



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

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

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 XX 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 самоставлення / 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

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