливість виявити саме ті симптоми травми, які пов'язані з духовними проявами людини (відсутність смислу, екзистенційний вакуум, заблокованість доступу до духовного виміру та ін.) [1].

Така зосередженість логотерапії на духовному вимірі людини в роботі з травмою принципово відрізняє її від багатьох інших сучасних психотерапевтичних підходів. Регулярну тривалу практику дистанціювання від психічного до духовного виміру, докладно описану Т. Пурйо [2], можна вважати своєрідною профілактикою негативних сценаріїв переживання кризових життєвих ситуацій та травматичного досвіду.

Логотерапія має свій підхід до розуміння страждань людини. В. Франкл зазначає, що та людина, яка «опинилася в найбільш скрутній ситуації, у якій неможливо втілювати цінності творчості та досвіду, все-

таки може надати своєму життю сенс через спосіб ставлення до своєї долі, своїх страждань» – таким чином «цінності можна втілювати через прийняття неминучої долі й страждань» [3, с. 13-14]. Цю третю групу цінностей В. Франкл називає цінностями ставлення; вони «втілюються там, де людина стикається з чимось, чого не може змінити, з тим, що нав'язане долею» [3, с. 127].

Georges-Elia Sarfati вважає, що «психологічна травма спричиняє розрив в екзистенційному проєкті»; «до специфічних страждань ПТСР додається відчуття екзистенційного вакууму»; «терапію травми можна вважати успішною з того моменту, коли вона дозволила пацієнту, який перебуває в дистресі, подолати свої симптоми і відновити певний життєвий проєкт» [5]. Georges-Elia Sarfati зазначає, що «в той час, коли класичні форми психотерапії ставлять собі за мету психосоціальне відновлення суб'єкта, логотерапія має намір привести суб'єкта до визначення фундаментального екзистенційного проєкту, що виходить за межі психосоціального функціонування» [5]. Застосування логотерапії в роботі з травмою дає можливість не залишатися на рівні фізичних, фізіологічних та психічних процесів, а забезпечує задіяння духовного виміру людини в зціленні від травми.

Цінним в логотерапевтичному підході є спрямованість на майбутнє. Як зазначає В. Франкл, «логотерапія фокусується радше на майбутньому, тобто на сенсі того, що пацієнт повинен доклати в майбутньому» [4, с. 108-109]. Страждаюча та психологічно травмована людина знаходить ресурси для зцілення саме у викликах майбутнього, в тому, заради чого вона ще може жити.

Оптимізм, гумор, пошук сенсу – все це підтримує людину, забезпечує її резильєнтність, сприяє її посттравматичному зростанню. Як зазначають Steven M. Southwick, Bernadette T. Lowthert, and Ann V. Graber, «щоб отримати доступ до сенсу, логотерапевт фокусується на ноетичному вимірі, який містить наше здорове ядро, де можна знайти такі унікальні людські якості, як воля до сенсу, ідеї та ідеали, творчість, уява, віра, любов, совість, самозречення, самотрансценденція, гумор, прагнення до мети, прийняття зобов'язань та відповідальності. Логотерапевт мобілізує ці вроджені людські якості в терапії» [6].

Важливою складовою терапії травми з позицій логотерапії є психоедукація, ноетична освіта психологічно травмованої людини. Звичайно, логотерапія може успішно застосовуватися в комплексних корекційних і реабілітаційних програмах, спрямованих на зцілення від травматичного досвіду, в комбінуванні з певними тілесними практиками, які базуються на усвідомленості.

Список використаних джерел:

1. Бородулькіна Т. О. Особливості застосування метафоричних асоціативних карт у роботі з психологічною травмою. *Психологічні студії*. 2023. № 3. С. 15–21. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.2>
2. Пурыо Т. Духовні можливості логотерії Віктора Франкла. Інструкції для успішного застосування. Харків : ПП «Компанія СКАТ», 2022. 248 с.
3. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків : КСД, 2018. 319 с.
4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2023. 160 с.
5. Sarfati G. E. Meaning and Trauma. From Psychosocial Recovery to Existential Affirmation. A Note on V. Frankl's Contribution to the Treatment of Psychological Trauma. In: Batthyány, A. (eds) *Logotherapy and Existential Analysis. Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna*. Cham : Springer, 2016. Vol 1. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7_20
6. Southwick S. M., Lowthert B. T., Graber A. V. Relevance and Application of Logotherapy to Enhance Resilience to Stress and Trauma. In: Batthyány, A. (eds) *Logotherapy and Existential Analysis. Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna*. Cham : Springer, 2016. Vol 1. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7_13

УДК 130.1:159.98

Ольга Будяченко,
доцент кафедри психології,
кандидат юридичних наук, доцент,
НУ «Одеська юридична академія»,
м. Одеса, Україна,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6506-1918>

ПІДЛІТКОВИЙ КОНФЛІКТ У ВОЄННИЙ ЧАС ЯК ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ВИКЛИК: ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПІДХІД

Воєнний час – одне з найпотужніших екзистенційних випробувань для особистості, оскільки він ставить людину віч-на-віч з реальністю втрати, невизначеністю майбутнього та постійним відчуттям загрози. Підліткова аудиторія особливо вразлива до таких викликів, оскільки цей етап розвитку характеризується пошуком власної ідентичності, формуванням ціннісних орієнтацій та потребою в незалежності. Саме під час війни підлітки стикаються не лише із зовнішніми загрозами, а й із внутрішніми психологічними конфліктами, які можуть проявлятися як агресія, протестна поведінка, відчуження або втрата сенсу [1, с. 1012]. Суть проблеми полягає в тому, що війна руйнує звичайні способи підтримки та джерела сенсу (сім'ю, суспільство, безпечне середовище) і

таким чином залишає підлітків з екзистенційними питаннями, на які вони не мають достатнього життєвого досвіду, щоб відповісти. Найчастіше це призводить до виникнення внутрішніх та міжособистісних конфліктів, що, у свою чергу, ускладнює їхню соціалізацію та процеси психологічної адаптації.

З огляду на цей сценарій, схвалення логотерапевтичного підходу Віктора Франкла, який розглядає пошук сенсу як головне джерело сили для подолання страждань та кризових ситуацій, є надзвичайно доречним. Логотерапія дозволяє позитивно пережити підлітковий конфлікт як екзистенційний виклик, перетворюючи його таким чином на сферу для внутрішнього розвитку, переосмислення власних життєвих цінностей та формування стійкості [1, с. 1014].

Гіпотеза статті полягає в переконанні, що екзистенційні конфлікти є універсальними та всюдисущими елементами, які складають людське життя, і вони виникають після зіткнення з базовими даностями існування – смертю, ізоляцією, свободою та відчуттям безглуздості [2, с. 109]. У нормальних життєвих умовах ці конфлікти приховані, оскільки вони пригнічуються невротичними захисними механізмами, але у випадку воєнних криз ці захисти ламаються, і тому конфлікти виходять на поверхню. У підлітковому віці цей процес особливо інтенсивний, оскільки час формування ідентичності сам по собі є джерелом екзистенційної напруги. На відміну від інших психотерапевтичних шкіл, логотерапія не утримується від розмов про страждання та невизначеність, а визнає їх загалом як характеристики людського життя. Модель існування пропонує розглядати екзистенційні кризи не як розлад, а радше як можливість саморозвитку та набуття нових значень [3, с. 1].

У цьому контексті логотерапія представляє концепцію екзистенційної активності як внутрішнього зусилля чи прагнення людини, спрямованого на конструктивне переживання реалій існування. Це не сума лише зовнішніх вчинків, але й здатність витримувати напругу екзистенційного конфлікту, знаходити в ньому свій унікальний сенс і робити його частиною свого особистого досвіду. Логотерапевтичний підхід особливо важливий для підлітків, які переживають війну. Він не лише дозволяє їм пережити вплив воєнних фактів – терор, самотність, втрати – але й перетворити ці випробування на сферу людського розвитку. Пошук мети в такій ситуації стає лікуванням душі пацієнта та засобом формування психологічної стабільності, волі до життя та відчуття своєї потреби [2, 3].

Конфлікт між Свободою та Відповідальністю, який переживає підліток, є екзистенційною кризою, яка в підлітковому віці стає дуже

гострою. Підліток, з одного боку, прагне автономії, незалежності та права робити власний вибір, а з іншого боку, умови воєнного часу мимоволі додають до нього більше відповідальності раніше, ніж це дозволяв би нормальний процес зростання [3, с. 2]. Це може проявлятися в турботі про молодших дітей, активності в громаді або навіть у щоденних подіях, які безпосередньо впливають на безпеку сім'ї. Усвідомлення «авторства» власного життя, яке зазвичай є повільним процесом формування характеру, змішується з почуттям тривоги та занепокоєння щодо втрати підтримки у разі війни. Як зазначав Е. Фромм, шлях втечі від свободи найбільш впізнаваний у людей, які прагнуть підкоритися владі та дозволити їй взяти на себе їхню особисту відповідальність. У цьому відношенні логотерапевтичний погляд на підлітка передбачає, що здатність довіряти – собі, іншим та світу – є одним з екзистенційних зусиль, що дозволяє підлітку жити вільно разом з відповідальністю і таким чином уникати крайнощів інфантильної залежності та тривожного контролю [4, с. 3].

Конфлікт «Життя – Смерть». Цей конфлікт полягає в усвідомленні обмеженості власного існування та того, що смерть настане рано чи пізно. Тому підлітки на війні набагато більше страждають, коли їм доводиться стикатися з цим конфліктом: щоденні повідомлення про смерті, руйнування, що відбуваються навколо, та їхній особистий досвід втрати близьких позбавляють їх брехливої концепції «безсмертя молоді».

Логотерапія стверджує, що життя знаходить свій сенс, навіть якщо смерть вже біля дверей; насправді, визнання її неминучості надає життю більшої цінності. Більше того, дві риси – усвідомлення часу та терпіння – які можуть стати екзистенційними формами діяльності, можуть бути дуже корисними в такій ситуації. Як сказав Франкл, смерть не слід розглядати як кінець світу, а як завершення, яке надає життю повноти. Отже, підліток, який починає жити посеред життя, вчиться насолоджуватися моментом і розглядати смерть як виклик для зростання, тим самим набуває сили боротися зі страхом смерті [3, с. 3].

Конфлікт «Ізоляція – Інтимність». Екзистенційна ізоляція виникає, коли люди різні та є унікальними особистостями. Підлітки на війні зазвичай страждають від ізоляції та розлуки настільки, що навіть втрачають найближчих друзів. З іншого боку, лише в цій самотності вони можуть розпізнати любов і глибші стосунки як цінні речі в житті.

Згідно з логотерапевтичною точкою зору, життєва сила та любов є основними засобами виживання в поточному конфлікті. Любов, на думку Франкла, – це здатність сприймати іншу людину як особистість з її власними характеристиками та новими рисами, а не зливатися з іншим

у будь-який спосіб. Ця ідея схожа на поняття «зрілої любові» Е. Фромма, яка не знищує, а полегшує самотність ізольованого «я». Підліток, який живе в зоні бойових дій, знайде таку любов і справжню взаємодію з іншими людьми як потужне джерело сенсу та підтримки [1, 4].

Ще одним ключовим моментом, що ставить під сумнів сенс життя під час війни, є конфлікт «Сенс – Безглуздість». Втрата дому, близьких, звичного способу життя або руйнування майбутніх планів може створювати у підлітка відчуття абсурдності й безнадії. Франкл зазначав, що деякі неврози мають «ноогенну» природу, тобто пов'язані з відсутністю сенсу.

Логотерапевтичний підхід надає молодим людям кілька засобів для пошуку, таких як цінності творення (продуктивна праця, благодіяння іншим), цінності досвіду (любов, дружба, відчуття краси та духовності) та цінності ставлення (шанобливе ставлення до страждань, яке неможливо змінити). У середовищі підлітків зростає значення віри та ідеалу як двох найважливіших екзистенційних діяльностей: віра як здатність залишатися відкритим до життя навіть тоді, коли попереду невідоме, ідеал як дороговказ, що допомагає людині побудувати власний сенс життя, незважаючи на хаос війни.

Таким чином, логотерапевтичний підхід сприяє не обходу екзистенційних криз, а доступу до них з метою зміцнення психологічної стійкості підлітків у воєнні часи.

Список використаних джерел:

1. Baumel W. T., Constantino J. N. Implementing Logotherapy in Its Second Half-Century: Incorporating Existential Considerations Into Personalized Treatment of Adolescent Depression. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2020. Vol. 59, no. 9. P. 1012–1015. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.06.006> (date of access: 28.08.2025).
2. Kyrychenko S. Existential Aspects of Positive Psychotherapy: Answers to the Challenges of Wartime. *The Global Psychotherapist*. 2023. Vol. 3, no. 2. P. 109–113. URL: <https://doi.org/10.52982/lkj204> (date of access: 28.08.2025).
3. Logotherapy and Existential Analysis / ed. by C. L. McLafferty, J. Levinson. Cham: Springer International Publishing, 2024. URL: <https://doi.org/10.1007/978-3-031-48922-8> (date of access: 28.08.2025).
4. Ronzhes O., Khmelyova N. Meaning of life and happiness in logotherapy: Challenges of social and political implementation. *Проблеми політичної психології*. 2025. Vol. 17. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-vol17-year2025-193> (date of access: 28.08.2025).

*Ірина Бурлакова,
професор кафедри психології,
доктор психологічних наук, професор,
НУ «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6043-4359>*

ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ТРИВОГА ЯК ТОЧКА ОПОРИ У ВОЄННИЙ ЧАС

З початком повномасштабної війни в Україні екзистенційна тривога перестала бути лише предметом філософських і психологічних розвідок і стала безпосереднім щоденним досвідом мільйонів людей. У таких умовах звичні стратегії уникнення або «приглушення» тривоги часто не працюють, адже екзистенційна тривога має онтологічний характер: це не лише набір симптомів, а досвід зіткнення з реальністю і власною свободою.

Сучасні підходи до психологічної допомоги в умовах масової травматизації підкреслюють потребу не тільки знижувати дистрес, а й нарощувати ресурси, відновлювати смисли, зміцнювати межі та приналежність до спільноти. Український досвід війни показує, що поруч із болем і втратою розгортаються гідність, взаємопідтримка, громадянська суб'єктність; отже, практичному полю потрібна рамка, яка не заперечує тривогу, а перетворює її на опору для стійких дій «попри» невизначеність [2, 5, 8].

Концепція екзистенційної тривоги спирається на роботи Віктора Франкла, Ірвіна Ялома та Ролло Мея, де тривога постає як відповідь на «крайні даності» (смерть, свободу, ізоляцію, безсенсовність) і як поштовх до смислотворення. Теорія збереження ресурсів (Стівена Хобфолла) трактує стрес як наслідок втрати або загрози втрати ресурсів, а відновлення – як накопичення й мультиплікацію на індивідуальному та груповому рівнях. Підходи прийняття й відповідальності АСТ (Acceptance and Commitment Therapy) та майндфулнес наголошують на інтеграції внутрішнього досвіду з діями в напрямі цінностей, навіть за присутності болю [7,6].

Дослідження посттравматичного зростання вказують на можливість якісних позитивних змін після травматичних подій завдяки переосмисленню життєвих пріоритетів і стосунків. Нарешті, соціально-ідентичнісна перспектива свідчить: відчуття «ми», спільні наративи і ритуали підтримки підсилюють індивідуальну резильєнтність та сприяють «соціальному лікуванню» [1, 3, 4].

Мета дослідження – представити й обґрунтувати інтегративну модель W.O.M.B. як практичний інструмент перетворення екзистенційної тривоги на точку опори у воєнний час.

Війна зруйнувала ілюзії стабільності та безпеки, примусивши людину зустрітися з основними даностями буття. У цьому контексті тривога стає сигналом, який вказує на необхідність внутрішнього пошуку й переосмислення власних цінностей.

Авторська інтегративна модель W.O.M.B. метафора «womb» («лоно») позначає внутрішній захищений простір, де «сирі» імпульси тривоги дозрівають до сенсу та дії; це не відхід від реальності, а контейнеризація і спрямування енергії тривоги.

Модель складається з чотирьох взаємопов'язаних векторів. Wholeness & Wisdom (Цілісність і Мудрість) означає прийняття тривоги як частини буття та збирання інтегрованого «я» – тіло, емоції, мислення, цінності. Тілесні практики заземлення, дихальні протоколи, м'які соматичні мікроінтервенції (вокальні вібрації, стимуляція блукаючого нерва) допомагають знизити реактивність і повернути відчуття внутрішньої опори; на рівні мислення застосовується «мудрість симптомів» – короткі фокусовані записи про те, що саме тривога намагається показати тут і тепер.

Openness & Observation (Відкритість і Спостереження) передбачає перехід від панічної реактивності до усвідомленого спостереження за принципом «бачу – називаю – обираю»; тут працюють алгоритми на кшталт «STOP» (зупинка, дихання, орієнтування в реальності, продовження у напрямі цінностей), короткі щоденники спостереження за собою та прийоми когнітивного дистанціювання («я помічаю думку, що...»).

Motivation & Meaning (Мотивація і Сенс) фокусується на дії «попри»: русі в напрямі цінностей у присутності тривоги. Робота ведеться через картування цінностей у ключових сферах життя, формування «мікрошляхів» (конкретні вчинки на тиждень), використання намірів впровадження та WOOP-підхід (бажання, результат, перешкода та план), а також створення «сенс-якоря» – короткої особистої формули підтримки для складних моментів.

Boundaries & Belonging (Межі та Приналежність) утворюють соціальну платформу стійкості: окреслення «теплих кордонів» (уміння казати «ні» без провини; ненасильницька комунікація), рутинні ритуали взаємопідтримки (короткі де-брифи, практики вдячності), актуалізація «трьох кіл приналежності» – родина, локальна спільнота, національна спільність.

Завдання дослідження – цілісно представити модель W.O.M.B., описавши її логіку й компоненти, запропонувавши способи операціоналізації (діагностика, інтервенції, очікувані ефекти), окресливши дизайн апробації у форматі тренінгу та психоедукації, зіставивши її з релевантними підходами й визначивши обмеження та перспективи.

Заплановано модульний формат (чотири блоки по 2–3 години), що поєднує психоедукацію, групові вправи, індивідуальні практики і рефлексивні щоденники; паралельно пропонуються мікроінтервенції на робочому місці (1–3-хвилинні техніки тілесної регуляції та уваги). Для оцінювання ефектів до і після впровадження доцільні валідовані інструменти: PSS-10 (переживаний стрес), GAD-7 (тривожність), CD-RISC (резильєнтність), MLQ (смысл у житті), PTGI (посттравматичне зростання), WHO-5 (суб'єктивне благополуччя).

Аналіз передбачає порівняння показників до й після (t-тести або непараметричні аналоги), тематичний аналіз рефлексивних записів, а за можливості – відстрочений катамнез через 4–8 тижнів. Етичні засади включають інформовану згоду, добровільність, право на паузу чи вихід, конфіденційність і травма-інформований підхід.

Модель W.O.M.B. пропонує узгоджену траєкторію від регуляції тіла та прийняття досвіду, через розбудову спостереження і свідомого вибору, до сенс-орієнтованої дії та соціальної опори. На рівні показників очікується зниження реактивної тривожності й соматичної напруги, зростання усвідомленості та психологічної гнучкості, посилення відчуття сенсу й суб'єктивного благополуччя, а також підвищення переживання безпеки, захищеності та приналежності.

На відміну від підходів, що зосереджуються переважно на редукції симптомів, авторська модель W.O.M.B. орієнтує на перетворення тривоги на дії в напрямі цінностей, не розриваючи зв'язку між тілесним, емоційним, когнітивним і соціальним вимірами. Український контекст війни, де переплетені травма, солідарність і культурні смисли, робить таку інтеграцію не лише доречною, а й необхідною.

Модель W.O.M.B. технологічно проста для впровадження у тренінгах для держслужбовців, освітян, медиків, працівників правопорядку, студентів; вона легко адаптується під обмеження часу й формату (онлайн чи офлайн), дає короткі протоколи щоденної саморегуляції та взаємопідтримки, не потребує спеціального обладнання та сумісна з наявними програмами організаційного добробуту.

Модель W.O.M.B. не є заміною клінічної допомоги у випадках тяжких психічних розладів; модель потребує культурної й професійної адаптації, належної підготовки фасилітаторів і супервізійної підтримки

у складних кейсах. Необхідні подальші емпіричні дослідження з контрольними групами для точнішої оцінки ефектів.

Екзистенційна тривога у воєнний час – це не лише про біль і загрозу; це також про правду буття, яку можна перетворювати на дію й зміцнення гідності. Інтегративна модель W.O.M.B. пропонує послідовну траєкторію: зцілення й цілісність, спостереження й вибір, сенс і мотивація, межі та приналежність. Така рамка зшиває індивідуальне й колективне, тілесне й мовне, сенс і практику, сприяючи особистій та спільнотній стійкості в умовах війни.

Список використаних джерел:

1. Білоус Р., Лебединська Г. Вплив екзистенційних страхів на смисложиттєві орієнтації у період ранньої юності. *Вісник ЛНУ. Серія: Філософ.-політолог. студії*. 2021. Вип. 34. С. 9–14.
2. Заєць С. Особливості переживання тривожності дорослими в період війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я* : матеріали Всеукр. студ. інтернет-конф. Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2023. С. 133–137.
3. Савчук Е. А. Психологічні стратегії подолання екзистенційної тривоги у період кризи. *Психологічний вісник*, 2019. Вип. 11(2). С. 58–66.
4. Потапчук С. Ю., Макарова О. В. Особистісна стійкість як чинник подолання стресових ситуацій. *Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 1(1). С. 54–62.
5. Швець В. В. Трансформація світогляду особистості в умовах екстремальних ситуацій. *Науковий вісник УжНУ. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 51. С. 112–118.
6. Burlakova I., Chernysh O., Kondes T. Clinical psychology in the EU: of best practices. *Public Administration and Law Review*. 2024. Vol. 2(18). P. 77–85.
7. Koval V., Burlakova I., Sheviakov O., Kondes T. Features of psychological education in Ukraine during the war and post-war recovery. *Pedagogy and Education Management Review*. 2024. Vol. 4(18). P. 76–86.
8. Rasmussen D. Existential Anxiety and Resilience in Times of Crisis. *Journal of Humanistic Psychology*. 2021. Vol. 61(3). P. 286–301.

УДК 159.95

Оксана Даценко,
асистент кафедри загальної та вікової психології,
Криворізький державний педагогічний університет,
м. Кривий Ріг, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6722-6141>

СЕНС ЖИТТЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС В РЕАЛІЯХ ВІЙНИ

В умовах воєнних дій, які тривають останнім часом у нашій країні, особливої актуальності набуває питання пошуку внутрішніх ресурсів, які

допомагають людині зберігати психологічну стійкість, витримувати кризові ситуації та продовжувати повноцінне життя. Одним із таких ресурсів є сенс життя, який виступає опорою для особистості у періоди небезпеки, втрат та невизначеності. Саме сенс дозволяє людині знаходити внутрішні причини для подолання щоденних труднощів, пов'язаних із військовою агресією, сподіватися на краще майбутнє та зберігати силу духу. Ще В. Франкл, аналізуючи досвід виживання у концентраційних таборах, підкреслював, що саме наявність сенсу дозволяє людині долати навіть найтяжчі випробування і бачити перспективи подальшого існування [8].

У сучасній психології сенс життя розглядається як індивідуальне та глибоко особистісне відчуття значущості свого існування, що задає спрямованість самореалізації, мотивує на досягнення життєвих цілей і допомагає адаптуватися в кризових умовах [2; 5; 6]. Сенс визначає пріоритетні напрямки самоздійснення, вектор руху життєвого шляху та особливості організації власного екзистенційного простору. А. Фурман у своїх роботах смисл розглядає як показник суб'єктності, глобальну здатність до проєктування та перетворення внутрішнього світу і зовнішніх умов [6].

О. Крилова підкреслює, що смисл складає мотиваційно-аксіологічну основу особистості, що визначає цілі та підтримує життєдіяльність у площині окреслених цінностей [3]. Він забезпечує внутрішнє спонукання та надає енергії, підтримує відчуття контролю над життям і дає відповідь на вічне питання «заради чого людина живе?».

Т. Гурлева, О. Легун зауважують, що сенс є ієрархічним утворенням, де нижчі щаблі займають цінності сім'ї, роботи, захоплень, тоді як вищі представлені базовими екзистенційними установками [1; 4]. Я. Чапак, Г. Чуйко також наголошують, що у сенсі виявляється загальне ставлення індивіда до життя, пов'язане з вирішенням трьох проблем буття: праці та професійного самовизначення, міжособистісних стосунків, кохання та шлюбу. Проте вищі його рівні представлені установками, що виходять за межі буденних інтересів і матеріальних потреб; пов'язуються з цінностями, які мають надособистісний характер, альтруїстичну, моральну-духовну та трансцендентну спрямованість [7]. Т. Титаренко вважає, що саме вони стають найміцнішою опорою особистості в кризових і трагічних обставинах, зокрема у воєнний час, та зберігають прагнення жити [5].

Розглядаючи питання про структуру життєвого сенсу дослідники виокремлюють наступні компоненти: ціннісний, цільовий, емоційний та вольовий, що формують стратегії змістовного існування особистості та способи їх реалізації [1-7].

Фундаментальною основою життєвого сенсу виступають цінності. Вони виконують роль базових орієнтирів, відповідно до яких вибудовується і реалізовується концепція життя. Завдяки сформованим цінностям життя наповнюється конкретним змістом і значенням, стає логічним, стабільним та послідовним. Спрямовується вибір цілей, визначаються способи їх досягнення та здійснюється вплив на рівень задоволеності існуванням.

Особливу роль цінності відіграють у кризових умовах, які стають ресурсом виживання і боротьби з небезпеками. Під час війни цінність життя і свободи мотивує до боротьби; сімейні цінності додають сил і насаги, а духовні й патріотичні допомагають зберігати оптимізм і надію на краще майбутнє.

Цільовий аспект сенсу життя – це одна з ключових складових, яка відображає спрямованість особистості на досягнення певних результатів та виконання життєвих завдань. Цілі допомагають людині обирати найважливіші напрями життєздійснення, структурувати діяльність і розподіляти власні ресурси. Їх усвідомлення пов'язане з особистим рішенням та активізує зусилля на досягнення значущого. У мирний час це може бути прагнення до професійного розвитку, створення сім'ї, реалізація творчого чи наукового потенціалу. В умовах повномасштабної війни пріоритетними стають цілі, пов'язані з фізичним виживанням, захистом родини, збереженням ментального здоров'я, допомогою постраждалим тощо.

Емоційна складова сенсу життя відображає афективне ставлення людини до власного існування, життєвих подій і подальших перспектив. Через емоції людина переживає значущість і цінність свого буття, рівень задоволеності ним. Емоції та почуття роблять сенс життя «живим і відчутним», надають йому енергетичної сили, адже саме позитивні емоції спонукають людину діяти, долати труднощі та знаходити можливості у різних ситуаціях. Людина відчуває радість і вдячність за досвід, гордість за власні досягнення, які спонукають її до подальшого життєтворення.

У період війни сенс існування набуває особливого емоційного забарвлення, оскільки людина стикається з небезпекою, стражданнями та невизначеністю. Афективне ставлення до життя в цей час поєднує в собі суперечливі почуття: страху, суму, горя, які знижують життєстійкість, і водночас гордості, надії, любові, які можуть її підвищувати. Характерним є загострене переживання цінності життя, людина гостріше усвідомлює його крихкість і значущість кожного моменту. Відбувається підсилення емоційної прив'язаності до близьких, рідної землі, культури, традицій. На тлі подібних переживань сенс життя

часто пов'язується з боротьбою за свободу, захистом рідних, необхідністю відновлення країни, що наповнює людину силою, мужністю та рішучістю. Успішне майбутнє та бажання перемоги стають новим життєвим сенсом, що надає сили та гідності і підтримує в такий складний час.

Вольовий компонент пов'язаний із рішучістю та здатністю реалізовувати мету, незважаючи на перешкоди. Завдяки волі людина сприймає проблеми як виклики, а не як безвихідь, здатна долати труднощі і зберігати напрямок дій навіть за несприятливих обставин. В умовах війни вольовий аспект особливо актуальний: він проявляється у резильєнтності, готовності діяти попри страх і втому, у здатності мобілізувати сили заради збереження життя, захисту Батьківщини чи підтримки близьких.

Таким чином, сенс життя виступає одним із найглибших і водночас найпотужніших внутрішніх ресурсів людини, що виконує функцію своєрідного «внутрішнього компаса», який спрямовує особистість у виборі цілей, прийнятті рішень і подоланні життєвих труднощів. Наявність сенсу забезпечує відчуття значущості власного існування, формує мотивацію до діяльності, підтримує психічну рівновагу навіть у кризових обставинах. З психологічної точки зору, сенс є основою життєстійкості та адаптивності. Він дозволяє індивіду не лише знаходити рішення у складних ситуаціях чи переосмислювати цінності, але й розвиватися через подолання несприятливих умов. Під час війни сенс життя може змінюватись, з'являються нові пріоритети, пов'язані з фізичним виживанням або захистом близьких. Проте навіть в умовах змін він залишається вагомим інструментом самореалізації і резильєнтності, джерелом внутрішньої сили та міцного морального духу, що дозволяє пережити тягар війни і підтримує бажання існувати далі.

Список використаних джерел:

1. Гурлева Т. С. Відповідальність, совість, високі життєві смисли у розвитку особистості по висхідній. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 6. С. 67–73.
2. Киричук О., Роменець В. Основи психології. Київ : Либідь. 2006. 632 с.
3. Крилова О. С. Смысловиттєві орієнтації як інтегративний показник особистісного розвитку. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2014. №34. С. 185–194.
4. Легун О. Сенс, сенсотворення, сенсожиттєві стратегії як динамічні характеристики особистості. *Освіта регіону*. 2011. №2. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/477> (дата звернення: 28.08.25).
5. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

6. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 506 с.
7. Чапак Я. В., Чуйко Г. В. Сенс життя як орієнтир на життєвому шляху людини. *Психологічний часопис*. 2017. № 1(5) С. 100-111.
8. Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006.

УДК 159.964.2:355.1

Антоніна Козак,
*логотерапевтка, практикуючий психолог,
викладачка логотерапії,
психологиня БО «БФ «Разом з тобою»,
м. Хмельницький, Україна*

ЛОГОТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ

Війна приносить не лише фізичні втрати, а й глибокі психологічні наслідки. Військові стикаються з екзистенційними питаннями, які підривають їхню ідентичність та внутрішні опори. Питання «Чому це сталося зі мною?», «Який сенс моїх страждань?» чи «Як жити після втрати побратимів?» свідчать про переживання екзистенційної кризи. У такому стані особливо важливо надати підтримку, яка допоможе знайти сенс у подіях, що здаються нестерпними. Саме тут відкриває свої можливості логотерапія.

Логотерапія, розроблена австрійським психіатром Віктором Франклом, ґрунтується на переконанні, що прагнення людини до сенсу є фундаментальною рушійною силою життя. У роботі з військовими цей підхід дає змогу не лише полегшити симптоми посттравматичного стресового розладу, а й інтегрувати травматичний досвід у новий світогляд. Це дозволяє перетворювати біль і втрати на ресурс, що зміцнює особистість і допомагає віднайти нові орієнтири.

Практичне застосування логотерапії у роботі з військовими відбувається через три ключові напрями пошуку сенсу:

1. Творчість – сенс через дію та самовираження.
 - Арттерапія, малювання, музика, написання мемуарів чи блогів допомагають знизити рівень внутрішнього напруження та інтегрувати воєнний досвід.
 - Робота та професійна діяльність сприяють відновленню відчуття корисності та причетності до суспільства.
 - Волонтерство й служіння іншим відкривають нові джерела місії та підтримують почуття єдності з побратимами.

Приклад: військовий, що втратив товаришів, починає працювати з ветеранами, допомагаючи їм адаптуватися після повернення з війни.

2. Переживання – сенс через любов, стосунки та красу світу.

- Емоційна близькість із родиною та друзями стає опорою у найважчі моменти.

- Спогади про щасливі миті допомагають зберігати відчуття цінності життя навіть після втрат.

- Споглядання мистецтва, природи чи слухання музики дає змогу відновити баланс і зменшити інтенсивність травматичних спогадів.

Приклад: військовий, який втратив друзів, пише книгу пам'яті, що зберігає історії та імена для наступних поколінь.

3. Ставлення до ситуації – сенс через внутрішню свободу.

- Неможливо змінити сам факт війни чи втрат, але можна змінити ставлення до пережитого.

- Пошук відповіді на питання «Для чого?» замість «Чому?» допомагає знайти нову життєву місію.

- Збереження гідності й морального стрижня дозволяє людині вистояти навіть у найтемніші часи.

Приклад: військова, яка отримала поранення, знаходить новий сенс у допомозі пораненим побратимам та веденні просвітницької діяльності.

Комбінація цих трьох напрямів формує основу логотерапевтичної роботи з військовими. Вона дає змогу інтегрувати досвід війни в життєвий шлях людини, знайти нові джерела сили та трансформувати біль у сенсотворчу діяльність.

Отже, логотерапія є ефективним інструментом у роботі з військовими, адже допомагає не лише зменшити симптоматику ПТСР, а й досягти посттравматичного зростання. Вона дозволяє воїнам зберегти внутрішню свободу, перетворити втрати на джерело сили та віднайти нові сенси, необхідні для життя у мирному майбутньому.

Список використаних джерел:

1. Франкл В. Людина у пошуках сенсу. Київ : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 240 с.
2. Франкл В. Лікар і душа. Львів : Свічадо, 2017. 352 с.
3. Франкл В. Логотерапія і екзистенціальний аналіз: тексти до лекцій. Київ : Дух і Літера, 2020. 368 с.

*Ольга Комарчук,
магістрантка II року навчання,
психолого-педагогічний факультет,
ЗВО «Криворізький державний педагогічний університет»,
м. Кривий Ріг, Україна*

ВІДНОВЛЕННЯ СЕНСІВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ

Протягом значного часу населення України потерпає від повномасштабної війни та її руйнівних наслідків, що супроводжуються формуванням як індивідуальної, так і колективної травматизації. Дистрес війни деталізує спогади про травмівні події у предметах, обставинах життя, фіксує реакції інших людей у момент травматизації; «мозок після завершення психотравматичних подій часто починає «карати» себе стражданнями», – підкреслюють у дослідженні медико-психологічних наслідків дистресу війни в Україні О. С. Чабан та О. О. Хаустова [4, с. 8].

Однією з найбільш вразливих категорій залучених до війни цивільних осіб, про що свідчить, зокрема, власний досвід роботи автора дослідження у Міжнародній гуманітарній організації «Лікарі без кордонів» (Médecins Sans Frontières, MSF), є люди, що знаходяться на прифронтових і передусім на деокупованих територіях України. Пролонговане перебування осіб цієї групи під інтенсивним впливом стрес-факторів травмівного (гіперекстремального) діапазону під час окупації негативно позначається на психосоматичному та ментальному здоров'ї постраждалих від воєнного конфлікту людей [1-6], руйнує звичну поведінку та усталені моделі психосоціального функціонування. А після деокупації наближеність до збройного конфлікту на прифронтових територіях, як наголошує С. В. Бялонович, «опосередковано породжує низку повсякденних стресорів, які впливають на психологічний добробут людей» [1, с. 13], що знижує якість життя і перетворює повсякденну рутину на цикл травм, ізоляції та фізичного виснаження, а також загострює хронічні захворювання осіб цієї соціальної групи. Саме тому зниження впливу травмівних подій на життєздатність людини, відновлення сенсів життєдіяльності є надважливим аспектом надання психологічної допомоги особам на прифронтових територіях. І серед актуальних питань психологічного супроводу осіб із травмівним досвідом значної уваги фахівців потребують питання відновлення стресостійкості – здатності

протистояти негативним впливам стрес-факторів, підтримувати ресурсність адаптивної поведінки та життєтворення. Вважаємо доведеним, що оцінка персональної стресостійкості особистості в умовах воєнного часу має ґрунтуватися на комплексі когнітивно-афективних оцінок стресової (кризової, травмівної) ситуації і доступних людині ресурсів для її подолання – особистісних та соціально-психологічних.

Аналітичний огляд наукових джерел дає підстави констатувати, що у науковому просторі переважають комбіновані класифікації ресурсів стресостійкості, що поєднують як зовнішні (соціально-психологічні, культуральні), так і внутрішні (особистісні, когнітивно-афективні, поведінкові) ресурси опірності стресорам. Так, до прикладу, Дж. МакКлер та Ч. Фіглей у статті «Стійкість і травма: розширення визначень, застосувань і контекстів» [6] визначають такі компоненти психічної стресостійкості, як-от:

- самовизначення та позитивне самооцінювання, маркери яких (віра в себе, впевненість у своїх здібностях та позитивне ставлення до себе) сприяють розвитку опірності людини у протистоянні труднощам та стрес-факторам;

- соціальна підтримка: розуміння, підтримка та позитивні стосунки з близькими людьми, друзями, партнерами можуть сприяти збереженню психічної стійкості;

- емоційний інтелект, елементи якого (здатність розпізнавати та регулювати власні емоції, вміння розуміти емоції інших осіб, співчувати переживанням інших) можуть бути важливими ресурсами психічної стресостійкості особистості;

- гнучкість та адаптивність особистості – здатність адаптуватися до нових ситуацій, гнучкість у реагуванні на зміни умов життєдіяльності та стресогенність впливів може допомогти людині зберегти психічну стійкість;

- позитивне мислення, що виявляється в оптимізмі, віднайденні позитивних аспектів у складних ситуаціях та відстороненні від негативу [6, с. 2].

Тим самим дослідники підтверджують доцільність комплексного характеру виявлення ресурсів стресостійкості за усіма сегментами психічного реагування особи на вплив стрес-факторів. Разом із тим, і в цьому ми погоджуємося із думкою Я. М. Омельченко: «значущим для стресостійкості особистості в пролонгованих травмівних ситуаціях воєнного часу є не лише наявність адаптивного особистісного профілю, а й специфічна активна життєва позиція людини, що полягає у здатності брати відповідальність за своє життя та життєвий простір, сприймати складні життєві обставини як такі, що містять в собі можливості набуття

нового досвіду, потенціал особистісного розвитку та постравмівного зростання» [3, с. 101–102]. Активна життєва позиція особистості передбачає виважене сприйняття і об'єктивне оцінювання стресогенних подій, здатність помічати найменші сприятливі зміни кризових, травмівних обставин, піклування про власне ментальне здоров'я, готовність до змін, вмотивованість до посттравматичного зростання, подолання відчуженості та активацію конструктивних стратегій опанувальної поведінки, прийняття і пошук (за необхідності) соціально-психологічної підтримки [3, с. 102]. Ще одним специфічним ресурсом стресостійкості вченим названо вміння вибудовувати дієву стратегію збереження ментального здоров'я і подолання негативних наслідків стресового впливу, що виявляється у здатності особи розпізнавати прояви дистресу в собі, негативні наслідки впливу надмірних стресорів; вміння застосовувати ефективні техніки самодопомоги, спрямовані на подолання негативних симптомів, спричинених кризовими обставинами [2; 3; 5]. Відповідно, логічна послідовність опанування особою стресогенних ситуацій та відновлення сенсів постстресового життєтворення передбачає здійснення таких стадій, як-от:

1) прийняття травмівного досвіду, у координатах якого особа усвідомлює кризовий сенс травмівних подій, визнає свої почуття, проживає актуалізовані переживання;

2) опанування кризовими обставинами, розширення горизонтів світобачення, що обумовлює актуалізацію інтенцій здолаття стресорів у перспективі позитивного мислення, символізацію почуттів – вербальну або образну, усвідомлення ресурсів адаптивності;

3) інтегрування особою нового досвіду адаптивної поведінки до суб'єктивних вимірів життєтворення, відновлення сенсів життєдіяльності [5; 2; 3].

Серед найбільш дієвих засобів зниження інтенсивності стресових (зокрема, травмівних) розладів населення деокупованих територій вартують уваги такі, як-от:

- логотерапія (В. Франкл), скерована на підтримку людини на шляху віднайдення ресурсів виходу зі стану екзистенційного вакууму, утвореного внаслідок відсутності розуміння мети та сенсу життя, усвідомлення можливостей духовного зростання та розвитку особистості;

- травмофокусована когнітивно-поведінкова модель психологічного (або психотерапевтичного) супроводу, що сприяє когнітивній реструктуризації травми і призводить до значної редукції основних симптомів;

- використання технік психодинамічного підходу з метою когнітивної реструктуризації сенсу й інтеграції травматичного досвіду в минуле з формуванням відчуття контролю над травмою;
- використання наративного підходу у діапазоні інтеграції в життя та усвідомлення сенсу травмівного досвіду [5; 6; 4].

Тим самим відбувається не лише когнітивне опрацювання травмівного досвіду, дезактуалізація емоційних реакцій, набутих стереотипів переживань, а й актуалізація сценаріїв повернення до життєвих ресурсів, відновлення сенсів життєтворення для продуктивного самоздійснення.

Список використаних джерел:

1. Бялонович С. В. Підходи до вивчення стрес-чинників, що діють на психічне здоров'я людини під час війни. *Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час*: зб. матеріалів методол. семінару НАПН України (16 листопада 2023 р.) / за ред. В. Г. Панка. Київ : Педагогічна думка, 2023. С. 9–13.
2. Журавльова Н. Ю., Гурлева Т. С. Додаткові прояви ПТСР як мішені впливу у контексті психологічної допомоги постраждалому від війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 34 (73). С. 190-196.
3. Омельченко Я. М. Активна життєва позиція як центральна риса життєстійкої дитини в умовах тривалих травмівних обставин через війну. *Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час*: зб. матеріалів методол. семінару НАПН України (16 листопада 2023 р.) / за ред. В. Г. Панка. Київ : Педагогічна думка, 2023. С. 100–105.
4. Чабан О. С. Хаустова О. О., Омелянович В. Ю. Психічні розлади воєнного часу: монографія. Київ : Медкнига, 2023. 232 с.
5. Frankl V. *Logotherapie und Existenzanalyse*. Munchen, Zurich : Piper, 1987. 236 р.
6. McCleary J., Figley Ch. (Guest Ed.). Resilience and Trauma: Expanding Definitions, Uses, and Contexts. *American Psychological Association*. 2017. Vol. 23, №1. Р. 1-3.

УДК: 159.962:364.62

Ольга Літвінова,

к. психол. н., доцент, завідувач кафедри психології, педагогіки та філософії, Кременчуцький національний університет імені Михайла

Остроградського, м. Кременчук, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5261-6358>

ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНІ ПРИНЦИПИ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

Наш світ вже ніколи не буде таким, як раніше. Життя всіх українців уже ніколи не буде таким, яким воно було до 2014 року, і тим більше до

24 лютого 2022 року. Війна, яку розв'язала росія проти суверенної держави України, починаючи з 2014 року, призвела до появи нового соціального кластера нашого суспільства, а саме – внутрішньо переміщених осіб. Хто ці люди, що з ними відбувається, які виклики вони долають і за які сенси тримаються в своєму житті, щоб жити його з гідністю? Такі запитання задають собі психологи, психотерапевти, соціальні працівники, ті, хто знаходить сміливість допомагати цим людям, бути поруч із ними. На жаль, у 2014 році, коли тисячі людей зі східних частин України вимушені були переїхати в нові для себе місця, де їх ніхто не чекав, з якими вони не були знайомі, зіштовхнулись з великою кількістю проблем та викликів. Вони спирались здебільшого один на одного, створюючи свої спільноти, проживаючи своє ставлення до всього, що відбулось і шукаючи власні опори для продовження життя. Більшість з них впорались, вони сплели з мотузок свого розірваного життя нові сенси, зберегли власні опори та наповнили своє життя новими цінностями, зберігаючи при цьому й ті, які стали каталізаторами пошуку нової історії.

Досвід роботи з першою хвилею внутрішньо переміщених осіб став основою для організації груп психологічної підтримки для тих, хто отримав цей статус з початком повномасштабного вторгнення.

Логотерапія, яка виникла на ґрунті Другої світової війни, є саме тією психотерапевтичною модальністю, яка повертає людину до цінностей власного життя, допомагає віднайти сенси життя, звертається до цінності самої людини, її гідності та свободи. Це той метод, чиї засадничі принципи – свобода волі та відповідальність, воля до сенсу та сенс життя – стали для багатьох внутрішньо переміщених осіб відправною точкою для побудови життя в нових для себе умовах. В. Франкл писав: «...однією з головних рис людського існування є здатність поставати проти обставин, переростати їх. Людина здатна змінювати світ на краще, якщо це можливо, і змінювати на краще себе, якщо це необхідно» [4, с. 140].

Згідно із Законом України, внутрішньо переміщені особи – це особи, яких змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [1].

Люди, які набули цей статус, зіштовхуються з багатьма соціально-психологічними проблемами, що пов'язані, насамперед, із втратою відчуття визначеності свого життя, усвідомлення його неперервності. Досвід вимушеного переселення кидає виклик корінним переконанням

про життя, віру та цілісність власного «Я». Вимушено покидаючи місце свого проживання, люди залишають звичний життєвий лад позаду, а попереду їх чекає невпевненість і невідомість [2]. Але, попри усі виклики, ми маємо велику кількість прикладів реальних людей, чиї історії надихають, чиї історії – це про відповідальний вибір, про свободу, про екзистенцію і про здатність змінити на краще не тільки самих себе, а й ті місця, в яких вони опинились.

Використання логотерапевтичних принципів, таких як пошук сенсу, свобода волі, відповідальність, допомагають психологу, який працює з внутрішньо переміщеними особами, відновити втрачені сенси, посилити власну самоцінність та уникнути екзистенційного вакууму.

Психолог, який допомагає внутрішньо переміщеним особам, як в індивідуальному, так і в груповому форматі, має розпочинати зі створення довірливого та безпечного простору, відчуття якого допоможе людині вербалізувати свій досвід, усвідомити його та розпочати шлях до відновлення та зцілення. Б. Прайтлер наголошує, що «Бути поруч, вислухати і витримати почуте є ключем для вдалих і безпечних взаємодій. Саме такі зустрічі й взаємодії стають переломним моментом на шляху до зцілення. Досвід того, що тебе слухають, визнають твої страждання, може допомогти людині зробити перший крок до їхнього подолання й заживлення ран» [2, с. 127].

Кожен етап роботи психолога, а це – стабілізація емоційного стану, емоційна регуляція, відновлення самоцінності, опрацювання травматичного досвіду, відновлення зв'язків та посттравматичне зростання, має ґрунтуватись на логотерапевтичних принципах. Логотерапія дає дозвіл на саморозкриття самого психолога, який може поділитись власним досвідом пошуку нових сенсів життя, адаптації до нових умов та відданості власним цінностям. Реальні приклади стають надихаючими, дозволяють зняти власні страхи та обмеження.

Дж. Б. Фабрі, учень В. Франкла, зазначає: «Логотерапія стверджує, що кожна людина є унікальною, переживаючи протягом життя низку унікальних неповторних моментів, кожен з яких пропонує сенсів потенціал» [3, с. 39]. Тому психологу важливо відновити впевненість людини у власній самоцінності, зробивши моніторинг її досвіду, досягнень, посиливши тим самим ноетичний вимір людини. Замість зосередження на втратах психолог допомагає зосередитись на тому, що залишилося – навички, знання, соціальне оточення, цінності. Логотерапія підкреслює силу людського духу, «яка дозволяє протистояти силам навколишнього середовища і дозволяє піднятися над будь-якими умовами, які може поставити перед ними доля» [3, с. 44]. В такому випадку свобода волі може проявитись у здатності внутрішньо

переміщених осіб взяти відповідальність за власне життя, бути активними в пошуку роботи, навчанні новому, залученні до волонтерської діяльності. Відбувається зміна у ставленні до життя, в усвідомленні свободи вибору та власної цінності й унікальності. Як зазначав В. Франкл, «життя – це відповідальність за знайдення правильних вирішень виниклих проблем і виконання завдань, які воно повсякчас ставить перед людиною» [4, с. 91]. Готовність до прояву проактивної позиції внутрішньо переміщених осіб – це їхній вибір, їхні сенси, які проявлятимуться через цінності творчості, досвіду, ставлення.

Отже, застосування логотерапевтичних принципів в роботі з внутрішньо переміщеними особами є надзвичайно ефективним і допомагає змістити фокус із позиції жертви, в якій можуть перебувати деякі внутрішньо переміщені особи, до «Я – творець власного сенсу». Цей підхід не тільки сприяє психологічному відновленню, але й надає людям інструмент для пошуку нового сенсу у змінених життєвих обставинах, що є ключовим для їхньої адаптації та особистісного зростання.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення: 10.08.2025).
2. Прайтлер Б. На їхньому боці. Психосоціальна робота з травмованими біженцями. Львів : ВНТЛ-Класика, 2022. 156 с.
3. Фабрі Дж. Б. Прагнення до сенсу: Віктор Франкл, логотерапія та життя. Дніпро : Середняк Т. К., 2024. 202 с.
4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2024. 160 с.

УДК 37.016

Марія Любінецька,
кандидат філологічних наук, доцент кафедри
української та зарубіжної літератур і методик їх навчання,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,
Тернопіль, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5674-7395>

ФОРМУВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА УРОКАХ ЛІТЕРАТУРИ

Сучасна цивілізація перебуває у фазі інтенсивних трансформацій, зумовлених глобальними воєнними конфліктами, політичним

перерозподілом сфер впливу та стрімким розвитком штучного інтелекту, який поступово інтегрується у всі сфери суспільного життя. Такі процеси актуалізують необхідність переосмислення природи людського інтелекту, його меж і потенціалу в умовах нової історичної доби. У цьому контексті надзвичайно важливою є ідея множинного інтелекту, запропонована Говардом Гарднером, що відкрила нові підходи до розуміння природи людського пізнання. Одним із видів інтелекту, який у педагогічній практиці лише починає усвідомлюватися та набувати методичного осмислення, є екзистенційний інтелект. Література як навчальна дисципліна володіє унікальним потенціалом для розвитку цього типу інтелекту, адже художній твір представляє галерею людських досвідів та екзистенційних ситуацій. Відтак урок літератури стає не лише засобом культурного розвитку, а й школою духовного самопізнання.

Поняття «екзистенційний інтелект» пов'язане з умінням особистості мислити у категоріях універсальних смислів. На думку українського релігієзнавця та філософа Ігоря Козловського, екзистенційний інтелект – це здатність людини використовувати інтуїцію, мислення та метапізнання, ставити питання і шукати на них відповіді, щоби зрозуміти сенс людського існування [3, с. 51]. Наше життя постійно потребує пояснень та сенсових відповідей. На шляху до справжнього самоусвідомлення ключову роль відіграє процес самопізнання, адже саме він забезпечує людині можливість не лише ідентифікувати власне «Я», а й усвідомити внутрішні суперечності, потенціал і межі власної особистості. Самопізнання постає не як одномоментний акт, а як тривалий і багатовимірний процес, що інтегрує когнітивний, емоційний та екзистенційний досвід суб'єкта. Оскільки художній текст не тільки відображає життєві колізії, а й відкриває простір для філософської рефлексії, вважаємо уроки літератури як такі, що найкраще сприяють формуванню екзистенційного інтелекту.

Кожен художній текст – це модель світу, де відображено певну боротьбу, конфлікт, пошук автентичності та формування переконань. Таким чином літературу можемо йменувати майстернею сенсів, де учень через текст пізнає і власну унікальність, і свою причетність до чогось більшого – спільноти (родини, нації, цивілізації). Вважаємо, що формування екзистенційного інтелекту на уроках літератури спирається на низку методологічних принципів. Оскільки екзистенційний інтелект можна пов'язати з ідеями С. К'єркегора, М. Гайдеггера, Ж.-П. Сартра, А. Камю, із діалогічною концепцією М. Бахтіна, активною позицією читача як співавтора О. Потебні, Р. Інгардена, У. Еко, Р. Барта, то їхні теорії слід застосовувати при підготовці до уроку. Важливо розглядати художній твір як запрошення до розмови, де сам учень вступає у діалог із автором,

текстом, героями та самим собою (орієнтуємося на засади феноменології, рецептивної естетики, герменевтики). Тому особливу увагу слід приділяти емоційно-ціннісному досвіду, представленому у тексті, при цьому використовуючи відкриті запитання, що стимулюватимуть філософське мислення. Сюди відносимо, до прикладу, сократівський діалог, де учитель виступає провідником у пошуках відповіді на складні світоглядні питання; інсценізації та рольові ігри, покликані «прожити» екзистенційні виклики героїв твору; міждисциплінарні зв'язки, що формують ширший контекст осмислення; рефлексивне письмо. Остання форма роботи може бути представлена у вигляді щоденника читацьких вражень, який стимулює учня не до фіксації сюжетів, але до рефлексії над тими чи іншими частинами тексту. Важливо, щоб учень записував, що для нього особисто значить та чи інша цитата, або подія. Таким чином через регулярні записи школяр навчатиметься усвідомлювати та називати свої емоції, співвідносити їх із життєвими викликами, формувати вміння мислити в категоріях цінностей та сенсів. Так, коли говоримо про творчість Тараса Шевченка, не можемо оминати теми свободи, справедливості, призначення людини та нації, сенсу страждання. Проблема історичного вибору, відповідальності перед народом і майбутнім висвітлена у Пантелеймона Куліша. А Іван Франко розмірковував про екзистенційну драму пророка, про самотність лідера, про пошук сенсу в служінні людям. Микола Хвильовий описував душевну роздвоєність та проблему морального вибору, а Валер'ян Підмогильний присвятив роман пошуку себе в урбаністичному світі. Василь Стус своїм життям та творчістю дав нам приклад гідності, внутрішньої свободи та незламності духу. І про це все треба говорити. Екзистенційна тематика дуже яскраво представлена в історії української літератури. Тож це благодатний матеріал, який спонукатиме учнів до філософської рефлексії, що і є ключовим показником розвитку екзистенційного інтелекту. Позаяк література у шкільному курсі має не лише естетико-виховний, а й філософсько-екзистенційний потенціал, то саме через художній текст учні отримують можливість наочно побачити найважливіші питання людського буття, зіставляти їх із власним досвідом і формувати здатність до осмисленого, відповідального життя.

Саме екзистенційний інтелект формує сенси, це та спроможність, «що наповнює життя людини відчуттям не випадковості» [3, с. 92]. Переконані, що формування екзистенційного інтелекту є одним із ключових завдань сучасної гуманітарної освіти, адже воно готує молоду людину не лише до іспитів чи професійної діяльності, а передусім – до зустрічі з самим собою і турбулентним світом, у якому доведеться жити.

Список використаних джерел:

1. Джаджал Т. Критично важливі навички для людства: екзистенційний інтелект. *Платформа*. URL: <https://surl.li/iyarxp>
2. Козловський І. Людина на перехресті. Роздуми про екзистенційний інтелект. Київ : Колесо Життя, 2024. 120 с.
3. Gardner H. A Resurgence of Interest in Existential Intelligence: Why Now? *Howard Gardner's Official Site*. URL: <https://www.howardgardner.com/howards-blog/a-resurgence-of-interest-in-existential-intelligence-why-now>

УДК 159.942-053.8:355.48:615.851

Віталій Малімон,
докторант кафедри соціальної психології,
кандидат наук з державного управління, доцент,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ, Україна,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0446-3902>

САМОТНІСТЬ ЯК ПРОСТІР СЕНСУ: ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНІ МЕХАНІЗМИ ПІДТРИМКИ ДОРОСЛИХ У ВОЄННИЙ ЧАС

Самотність у воєнний час часто набуває вигляду «акустичного вакууму»: сирени й новини створюють зовнішній шум, але всередині порожнеча відчуження звучить ще гучніше. Йдеться не лише про нестачу контактів, а скоріше про розрив у сенсожиттєвих зв'язках із собою, іншими й світом – те, що Віктор Франкл називав «екзистенціальним вакуумом» як сигналом до переорієнтації цінностей і дій [3]. Логотерапевтична оптика пропонує розглядати самотність як робочий простір сенсу: місце, де доросла людина може вибрати ставлення, здійснити ціннісний вчинок і вийти за межі власного болю через самотрансценденцію [3; 4].

У реаліях війни самотність підсилюють розлука з близькими, втрата звичного середовища життя, перервані соціальні ролі (батьківські, професійні, громадянські), а також хронічна невизначеність. Дослідження останніх років свідчать, що зростання суб'єктивної самотності корелює з тривогою, депресивною симптоматикою, соматичними скаргами й розладами сну; причому ці зв'язки мають двобічний характер і здатні взаємно підсилюватися в часі [6]. Екзистенційно-позитивна психологія уточнює: саме воля до сенсу та здатність переписувати життєву оповідь під тиском страждання можуть знижувати дистрес і відновлювати відчуття суб'єктності [7, р. 1639–1647]. На клінічному рівні підходи, споріднені з логотерапією (meaning-

centered psychotherapy), дають практичні рамки для перетворення болісних переживань на джерело ціннісних рішень і відповідальної дії – від коротких протоколів стабілізації до глибокої роботи зі ставленням [2, р. 87–102]. У сумі це формує подвійний імператив для систем підтримки: мінімізувати ізоляцію (соціальні інтервенції) та опрацьовувати сенс (екзистенційні інтервенції), поєднуючи їх у персоналізовані маршрути допомоги [5].

Отож, мета тез – окреслити логотерапевтичні механізми підтримки дорослих, які проживають самотність під час війни, та подати інструментарій для короткотермінових і довготермінових втручань у практиках психологічної підтримки.

Від окресленої мети – визначити дієві логотерапевтичні механізми підтримки дорослих, які проживають самотність під час війни – безпосередньо впливає потреба в теоретичній опорі, що задає мову опису явища й правила перетворення сенсу на практику. Такою опорою є логотерапія, яка організує аналіз навколо тріади «свобода волі – воля до сенсу – сенс життя» і пропонує інструменти переходу від симптомів до ціннісної дії (дерефлексія, парадоксальна інтенція, цінності).

В умовах війни самотність постає як екзистенційний сигнал: вона виявляє розрив між тим, що для людини має цінність, і тим, що вона реально робить щодня. Завдання втручання – перевести увагу з симптомів (тривога, безсоння, відчуження) на сенсодіючі кроки. Для цього застосовують два «контрінтуїтивні» інструменти: дерефлексію (зміщення фокусу з переживань на ціннісну дію «тут-і-тепер») та парадоксальну інтенцію (кероване, дозоване «зустрічання» тривоги, що зменшує вторинний страх і розриває коло уникання) [3, р. 104–120; 4, р. 45–58].

У цій рамці самотність інтерпретується не як порожнеча, а як простір роботи зі смислом. Логотерапія виділяє три шляхи його віднаходження:

Творчі цінності – робити те, що створює користь/внесок у життя (хоча б мінімальні «акти добра» чи догляд за кимось).

Цінності переживання – дозволити собі досвід, який оживляє (природа, мистецтво, близькість, вдячність).

Цінності ставлення – зайняти відповідальну позицію до неминучого (втрат, невизначеності), перетворюючи страждання на джерело рішення «як бути».

Операційно це оформлюється як цикл «цінність – дія – свідок»: людина щотижня обирає 1–2 цінності, формулює конкретні дії (мікрокроки), а роль «свідка» (фахівець/група людей) забезпечує віддзеркалення та підзвітність. Додаткові прийоми:

самодистанціювання (назвати стан, щоб не злитися з ним), логобесіда (спілкування про відповідальність, межі контролю), сенс-журнал (щоденна фіксація дій і мікроподій, які мають значення). Результат – зміна домінуючого запитання з «чому це зі мною?» на «що я можу зробити/кого підтримати вже сьогодні?», тобто від симптомоцентричності до смислоцентричності (дерефлексія) і від уникання до вибору ставлення (парадоксальна інтенція) [3, р. 104–120; 4, р. 45–58].

Для воєнного контексту ця теоретична рамка додає два акценти. По-перше, диференціація самотності (соціальна, екзистенційна, відновлювальна): для кожної – свій профіль дій (від «тонких контактів» і волонтерських мікрозавдань до усамітнення як ресурсу інтеграції травматичного досвіду). По-друге, етика гідності: будь-яке втручання підтримує автономію клієнта, узгоджується з медичною допомогою (за потреби) та рухається у темпі, який людина здатна не лише витримати, а й усвідомити як власний шлях смислу.

У рамках логотерапії рекомендується використовувати різні мікро-практики:

1) «Ритуали дому» в новому місці: ранкова кава, короткий прогулянковий маршрут, закріплене «робоче місце».

2) «Мінімум сенсу»: 1 значуща дія/день (лист підтримки, навчання 15 хв, вправа для тіла).

3) «Міні-служіння» раз на добу: допомога сусідові, донат, модерація чату волонтерів.

4) «Сенс-журнал»: щодня 3 речення: *що я зробив/ла корисного; де побачив/ла красу; кому/чому завдячую*.

5) «Лист свідку» (реальному або уявному): описати, *що для мене має значення і чому* [1, р. 15–36; 6, р. 1226–1231].

Горизонти часу. Кризовий (0–2 тижні) – стабілізація й «мінімум сенсу»; стабілізаційний (2–8 тижнів) – ритуали, тонкі контакти; інтеграційний (8+ тижнів) – розгортання цілей і служіння спільноті [6, р. 1226–1231].

Логотерапевтичні втручання доповнюють, а не замінюють інші кваліфіковані форми допомоги; вони інтегруються з медичною/психіатричною оцінкою, особливо за наявності ПТСР, складного горя, вираженого безсоння, суїцидального ризику та коморбідних станів [2, р. 87–102; 6, р. 1226–1231]. Базові етичні опори: гідність і автономія клієнта, ненашкодження, підзвітність, справедливість і повага до цінностей (цінності ставлення – серцевина логотерапії).

Етика у логотерапевтичній роботі – це міст між сенсом і безпекою: вона захищає гідність і автономію клієнта, задає межі компетентності та робить шлях до сенсу керованим і відповідальним [3, р. 120–174; 7, р. 1640–1646].

Висновки. 1) Самотність у воєнний період варто розуміти не як пустку, а як «майстерню сенсу», де дорослий відновлює суб'єктність через дрібні, але регулярні ціннісні дії. 2) Логотерапевтичний інструментарій – дерефлексія, парадоксальна інтенція, зміна ставлення, сенсотворення і самотрансценденція – утворює керовану послідовність кроків від стабілізації до залучення й служіння спільноті. 3) Практичний ефект забезпечують «короткі протоколи» першого місяця (ритм, «мінімум сенсу», тонкі контакти), які надалі розгортаються у «логобаланс» тижневих циклів «цінність – дія – свідок». 4) Ключем до етичності є збереження гідності клієнта, добровільність темпу й узгодження з медичними показаннями. 5) Для соціальних служб, освітніх й громадських ініціатив доцільно впроваджувати короткі групові формати підтримки та системні індикатори ефективності (динаміка самотності, частота значущих дій, якість сну), інтегруючи їх у локальні програми психологічної допомоги та самопомоги.

Список використаних джерел:

1. Batthyany A. (ed.). *Logotherapy and Existential Analysis : Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna*. Cham : Springer, 2016. 356 p. URL: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-319-29424-7>.
2. Breitbart W., Poppito S. *Meaning – Centered Psychotherapy in the Cancer Setting : 2nd ed.* New York : Oxford University Press, 2021. 320 p. URL: <https://global.oup.com/academic/product/meaning-centered-psychotherapy-in-the-cancer-setting-9780197583655>.
3. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning : revised and updated edition*. Boston : Beacon Press, 2006. 184 p. URL: <https://www.beacon.org/Mans-Search-for-Meaning-P1539.aspx>.
4. Lukas E., Hirsch R. *Logotherapy and Existential Analysis : A Clinical Guide*. Vienna : Facultas, 2020. 168 p. URL: <https://facultas.at>.
5. Park C. L., Finkelstein–Fox L. *Meaning in life and adjustment to stress : current advances*. *Current Opinion in Psychology*. 2022. № 44. P. 120–125. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.025>.
6. Van Tilburg T. G., Steinmetz S. et al. *Loneliness and mental health during the COVID–19 pandemic : a study among adults*. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2021. № 56. P. 1225–1234. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-020-02105-0>.
7. Wong P. T. P. *Existential Positive Psychology (PP 2.0) and the New Science of Flourishing through Suffering*. *Frontiers in Psychology*. 2020. № 11. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01639>.

*Рімма Мирна,
практикуюча психологиня,
логотерапевтка, членкиня Асоціації, членкиня НПА
Одеса, Україна*

ЛОГОМИСЛЕННЯ ЯК СИЛА, ЩО ДОПОМАГАЄ ВИСТОЯТИ У ВИПРОБУВАННЯХ ВІЙНИ ТА КРИЗИ

Перемога починається у свідомості, де формується рамка «ми можемо і мусимо». Логомислення допомагає приймати складні рішення без втрати людяності, утримуючи фокус як на стратегічному, так і на щоденному рівнях: як захистити, відбудувати, навчити, загоїти.

В. Франкл підкреслював: «Між стимулом і реакцією є простір. У цьому просторі лежить наша сила вибору й свобода» [1, с. 112]. Це означає, що навіть у кризових умовах людина зберігає можливість формувати внутрішній фронт свободи.

Логомислення спрямоване не лише на виживання, але й на відновлення сенсу. Як наголошував Ю. Габермас, «слово здатне ранили і лікувати, воно формує соціальну реальність» [3, с. 120]. Саме слово і наратив у час війни стають зброєю, що задає напрямок діям тисяч людей.

А. Антонівські визначив: «Спільний сенс і цінності створюють основу для колективної витривалості» [4, р. 123]. У цьому полягає важливість єдності наративу: правда, взаємоповага, підтримка – як ресурси синхронізації колективних дій.

Дисципліна дії є ще одним елементом внутрішнього фронту. Аристотель писав: «Ми стаємо тим, що регулярно практикуємо» [5]. Планування, правила та навчання формують витривалість і допомагають протистояти хаосу.

Не менш важливими залишаються піклування і культура як стратегічні ресурси. Як зазначає О. Забужко, «культура і мистецтво зміцнюють стійкість суспільства у війні» [6, с. 45]. Терапія, відпочинок, творчість і культурні практики – це не розкіш, а передумова тривалої витривалості.

Таким чином, логомислення – це незламний внутрішній фронт. Воно не заперечує біль, а надає йому напрямок, перетворюючи страждання на енергію захисту, творення й відновлення.

Список використаних джерел:

1. Франкл В. Сказати життю «Так». Київ : Книги ХХІ, 2006. 176 с.

2. Frankl V. The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. New York : Meridian, 1988. 176 p.
3. Habermas J. The Theory of Communicative Action. Vol. 1. Boston : Beacon Press, 1984. 465 p.
4. Antonovsky A. Health, Stress and Coping. San Francisco : Jossey-Bass, 1979. 255 p.
5. Aristotle. Nicomachean Ethics. Book II, 1103a.
6. Забужко О. Планета Полин. Київ : Комора, 2022. 220 с.

УДК 159.964.2:159.922.1:17.02

Ірина Пальчак,
практичний психолог,
ЗВО «Університет Короля Данила»,
м. Івано-Франківськ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2986-8370>

РОЛЬ ЦІННОСТЕЙ У ЛОГОТЕРАПІЇ: ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ ОПОРИ ОСОБИСТОСТІ

У ХХІ столітті глобалізація, інформаційні перевантаження, війни та соціальні кризи, як ніколи, актуалізують потребу у внутрішніх опорах. Людина опиняється перед відсутністю стабільних орієнтирів, а суспільство переживає кризу сенсів, яку Віктор Франкл визначив як «екзистенційний вакуум» [3, с. 124]. Означений феномен може проявлятися у відчутті внутрішньої порожнечі, втраті мотивації, відчуженості від власного життя, що може призвести до нудьги, апатії та неврозів. За таких умов класичні підходи психології часто виявляються недостатніми, оскільки вони зосереджуються переважно на подоланні симптомів, не торкаючись глибинного виміру людського існування. Логотерапія, розроблена Віктором Франклом, пропонує інший ракурс: вона спрямована на пошук сенсу через систему цінностей. Логотерапевтичний підхід спрямований не лише на усунення симптомів, але й на відновлення сенсу життя. Ядром логотерапії є теза про те, що основною мотиваційною силою людини є прагнення до сенсу [1]. Цим Франкл підкреслював унікальну здатність людини знаходити сенс у будь-якій ситуації, навіть у стражданні.

Зазначаємо, що логотерапія, розроблена Віктором Франклом, належить до екзистенційної психотерапії та зосереджується на пошуку сенсу життя як ключовій мотиваційній силі людини. Питання пошуку мети та сенсу життя у підході Віктора Франкла – це не патологія, а, навпаки, вкрай важливий духовний розвиток. Цитуючи Ніцше, засновник логотерапії зазначав, що людина, яка знає «навіщо», витримає

будь-яке «як» [2]. Свідченням цього переконання був життєвий досвід Франкла. Розуміння власної мети та сенсу життя дало змогу зачинателю логотерапії вижити у концентраційних таборах. Центральним концептом логотерапії є пошук сенсу як базова потреба людини, а ключовим інструментом цього пошуку є особиста чи універсальна система цінностей. Логотерапія не дає готовий сенс життя, однак вона показує шлях відкриття сенсу – шлях цінностей. Саме вони у логотерапії виконують роль духовних орієнтирів, які забезпечують внутрішню опору особистості. Вони дозволяють людині зберігати суб'єктність навіть у найскладніших умовах, відкриваючи можливість не тільки виживати, але й розвиватися. Саме через звернення до особистісних та універсальних цінностей відбувається формування внутрішньої опори, що допомагає людині долати кризи та розкривати власний потенціал.

Згідно з концепцією Франкла, є три шляхи відкриття сенсу: цінності творчості, цінності переживання та цінності ставлення. Цінності творчості дають змогу реалізовувати себе через працю, творчу активність, а також створення нових продуктів культури. Що ж стосується цінностей переживання, то вони полягають у віднаходженні сенсу у стосунках, любові, красі природи чи мистецтва. Цінності ставлення розкривають здатність займати позицію щодо неминучих страждань і долі навіть тоді, коли змінити зовнішні обставини неможливо. Завдяки цінностям ми можемо розкрити сенс через дію, працю, створення нових культурних чи матеріальних продуктів; можемо пізнати сенс, що відкривається у контакті зі світом: любов'ю, мистецтвом, природою, духовним досвідом або ж коли людина обирає своє ставлення до страждання, до ситуацій, які неможливо змінити.

Цінності у логотерапії Франкла не є абстрактними категоріями – вони функціонують як життєві орієнтири, що забезпечують внутрішню свободу особистості. Цінності допомагають людині структурувати світ: події набувають не лише фактичного, а й смислового виміру. Цінності таким чином виконують функцію «компасу», який спрямовує особистість у кризових ситуаціях. Саме через актуалізацію цінностей людина знаходить ресурси для боротьби з апатією та безнадією. Це відкриває шлях до «ноогенних» рішень – рішень, зумовлених сенсом, а не лише потребами чи інстинктами. Цінності стають джерелом енергії, фундаментом свободи та дозволяють перетворити неминуче страждання на внутрішнє зростання.

Саме вони дозволяють інтерпретувати події не лише у термінах втрат чи труднощів, але й у перспективі смислового зростання; виступають ресурсом відновлення; відкривають шлях до активної позиції, що протиставляється пасивності та безнадії. Свідченням цього є

те, що спостерігав Франкл у таборах смерті: виживали не найсильніші фізично, а ті, хто мав сенс, мав «за що жити». Основоположник логотерапії стверджував, що: «...у людини можна відібрати все, крім одного – останньої свободи, свободи ставлення до будь-яких обставин» [3, с. 220].

Як бачимо, роль цінностей у логотерапії є ключовою, адже саме вони є механізмом відновлення внутрішньої опори особистості. Завдяки їм людина долає екзистенційний вакуум, набуває сили для дії та трансформує страждання у духовний розвиток.

В умовах кризи, втрати чи екзистенційної порожнечі саме звернення до цінностей відкриває можливість людині для переосмислення життя. Франкл показав, що навіть у найекстремальніших ситуаціях людина зберігає здатність обирати власне ставлення і знаходити сенс. Ця свобода й обумовлена системою цінностей, яка формує справжню основу внутрішньої опори.

Таким чином, логотерапія формує не лише терапевтичний, але й світоглядний підхід, що дозволяє людині відновити внутрішню рівновагу й відкрити нові горизонти самореалізації. Беззаперечним залишається, на нашу думку, той факт, що у сучасних умовах війни та втрат логотерапія дає інструменти для підтримки внутрішньої рівноваги людини.

Список використаних джерел:

1. Ронжес О., Хмельова Н. Сенс життя і щастя в логотерапії: виклики соціальної та політичної імплементації. Харків : Харківський нац. університет ім. В. Н. Каразіна; Українська асоціація логотерапії та екзистенційного аналізу, 2025.
2. Рубан А. Філософські особливості поняття «сенсу» в працях В. Франкла / Логотерапія успадковує Шелерові поняття. Київ, 2021.
3. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Київ : КСД, 2018. 320 с.

УДК 159.922

Олена Ронжес,
доктор психології (PhD) в психології,
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
м. Харків, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3260-8996>

КОНСТРУЮВАННЯ ШКАЛИ СЕНСУ ЖИТТЯ І ЩАСТЯ: ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТУ ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ

Поняття сенсу життя, попри свою глибоку філософську і екзистенційну природу, дедалі частіше постає як предмет

психологічного дослідження та практики, особливо в умовах кризи, війни, втрат та трансформацій. Навіть у найекстремальніших умовах людина здатна зберігати свободу внутрішнього вибору через пошук сенсу життя [1]. Питання сенсу стає не лише теоретичним, а й прикладним – таким, що потребує діагностичних інструментів. В екзистенційному аналізі поширено значно менше кількісних методик, ніж якісних, хоча саме кількісні інструменти уможливають аналіз індивідуальної динаміки сенсоорієнтовності особистості, а також математико-статистичний аналіз певних соціальних груп.

Шкалювання екзистенційних понять має свої виклики [2]. Постає ключове питання: чи можна «виміряти» сенс життя? І якщо так, то як це зробити етично, глибоко та коректно? У полі екзистенційної психології будь-який вимір несе ризик редукції, тобто спрощення складних, особистісно значущих феноменів до набору балів. Водночас відсутність практичних інструментів ускладнює роботу психологів у кризових ситуаціях, де швидка оцінка сенсожиттєвих орієнтирів може бути ключовою. Важливою метою шкали є не суто оцінка, а ініціація рефлексії та глибокого діалогу з людиною, що потребує допомоги. Це спроба поєднати аналітичне та екзистенційне, а також створити мову, якою про сенс можна говорити з людьми, які ще не мають логотерапевтичної підготовки, але дуже потребують сенсових опор.

Але, незважаючи на свій широкий вплив, логотерапія може не підходити для всіх людей, які можуть бути неготовими взаємодіяти з такими абстрактними поняттями, як самотрансценденція, самодистанціювання, екзистенційний вакуум та навіть сенс життя. Натомість індивідуальне поняття «щастя» відоме кожному, незважаючи на відсутність конкретного визначення та однозначного розуміння цього поняття. Традиційне прагнення щастя часто розглядається як пряма мета в сучасній культурі, де людей заохочують шукати щастя як самоціль. Позитивна психологія наголошує на щасті як на меті, якої варто прагнути, часто пов'язуючи її з індивідуальним благополуччям та успіхом [3; 4]. Втім, Франкл виступає проти цієї ідеї, стверджуючи, що щастя не можна прагнути безпосередньо, і воно має впливати з пошуку сенсу в житті: «людина повинна мати причину «бути щасливою», припускаючи, що справжнє щастя виникає природним чином, коли людина знаходить мету або сенс свого існування» [1]. Прагнення сенсу є важливим для індивідуального благополуччя та самореалізації й нерозривно надає екзистенційну повноту, що сприяє відчуттю щастя. Тобто коли людина узгоджує свої дії з основними цінностями та відкриває особисту значущість у своєму досвіді, вона культивує почуття самореалізації. Щастя в логотерапевтичному розумінні виникає не з

прямого прагнення до задоволення, а з участі у діяльності, яка резонує з цінностями людини та сприяє відчуттю мети в житті [5].

Існують наявні методи вимірювання самооцінки відчуття сенсового життя або благополуччя, засновані на логотерапевтичних принципах: анкета сенсу життя (Meaning in Life Questionnaire, MLQ) авторства М. Ф. Штегера та колег [6]; тест на мету життя (Purpose in Life Test, PIL) авторства Дж. Крumbаха та Л. Махоліка [7]; шкала духовного благополуччя (Spiritual Well-Being Scale, SWBS) авторства Р. Палузяна та С. Еллісона [8]; шкала екзистенційного благополуччя (Existential Well-Being Scale, EWB) авторства А. Пікарді та А. Філастро [9]; оксфордський опитувальник CAPabilities – Психічне здоров'я (Oxford CAPabilities questionnaire – Mental Health, OxCAP-MH) [10]; шкала самооцінки якості життя (Self-Perceived Quality of Life Scale, SPQL) [11].

Встановлено, що поняття «щастя» в них не фігурує, а також відсутні україномовні валідизовані інтерпретації цих методик. Таким чином, нами визначено доцільність розробки методики «Індекс Сенсового Життя» (ІСЖ) з додатковим питанням самооцінки відчуття щастя для подальшого порівняльного аналізу із показником ІСЖ і його складових.

Нами розроблено пілотний варіант методики «Індекс Сенсового Життя» (ІСЖ) (Meaningful Life Index (MLI)). Мета методики – кількісно оцінити рівень переживання сенсу життя та його основних складових (субшкал), що ґрунтуються на логотерапевтичній концепції В. Франкла. Методика є опитувальником із 15 питань (лінійні шкали від 0 «зовсім не згоден(-на)» до 10 «повністю згоден (-на)»). Структура ІСЖ складається з п'яти доменів (основних тем): сенс та життєва спрямованість; самотрансценденція; самодистанціювання; умови для самореалізації; глибинні зв'язки з іншими. В кожному домені по три виміри (ціннісна орієнтація, дія та рефлексія), надано по одному питанню на кожний вимір, що складає 15 тверджень. Такий підхід дозволяє охопити як емоційно-мотиваційний, так і поведінковий і когнітивний аспекти кожної теми, не перевантажуючи при цьому респондента великою кількістю питань. Індекс ІСЖ розраховується як середнє значення всіх шкал.

Додатково респондент оцінює рівень власного щастя за шкалою від 0 до 10. Отриманий загальний ІСЖ може бути порівняний з самооцінкою щастя та вказувати на певний рівень наповненості життя власними сенсами.

Запропоновано чотири рівні ІСЖ (екзистенційна втрата / сенсова порожнеча; активна фаза пошуку, сенс ще не стабілізований; життя має вектори сенсу, відносна реалізація; глибоко сенсовне, самореалізоване

життя). Методика ІСЖ була апробована у 2024 році в місті Кельн (n=20, учасники авторського логотерапевтичного проєкту «Шляхи в майбутнє» [12], вік учасників 14-21 років). Визначено ефективність методики на цьому етапі та заплановано її валідацію.

З метою анкетування респондентів нами було створено пілотний практичний інструмент «Індекс Сенсового Життя (ІСЖ)» [13]: онлайн-форму для опитування, підрахунку й візуалізації ймовірних результатів для респондента, а також отримання зворотного зв'язку від респондента. Цей онлайн-інструмент реалізований на основі цифрових сервісів Google Forms та Google Sheets із програмуванням функціоналу на Google Apps Script. Процес роботи виглядає таким чином:

1. Респондент заповнює Google-форму (базові демографічні дані, 15 питань ІСЖ та питання про щастя);
2. Apps Script обробляє автоматично відповідь: розраховує середні бали по кожній субшкалі-домену, обчислює загальний індекс ІСЖ.
3. Результати заносяться у таблицю відповідей;
4. Автоматично генерується сторінка результатів, де респондент бачить власний індекс і визначений рівень (низький, невисокий, високий, дуже високий), результати по субшкалах, інтерпретації та рекомендації, графічну візуалізацію, місце для надання зворотного зв'язку;
5. Опційно респондент може завантажити персоналізований PDF зі своїми результатами, графіком, власним зворотним зв'язком та відповідями;
6. Фідбек автоматично записується у таблицю, що дозволяє відстежувати якість відповідності результатів суб'єктивному досвіду респондентів.

Таким чином, експериментальний інструмент методика «Індекс Сенсового Життя», що перебуває в розробці, допомагає зрозуміти, наскільки життя респондента зараз наповнене сенсом, глибиною, зв'язками та можливостями для самореалізації. Новизна роботи полягає в тому, що це перший вітчизняний онлайн-інструмент, який поєднує логотерапевтичні концепти з автоматизованою обробкою даних у реальному часі. Наявність PDF-звіту робить можливим відстеження особистої динаміки при повторних проходженнях. Зібраний фідбек допоможе удосконалювати методику і готувати її до подальшої валідації. Після валідизації методику можна буде застосовувати як скринінговий інструмент у психологічному консультуванні, освітніх програмах, дослідженнях, особливо в умовах війни, коли питання внутрішньої опори та сенсу постає з новою силою.

Список використаних джерел:

1. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Клуб сімейного дозвілля, 2022. 160 с.
2. Uher J. et al. Psychology's Questionable Research Fundamentals (QRFs): Key problems in quantitative psychology and psychological measurement beyond Questionable Research Practices (QRPs). *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1553028>
3. Horn C. Happiness and the meaning of life. On meaning in life. Berlin, Boston. URL: <https://doi.org/10.1515/9783110324242.9>
4. Левенець Н. Екзистенційні чинники суб'єктивного благополуччя у студентської молоді. *Вісник Харківського Національного Університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2021. № 70. С. 15–21. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/17449/16066>
5. Ronzhes O., Khmelyova N. Meaning of life and happiness in logotherapy: Challenges of social and political implementation. Проблеми політичної психології. 2025. Vol. 17. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-vol17-year2025-193>
6. Steger M. F. et al. The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*. 2006. Vol. 53, no. 1. P. 80–93. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
7. Crumbaugh J. C., Maholick L. T. An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*. 1964. Vol. 20, no. 2. P. 200–207. URL: [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(196404\)20:2%3C200::aid-jclp2270200203%3E3.0.co;2-u](https://doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2%3C200::aid-jclp2270200203%3E3.0.co;2-u)
8. Paloutzian R. F., Ellison C. W. Manual for the spiritual well-being scale. Westmont College | A Christian Liberal Arts College in California. URL: https://www.westmont.edu/sites/default/files/users/user401/SWBS%20Manual%202.0_0.pdf
9. Picardi A., Filastro A. Development and validation of a self-report measure of existential well-being. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*. 2025. Vol. 21, no. 1. URL: <https://doi.org/10.2174/0117450179366317250410071321>
10. Helter T. M. et al. Internal and external aspects of freedom of choice in mental health: cultural and linguistic adaptation of the Hungarian version of the Oxford CAPabilities questionnaire–Mental Health (OxCAP-MH). *BMC Psychology*. 2021. Vol. 9, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00660-0>
11. Trakhtenberg E. C. What constitutes happiness?: self-perceived quality of life scale: theoretical framework and development. Saarbrücken : VDM Verlag Dr. Müller, 2009. 192 p.
12. Ronzhes O., Khmelova N. Development of existential subjectivity of youth: Testing of the logotherapeutic training "Ways to the Future". *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2025. No. 31. P. 39–50. URL: <https://sppstudios.com.ua/en/journals/vol-31-no-1-2025/development-of-existential-subjectivity-of-youth-testing-of-the-logotherapeutic-training-ways-to-the-future>
13. Ронжес О. Шкала індексу сенсовного життя (ІСЖ). *Google Docs*. URL: <https://forms.gle/2oFZKkwfwT9B6Jyy7>

*Оксана Руда,
професор кафедри психології та педагогіки КнМУ,
к.і.н., доцент кафедри психології та соціології,
Київський міжнародний університет,
м. Київ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9334-700X>*

ДУХОВНІ ЗДІБНОСТІ ЛЮДИНИ: ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНЕ БАЧЕННЯ САМОДИСТАНЦІЮВАННЯ ТА САМОТРАНСЦЕНДЕНЦІЇ

Логотерапія, заснована Віктором Франклом, розглядає людину як багатовимірну особистість, що включає соматичний, психічний і ноетичний (духовний) виміри. Важливою відмінністю цього напрямку психотерапії є визнання духовного виміру людини. Духовний вимір – це як внутрішній центр, де зосереджені унікальність, свобода та здатність обирати. Духовне в цілому неможливо визначити вичерпно, але можна описати його структуру та принципи функціонування. Саме на цьому зосередився В. Франкл. Він визначив духовні навички, сильні сторони, які є центральними для якості людського життя. Відтак, він описував духовні здібності як внутрішні ресурси людини, що дозволяють їй орієнтуватися у сенсах, робити вибори на основі цінностей, брати відповідальність за своє життя, виходити за межі власних обмежень і, що особливо важливо, діяти у напрямку чогось більшого за себе. Це духовні здібності, які є центральними для духовного зростання та осмисленого, цілеспрямованого життя, які Віктор Франкл назвав «фундаментальними антропологічними характеристиками людського існування»: самодистанціювання і самотрансценденція. Було очевидно, що ці якості певним чином пов'язані одна з одною. У цьому контексті дві базові духовні здібності – самодистанціювання і самотрансценденція – постають як ключ до розуміння людської сутності. Вони дозволяють людині вийти за межі автоматичних реакцій, інтегрувати досвід та знайти опору у сенсі.

Самодистанціювання означає здатність людини відокремити себе від своїх психічних і фізичних станів, усвідомити, що «я маю тіло і психіку, але я – більше, ніж вони». Це внутрішня свобода, завдяки якій навіть у стражданні можна зберігати позицію спостерігача. Як зазначала Е. Лукас, «самодистанціювання – це здатність людини відійти від

власного досвіду й поглянути на нього очима свого справжнього, духовного «Я» – того, яке не страждає і не боїться».¹

У терапевтичному процесі самодистанціювання проявляється, коли клієнт уперше починає говорити про свої переживання не як про тотальну даність, а як про те, що з ним відбувається. Це відкриває шлях до нових способів реагування. Наприклад, людина, яка переживає тривогу, може сказати: «Я є тривожна», але у стані самодистанціювання вона здатна сказати: «Я відчуваю тривогу, але це не вся моя особистість». Така позиція змінює сам досвід переживання – замість злиття з емоцією з'являється простір свободи.

Самотрансценденція – це інша духовна здатність, яка полягає у виході за межі себе у напрямку до сенсу, цінностей, іншої людини. Франкл стверджував, що людина справджує себе не тоді, коли зосереджується на собі, а коли служить чомусь більшому – любові, творчості, справі, Богу. На думку автора, людина повністю реалізується лише у мірі, в якій вона виходить за межі себе [1]. Самотрансценденція виявляє глибинну природу людини як істоти, що живе не лише для себе, а у вимірі відповідальності.

Практичний вимір цієї здатності можна побачити у кризових ситуаціях. Людина, яка орієнтується лише на власні страждання, переживає безсилля й замкненість. Натомість той, хто знаходить сенс у допомозі іншим, у відданості справі або у вірності внутрішнім цінностям, долає відчуття страху, невизначеності, абсурдності й набуває сили. У цьому полягає парадокс самотрансценденції: забуваючи про себе, людина справджує себе найповніше.

Фінський дослідник логотерії Тімо Пурйо розширив вчення Франкла і розробив модель духовних здібностей, що відображає їх послідовний розвиток. На першому рівні – дистанціювання до духовного виміру, яке, на думку вченого, є найфундаментальнішим і, отже, найважливішим для початку процесу і створює простір для свободи. Це здатність вийти за межі автоматичних реакцій, подивитися на ситуацію «з третьої позиції». Людина вже не «емоція», не «тривога» – вона є суб'єктом, який має свободу сприйняття.

Наступними духовними здібностями є самосвідомість та самоспостереження – це здатність «бачити себе зсередини», помічати, що я думаю, відчуваю, як дію. Це як внутрішнє дзеркало, яке дозволяє не зливатися з реакціями, а бачити їх.

¹ Lukas E. S. Logotherapy: Textbook — Meaning Centered Psychotherapy Consistent with the Principles Outlined by Viktor E. Frankl, MD. Translated by T. Brugger. Liberty Press, 2000. 234 p.

Далі – самоаналіз, самодослідження та самооцінка – це здатність ставити собі глибокі запитання: «Чому я дію саме так? Що мною рухає?». Це не самокритика, а уважне спостереження за власними мотивами та цілями. Це те, що допомагає будувати відповідальне життя, а не «пливти за течією». Ці духовні здібності є складовими самодистанціювання.

Далі йдуть етичні здібності, які є складовими самотрансценденції: воля до сенсу, сумління (совість), і власне самотрансценденція. Воля до сенсу розглядається як центральна рушійна сила, що включає пошук і реалізацію сенсу в конкретних життєвих обставинах, прагнення робити щось, що має значення – навіть у стражданні. Наприклад, «навіть якщо я не можу змінити ситуацію – я можу знайти, як мені бути в цій ситуації».

Совість в цій парадигмі – це не лише моральний суддя. У логотерапії – це сенсор значущого. Совість «підказує», що є сенсовним вибором зараз. Іноді це «тиха інтуїція» на фоні – але вона влучна, глибинна, вкорінена в цінностях.

Вершиною є самотрансценденція – здатність спрямовувати життя до сенсу та цінностей.

Ці «мускули духу», як їх інтерпретує Пурйо, потребують свідомого тренування, і терапія може бути одним із полів такого розвитку. Для психолога, який працює у логотерапевтичній парадигмі, ці здібності є не лише об'єктом дослідження, а й власною професійною компетенцією. Самодистанціювання допомагає фахівцеві не зливатися з переживаннями клієнта, зберігати ясність і підтримувати простір безпеки. Самотрансценденція дає змогу орієнтувати роботу не лише на зняття симптомів, а й на відкриття сенсу життя для людини.

Отже, самодистанціювання та самотрансценденція є універсальними духовними здібностями, які дозволяють людині бути вільною навіть у найскладніших умовах. Перша відкриває можливість звільнитися від детермінації психічними станами, друга – спрямовує до сенсу і цінностей. Їхній розвиток має вирішальне значення як для особистісного зростання, так і для психотерапевтичної практики.

Список використаних джерел:

1. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : КСС, 2018. 160 с.
2. Пурйо Т. Духовні можливості логотерапії Віктора Франкла. Харків : ПП «Компанія СКАТ», 2022. 248 с.
3. Запорожченко О. Екзистенціальні виміри логотерапії В. Франкла. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. Ізмаїл, 2020. С. 77–80.
4. Маршалл Е., Маршалл М. Логотерапія в тезах. Видання укр. мовою. Черкаси : Інтроліга TOP, 2024. 168 с.

5. Lukas E. S. Logotherapy: Textbook — MeaningCentered Psychotherapy Consistent with the Principles Outlined by Viktor E. Frankl, MD. Translated by T. Brugger. Liberty Press, 2000. 234 p.
6. Касьяненко А. В. Людина у пошуках смислів або самоактуалізація людини в сучасних умовах. *Етико-естетична традиція у вітчизняній культурі*. 2020.
7. Кравченко К. В пошуках сенсу життя: проблема самопізнання (за теорією Віктора Франкла). *Втрата і знаходження сенсу в бутті людини: можливості психоаналізу, арт-терапії і філософської публіцистики*. Інтерсервіс, 2018. С. 110–112.
8. Москалець В. Смысл життя, свобода та відповідальність особистості у вченні Віктора Еміля Франкла. *Психологія особистості*. 2011. № 1. С. 86–98.
9. Чаплук Я. В., Чуйко Г. В. Смысл життя як орієнтир на життєвому шляху людини. *Психологічний часопис*. 2017. № 1. С. 100–111.
10. Frankl V. E. Logos and Existence in Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*. 1953. Vol. 7. P. 69.

УДК 1.159.91

Олексій Сабадуха,
кандидат філософських наук,
доцент кафедри психології та соціального забезпечення,
Державний університет «Житомирська політехніка»,
м. Житомир, Україна
ORCID ID: 0000-0002-7227-1278

НЕЙРОБІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ СВІДОМОСТІ У ЛЮДЕЙ РІЗНОГО РІВНЯ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ

В історії філософії та психології сформувалися теорії, що спираються на диференційований підхід до розуміння внутрішнього світу людини, виокремлюють різні соціально-психологічні типи людини (філософія Конфуція, Платона, Аристотеля, соціальна філософія та психологія Е. Фромма, індивідуальна психологія А. Адлера). На сьогодні метафізична теорія особистості [1, с. 297] узагальнює світовий філософський, психологічний, науковий досвід, конкретизує та виокремлює чотири соціально-психологічні типи людини, які знаходяться на певному рівні свого духовного розвитку, характеризуються конкретними інтелектуальними, соціальними та моральними якостями. Але молоді дослідження залишається те, наскільки ці психологічні відмінності відображені на рівні нейробіології: чи дійсно існують нейробіологічні особливості функціонування мозку й зокрема свідомості у людей різного рівня духовного розвитку? Чітка відповідь на це запитання дозволить більш цілісно зрозуміти людську природу й

спонукатиме шукати ефективні засоби розвитку людських здібностей та свідомості.

Отже, метою розвідки є виявлення взаємозв'язку між певним рівнем духовного розвитку людини та нейробіологічними особливостями функціонування її свідомості, що передбачає розв'язання таких завдань: по-перше, дати загальну психологічну характеристику кожному рівню духовного розвитку людини за метафізичною теорією особистості; по-друге, на основі досліджень М. Кайку проаналізувати три рівні розвитку свідомості та співвіднести їх із характеристиками духовного розвитку людини.

«Що рухає людиною?» – основне запитання в психології, на основі якого були розроблені відомі в історії психології теорії особистості. Запитання щодо рушійних сил життєдіяльності людини постало ключовим й у метафізичній теорії особистості [1, с. 297]. Згідно з цією теорією особистості, усі люди об'єктивно різняться за рівнем свого духовного розвитку. Головним критерієм до диференціації виступають чотири види спонукань: стимул, мотив, інтерес, ідеал, відповідно до яких виокремлено чотири рівні духовного розвитку: залежна особистість, посередня особистість, зріла особистість, геніальна особистість. Залежно від того, чим спонукається людина у своїй життєдіяльності, люди також різняться за рівнем розвитку мислення, здатності засвоювати певні знання, формувати вміння та навички. Утім, варто підкреслити, що певний рівень духовного розвитку не може бути статичним для конкретної людини: кожен має потенціал духовного розвитку від нижчого рівня до вищого, так само й існує ризик деградації – від вищого рівня до нижчого. Проаналізуємо детальніше психологічну характеристику кожного рівня духовного розвитку людини за метафізичною теорією особистості.

Залежна особистість – перший рівень духовного розвитку людини. Спонукуванням до життєдіяльності є стимул (безпосередні тілесні потреби), діє за принципом задоволення. Мислення одновимірне, рішення ухвалює з орієнтацією на короткотермінові цілі; здатна засвоювати просту інформацію та виконувати найпростіші операції [2, с. 79-80]. Самодистанціювання здійснює важко, бо прагне уникати страждань; самотрансценденцію виконати складно, бо має егоцентричний спосіб життя та низький рівень нейропластичності.

Посередня особистість – другий рівень духовного розвитку людини. Спонукуванням до життєдіяльності є мотив вигоди (матеріальної, політичної, світоглядної), діє за принципом реальності. Мислення двовимірне, рішення ухвалює, орієнтуючись на вигоду між короткостроковими й довготерміновими цілями; здатна впорядковувати

інформацію в якусь обмежену часткову теорію та виконувати кілька суміжних операцій [2, с. 80]. Самодистанціювання здійснити здатна за умови допомоги психолога; самотрансценденцію потенційно виконати може, бо має вищий рівень нейропластичності (аніж залежна особистість), але заважає егоцентричний спосіб життя.

Зріла особистість – третій рівень духовного розвитку людини. Спонуканням до життєдіяльності є соціальний інтерес, діє за принципом моралі. Мислення тривимірне, рішення ухвалює з орієнтацією на довгострокові цілі; здатна створити багатофакторну цілісну теорію (в межах чинної парадигми) та оволодіти цілісно технологією [2, с. 80-81]. Самодистанціювання здійснити здатна, бо вистачає сили волі «дивитися в очі» труднощам життя; самотрансценденцію виконати може, бо має високий рівень нейропластичності та соціального інтересу.

Геніальна особистість – четвертий рівень духовного розвитку людини. Спонуканням до життєдіяльності є ідеал, діє за принципом творчості. Мислення багатовимірне, рішення ухвалює, орієнтуючись на довгострокові цілі, ідеали істини, добра й краси; здатна створити нову парадигму діяльності та формувати нову технологію діяльності [2, с. 81]. Так само як і зріла особистість самодистанціювання здійснити здатна, бо спроможна «дивитися в очі» труднощам життя; самотрансценденцію виконати може, бо має високий рівень нейропластичності та соціального інтересу.

М. Кайку, аналізуючи проблему людської свідомості, дає їй авторське визначення: «Свідомість – це процес створення моделі світу за допомогою численних петель зворотного зв'язку за різними параметрами <...> задля досягнення якоїсь мети <...>» [4, с. 66]. Дослідник доходить висновку, що у своїй еволюції свідомість може проходити три рівні розвитку. Перший рівень характеризується простим відбиттям зовнішнього світу у формі відчуттів або сприйняття. «...Потік свідомості рівня I – це здебільшого обмін сигналами між префронтальною корою і таламусом. <...> Наші органи чуття посилають сигнали в спинний мозок, у стовбур, а тоді – у таламус, що виконує функцію релейної станції, сортуючи подразники й розсилаючи їх у різні ділянки кори» [4, с. 76]. На цьому рівні свідомість людини лише суб'єктивно пасивно віддзеркалює об'єктивну реальність, не намагаючись якісно її змінити або покращити своє положення у ній. Така нейробіологічна особливість функціонування свідомості корелює з психологічним портретом залежної особистості.

За дослідженнями М. Кайку, другий рівень розвитку свідомості характеризується здатністю активно встановлювати соціальні зв'язки, шукати, знаходити і посісти своє комфортне місце в соціумі [4, с. 76-77]. На цьому рівні розвитку свідомості психічна активність переважно

спрямована на реалізацію мотиву вигоди – знайти й посісти таке соціальне положення (статус, посада), яке б максимально забезпечувало економічну, політичну, релігійну або світоглядну вигоду. Свідомість другого рівня має значно розвинутий нейробіологічний механізм функціонування, до якого залучена лімбічна система – зокрема гіпокамп (відтворення спогадів), мигдалина (опрацювання емоцій в соціальній взаємодії) та префронтальна кора (аналізує усю отриману інформацію), що забезпечує кращу соціальну адаптацію та більш вигідну взаємодію [4, с. 76-77]. Зазначена нейробіологічна особливість функціонування свідомості другого рівня розвитку корелює з психологічним портретом посередньої особистості.

Уважаємо, що хоча в посередньої особистості префронтальна кора й залучена до процесу соціальної адаптації, утім вона знаходиться під суттєвим впливом лімбічної системи й на цьому рівні розвитку свідомості ухвалює егоцентричні рішення. Так, щодо цього В. О. Сабадуха та О. В. Соловійов зазначають, що посередні особистості, на перший погляд, можуть мотивуватися істинами соціального капіталу. «Утім, це будуть «істини гомеостатичного існування», відгомін нашого тваринного минулого, проявом Reptile Brain в надрах соціалізованого мозку <...>. «Архаїчна» соціальна дія, як правило, актуалізується «потягом до влади та грошей» <...> «Reptile Brain», який є найбільшою архаїчною структурою мозку людини, принципово не здатний за своєю будовою брати до уваги цінності іншого» [3, с. 115].

Третій рівень розвитку свідомості характеризується здатністю ухвалювати рішення з позиції майбутнього, з орієнтацією на довгострокові цілі. На цьому рівні простежується здатність пригальмувати власні імпульси, відкинути тимчасові бажання, включити рефлексію та змодельовати образ майбутнього з урахуванням того чи іншого варіанту вибору, ухваленого рішення. На рівні нейробіології відбувається взаємодія між прилеглим ядром, дорсальною зоною смугастого тіла, гіпоталамусом, мигдалиною, орбітофронтальною корою та дорсолатеральною префронтальною корою [4, с. 80]. Прилегле ядро, смугасте тіло, мигдалина диктують імпульс, звичну форму поведінки, емоційне бажання, але активація орбітофронтальної кори допомагає оцінити майбутні наслідки такої імпульсивної, емоційної поведінки. Урешті-решт «арбітром між ними виступає дорсолатеральна префронтальна кора, яка й ухвалює остаточні рішення» [4, с. 80]. Така нейробіологічна особливість функціонування свідомості третього рівня розвитку корелює з психологічним портретом зрілої особистості та генія.

Отже, на основі досліджень М. Кайку висновуємо, що диференційований підхід до розуміння духовного світу людини за

метафізичною теорією особистості має нейробіологічне підґрунтя. У залежної особистості, яка спонукається безпосередніми тілесними потребами й діє за принципом задоволення, переважає обмін сигналами між таламусом і префронтальною корою: пасивне віддзеркалення навколишньої дійсності. У посередньої особистості, яка спонукається мотивом вигоди й діє за принципом реальності, активною є взаємодія між лімбічною системою та префронтальною корою – структурами мозку, що залучені до соціальної взаємодії, пошуку свого комфортного місця в структурі соціальних відносин. У зрілої особистості та генія, що спонукаються соціальним інтересом й ідеалом, вчиняють за принципом моралі та творчості, активними є орбітофронтальна ділянка ПФК, яка дозволяє змодельовати та оцінити наслідки власних дій з позиції майбутнього та дорсолатеральна зона ПФК, яка допомагає ухвалити кінцеве рішення з позиції належного.

Список використаних джерел:

1. Сабадуха В. О. Метафізика суспільного та особистісного буття: монографія. Івано-Франківськ : ІФНТУНГ, 2019. 647 с.
2. Сабадуха В. О. Філософія критичного мислення та прийняття рішень. Івано-Франківськ : ІФНТУНГ, 2023. 680 с.
3. Соловійов О. В., Сабадуха О. В. Чи може підтвердити сучасне знання про мозок людини «факт забуття» елітами своїх соціальних зобов'язань. *Практична філософія*. 2014. № 52. С. 112-120.
4. Кайку М. Майбутнє розуму. Львів, 2023. 408 с.

УДК 159.923.2

Наталія Савелюк,
професор кафедри психології,
доктор психологічних наук, професор,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
м. Тернопіль, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5246-9677>

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПЕРСОНАЛЬНИЙ СЕНС: ДИНАМІКА ПЕРЕЖИВАННЯ УКРАЇНСТВОМ

Цілеспрямовані наукові дослідження психологічного благополуччя особистості розпочалися у другій половині ХХ століття (насамперед, у США). Назагал це поняття у період перших таких досліджень розглядалося переважно як співвідношення «позитивних і негативних

афектів», що втілює собою загальновідомий гедоністичний підхід. Для прикладу, Ф. Брайант і Дж. Верофф на двох етапах емпіричного дослідження (у 1952 і 1976 рр.) зібрали та описали відповідні кількісні показники на вибірці дорослого населення США. За результатами факторного аналізу в обох констатувальних зрізах виокремлено три основні виміри психологічного благополуччя: «щастя», «відсутність напруження» та «особистісна адекватність» [3].

Згодом ставало дедалі очевиднішим, що психологічне благополуччя не є простим балансом позитивних і негативних афектів, як і не є синонімом популярного поняття «щастя». Такої ж теоретичної та практичної позиції дотримувався і В. Франкл: «В нормі насолода ніколи не є метою людських прагнень. Вона є і має залишатися результатом, точніше, побічним ефектом досягнення мети. Досягнення мети створює умову для щастя. Інакше кажучи, якщо є причина для щастя, щастя впливає з неї автоматично і спонтанно. І тому немає підстав прагнути до щастя, немає підстав про нього турбуватися, якщо в нас є основа для нього. Більше того, прагнути до нього не можна. Тією мірою, якою людина робить щастя предметом своїх прагнень, вона неминуче робить його об'єктом своєї уваги. Але тим самим вона втрачає з уваги причини для щастя, і щастя вислизає» [4].

Отже, трохи згодом у різних країнах почали розвиватися теорії психологічного благополуччя, які назагал втілюють протилежний – евдемоністичний – підхід. Так, Р. Бар-Он, за результатами власного системного дослідження, у 1988 році теоретично та емпірично обґрунтував наступні фактори психологічного благополуччя: «Самоповага», «Міжособистісні стосунки», «Автономія», «Вирішування проблем», «Асертивність», «Випробовування реальністю», «Стресостійкість», «Самоактуалізація» і «Щастя» [2].

Така позиція збігається з думками В. Франкла, котрий, наприклад, писав наступне: «На противагу теорії гомеостазу, напруга не є чимось таким, чого варто безумовно уникати, а внутрішня гармонія, душевний спокій не є чимось таким, що потрібно безумовно визнавати. Здорова доза напруги, такої, наприклад, яка породжується смислом, який необхідно здійснити, є невід'ємним атрибутом людськості та необхідна для душевного благополуччя. Перш за все людині потрібна та напруга, яка створюється її спрямованістю» [4].

Однією з найвідоміших у світі стала розроблена ще у 1990-х рр. К. Ріфф зі співробітниками шестифакторна модель психологічного благополуччя з наступними вимірами: «Позитивні стосунки з іншими», «Автономія», «Управління навколишнім середовищем», «Особистісне зростання», «Ціль у житті» та «Самоприйняття» [5]. Відповідно, в нашому

емпіричному дослідженні використано питальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, в Україні адаптований С. Карскановою [1]. На трьох етапах дослідження (2021, 2022 і 2024 рр.) респондентами стали здобувачі вищої освіти Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка і НУ «Запорізька політехніка» загальною чисельністю 301 особа. Отримані кількісні показники були піддані факторному аналізу.

1. Психосемантична структура переживання психологічного благополуччя у 2021 році (до початку повномасштабної війни):

1) «Мої життєві плани та їх реалізація як особиста гордість / Відсутність уміння планувати життя як джерело моїх особистих розчарувань» (23,94 %); 2) «Впевненість у собі та готовність до особистісних змін / Надмірна залежність від думки близьких людей» (8,86 %); 3) «Комфортна соціальна адаптація» (8,41 %); 4) «Дружба та взаємодовіра / Відсутність довірливих взаємин» (7,97 %); 5) «Поточна задоволеність життям» (7,02 %); 6) «Зосередженість на теперішньому часі» (4,58 %); 7) «Піклування про матеріальне благополуччя» (3,92 %); 8) «Смирення з усіма своїми недоліками» (3,64 %); 9) «Задоволеність Я-реальним» (2,73 %); 10) «Позитивний тайм-менеджмент» (2,54 %); 11) «Соціальний нонконформізм» (2,03 %).

2. Психосемантична структура переживання психологічного благополуччя у 2022 році (на початку повномасштабної війни):

1) «Осміслене та приємне самовдосконалення в соціумі / Заздрісна і безглузда самотність» (5,95 %); 2) «Афіліативна самоповага / Комплекс меншовартості» (5,18 %); 3) «Впевнений нонконформізм / Неприйнятний конформізм» (5,07 %); 4) «Асертивна цілеспрямованість» (4,59 %); 5) «Перманентний життєвий саморозвиток / Відсутність сенсу і розчарування в житті» (4,22 %); 6) «Щоденний особистісний розвиток із дружньою взаємопідтримкою» (3,95 %); 7) «Цікаве пізнання і самопізнання / Напружена щоденна рутинна» (3,80 %); 8) «Задоволеність своїм минулим / Ригідна незадоволеність минулим життям» (3,69 %); 9) «Самовираження через активну міжособистісну емпатійність / Страх бути собою серед інших» (3,59 %); 10) «Задоволення від міжособистісного спілкування / Пригнічена самотність» (3,36 %); 11) «Задоволеність життям тут-і-тепер» (3,10 %); 12) «Соціальний нонконформізм / Пасивна депресивність» (3,05 %); 13) «Успішні ділові взаємовідносини / Нестача друзів» (3,03 %); 14) «Впевнена цілеспрямованість / Втрата цілеспрямованості» (3,01 %); 15) «Впевненість у своїй життєвій програмі» (2,84 %); 16) «Ресурс молодості» (2,73 %); 17) «Ефективний тайм-менеджмент / Програшний тайм-менеджмент» (2,70 %); 18) «Стабільне та відповідальне фінансове становище» (2,62 %); 19)

«Життя за моїми правилами / Нерозуміння з боку інших» (2,50 %); 20) «Цілісний життєвий шлях» (2,47 %); 21) «Прийняття життя таким, яким воно є» (2,36 %); 22) «Ситуативний конформізм» (2,34 %).

3. Психосемантична структура переживання психологічного благополуччя у 2024 році:

1) «Упевненість у собі та позитивне самоствавлення / Невпевненість у собі, заздрість до життя інших та самотність» (11,75 %); 2) «Цілеспрямована індивідуальна перевага у житті» (4,26 %); 3) «Діяльна задоволеність собою та своїм життям» (4,14 %); 4) «Ефективний тайм-менеджмент / Неефективний тайм-менеджмент» (3,94 %); 5) «Дружня взаємодовіра та взаємопідтримка / Нестача друзів» (3,90 %); 6) «Пасивний конформізм заради уникнення самотності» (3,57 %); 7) «Особистісний саморозвиток із плином часу» (3,38 %); 8) «Задоволена та активна цілеспрямованість у житті» (3,23 %); 9) «Відстороненість від життєвих змін і близьких стосунків» (3,22 %); 10) «Залученість у життєві зміни та близькі стосунки» (2,62 %); 11) «Перспективи особистісного саморозвитку незалежно від віку / Вимушена зупинка в розвитку» (2,52 %); 12) «Позитивна підтримка близьких людей» (2,47 %); 13) «Відкритість до нового досвіду / Прихильність до звичного способу дій та думок» (2,43 %); 14) «Відповідальність за своє життя і саморозвиток» (2,20 %); 15) «Повсякденний нонконформізм зі збудженням» (2,15 %); 16) «Задоволеність минулим із приємними перспективами» (2,13 %); 17) «Обережність із міжособистісною довірою, що базується на досвіді» (2,10 %); 18) «Перманентне самопізнання» (2,09 %); 19) «Успішна самотійність» (2,07 %); 20) «Переважаючий поведінковий нонконформізм / Ситуативний конформізм» (2,05 %); 21) «Життя «тут-і-тепер»» (1,99 %).

З огляду на емпірично встановлену динаміку переживання психологічного благополуччя в умовах війни, на нашу думку, варто згадати один із закликів В. Франкла: «Ми візьмемо на себе сміливість сказати, що ніщо так не допомагає людині долати об'єктивні труднощі та переносити суб'єктивні неприємності, як свідомість того, що перед нею стоїть життєво важлива задача. Особливо яскраво це виявляється в тому випадку, коли людині ця задача видається ніби спеціально призначеною для неї особисто, коли вона являє собою дещо подібне до «місії». Така задача допомагає людині відчувати свою незамінність, життя її набуває цінності вже тому тільки, що вона неповторна» [4].

Отже, психологічне благополуччя особистості – це складне поліфакторне утворення. В умовах воєнного стану в нашій країні зростає значущість саме евдемоністичного підходу до його дослідження та

підтримки, що підтверджується даними проведеного емпіричного дослідження і слушно резонує із теорією та практикою логотерапевтичного підходу В. Франкла.

Список використаних джерел:

1. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.
2. Bar-On R. The development of a concept of psychological well-being. A thesis for the degree of Doctor of Philosophy. 1988. URL: <http://vital.seals.ac.za:8080/vital/access/manager/Repository/vital:2928>
3. Bryant F. B., Veroff J. The structure of psychological well-being: A sociohistorical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. № 43(4). P. 653–673.
4. Frankl V. Self-transcendence as a human phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*. 1966. № 6(2). P. 97–106.
5. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 69(4). P. 719–727.

УДК 159.9.07:615.851

Ольга Самара,
доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент,
Національний університет «Одеська юридична академія»,
директор психологічної студії «Совунья»,
м. Одеса, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2522-8127>

ЖИТИ ЖИТТЯ ВЧАСНО ЯК ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ТА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ

«Жити життя вчасно» – складна інтегративна компетентність, що поєднує здатність до смислової пріоритизації, підтримання особистого благополуччя та темпоральної адекватності рішень і дій. Вона передбачає усвідомлення значущого «тут-і-тепер», своєчасне здійснення життєвих виборів і формування внутрішнього балансу між дією, відновленням і відповідальністю за власну життєву траєкторію. В умовах високої інформаційної насиченості та прискорених соціальних ритмів ця тема набуває міждисциплінарної актуальності, лежачи на перетині психології часу, нейронаук, екзистенційної терапії та логотерапії.

Під «вчасністю» доцільно розуміти здатність діяти у доречний момент і в адекватній мірі, відповідно до власних цінностей та реальних меж, мінімізуючи зайві витрати когнітивних, емоційних і часових

ресурсів. Така операційна рамка дозволяє структурувати як теоретичний аналіз феномену, так і практичні інтервенції.

Емпіричні дослідження психології часу демонструють пластичність суб'єктивної тривалості: у проспективному вимірі увага до маркерів часу спричиняє «стискання» досвіду, тоді як у ретроспективному новизна й насиченість подій викликають ефект «розтягнення» [4,6]. Ці феномени мають безпосередні наслідки для планування і рефлексії: перенавантаження одноманітними, дрібно фрагментованими задачами суб'єктивно «висушує» день, знижуючи відчуття сенсової насиченості.

Нейронаука уваги послідовно підтверджує, що часті перемикання контексту, особливо в умовах мультитаскінгу, призводять до суттєвих когнітивних втрат: підвищуються вимоги до саморегуляції, зростає інтерференція між задачами, а також збільшується час, необхідний для відновлення фокусу, що знижує якість прийняття рішень і сприяє зростанню когнітивної втоми [5]. Практика монотаскінгу й організовані блоки «глибокої роботи» (deep work) демонструють помітне зростання продуктивності без ескалації напруги.

Сучасні дослідження свідчать, що когнітивні ресурси людини обмежені й потребують системного відновлення; перевищення власних можливостей без пауз не підвищує продуктивність, а створює ефект «життя невчасно», проявляючи себе зниженням креативності, погіршенням якості рішень і підвищенням ризику емоційного виснаження. У контексті компетентності «жити життя вчасно» це означає гармонізацію з власними фізіологічними й психологічними ритмами, своєчасне чергування активності та відпочинку, що забезпечує збереження смислової насиченості життя та психологічної стійкості. Фізіологічно це базується на ультрадіанних ритмах: цикли концентрації тривалістю близько 60–90 хвилин, після яких короткі перерви оптимізують регуляцію енергії, запобігають нейрохімічному виснаженню та знижують ризик емоційного виснаження.

Концепт «жити життя вчасно» можна розглядати як інтегральний екзистенційний і психотерапевтичний мотив, що поєднує темпоральний вимір людського існування зі смисловим. У екзистенціальному плані він відображає відповідальність особистості за вибір життєвих пріоритетів у межах відведеного часу, тоді як у психотерапевтичному – виступає ресурсом відновлення психологічної стійкості, профілактики вигорання та збереження благополуччя. Дослідження сучасних вчених в логотерапевтичному напрямі свідчать, що орієнтація на смислову своєчасність рішень і дій сприяє зниженню тривоги, депресії та екзистенційної порожнечі, водночас посилюючи здатність до життєвої рефлексії й пошуку внутрішніх опор [2,3].

Екзистенційний компонент усвідомлення кінцевості діє як каталізатор пріоритезації [1]. Він висвітлює розрив між тим, що є важливим, і тим, що лише терміново виглядає важливим. Логотерапевтична практика структурує цю картину через первинність смислу: «навіщо» передує «як» і «коли». Три шляхи до смислу – творення (внесок і праця), переживання (любов, краса, природа) та ставлення до неминучого (гідність у мезових ситуаціях) формують вектори практичної вчасності. Сократівський діалог допомагає кристалізувати ціннісні пріоритети; дерефлексія зменшує надмірну самофіксацію, повертаючи увагу до зовнішнього внеску; парадоксальна інтенція послаблює страх помилки та перфекціонізм – часті джерела прокрастинації. У цій рамці вчасність – це не просто календарна дисципліна, а відповідність дії сенсовим орієнтирам у межах реального контексту.

Практично це конденсується в модель «П'ять С»: *Сенс, Спрямованість, Структура, Свідомість і Спільнота*. *Сенс* означає явне формулювання життєвих і професійних цілей через цінності та використання смислових маркерів для добору завдань. *Спрямованість* – звуження поля до 1–3 стратегічних векторів на 6–12 місяців із чіткими критеріями успіху та межами. *Структура* – ритуали планування, таймблокінг «якірних» періодів глибокої роботи, обмеження каналів відволікання і стандарти переходів між контекстами. *Свідомість* – моніторинг енергії, тренування уваги, мікропаузи для відновлення й метакогнітивна рефлексія. *Спільнота* – механізми підзвітності, екологія кордонів, зворотний зв'язок і підтримка, що стабілізують нові звички.

Поряд із рамкою доцільно застосовувати короткі протоколи. Ранковий смисловий брифінг (2–3 хвилини) відповідає на два запитання: що сьогодні найважливіше з огляду на мої цінності і яка одна дія зробить день вдалим. Два якірні блоки глибокої роботи по 60–90 хвилин із тотальною гігієною відволікання забезпечують прогрес у смислових задачах. Правило селекції «менше, але краще» передбачає щомісячну відмову від трьох зобов'язань, що не корелюють із обраними векторами. Перехідні паузи за формулою 3-2-1 (три дихальні цикли, дві вербалізації наміру, один мінімальний крок) зменшують інерцію переключення. Вечірній підсумок фіксує, що сьогодні було вчасно, що потребує корекції, і які уроки варто перенести на завтра.

Типові бар'єри мають передбачувані відповіді, які доводять свою ефективність. Прокрастинація піддається стратегії мікрошагу «почати зараз» у межах п'яти хвилин і розщепленню завдань до атомарних дій. FOMO (страх пропустити) трансформується в JOMO (радість від пропущеного). Людина свідомо обирає не реагувати на зовнішні

подразники, що підсилює нейронні мережі, відповідальні за цілеспрямовану поведінку. Це можна розглядати як ментальну практику, що зміцнює здатність до селективного сприйняття. Перфекціонізм пом'якшується принципом «достатньо добре для руху далі» та часовими лімітами на рішення. Інфоперевантаження знижується «дією уваги». Ризик вигорання зменшується нормалізацією відновлення як обов'язку, а не винагороди, та впровадженням циклів навантаження / відновлення.

Оцінювання прогресу у сфері «вчасності» доцільно здійснювати через інтеграцію об'єктивних, суб'єктивних та соціальних індикаторів. До **об'єктивних** належать показники завершеності смислових проєктів, регулярність і якість сну, зменшення частоти авральних завдань, а також відповідність фактичного виконання запланованим таймблокам. **Суб'єктивні індикатори** охоплюють відчуття доречності власних дій, ясність намірів, а також рівень спокою та задоволення процесом. **Соціальні показники** пов'язані з якістю міжособистісних взаємин і надійністю дотримання обіцянок.

Етичний вимір є невід'ємним. Вчасно не дорівнює швидко, ключовим є принцип доречності та міри. Індивідуальна вчасність не повинна порушувати меж і гідності інших, а культурна варіативність норм часу вимагає локальної адаптації практик.

Нарешті, варто визнавати **межі саморегуляції**. Хоча психотерапевтичні та екзистенційні інтервенції підвищують здатність до усвідомленого управління часом, у випадках клінічно значущих депресивних або тривожних розладів індивідуальних ресурсів може бути недостатньо. За таких умов рекомендованою є мультидисциплінарна підтримка, що включає психотерапію, фармакотерапію та соціальні ресурси.

«Жити життя вчасно» – навичка, що культивується через поєднання сенсу, структури та свідомої присутності. Вона підсилює відтворюваність результатів, зберігає людяність і забезпечує довгу дистанцію. Практичний крок починається сьогодні: оберіть один смисловий вектор на найближчі 90 днів, визначте мінімальний ритуал підтримки ритму, узгодьте очікування з ключовими людьми та зробіть одну якірну дію.

Список використаних джерел:

1. Егер Е. Є. Дар. 14 уроків, які врятовують ваше життя / пер. Х. Радченко. Київ : Книголав, 2022. 224 с.
2. Пурйо Т. Духовні можливості логотеорії Віктора Франкла / пер. Українська Асоціація Логотерапії та Екзистенційного Аналізу (УАЛЕА). Харків : ПП «Компанія СКАТ», 2022. 248 с.

3. Самара О. Є., Коваленко О. І. Динаміка прагнення до сенсу серед українців під час повномасштабної війни. *Габітус*. 2024. Вип. 68. С. 200–203. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.33>

4. Baird H. M., Webb T. L., Sirois F. M., Gibson-Miller J. Understanding the effects of time perspective: A meta-analysis testing a self-regulatory framework. *Psychological Bulletin*. 2021. Vol. 147, no. 3. P. 233–267. URL: <https://doi.org/10.1037/bul0000313>

5. Kudesia R. S., Pandey A., Reina C. S. Doing More With Less: Interactive Effects of Cognitive Resources and Mindfulness Training in Coping With Mental Fatigue From Multitasking. *Journal of Management*. 2020. Vol. 48, no. 2. P. 410–439. URL: <https://doi.org/10.1177/0149206320964570>

6. Thönes S., Stocker K. A standard conceptual framework for the study of subjective time. *Consciousness and Cognition*. 2019. Vol. 71. P. 114–122. URL: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2019.04.004>

УДК 159.964.2:159.922.8

Олена Сек,
аспірантка

*Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського,
логотерапевтка, військова психологиня
ORCID 0000–0002–5703–1292*

ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНА КОНЦЕПЦІЯ ЗАЛИШКОВОЇ СВОБОДИ У РОБОТІ З ДОСВІДОМ ІЗОЛЯЦІЇ

Ізоляція — це одна з найсуворіших форм випробувань для людини, яка може набувати різних форм: перебування в полоні, замкненому просторі, відрив від інформації чи від близьких. Усі ці стани об'єднує втрата контролю над життям і неможливість впливати на власну долю. Людина опиняється в умовах, де її базові права та свободи обмежені чи навіть знищені. Психологічно це проявляється як відчуття безпорадності, руйнування ідентичності, втрата сенсу.

Саме тут у центрі уваги постає логотерапія — підхід, розроблений Віктором Франклом, для якого досвід перебування у концтаборі став визначальним. Головне твердження цього підходу: навіть у безнадійних обставинах людина здатна зберегти внутрішню свободу.

Франкл помічав у концтаборі різючі відмінності: одні в'язні ламалися психологічно й фізично, інші — попри жах — знаходили сили співчувати, підтримувати та діяти з гідністю. Ці спостереження лягли в основу формули, яку згодом назвали «залишковою свободою»: *людину можна позбавити всього, крім одного — останньої свободи: обрати своє ставлення до будь-яких обставин.*

Це не повна свобода — адже людина не може вплинути на біль, обмеження, тортури чи втрату зв'язку з рідними. Але вона зберігає простір внутрішнього вибору: як переживати страждання та як надавати йому значення. Це простір гідності, який не підвладний жодним зовнішнім силам.

Практичне застосування концепції залишкової свободи особливо важливе для тих, хто пережив досвід ізоляції — полон, тортури, вимушене утримання без зв'язку зі світом чи інші екстремальні форми позбавлення свободи. У цих станах людина стикається з гострою кризою: порушується базова довіра до світу, руйнується відчуття контролю, виникає ризик стійких психологічних травм. Саме тут ідея про збереження внутрішнього простору вибору стає терапевтичним інструментом.

Першим кроком у роботі є допомога людині відновити відчуття суб'єктності. Повернувшись із полону чи тривалої ізоляції, люди часто говорять про повну безпорадність: «зі мною робили, що хотіли». Усвідомлення залишкової свободи допомагає показати, що навіть у цих обставинах у них був внутрішній простір рішень: вони могли обрати ставлення, знайти сенс, інколи — навіть підтримати іншого. Це знання не змінює факту насильства, але руйнує ілюзію тотальної безсилості.

Стабілізаційна робота включає психоедукацію: пояснення, що збереження внутрішнього вибору є природним ресурсом, який не можна відібрати. Це стає першим кроком до зниження тривожності й повернення відчуття контролю.

Далі настає етап формування особистісного наративу. Людина інтегрує досвід ізоляції у власну життєву історію: не як «чорну діру», що руйнує цілісність, а як драматичний, але осмислений період. Залишкова свобода тут відіграє роль ключової ідеї: «Я не був лише жертвою, я обирав, як ставитися до ситуації».

Психолог у цьому процесі допомагає розпізнати моменти внутрішнього вибору, навіть якщо вони здаються дрібними: зберегти думку про родину, не зрадити цінностей, поділитися шматком хліба з іншим. Такі епізоди стають опорними точками для відновлення самооцінки й гідності.

Концепція залишкової свободи також формує підґрунтя для реінтеграції. Повернувшись із полону чи ізоляції, люди нерідко відчувають відчуженість: «ніхто не зрозуміє, що я пережив». Усвідомлення, що внутрішня свобода вибору лишалася з ними завжди, допомагає відновити довіру до себе й до світу.

Реінтеграційна робота полягає у відновленні сенсу життя через цінності та цілі, які виходять за межі минулого досвіду. Людина починає

будувати нове майбутнє, спираючись не лише на травму, а й на силу, яку відкрила в собі. Це дозволяє перейти від позиції жертви до позиції суб'єкта, що має власний шлях і здатен впливати на світ.

Застосування логотерапевтичної концепції також допомагає уникнути вторинної травматизації у процесі підтримки. Коли фахівець фокусує увагу не на безсиллі, а на збережених ресурсах, це мінімізує ризик повторного занурення у відчуття жертви. Натомість підкреслюється внутрішня гідність і свобода, яка була збережена навіть у найгірших умовах.

Окремим виміром є робота з родиною звільненого. Пояснення концепції залишкової свободи допомагає близьким зрозуміти: їхня рідна людина не лише постраждала, а і зберегла внутрішній ресурс. Це знижує стигматизацію та формує атмосферу поваги, замість жалю чи дистанціювання. Для суспільства загалом ця концепція є потужним сигналом: навіть у найтемніших обставинах можна залишатися людиною.

Досвід ізоляції — полон, ув'язнення, перебування без доступу до інформації чи зв'язку з близькими — є одним із найтяжчих викликів для психіки. Він руйнує відчуття контролю над життям, загрожує ідентичності й формує відчуття тотальної безпорадності. Людина може втратити віру у власну здатність діяти, а спогади про безсилля залишають довготривалий відбиток у її свідомості.

Саме тут концепція залишкової свободи, сформульована Віктором Франклом, набуває практичного значення. Вона нагадує: навіть коли всі зовнішні свободи зруйновані, лишається внутрішня — свобода ставлення до обставин. Це не применшує масштабу травми, але відкриває шлях до відновлення: якщо внутрішня свобода не була втрачена остаточно, її можна підсилити й перетворити на опору для подальшого життя.

1. Стабілізація

Після звільнення з ізоляції людина часто перебуває у стані хаосу: відчуття тотального безсилля переплітається з тривожними спогадами та емоційною нестабільністю. Усвідомлення залишкової свободи допомагає відновити суб'єктність: навіть у найгірших обставинах залишався вибір — зберігати надію, не зраджувати власні цінності, підтримати іншого. Це усвідомлення знижує рівень тривожності та стає першим кроком до стабілізації.

2. Переосмислення

Формування особистісного наративу є наступним важливим завданням. Людина має інтегрувати досвід ізоляції у власну історію не як руйнівну «чорну діру», а як драматичний, але осмислений відрізок життя. Тут залишкова свобода стає ключем: у найгірших умовах вона не

втратила здатності до вибору, навіть якщо цей вибір полягав у внутрішньому рішенні — зберегти гідність. Такий підхід дає змогу повернути цілісність життєвої історії, уникнувши домінування ролі жертви.

3. Реінтеграція

Повернення до родини та суспільства часто супроводжується відчуттям відчуження: «ніхто не зрозуміє, що я пережив». Залишкова свобода допомагає людині усвідомити, що її досвід не лише про страждання, а і про внутрішню силу. Це створює підґрунтя для відновлення сенсу життя і нових ціннісних орієнтирів. У роботі з родиною важливо підкреслювати: близька людина зберегла внутрішній ресурс, вона не лише постраждала, а й вистояла. Такий погляд зменшує стигматизацію та формує атмосферу поваги.

4. Запобігання вторинній травматизації

Практичне використання концепції залишкової свободи дає змогу мінімізувати ризик повторного травмування у процесі психологічної допомоги. Коли увага зосереджується не тільки на болю і втратах, а й на збережених внутрішніх ресурсах, це допомагає людині уникати фіксації на ролі жертви. Навпаки, підкреслюється її здатність до гідності й вибору навіть у найважчих обставинах.

Концепція залишкової свободи у практичній роботі з досвідом ізоляції є не лише філософським орієнтиром, а й конкретним терапевтичним інструментом. Вона допомагає стабілізувати психіку, інтегрувати травматичний досвід у життєву історію, полегшити реінтеграцію та зменшити ризик повторного травмування. Залишкова свобода стає фундаментом відновлення гідності та пошуку нового сенсу, без якого неможливе справжнє повернення до життя.

Залишкова свобода має значення не лише для окремої людини. Це концепт, який дає суспільству приклади внутрішньої сили й мужності. Люди, які зберегли гідність у полоні, стають символами, що надихають інших.

Для професійної спільноти залишається важливим викликом: як підтримати людину у відновленні, не нав'язуючи готових відповідей. Логотерапевт не пропонує «універсального сенсу», він допомагає людині відкрити власний. Саме тому ця концепція резонує з глибокою потребою тих, хто пережив ізоляцію, — потребою повернути контроль, знайти внутрішню опору і відновити здатність будувати майбутнє.

Логотерапевтична концепція залишкової свободи — це не абстрактна філософська ідея, а практичний ресурс виживання і відновлення. Вона дає людині:

- точку опори в умовах, коли зовнішній контроль повністю втрачено;
- основу для збереження гідності;
- можливість трансформувати досвід страждання у шлях до нового сенсу.

Саме ця концепція дає змогу побачити: навіть у ситуаціях, де зруйновані всі зовнішні свободи, залишається внутрішній простір вибору. І цей простір стає фундаментом для реінтеграції, відновлення і життєвої сили.

Список використаних джерел:

1. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2018.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі; пер. з англ. О. Замойська. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2017.
3. Козловський І. Людина на перехресті. Київ: Колесо життя, 2023.
4. Козловський І. Гідність – це правдивість. Київ: «Дух і літера», 2024.
5. Грувер Г., Козловський І. Вільний в полоні. Львів, 2025.
6. Пурийо Т. Духовні можливості логотерапії Віктора Франкла, переклад: Українська Асоціація Логотерапії та Екзистенційного Аналізу (УАЛЕА). Харків, ПП «Компанія СКАТ», 2022.
7. Шлях героя, нью-ейдж, Сковорода-йоґ, покаюння, український іслам. Інструкція від Ігоря Козловського, Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=n5ihrRI7v1M>

УДК 159.923

***Маргарита Старченко,**
магістрантка II року навчання,
спеціальність «Психологія»,
Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна*

ЗВЕРНЕННЯ ДО ЦІННОСТЕЙ І СЕНСУ ЯК ШЛЯХ ДО РЕЗИЛІЄНТНОСТІ

В умовах війни українці зазнають постійної дії гострих і хронічних травмівних факторів (загроза життю, вимушена зміна місця проживання, розлука з рідними та переживання за їх долю тощо). Тому особливо актуальними є дослідження потенційної здатності людей зберігати психічне здоров'я і психологічне благополуччя навіть в надзвичайно несприятливих умовах.

У психологічній науці така здатність має назву резилієнтності. Крім визначення резилієнтності як здатності, яка має комплексний та

відносно постійний характер, резилієнтність також можуть визначати як процес успішної адаптації до несприятливих обставин або як результат цього процесу.

Актуальною проблемою досліджень резилієнтності є вивчення феноменів ціннісно-сислової сфери особистості як факторів резилієнтності або джерел копінгових стратегій.

У вітчизняній науковій літературі вживаним є поняття «ціннісно-сислова сфера особистості», яке об'єднує ціннісні орієнтації та смисли особистості [2]. Натомість іноземні джерела можуть розглядати ціннісні орієнтації (values) та сенс (meaning in life) або мету життя (purpose in life) окремо, хоча й зазначається спорідненість і тісний взаємозв'язок цих феноменів.

В. Франкл наступним чином визначав співвідношення цінностей і сенсу. Поняття сенсу стосується унікальної ситуації та унікального способу, яким людина взаємодіє з цією ситуацією. Тоді як цінності – це універсальні сенси, які у більшій чи меншій мірі розділяються певною популяцією людей [6].

У феномені сенсу життя сучасні дослідники часто виділяють три компоненти: розуміння, осмислення життя (почуття когерентності); відчуття значущості життя, того, що воно відбувається згідно з цінностями людини; наявність мети у житті [15]. У сучасних дослідженнях ціннісних орієнтацій найчастіше звертаються до теорії С. Шварца, яка визначає особистісні цінності як загальні цілі, яких людина прагне досягати незалежно від ситуації. Крім того, дослідники використовують термін «ціннісне життя» (valued living), який походить з теорії терапії прийняття і відповідальності С. Гейза.

Слід зазначити, що декілька відомих моделей резилієнтності розглядають феномени ціннісно-сислової сфери особистості як ключові захисні фактори. Серед них: мультимодальна модель М. Lahad BASIC-Ph (копінгові стратегії Belief, пов'язані зі зверненнями до переконань, віри, цінностей), українська модель резилієнтності О. Чиханцової та К. Гуцола (компонент «смисли»), чинники резилієнтності за С. Саутвіком (фактори «духовність», «наявність ціннісної цілі, сенсу або місії у житті»). Д. Дубінін пропонує поняття «аксіологічної компетентності», яку він вважає важливим компонентом резилієнтності та яка передбачає наступні навички: усвідомлення та аналіз цінностей; уміння виражати свої цінності; реалізація цінностей у дії; здатність вирішувати конфлікти, пов'язані з цінностями; розвиток ціннісних орієнтацій; ціннісна гнучкість; соціальна чутливість і толерантність до цінностей інших людей; критичне мислення [1]. За С. L. Park, L N. Weathers та колегами процеси сенсотворення є ключовими у контексті

резиліентності після багатьох видів катастроф [12, 15]. За С. Мотковим ціннісно-смилова сфера забезпечує адаптаційну функцію особистості і є «необхідною передумовою успішного подолання кризи та особистісного зростання» [2].

С. Саутвік зробив детальний теоретичний аналіз того, як логотерапія може сприяти розвитку резиліентності. Дослідник розглядає наступні феномени, які він вважає водночас чинниками резиліентності і характерними рисами логотерапії: реалістичний оптимізм; здатність зустрітися віч-на-віч зі страхом; життя згідно універсальних цінностей; альтруїзм; духовність; психологічна гнучкість (здатність і до прийняття і до когнітивної переоцінки); почуття гумору; активні копінгові стратегії, спрямовані на вирішення проблеми; прийняття певного рівня стресу як здорового і бажаного; відповідальність [13].

Дослідження цивільних українців показало, що в умовах війни позитивний зв'язок із показниками резиліентності мають наступні копінгові стратегії за моделлю BASIC-Ph: Belief (звернення до світогляду, цінностей, віри в себе), Cognition (раціональний аналіз та вирішення проблем), Physiology (тілесно-орієнтовані способи). При цьому копінг Belief мав найвищий показник кореляції серед інших доменів копінгових стратегій [3]. Сенс у житті був позитивним предиктором резиліентності дорослих у період пандемії [7].

Крім того, додатковим індикатором позитивного впливу звернення до сенсу і цінностей на розвиток резиліентності можуть слугувати дослідження відчуття сенсу у житті та реалізації цінностей як предикторів кращого психічного здоров'я і психологічного благополуччя.

Сенс у житті пов'язаний з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя, кращим фізичним здоров'ям [15], нижчим рівнем дистресу і нав'язливих негативних думок [10].

Мета в житті позитивно корелює з нижчим ризиком розвитку нейродегенеративних вікових захворювань, довшим збереженням когнітивних функцій, навичками здорового способу життя і профілактики, уповільненням епігенетичного старіння [8], зниженням ризику розвитку серцево-судинних хвороб, нижчим ризиком смерті. Вплив наявності мети у житті можна помітити навіть фізично – спостерігаються більш розвинені нейронні зв'язки між ділянками мережі пасивного режиму роботи мозку та іншими ділянками префронтальної кори, гіпокампу, поясної кори тощо [4]. Слід зазначити, що ці ж ділянки мозку фігурують і серед більш розвинених у людей з вищою резиліентністю [3].

Ціннісне життя зворотно пов'язане з депресією і тривогою [14] та є предиктором більшого задоволення від життя [11], тоді як для людей з генералізованим тривожним розладом властиве обмеження ціннісної поведінки [9].

Більш складним є вплив окремих ціннісних орієнтацій [11]. Наприклад,

А. Воjanovska та А. Czerw показали, що цінності пов'язані з безпекою (консерватизм та самоствердження) і турботою про себе (самоствердження та відкритість до змін) були пов'язані з вищим рівнем гедонічного благополуччя, тоді як турбота про інших (самотрансцендентність та консерватизм) та цінності зростання (самотрансцендентність та відкритість до змін) відповідали нижчому рівню гедонічного, але вищому рівню евдемонічного благополуччя. Однак із врахуванням ефекту супресії і того, що евдемонічне благополуччя було позитивно пов'язане з гедонічним, виявилось, що цінності зростання та турботи про інших також могли непрямым чином позитивно впливати на гедонічне благополуччя. Дослідниці зробили висновок, що це вказує на можливість тимчасових конфліктів між самореалізацією (евдемонічним благополуччям) та задоволенням від життя [5]. Загалом найбільш стійкий позитивний зв'язок з кращим психічним здоров'ям виявляють цінності відкритості до змін (самостійність, стимуляція, гедонізм).

Незважаючи на те, що цінності, сенси, духовність є компонентами низки теоретичних моделей резилієнтності, тільки окремі сучасні тренінги та інтервенції з розвитку резилієнтності звертаються до ціннісно-смыслових ресурсів на практиці.

На сьогодні існує низка психотерапевтичних напрямів, які інтегрують звернення до сенсу або цінностей у психологічні інтервенції – логотерапія, терапія прийняття і відповідальності (АСТ), позитивна психологія М. Селігмана, психотерапія центрована на сенсі (meaning centered psychotherapy), мотиваційне інтерв'ю. Елементи цих підходів, на наш погляд, цілком можливо поєднати з вже існуючими перевіреними інтервенціями з розвитку резилієнтності.

Отже, такі ресурси ціннісно-смыслові сфери особистості, як сенс, мета у житті, життя згідно з цінностями, можна розглядати як захисні фактори або фактори, що сприяють розвитку резилієнтності. А звернення до цих ресурсів під час дії стресу, особливо хронічного, є важливим різновидом копінгових стратегій.

Список використаних джерел:

1. Дубінін Д. О. Аксіологічна компетентність у структурі резильєнтності працівників поліції: концептуалізація поняття. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 178-183.

2. Мотков С. Ціннісно-смилова сфера особистості: роль, структура та функції. *Psychological journal*. 2018. Т. 4, № 10. С. 105–128.
3. Старченко М. Л. Особливості резилієнтності цивільних в умовах воєнного стану: бакалаврська робота. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. 107 с.
4. Abellana-Pérez K., Cattaneo G., Cabello-Toscano M., Solana-Sánchez J., Mulet-Pons L., Vaqué-Alcázar L., ... Bartrés-Faz, D. Purpose in life promotes resilience to age-related brain burden in middle-aged adults. *Alzheimer's research and therapy*. 2023. Vol. 15, No. 1. P. 49.
5. Bojanowska A., Czerw A. Values and well-being—how are individual values associated with subjective and eudaimonic well-being? *Polish Psychological Bulletin*. 2020. Vol. 51, No. 2. P. 162-169.
6. Frankl V. E. *Man's Search for Ultimate Meaning*. New York : Random House, 2011.
7. Karataş Z., Tagay Ö. The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and individual differences*. 2021. №172, 110592.
8. Kim E. S., Nakamura J. S., Strecher V. J., Cole S. W. Reduced epigenetic age in older adults with high sense of purpose in life. *The Journals of Gerontology: Series A*. 2023. Vol. 78, No. 7. P. 1092-1099.
9. Michelson S. E., Lee J. K., Orsillo S. M., Roemer L. The role of values-consistent behavior in generalized anxiety disorder. *Depression and anxiety*. 2011. Vol. 28, No. 5. P. 358-366.
10. Ostafin B. D., Proulx T. Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, Coping*. 2020. Vol. 33, No. 6. P. 603-622.
11. Ostermann M., Huffziger S., Kleindienst N., Mata J., Schmahl C., Beierlein C., ... Lyssenko L. Realization of personal values predicts mental health and satisfaction with life in a German population. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2017. Vol. 36, No. 8. P. 651-674.
12. Park C. L. Meaning making in the context of disasters. *Journal of clinical psychology*. 2016. Vol. 72, No. 12. P. 1234-1246.
13. Southwick S. M., Lowthert B. T., Graber A. V. Relevance and application of logotherapy to enhance resilience to stress and trauma. *In Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute*. Vienna: Springer International Publishing. 2016. Vol. 1. P. 131-149.
14. Tunç H., Morris P. G., Williams J. M., Kyranides M. N. The role of value priorities and valued living on depression and anxiety among young people: A cross-sectional study. *Personality and Individual Differences*. 2024. Vol. 225. P. 1-7.
15. Weathers L. N., Aiena B. J., Blackwell M. A., Schulenberg S. E. The significance of meaning to conceptualizations of resilience and posttraumatic growth: Strengthening the foundation for research and practice. *Clinical Perspectives on Meaning: Positive and Existential Psychotherapy*/Eds. P. Russo-Netzer, S. E. Schulenberg A. Batthyány. Cham : Springer International Publishing, 2016. P. 149–169.

*Наталія Токарева,
завідувач кафедри загальної та вікової психології,
доктор психологічних наук, професор,
ЗВО «Криворізький державний педагогічний університет»,
м. Кривий Ріг, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1428-3729>
Дмитро Ільчук,
магістрант II року навчання,
психолого-педагогічний факультет,
ЗВО «Криворізький державний педагогічний університет»,
м. Кривий Ріг, Україна*

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК СЕНСОУТВОРЮВАЛЬНИЙ РЕСУРС МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЮНАЦТВА

Соціокультурні виміри XXI століття тенденційно увиразнені ціннісними суперечностями та радикальними інноваціями, що постають потужними викликами функціонального розвитку людини. Ускладнюють архітектоніку особистісного самоздійснення й неконтрольовані стресори воєнної доби, що диктують людині нові сценарії адаптивного життєтворення, й передусім – за рахунок актуалізації психологічних резервів толерантності до невизначеності та стресостійкості. Особливої ваги означені маркери персонологічного профілю людини набувають в юнацькому віці, пов'язаному з інтенсивним розвитком ідентичності особи на шляху дорослішання, активним відстоюванням авторства власного життєтворення і пошуком екзистенційних сенсів життя.

Гене́за буття юнацтва здійснюється суголосно з динамічними екзистенційними пошуками, що зумовлюють суттєве емоційне навантаження та покладають на особистість відповідальність за прийняті рішення у мінливій перспективі життєтворення [3; 5]. Відповідно, розвиток і формування такої когнітивно-емоційної та поведінкової характеристики як толерантність до невизначеності постає надважливим ресурсом ментального здоров'я особистості в координатах несталого сьогодення.

У сучасному науковому просторі поняття «невизначеність» визнається дослідниками багатозначним концептом, сутнісні виміри якого зумовлені неповнотою знань про реальність і непередбачуваністю розвитку подій [1; 2; 4]. Разом із тим, з урахуванням сучасних викликів

нестабільного, перенасиченого інформацією та екстремальними стресорами соціального простору, вважаємо прийнятною констатацію дослідниками (наприклад, С. В. Литвин [2]) того факту, що «на зміну класичній невизначеності приходить взаємосуперечливість та амбівалентність інформаційних потоків» [2, с. 91], а тому перед людиною постає необхідність в оцінюванні релевантності та достовірності інформації в «інформаційно зашумленому» світі. Таким чином, у широкому аналітичному контексті ознаками ситуації невизначеності є такі, як-от: недостатність або надлишок інформації, суперечливість, нечіткість інформаційних потоків, що оцінюється суб'єктом як ситуативна невизначеність; новизна, складність (при надмірній кількості інформації), суперечливість ситуації; значущість, суб'єктивна цінність ситуації для людини, що зумовлює внутрішню необхідність впоратися із невизначеністю [4, с. 335].

У розумінні функціонального сенсу невизначеності ми визнаємо системний характер логічної схеми цього феномену, що поєднує як негативні, так і позитивні аспекти значущості. Невизначені життєві ситуації ускладнюють (або й унеможливлюють) задоволення значної частини потреб людини і суттєво впливають на суб'єктивне благополуччя особистості, на її ментальне здоров'я [2; 3; 4]. Разом із тим, ситуації невизначеності утворюють можливість множинних виборів сенсотворення, сприяють активному пошуку особистісних і когнітивних ресурсів, усвідомленню перспектив самоздійснення і, як результат, віднайденню адекватних рішень у ставленні до життя. При цьому переосмислення життєвих сенсів не знімає сутнісної значущості ситуації невизначеності в життєвому просторі особистості, але свідчить про збільшення толерантності особи до ситуації невизначеності, прийняття її сенсоутворювальних ресурсів. Тим самим у психологічній науці набуває сенсу вивчення особистісної толерантності до невизначеності як важливого фактора адаптивної поведінки особистості.

У системі філософсько-психологічних знань аналіз поняття толерантності (від лат. *tolerantia* – терпимість, від фр. *tolerant* – терпимий) суголосний розумінню векторів стриманості у ставленні особистості до індивідуальних та групових відмінностей (релігійних, етнічних, культурних), усвідомлюване та добровільне прийняття людиною різноманітності інших на засадах взаємоповаги та рівності. У такому трактуванні кордони допустимої толерантності детерміновані соціально-правовими нормами, функціонально прийнятними у конкретній спільноті [1; 2; 4].

За допомогою опитувальника «Вимірювання толерантності до невизначеності» С. Баднера (S. Budner, 1962) нами були зафіксовані

показники ступеня толерантності / інтолерантності до невизначеності школярів раннього юнацького віку (35 осіб віком 16-17 років), що виявляються у різних проблемних ситуаціях. Середні величини толерантності до невизначеності старшокласників за субшкалами методики наведені у таблиці 1.

Таблиця 1 Середні величини показників толерантності до невизначеності старшокласників (за методикою С. Баднера)

Показники Субшкали методики	Показники нормотиповог о діапазону	Середні величини вибірці ($\bar{x}$)	Стандартне відхилення
Толерантність до новизни (N)	4 – 28 балів	$\bar{x} = 32,44$	12,02
Толерантність до складності, суперечливості ситуації (C)	16–112 балів	$\bar{x} = 68,75$	17,34
Толерантність до неможливості розв’язання проблеми (I)	3 – 21 балів	$\bar{x} = 42,58$	8,63
Загальна толерантність до невизначеності	23–161 балів	$\bar{x} = 47,92$	14,35

При опрацюванні результатів вимірювання ступеня розвитку толерантності / інтолерантності до невизначеності старшокласників ми враховували, що високі результати за субшкалами свідчать про високий ступінь інтолерантності (нетерпимості) до неструктурованих ситуацій невизначеності. Було констатовано, що середні величини профілю толерантності до невизначеності респондентів вибіркової сукупності тяжіють до середнього рівня виявлення ознаки із акцентом на інтолерантність:

- інтегральний показник толерантності / інтолерантності фіксує загальну тенденцію виявлення ознаки на середньому рівні значущості ($\bar{x} = 47,92$ при діапазоні нормотипового оптимуму значень 44-48 балів), що можна розглядати як здатність юнацтва до помірного толерування невизначеності;

- схожі тенденції виявлено й відносно показників ставлення юнаків до складності, суперечливого характеру ситуації невизначеності. Показники цієї субшкали (субшкали C) відзначаються нормотиповим рівнем ознаки ($\bar{x} = 68,75$ при діапазоні середніх тестових значень 16-112 балів), що свідчить про тяжіння старшокласників до полюса толерантності у ситуаціях множинного вибору;

- у ставленні старшокласників до новизни (за субшкалою N: $\bar{x} = 32,44$ при середніх тестових значеннях нормотипового діапазону 4-28 балів) та до неможливості розв’язання проблем (за субшкалою I: $\bar{x} = 42,58$

при середніх тестових значеннях 3-21 бали) усереднені показники ознак виходять за межі нормотипового оптимуму і дещо зміщені до полюса інтолерантності. Означене можна трактувати як ситуативне ставлення старшокласників до нової інформації та можливостей розв'язання проблемних завдань, що може залежати від напруженості ситуації невизначеності, рівня небезпеки, соціального досвіду та емоційного стану осіб раннього юнацького віку.

Отримані результати дослідження дають підстави стверджувати, що інтенсивні пролонговані стрес-реакції, тривожність інформативного мас-медійного контенту, почуття безнадії в умовах війни на прифронтових територіях викривляють суб'єктивні образи світосприймання старшокласників і зумовлюють необхідність кваліфікованої психологічної підтримки юнаків.

Список використаних джерел:

1. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 4. С. 51–55.
2. Литвин С. В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Psychological Journal*. 2019. № 1(21). С. 90–107.
3. Токарева Н. М. Адаптивні сценарії самоздійснення особистості в умовах несталого сьогодення. *Психологія: реальність і перспективи*: зб. наук. пр. Рівненського державного гуманітарного університету. 2023. № 20. С. 183–194.
4. Чуйко Г. В., Зварич І. М., Чаплук Я. В., Комісарик М. І. Теоретичні аспекти проблеми толерантності до невизначеності у психології. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. 2023. № 30. С. 329–338.
5. Frankl V. *Logotherapie und Existenzanalyse*. München, Zürich : Piper, 1987. 236 p.

УДК 159.98: 316.4

Наталя Токарева,
завідувач кафедри загальної та вікової психології,
доктор психологічних наук, професор,
ЗВО «Криворізький державний педагогічний університет»,
м. Кривий Ріг, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1428-3729>

МЕТАКОГНІТИВНІ ПРЕДИКТОРИ СТАБІЛІЗАЦІЇ СЕНСОВИХ ОРІЄНТИРІВ НАСЕЛЕННЯ ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЙ

Полімодальні сценарії безперервного оновлення життєвого простору сучасної людини епохи постмодернової соціальності спричиняють перманентну ентропію, драматизацію культуральних

маркерів і світоглядних позицій особистості в усіх сегментах життєтворення. Ще більш ускладнює буття людини континуум війни в Україні: сповнене стрес-факторами і пролонгованими травмівними подіями мілітаризоване сьогодення відзначається глобальною руйнацією «соціальної матриці» світоустрою, неоднозначністю настанов життєвого циклу, ускладненням екзистенційних персонологічних тенденцій самоздійснення в умовах «ненормотипової буденності». Соціальна апатія, ригідність мисленнєвих процесів, конформізм часто є індикативними реакціями людини на виклики воєнного часу. Особливо нагальною загрозою руйнації внутрішньої цілісності людини постає на прифронтових територіях України.

Населення регіонів, що знаходяться у безпосередній близькості до зони бойових дій, стало перебуває під впливом стресорів гіперекстремального діапазону. Це, поза сумнівом, негативно позначається на психосоматичному та ментальному здоров'ї цивільного населення, руйнує звичні адаптивні контексти та усталені моделі психосоціального функціонування.

У ситуаціях гострого переживання травмівних подій (фізичного та морального насилля, руйнації житла, зникнення або загибелі близької людини, трагедії горювання, довготривалих повітряних тривог і обстрілів) населення прифронтових регіонів певною мірою опиняється перед екзистенційним вакуумом термінальних криз, пов'язаних із вимушеним обмеженням життєвого простору, знеціненням особистісних кордонів та особистісної свободи, унеможливленням самореалізації, і зокрема – через втрату сенсу життя. Перед людиною, відповідно, надзвичайно гостро постає питання власної цінності, суб'єктивно значущих маркерів ціннісних орієнтирів виживання, доцільності й необхідності власного життя. Болісні трансформації ментальних структур суб'єктів життєтворення, невдоволення через власну неефективність і безперспективність життєвих позицій потребують надзусиль особистості (див. до прикладу міркування В. Франкла, І. Ялома) на шляху усвідомлення незворотності «аксіологічного повороту» життєтворення особистості в умовах воєнного часу [1; 3; 4].

Логічна послідовність відновлення адаптивних сценаріїв поведінки особистості й стабілізації сенсових координат виживання в умовах війни передбачає реалізацію таких стадій, як-от:

- соціально-психологічний шок на тлі гострого переживання непередбачуваних подій стресогенної природи;
- мобілізація адаптивних резервів, і передусім – когнітивно-афективних ресурсів особистісного профілю людини, що знижують

імовірність імпульсивних реакцій і обрання адекватних стратегій опанувальної поведінки;

- цілеспрямований пошук ефективних моделей координації та управління адаптивними ресурсами життєтворення й поводження в точках глобальної біфуркації [1; 3].

У ролі емпіричних гарантів унормування сенсових орієнтирів життєтворення особистості науковою спільнотою розглядаються відчуття етнічної ідентичності, здатність до надситуативної активності, адекватна атрибуція відповідальності, когнітивно-афективна гнучкість життєвих сценаріїв, зумовлених невідкладним випробовуванням нових (і часто нав'язаних ззовні) моделей особистісних і поведінкових конструктів [1-5]. Варто також зважати, що віднайдення персоналізованих шляхів виходу з ситуацій когнітивного дисонансу особистості потребує не лише пристосування до реалій воєнної доби, але й активного усвідомленого прийняття ситуацій стресогенного поля в умовах абсурдної НЕ-логічності буття, толерування невизначеності й конструювання суто умовних варіантів вирішення проблемних ситуацій [3, с. 6–7]. Змінення (або стабілізація) сенсових орієнтирів суб'єкта життєтворення потребує переосмислення координат і ресурсів самоздійснення [1; 4], що розгортається передусім у аксіологічному просторі метапізнавальної активності особистості.

Феноменологія метапізнання розглядається когнітивними психологами як ментальний процес, що детермінує координати регулювання інтелектуальної діяльності, здатність особи представляти, планувати та контролювати поточні когнітивні процеси [2; 5; 6] і зокрема – в екстремальних умовах життєздійснення. Метакогніції виконують функції активного контролю, регуляції та організації пізнавальної діяльності людини при узгодженні цілей, без чого ефективне моделювання життєвих сценаріїв неможливе. Метапізнання, таким чином, дозволяє інтерпретувати метакогнітивні компетенції особистості як предиктори адаптивного процесу стабілізації сенсових орієнтирів [2, с. 171], що розгортаються суголосно загальній схемі корегування особистісних конструктів:

- сприймання особистістю нових реалій життя, осмислення та реструктуризація (або дисоціація) деструктивних сегментів соціального досвіду (як-от: ригідність моделей опанувальної поведінки, стандартизованість стратегій прийняття відповідальних рішень, інтолерантність тощо);

- усвідомлення когнітивного дисонансу в стресових умовах життєдіяльності одновекторних уявлень щодо поводження або врегулювання проблем;

• моделювання нових (адаптивних) особистісних та когнітивно-поведінкових конструктів та метакогнітивних компетентностей [3, с. 34].

При цьому системне моделювання метакогнітивного простору особистості має бути скерованим від процесуальних когнітивних утворень (усвідомленого сприймання та розуміння реалій життя, співставлення із прийнятними стратегіями життєтворення) – до навичок аналітико-синтетичної діяльності (когнітивного оцінювання ситуаційних викликів, розмислення закономірностей життєтворення, вибудовування логічних послідовностей опору стресорам, прийняття відповідальних рішень і контролю за їхнім здійсненням) [2; 3; 5; 6], що в цілому сприяє розвитку загального когнітивного ресурсу особистості.

Список використаних джерел:

1. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 5(19). С. 3-10.
2. Токарева Н. М. Метакогнітивні предиктори розвитку комунікативної компетентності у фаховій підготовці здобувачів вищої освіти. *Філософія освітнього простору вищої школи: психологічний та психолінгвістичний дискурс*: колективна монографія / за ред. Н. В. Корчакової. Київ : Вид-во «Центр учбової літератури», 2022. С. 151–184.
3. Токарева Н. М. Деонтологічні предиктори адаптивності до невизначеності викладачів прифронтових закладів вищої освіти. *Філософія освітнього простору вищої школи: психологічне спрямування*: колективна монографія / за ред. Р. В. Павелківа, Н.В. Корчакової. Київ : Вид-во «Центр учбової літератури», 2025. С. 5–34.
4. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків : КСД, 2023. 320 с.
5. Brown A. L. Metacognition executive control, self-regulation and other more mysterious Mechanisms. *Metacognition, Motivation, and Understanding* / F. E. Weinert, R. H. Kluwe (eds.). Hillsdale, NJ, 1987. P. 65–116.
6. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: a new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*. 1979. № 34. P. 906–911.

УДК 159.9:316.356.2:355/359(477)

Олена Халік,
завідувачка кафедри психології
ЗВО «Університет Короля Данила»,
доцентка кафедри загальної та вікової психології КДПУ,
м. Івано-Франківськ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0460-6072>

СЕНСИ, ЩО ОБ'ЄДНУЮТЬ: ОСОБЛИВОСТІ СТОСУНКІВ У СІМ'ЯХ ЗАХИСНИКІВ У ВОЄННИХ РЕАЛІЯХ

Війна здійснює вплив на сім'ю як систему, так і на кожного її члена. І тим, що може тримати сім'ю разом, посилюючи її життєстійкість, може

бути саме спільність сенсів. Сімейна система у воєнних реаліях проходить перше випробування на спільність сенсів тоді, коли один із партнерів долучається до захисту країни. Саме тоді пара для свого функціонування мусить перетворити індивідуальні мотиви кожного на новий спільний сенс і дати відповідь на запитання: «Навіщо ми це робимо як родина?». І якщо це «навіщо» не проговорене, не обговорене і не закріплене сімейними правилами й ритуалами, стосунки піддаються випробуванню на міцність через зростання тривоги, замовчування та появу образ тощо.

Т. Коломієць, М. Івіна зазначають, що стосунки в сім'ях військовослужбовців зазнають значних трансформацій, серед яких: зміна пріоритетів, нове ранжування цінностей, зокрема службовим обов'язкам надається пріоритет над сімейними цінностями [2].

І. Шинкаренко вказує, що у воєнних реаліях відбувається трансформація сімейних ролей, ускладнюються дитячо-батьківські стосунки, з'являється нестабільність, яка унеможливорює створення чіткого сімейного плану щодо майбутнього [6].

Звичайно, тип сім'ї також впливає на процес адаптації захисників та членів їх сімей до воєнних реалій. Зокрема, Л. Балачій відзначає, що стабільні і розуміючі родини ефективніше надають підтримку один одному [1].

Якщо узагальнити публікації останніх років з цієї тематики, то можна виділити такі специфічні особливості стосунків у сім'ях захисників:

- невизначеність у всьому, відсутність можливостей знати щось напевне: інформаційна обмеженість, накази керівництва, ротації, зміна графіку відпусток тощо;
- з'являється ніби дві реальності: «фронт» і «тил» (у кожної зі сторін смисл може залишатися переважно індивідуальним і в результаті формувати наратив: «ти не розумієш мій досвід»);
- фізична відстань призводить до неможливості бути поряд, мати тілесний контакт, який може виступати ресурсом у парі, підвищуючи її життєстійкість;
- відбувається перерозподіл ролей: той, хто залишається в умовному «тилу», часто змушений поєднувати в собі декілька ролей, в тому числі й ролі, які раніше виконував партнер у парі, стає таким собі варіантом «універсального солдата», «всього в одному»;
- партнер, що не має можливості бути поряд із дітьми, змушений отримувати досвід батьківства на відстані, що також впливає на його емоційний стан;

- у розширену сім'ю включаються побратими, волонтерська спільнота, що, з одного боку, стає ресурсом, а з іншого – створює додаткові зобов'язання;

- з'являється амбівалентність в емоційній сфері: любов співіснує поряд зі злістю, ненавистю; гордість – зі страхом, вдячність – із втомою. Наприклад, партнер може злитися «на війну» і водночас переживати провину за цю злість [1; 2; 3; 4; 6].

Таким чином, у часи війни з'являється багато роз'єднуючих чинників, що впливають на сім'ю. Та поряд із тим, В. Франкл вірив, що люди мають потенціал переживати сенс за будь-яких обставин [5]. І в цих складних реаліях саме сенси стають «клеєм» стосунків у родині. Відповідно, якщо сенси не узгоджені в парі та сім'ї – з'являються поляризації, що погіршують функціонування сім'ї та емоційний стан її членів. За умови інформаційного вакууму поляризація відбувається в діадах, наприклад «фронт/тил». Зокрема, ідеалізація того, хто на фронті, може призводити до виснаження тилу і в результаті виникає озлоблення та провина. Мовчання про біль в парі чи сім'ї загалом призводить до емоційного оніміння і надалі – до збільшення відстані у стосунках.

Якщо звертатися до ідей В. Франкла, то саме спільні сенси дозволять сім'ям «вціліти» у воєнних реаліях [5]. Розглянемо найосновніші з них:

- Любов – знімає відчуття ізоляції, дає відповідь «чому триматися». Посили в парі, сім'ї: «Я з тобою, навіть коли зв'язку нема», «Мені важливо чути твій голос».

- Відповідальність – «повертає» керованість; робить внесок кожного члена сім'ї видимим і справедливим. Кожен здійснює свою частину внеску, тоді простори «захист» і «тил» розглядаються як спільна місія.

- Майбутнє, надія – думки про спільне майбутнє, планування знижують рівень безнадії, спрямовують енергію в конструктив. Наратив: «Сьогодні зроблю одну річ для нашого «після»», «Коли повернешся, ми...».

- Гідність, цінності – як сенс дають опору в ситуаціях, коли емоції виходять з-під контролю; допомагають рамкувати конфлікти.

- Духовність, трансценденція – наша опора, яка надає сенс стражданню; вчить витримувати невизначеність.

- Служіння – один із основних сенсів: допомагаючи іншим, ми укріплюємо власний сенс і «мережу безпеки» сім'ї, що в результаті зменшує ізоляцію, надає відчуття впливу.

- Пам'ять – ми, люди, є лише частиною, ланкою довгої історії, де є місце традиціям, історіям роду і побратимів, місце нашим близьким. Цей

сенси створює для нас можливість гордитися, перетворює втрати на відповідальність жити далі.

Таким чином, спільний сенси у родині – «несучий каркас», який дозволяє триматися. У логотерапії він дає відповідь на запитання «навіщо?», а у системному підході – перетворюється на «як?»: через ролі, правила, ритуали, вибудовану комунікацію. Саме так сенси стає щоденною практикою, що тримає сім'ю під вагою війни. Сім'ю об'єднує не відсутність болю, а узгоджене між собою «навіщо», здатність діяти «разом» навіть попри відстань. Наприклад, спільнота і служіння розширюють «систему сім'ї», зменшують ізоляцію, підсилюють відчуття впливу та надії.

Необхідно розуміти і доносити до сім'ї, надаючи їй фахову підтримку, що в різні періоди будуть домінувати різні сенси, що це досить динамічний процес. Зокрема, етапність війни вимагає еволюції сенси: від мобілізаційних («обов'язок, вірність») до відбудовчих («жити й творити»). Та поряд із тим сенси виконують об'єднуючу функцію лише тоді, коли вони «вшиті» у структуру сім'ї: існує контракт зв'язку, в родині визначені правила «безпечного» конфлікту, є видимий розподіл ролей, наявні регулярні спільні ритуали.

Список використаних джерел:

1. Балачій Л. Психологічний вплив військової служби на сімейні стосунки: адаптація військових та їх родин. *Universum*. 2024. Вип. 14. С. 409–416.
2. Коломієць Т. В., Івіна М. Ю. Конфлікти в сім'ях військовослужбовців: теоретичні засади дослідження та практичні підходи до вирішення. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2024. Вип. 4(64). С. 6-14. DOI [https://doi.org/10.20535/2308-5053.2024.4\(64\).322677](https://doi.org/10.20535/2308-5053.2024.4(64).322677)
3. Пирог Г. В., Удод С. Ю. Вплив комунікації в сім'ях військовослужбовців та адаптація в родинах військових під час воєнних дій в Україні та США. *Science and innovation of modern world*. 2023. С. 417–422 URL: <http://eprints.zu.edu.ua/38759/>.
4. Умеренкова Н. Ф. Психологічні особливості комунікативної поведінки дружин у сім'ях комбатантів: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/autoref-umerenkova_nf.pdf
5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2023. 160 с.
6. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. Спец. вип. № 2 (121). С. 554-562.

THERAPEUTIC SEARCH FOR MEANING AS A PSYCHOLOGICAL ANCHOR IN WARTIME UKRAINE

The impact of war is immediately evident in the destruction of physical landscapes. Yet, it is less visible when it comes to psychological effects. Traumatic events can undermine one's fundamental assumptions of the world, including beliefs of one's self-worth, benevolence and meaningfulness of the world might be shattered [2]. In the context of the Russian war against Ukraine, this psychological disruption affects the Ukrainian population on a large scale, as individuals are forced to confront a harsh and incomprehensible reality of frequent destruction and loss. Moreover, the ongoing nature of the war intensifies this impact, as repeated exposure to life-threatening events leads to continuous retraumatization.

A unique multi-study focusing on Ukrainian college students before and during the Russian war in Ukraine sheds light on the role of life purpose in predicting thriving and perseverance [5]. Overall, data collected during the 2021–22 academic year — both prior to and amidst the war—revealed that life purpose played a significant role in facilitating students' flourishing and grit. Following the beginning of war, Ukrainian students who actively reflected on and engaged with their life's purpose reported higher levels of flourishing and grit. Additionally, students with altruistic purpose experienced a greater sense of flourishing. Specific purpose orientations (others-growth, self-growth, and career-focused) were all positively related to flourishing as well [5, p. 11]. Collectively these results underscore the importance of life meaning as a protective factor for mental health during wartimes and suggest the potential value of integrating meaning-centered interventions into the support systems offered by educators and university counselors for students affected by war.

This suggests that meaning, when not just known but also actively pursued, can serve as a significant anchor in contexts of existential threat. This paper therefore explores how various meaning-centered therapeutic models — logotherapy, integrative meaning therapy, the meaning making model — can inform psychological support efforts in wartime Ukraine, offering a theoretical and practical lens for implementation.

In classical logotherapy, founded by Victor Frankl, healing occurs due to self-transcendence — a fundamental human drive of getting beyond oneself in service in something greater, whether it is a cause, a person, or God [1]. Unlike the behavioral emphasis common in many positive psychology interventions, Frankl's logotherapy centers on the attitudinal shift required to discover personal meaning through active, responsible engagement with life, particularly in the face of suffering. Some ways to modify attitudes include:

1. Identify one's spiritual need for meaning and self-transcendence through Socratic dialogue by exploring personal values and deeper purpose.

2. Through de-reflection, shift focus from obsessive self-preoccupation to engaging in meaningful, outward-focused activities.

3. Develop a more positive stance toward situations by adjusting attitudes to find purpose and dignity even in suffering.

4. Refer to one's creative (contributing uniquely to others), experiential (finding meaning in the present moment), and attitudinal (choosing a dignified response to suffering) values as key sources of meaning and direction in life.

5. Implement an attitude aligned with your deepest values to maintain integrity and fulfillment through all circumstances [1, 4].

In response to growing empirical evidence on life meaning as a factor in well-being, Paul T. P. Wong proposed a pluralistic and integrative approach that combines the philosophical depth of Viktor Frankl's logotherapy with the empirical rigor of positive psychology. This evolution shifted meaning-centered intervention from a primarily spiritual framework to a more structured and practical method aimed at real-world application [4]. At the core of Wong's approach lies the PURE model, which defines meaning through four essential dimensions:

- *Purpose* – explore clients' stated life goals, motivations for change, and visions of a preferred future without their current problems;

- *Understanding* – facilitate insight into personal difficulties and psychological stuckness;

- *Responsibility* – consistent with Frankl's existential view, help clients embrace their agency, act based on internal strengths and external resources, and take ownership of their actions;

- *Enjoyment/Evaluation* – guide individuals in testing whether their actions bring about meaningful change, and if not, adapt their goals or methods accordingly [4, p. 336].

Complementing this is the ABCDE framework, a process that supports resilience by guiding clients through *acceptance* of painful life events, *belief* in their personal strengths and capacity for growth, *commitment* to meaningful action, *discovery* of hidden significance in suffering, and *evaluation* of their

progress and emotional well-being. Together, these models form a flexible double-framework strategy, helping individuals resolve inner psychological barriers (ABCDE) while staying anchored in long-term purpose and meaning (PURE). Such pluralistic and evidence-based approaches are especially valuable in wartime settings, where continuous exposure to trauma demands adaptive, personalized, and meaning-based coping strategies [4].

In the Ukrainian context, where war-related bereavement is widespread, addressing the role of loss in healing is also essential. There is a growing body of research that suggests finding meaning in bereavement may mitigate the negative effect of loss [3]. Combining existential and cognitive approaches, the meaning-making model developed by Park & Folkman also incorporates the use of meaning as a resource in coping with stressful or traumatic events. The model distinguishes between two interacting levels: *global meaning*, which includes deeply held beliefs, values, and life goals; and *situational meaning*, which involves how individuals appraise and interpret specific events. When a traumatic event violates global beliefs (e.g., assumptions of safety, fairness, or control), a discrepancy arises, often resulting in psychological distress. Meaning-making occurs when individuals attempt to reduce this discrepancy — by reinterpreting the event, adjusting global beliefs, or both. This process follows the steps of 1) an initial appraisal of an event, 2) an active search for meaning, and 3) a retrospective reappraisal once some resolution is achieved. The outcome, referred to as “*meaning made*,” can include greater acceptance, new perspectives, or transformed goals [3].

Drawing on Frankl’s logotherapy, Wong’s integrative meaning therapy, and Park and Folkman’s meaning-making model, several meaning-centered strategies can support Ukrainian youth navigating war-related trauma and loss:

- Facilitate meaning reconstruction after loss by guiding students through reinterpretation of traumatic events and adjustment of core beliefs (Park & Folkman, 1997).
- Encourage reflection on life goals and purpose to strengthen psychological resilience and promote flourishing, particularly in times of uncertainty (Yukhymenko-Lescroart, Sharma, & Voiedilova, 2023).
- Promote self-transcendence by involving youth in purposeful, altruistic activities that shift focus beyond the self (Frankl, 1988).
- Apply structured models such as PURE and ABCDE to help individuals find coherence in suffering, take responsibility for growth, and evaluate progress toward meaningful life change (Wong, 2016).

These strategies offer a flexible, evidence-based foundation for mental health support that goes beyond crisis response—helping youth process grief,

reaffirm values, and reclaim a sense of direction in the face of profound disruption.

References:

1. Frankl V. E. The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. New American Library, 1988. URL: <https://catalog.lib.unc.edu/catalog/UNCb2246165>
2. Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma. Free Press, 1992. URL: <https://catalog.lib.unc.edu/catalog/UNCb2411637>
3. Park C. L., Folkman S. Meaning in the Context of Stress and Coping. *Review of General Psychology*. 1997. № 1(2). P. 115–144. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115>
4. Wong P. T. P. Integrative Meaning Therapy: From Logotherapy to Existential Positive Interventions // Russo-Netzer P., Schulenberg S. E., Batthyany A. (eds.). *Clinical Perspectives on Meaning: Positive and Existential Psychotherapy*. Springer International Publishing, 2016. P. 323–342. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-41397-6_16
5. Yukhymenko-Lescroart M., Sharma G., Voiedilova O. Thriving Amidst Adversity: Flourishing and Grit in Ukrainian College Students with Strong Life Purpose Before and After the Onset of the Russian War in Ukraine. *Heliyon*. 2023. № 9(11). Article e21456. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e21456>

УДК 159.923

Наталія Хмельова,
*практикуюча психологиня, акредитована логотерапевтка,
президентка ГО «Національна асоціація логотерапевтів України»,
організаторка Динамічного простору логотерапії MeaningsLab,
співзасновниця ГО «Асоціація логотерапії та
екзистенційного аналізу в Україні»,
м. Київ, Україна,
м. Едмонтон, Канада*

ЛОГОТЕРАПІЯ БЕЗ КОРДОНІВ: ДУХОВНА ВІДПОВІДЬ НА ВИКЛИК ЧАСУ

Чи є щось спільне між воїном, який відважно бореться на фронті, цивільним, який щочасі боїться сирен і смерті, та вимушеним емігрантом, який шукає прихистку за кордоном? Так. Це всі українці. І кожен із них має свою роль. І ця роль має сенс.

Українці в Україні щодня виборюють життя. Одні зі зброєю, інші – в лікарнях, школах, на звичайній цивільній роботі, у волонтерських штабах. Вони тримають тил і фронт, борються не лише за територію, а й за цінності – свободу, гідність, життя. Вони складають ядро економіки й суспільства.

Українці у світі – нова хвиля діаспори. Мільйони вимушених мігрантів стали новою хвилею українства у світі. Хтось повернеться після перемоги, хтось інтегрується в інші суспільства. Але всі вони вже сьогодні виконують важливу роль – бути голосом України, її сенсом і пам'яттю. Вони працюють, створюють бізнеси, формують високі стандарти, вивчають нові мови і водночас зберігають українську культуру. Вони організовують суботні школи, культурні події, гуртуються у громади й несуть нашу пам'ять та правду у світ.

Особливою є діаспора Канади: попри інтернування та інші складнощі [7] вона зберегла ідентичність, мову, культуру. Сьогодні українські громади Канади підтримують Україну фінансово, культурно й політично, борючись із пропагандою навіть у наукових колах. Їхня відповідь проста: *«Ми не знаємо, як інакше. Це ж наше рідне»*. Це і є втіленням логотерапевтичного принципу, який Франкл описував у своїй автобіографічній роботі під назвою *«Людина в пошуках сенсу»*: не обставини визначають людину, а її відповідь на ці обставини [1].

У сучасних реаліях особливо важливим є об'єднуюча сила сенсу. Сенс – це те, що єднає нас усіх, незалежно від того, де ми знаходимося: в Україні чи за кордоном, на фронті чи в тилу, у лікарні чи в університеті. Втрачаючи сенс, ми відчуваємо розпач. Але, повертаючись до цінностей і один до одного, ми стаємо сильними.

В. Франкл зазначав, що *«Сенс – це те, що мається на увазі, чи то людиною, яка ставить мені запитання, чи ситуацією, яка також передбачає запитання та вимагає відповіді»* [7]. Тімо Пурйо говорить, що *«Люди стають справжньою, автентичною сутністю лише тією мірою, якою вони виходять за межі себе в служінні якійсь цінній справі чи любові до іншої людини заради іншої»* [4].

Тобто сенс не замикається в особистих прагненнях, а завжди виходить назовні – у відносинах, служінні, любові. Це робить людину автентичною й стійкою навіть у найтяжчих обставинах.

Логотерапія вчить, що людина – більше, ніж її травми. У нас є глибинна сила – воля до сенсу, що є найбільш людським явищем [2]. Вона передбачає вихід за межі себе та своїх егоцентричних потреб, подолання обставин і знаходження сенсів навіть у стражданні. Маршалли у своїй книзі *«Логотерапія в тезах»* зазначають, що *«Логотерапія спрямована на допомогу людям знайти свій голос у світі. Повага до гідності та цінності кожної особи сумісні з Трьома Стовпами Логотерапії: (1) Свобода Волі, (2) Воля до Сенсу та (3) Сенс Життя»* [3]. Сьогодні ми бачимо, що логотерапія не має кордонів. Вона потрібна скрізь:

- в Україні – щоб допомагати долати страх, втрати і біль;

- в еміграції – щоб допомогти адаптуватися і знайти нову ідентичність;
- для травмованої душі – щоб шукати зцілення;
- для здорової людини – щоб жити усвідомлено й відповідально.

«Воля до сенсу. Те, що я називаю волею до сенсу, можна визначити як основне прагнення людини знайти й реалізувати сенс і мету» [5].

Ці принципи показують, що навіть у найважчих умовах людина завжди має свободу віднайти залишкові можливості та новий голос у світі. Це особливо актуально сьогодні для українців у війні й еміграції.

«Сенс є об'єктивним, а людина є суб'єктивною... автентичне життя досягається шляхом втілення універсальних цінностей і пошуку кінцевого сенсу» [3]. Таким чином, попри страждання чи вимушене переселення, сенс для українців залишається об'єктивною реальністю – у служінні, цінностях, у солідарності й любові.

Таким чином, українці – незалежно від того, залишаються вони в Україні чи живуть за кордоном – творять спільноту, об'єднану духовністю, солідарністю та цінностями. Саме ці чинники стають духовною відповіддю на виклики часу. Логотерапія, яка ґрунтується на волі до сенсу, свободі вибору та відповідальності, демонструє свою актуальність як для подолання травматичних переживань війни, так і для збереження ідентичності в умовах еміграції. Вона відкриває перспективу не лише індивідуального зцілення, але й суспільної стійкості. У цьому сенсі «логотерапія без кордонів» – це не лише любов, що діє, а й науково-практичний метод, який допомагає людині та нації реалізовувати своє покликання.

Список використаних джерел:

1. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : КСД, 2016. 128 с.
2. Франкл В. Лікар та душа. Харків : КСД, 2018. 139 с.
3. Маршалл М., Маршалл Е. Логотерапія в тезах. Черкаси : ІнтролігаТОР, 2024. 168 с.
4. Пурйо Т. Духовні можливості логотерапії Віктора Франкла. Черкаси : ІнтролігаТОР, 2023. 248 с.
5. Василенко А. М. Інтернування осіб українського походження в Канаді під час Першої світової війни: правове розв'язання проблеми. *Науковий вісник Національного університету «Одеська юридична академія»*. 2020. № 2. С. 145–152. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ed41d22a-4f6b-496d-bb32-9505c84f82d7/content>
6. Надтока Г. М., Потиха З. А. Українська діаспора в Канаді: історіографічний огляд. *Вісник Черкаського університету. Серія: Історичні науки*. 2021. № 2. С. 22–31. URL: <https://doi.org/10.31651/2076-5908-2021-2-22-31>
7. Frankl V. E. *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York : Plume, Penguin Group (USA) LLC, 1988. 182 p.

Наталія Чабанюк,
*Перша заступниця державного закладу
професійної (професійно-технічної) освіти
зі специфічними умовами навчання
«Житомирська академія поліції»,
доцент кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
м. Житомир, України
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6609-8130>*

МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В ЛОГОТЕРАПІЇ

Сьогодні проблема сенсу життя дедалі більше привертає увагу психологів і людей допомагаючих професій у зв'язку із кризами, війною та особистісними викликами. Втрата сенсу життя стає одним з найпоширеніших запитів, з яким звертаються за психологічною допомогою. Як стверджує В. Франкл, головним механізмом пошуку сенсу виступають цінності, адже саме вони задають життєві орієнтири, спрямовують вибір та структурують внутрішній світ особистості. Очевидно, розуміння й усвідомлення клієнтом власної системи цінностей допомагають йому відкрити власний сенс у будь-якій ситуації. Тому дослідження цінностей має не лише теоретичне, але й практичне значення для психологічної допомоги та психотерапії.

Як зазначає Е. Лукас, що поки особистість перебуває у свідомості, завжди існує можливість знаходження сенсу, при цьому неважливо, в якій ситуації суб'єкт перебуває. Особам із багатою системою цінностей (що володіють багатьма цінностями у житті) зазвичай простіше виявити певний «сенс моменту», тому що одна з цінностей неодмінно виходить на передній план. Однак їм належить дотримуватися решти цінностей у черзі та не дозволяти їм тиснути на себе [2].

М. Шелер підкреслював ієрархічність цінностей: від гедоністичних і життєвих – до духовних і релігійних. Ця ієрархія вказує, що не всі цінності рівнозначні, а смисложиттєві орієнтири будуються навколо «вищих» цінностей.

За концепцією В. Франкла, людина знаходить сенс трьома шляхами: через діяльність, переживання та позицію щодо неминучих страждань.

Існує багато стандартизованих інструментів діагностики цінностей. В. Горбунова у статті «Психодіагностика цінностей у практиці командотворення» детально їх описує. Авторка зазначає, що деякі з цих

інструментів пропонують перелік цінностей, які респонденти мають проранжувати, оцінити за ступенем важливості чи мотиваційною силою, обрати з кількох параметрів значущіший [1].

Найбільш розповсюджені для дослідження цінностей наступні інструменти: «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца, опитувальник ціннісних вподобань Г. Олпорта, Ф. Вернона та Г. Ліндсея, «Шкала термінальних та інструментальних цінностей» М. Рокича; «Опитувальник робочих цінностей» Д. Сьюпера; тест «Ціннісні орієнтації» О. І. Моткова, Т. О. Огневої.

Аналіз існуючого діагностичного інструментарію свідчить, що більшість методик є вербальними і декларативними, спираються на свідомі відповіді респондента, що робить їх залежними від соціальної бажаності та когнітивних упереджень. Тобто вони часто не відображають реальної ієрархії цінностей у структурі особистості, а лише декларативні уподобання. А в кризових чи стресових умовах такі інструменти не забезпечують достатньої валідності й надійності, оскільки свідомі відповіді можуть відрізнятись від глибинних орієнтацій.

Ціннісний портрет Шварца як більш адекватний інструмент (PVQ) пропонує непрямий спосіб оцінки: респондент оцінює, наскільки він схожий на людину, що поділяє певні цінності. Це знижує вплив соціальної бажаності.

Методика передбачає групування цінностей за чотирма шкалами: «Відкритість до змін» – «Збереження» – «Самоствердження» – «Вихід за межі власного Я».

На відміну від опитувальників Рокича, модель Шварца наближається до ієрархії Макса Шеллера, оскільки демонструє взаємозв'язки між цінностями та можливість їхньої конкуренції або комплементарності.

В. Франкл наголошує, що сенс життя є унікальним для кожної людини і залежить від її цінностей, тому формування ієрархії цінностей є ключовим у пошуку та знаходженні цього сенсу. Ієрархія цінностей впливає на відчуття сенсу життя, оскільки визначає пріоритети та напрямки, які людина вважає важливими і значущими.

Т. Пурйо у своїй праці «Духовні можливості логотеорії Віктора Франкла» згадує про два типи системи цінностей, які були запропоновані чеським психотерапевтом С. Кратохвілем: «пірамідальну» (одна цінність займає відповідний ранг) та «паралельну» (декілька цінностей можуть займати певний ранг) [3].

С. Кратохвіл навів дві причини, чому «паралельні системи цінностей» психогігієнічно перевершують «пірамідальні»:

1. Коли ціннісний пік «пірамідальної системи цінностей» обривається, руйнується особистість, яка цього не витримує. Інші цінності нижчого рангу не підтримують суб'єкта.

2. Спілкування з іншими особами легше протікає з «паралельними системами цінностей», оскільки зазвичай можна знайти спільні інтереси та взаємну згоду. При «пірамідальних системах цінностей» існує ризик нетерпимості, нерозуміння та навіть засудження інших людей, якщо вони не ставлять таку ж високу цінність на вершину своїх систем цінностей, як сам суб'єкт.

Як зазначає Д. Фабрі, більшість людей мають ціннісні орієнтації десь між цими двома крайнощами. Розширення кола інтересів на ранніх етапах життя за допомогою терапії є хорошою профілактикою, особливо якщо особа віддає перевагу «пірамідальним цінностям». Паралельна переорієнтація дозволить людині сприймати широкі можливості пошуку сенсу та не дозволить їй навісити на свій світ духовні шори.

Пірамідальна та паралельна системи цінностей описують різні способи організації та пріоритизації цінностей у житті людини або групи людей.

Проведений аналіз сучасних підходів до дослідження ціннісних орієнтацій показує, що попри наявність широкого спектра методик (Рокича, Олпорта, Вернона, Ліндсея, Сьюпера, Шварца тощо), більшість із них залишаються декларативними та орієнтованими лише на свідомий рівень відповідей. Вони здатні відображати пріоритети, задекларовані особистістю, однак часто не виявляють прихованих і несвідомих смислів, що визначають поведінку та життєві вибори.

Як показує практика, навіть одна з найбільш валідних моделей – ціннісний портрет Шварца – не завжди дозволяє виявити приховані та несвідомі аспекти ціннісних орієнтацій. Це пояснюється тим, що вона, як і більшість сучасних методик, спирається на вербальні самооцінки респондентів. Людина може свідомо чи несвідомо спотворювати власні відповіді через вплив соціальних норм, бажання виглядати «правильно» або невміння чітко вербалізувати внутрішні смисли.

Попри актуальність концепції С. Кратохвіла про співіснування пірамідальної (ієрархічної) та паралельної (гнучкої, ситуативної) системи цінностей, ця ідея досі не отримала належного відображення у психодіагностичному інструментарії. Сучасні методики дослідження не дозволяють виявити, яку саме структуру – пірамідальну чи паралельну – має система цінностей конкретної особи, а також не враховують можливість їхньої взаємодії чи конфлікту.

Таким чином, постає нагальна потреба у розробці нових, зокрема проєктивних методик, що здатні діагностувати не лише усвідомлені, а й

латентні ціннісні орієнтації, а також визначати індивідуальний баланс між пірамідалною та паралельною організацією цінностей. Це дозволить підвищити валідність дослідження, глибше зрозуміти внутрішній світ клієнта та забезпечити більш ефективну психологічну допомогу в умовах особистісних і соціальних криз.

Список використаних джерел:

1. Горбунова В. Психодіагностика цінностей у практиці командотворення. *Психологія особистості*. 2013. № 1(4). С. 132–141.
2. Lukas E., Schönfeld H. Psychotherapy with dignity: logotherapy in action. Tredition GmbH, 2021. Vol. 3: Living logotherapy. 210 p.
3. Пурийо Т. Духовні можливості логотеорії Віктора Франкла. Харків : УАЛЕА, 2022. 248 с.

УДК 159.942:316.6

Юлія Шмаленко,
кандидат політичних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Національний університет «Одеська юридична академія»,
м. Одеса, Україна
ORCID ID: 0000-0003-0806-7907
Світлана Мішеньова,
магістр ОП «Психологія»,
факультет заочного та дистанційного навчання,
Національний університет «Одеська юридична академія»,
м. Одеса, Україна
ORCID ID: 0009-0000-3013-9642

**ВІКОВІ ТА ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВИНИ У РІЗНИХ
СОЦІОДЕМОГРАФІЧНИХ ГРУПАХ**

У сучасних психологічних дослідженнях питання самосвідомих емоцій набуває особливої актуальності, адже саме вони визначають багатогранність внутрішнього світу особистості. Почуття провини є складним емоційним явищем, яке може характеризуватися різними особливостями: бути нав'язаним з дитинства, залишатися неусвідомленим, мати невротичний або хронічний характер [2, с. 360]. Дослідження провини виявляє її важливість у контексті особистих розладів, соціальної адаптації, а також у взаємозв'язку з іншими когнітивними станами [1, с. 317-321]. Предметом цього дослідження є детальний аналіз демографічних та психоемоційних аспектів провини,

що охоплює вивчення вікових та гендерних характеристик, соціальних корелятив (робота, рівень доходу, освіта тощо).

Відзначимо, що важливий внесок у розуміння цих феноменів зробили численні дослідження, зокрема дослідження, проведені серед осіб зі зловживанням психоактивними речовинами (SUD), де провина та сором значно впливають на процес реабілітації [3]. Крім того, результати досліджень, що аналізують саморозбіжність та їхній вплив на депресію й тривогу, підтверджують специфічні ролі провини і сорому у виникненні психоемоційних розладів [6].

Питання вікового розподілу емоції провини привертає значну увагу в літературі, оскільки з віком тенденції до відчуття певних емоцій значно змінюються. За даними досліджень, поданих у джерелі «Tracking the trajectory of shame, guilt, and pride across the life span», рівень провини зростає з підліткового періоду і досягає плато після 70 років [7], що свідчить про еволюційне накопичення емоційних переживань та глибшого осмислення власних вчинків із плином часу.

Крім того, в дослідженнях, орієнтованих на вибірку дорослого населення, був встановлений зв'язок між віковими характеристиками та інтенсивністю відчуття провини. Наприклад, дослідження, покликане виявити зв'язок між соціодемографічними факторами та рівнем самосвідомих емоцій, показало, що старші дорослі частіше повідомляють про відчуття провини та сорому [3], що може бути пояснене накопиченням життєвого досвіду та збільшенням усвідомлення власних недоліків і помилок, що супроводжується критичним аналізом власного «я».

Гендерні особливості виявляються критичними для розуміння відмін-ностей у переживанні емоцій, особливо коли мова йде про самосвідомі відчуття, такі як провина та сором. Серед жінок спостерігається вища інтенсивність відчуття провини порівняно з чоловіками [5]. Дівчата демонструють більш високі рівні провини та сорому, ніж хлопці, що свідчить про вищу емоційну чутливість жінок до негативних внутрішніх переживань [7].

При аналізі гендерних аспектів було відзначено, що дослідження зосе-реджене головним чином на чоловіках через вищу поширеність зловживання психоактивними речовинами серед чоловіків [3]. Проте дослідження «How women differently felt guilt from men in Korea» підкреслює, що соціально-демографічні характеристики та мотиваційні чинники впливають на відчуття провини по-різному для чоловіків і жінок – зокрема, для чоловіків вплив віку, кількості дітей та рівня доходу є значущими, а для жінок – витрати на дозвілля [4].

Соціодемографічні характеристики, такі як зайнятість, рівень освіти, дохід і тип сімейної системи, виступають важливими чинниками, що впливають на інтенсивність відчуття провини. Дослідження, проведене серед осіб із розладами, пов'язаними зі зловживанням речовинами (SUD), виявило, що люди старшого віку, безробітні, які живуть у ядерних сім'ях, мають вищу освіту та низький рівень доходу, повідомляють про значно вищий рівень провини та сорому [3]. Безробітні чоловіки із SUD зазнають більшої стигматизації і відчуття активації як сорому, так і провини. Дані підтверджують, що соціальна ізоляція та негативна соціальна оцінка можуть сприяти загостренню негативних самочинних емоцій, а також розкривають взаємозв'язок між соціальним статусом та внутрішніми емоційними переживаннями.

Отримані результати свідчать про складну взаємодію між демографічними характеристиками та почуттям провини. Висновки досліджень відкривають нові перспективи для розробки спеціалізованих терапевтичних підходів, орієнтованих на корекцію самосвідомості й емоційного стану осіб із психоемоційними розладами. Таким чином, детальний аналіз демографічних та психоемоційних аспектів провини показує необхідність цілісного підходу до розуміння внутрішнього емоційного світу людини та розробки методів для корекції негативних емоційних станів, що спричинені як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками.

Список використаних джерел:

1. Цільмак О. М. Провина та методи її коригування. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 14–15 вересня 2023 р.). Одеса, 2023. С. 317–321. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26450>
2. Цільмак О. М., Шмаленко Ю. І., Мілорадова Н. Е., Гарькавець С. О. та ін. *Психологія емоцій та почуттів: підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2024. 420 с.
3. Abbasi N. U. H., Iqbal M., Yan Y., Mubarik S., Nadeem M., Turan M. B., Younas R. Shame and guilt activations: Associations and sociodemographic differences among polysubstance abusers. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1021876>
4. Han J., Jeong S., Hur T., Kim M. How women differently felt guilt from men in Korea: Focusing on the influence of demographic factors and leisure motivation. *Health Care for Women International*. 2020. Vol. 44(1). P. 28–45. URL: <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1743995>
5. Muris P., Meesters C., Heijmans J., van Hulten S., Kaanen L., Oerlemans B., Stikkelbroeck T., Tieleman T. Lack of guilt, guilt, and shame: a multi-informant study on the relations between self-conscious emotions and psychopathology in clinically referred children and adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2016. Vol. 25(4). P. 383–396. URL: <https://doi.org/10.1007/s00787-015-0749-6>

6. Oh H., Lee D. G., Cho H. The differential roles of shame and guilt in the relationship between self-discrepancy and psychological maladjustment. *Frontiers in Psychology*. 2013. Vol. 14. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1215177>
7. Orth U., Robins R. W., Soto C. J. Tracking the trajectory of shame, guilt, and pride across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010. Vol. 99(6). P. 1061–1071. URL: <https://doi.org/10.1037/a0021342>

НОТАТКИ

НОТАТКИ

Наукове видання

СЕНС ЯК РЕСУРС У ВОЄННИЙ ЧАС: ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОГЛЯД

Збірник матеріалів Всеукраїнського форуму з міжнародною участю

(м. Івано-Франківськ, 09 вересня 2025 р.)

Матеріали подані мовою оригіналу.

У збірнику максимально точно збережена орфографія і пунктуація,
які були запропоновані учасниками.

Відповідальний за випуск: Є. О. Письменський

Упорядник, коректор: Д. Л. Мотульська

Підп. до друку р. Формат 60x84/16.

Папір офс. Друк цифровий. Гарн. РТ Serif.

Умовн. др. арк. 5,3

Видано за авторською редакцією.

76018, м. Івано-Франківськ, вул. Євгена Коновальця, 35,

тел. +38(068) 755 75 75



УНІВЕРСИТЕТ
КОРОЛЯ
ДАНИЛА

ПРОСТІР ФОРМУВАННЯ
УСПІШНИХ

м. Івано-Франківськ, 76018
вул. Є. Коновальця, 35
www.ukd.edu.ua