



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



М.З.Н.

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Мала академія наук
України під егідою
ЮНЕСКО



Національний
технічний університет
ДНІПРОВСЬКА
ПОЛІТЕХНІКА
1899



Міністерство освіти і науки України
Національна академія наук України
Національний центр «Мала академія наук України»
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Київський національний університет
будівництва і архітектури
Національний університет «Запорізька політехніка»
Національний технічний університет
«Дніпровська політехніка»
Національний університет «Львівська політехніка»

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ХVІІІ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«АКАДЕМІЧНА Й УНІВЕРСИТЕТСЬКА
НАУКА: РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ»

09 – 12 грудня 2025 року
Полтава

УДК 159.923.2:165.0:316.4

ПОШУК СЕНСУ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ В
КОНТЕКСТІ ГЛОБАЛЬНИХ КРИЗ

Савонова Г.І., д. філос. н., доцент

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
annsavonova31@gmail.com

Сучасний світ характеризується хронічною невизначеністю – пандемії, війни, кліматичні катастрофи, технологічні революції та економічні потрясіння створюють онтологічну крихкість людського буття. У цих умовах класичне питання екзистенційної філософії – «Як жити, коли сенс не надано?» – набуває не лише теоретичного, але й практично-терапевтичного виміру.

Філософи-екзистенціалісти зазначали, що між зовнішньої езистенцією та внутрішньою є суттєва різниця, яка пов'язана саме з відчуттям буття, а не проживанням життя. Зовнішньою людиною екзистенцією при домінуванні раціонального над почуттєвим: навчається, працює, будує плани, тобто займається проживанням життя через вплетення дрібних подій в хронологію своєї історії. Внутрішня екзистенція пов'язана з відчуттям буття в усій його єдності. Зазвичай внутрішня екзистенція починає домінувати, коли людина стикається з такими подіями, які викликають «екзистенційну кризу», що змушує поставити питання про абсурд проживання життя та спіткати шукати сенс життю як сутності, а не явищу.

Сама «екзистенційна криза» виникає під сильним тиском зовнішніх подій, особливо, якщо події мають часово-просторовий характер, і виходять за межі тригерів. Найчастіше це пов'язано зі смертю як феноменом, тобто це усі варіанти загрози смерті, які гостро відчуються, і від яких неможливо відволіктися звичними методами. Адже ніщо не ставить перед людиною питання про абсурдність життя як проживання так добре, як подих смерті в спину. І це саме те, з чим зіткнулися українці з початком повномасштабних бойових дій.

Метою дослідження є аналіз пошуку сенсу як адаптивного механізму в умовах екзистенційної загрози, з опорою на логотерапію В. Франкла та феноменологічну психологію І. Ялома. Особлива увага приділяється війні в Україні як моделі колективної екзистенційної травми.

Американський психолог та психотерапевт Ірвін Ялом, чий трактати наразі активно перекладаються та друкуються в Україні, з приводу враження від смерті зазначив, що: «Усвідомлення смерті – це точка опори, на якій тримається важіль сенсу» [3, с. 15]. Він визначив що найбільше занепокоєння в людині викликають смерть, свобода, ізоляція та безглуздість [3]. До того ж при певних умовах усе це взаємопов'язано. Війна та така пандемія, як пандемія Covid-19 найкращий тому приклад. У таких умовах відбувається ізоляція людей один від одного (утримання людей в концтаборах, соцдистанція, розрив зв'язків), що відразу призводить до відчуття втрати контролю над ситуацією (а за таких умов раціональна частина мозкової діяльності людини зазнає фіаско перед роботою лімбічної системи), а масові смерті чи-то хворих, чи-то ув'язнених руйнує наративи логічності.

Віктор Франкл, який сам пережив концтабір і спостерігав, як людей психологічно знищує втрата сенсу життя зробив висновок, що кризи не відкривають людині сенс життя, а конструюють умови для ставлення цього сенсу, і той, хто цей сенс ставить перед собою має головне, що стимулює рухатися далі. «Людина не уповні обумовлена й обмежена, радше обмежує себе самостійно, вирішуючи піддатися обставинам чи протистояти їм. Іншими словами, людина є незалежною в остаточному сенсі. Людина не просто існує, але завжди вирішує, яким буде її існування, ким вона стане наступної миті» [2, с. 140]. Але та людина, яка стає неспроможною знайти сенс в умовах невизначеності, і у якої виникає ноогенний невроз гине як цілісна особистість, впадає в апатію чи депресію. Отже, пошук сенсу стає головним методом лікування такої людини та основою логотерапії.

В. Франкл пропонує три шляхи реалізації сенсу. «Перший – творча робота або вчинки. Другий – досвідчення чогось або ж зустріч із кимось; іншими словами, сенс можна знайти не тільки в роботі, але й у коханні. ... Однак більш важливим є третій шлях до знаходження сенсу життя: навіть безпомічна жертва в безнадійній ситуації, перед обличчям долі, якої не змінити, може повстати проти себе, перерости себе і таким чином змінитися. Вона може обернути особисту трагедію на триумф» [2, с. 152–153].

З урахуванням того, що українці потребують психологічної підтримки, і особливо це стосується ветеранів, вимушених переселенців, цивільного населення, що проживає в зонах конфлікту та осіб з посттравматичним стресом практики логотерапія та екзистенційної психології дають конкретні механізми пошуку сенсу в умовах невизначеності. «Для того, щоб допомогти людині вирішенні її проблем, В.Франкл запропонував два основоположні методи: 1) метод дерефлексії; 2) метод парадоксальної інтенції. 1. Метод дерефлексії означає зняття зайвого самоконтролю, міркування про власні складності – те, що в побуті називають самокопанням. Так, у низці досліджень було показано, що сучасна молодь здебільшого страждає від думки про те, що в неї є комплекси, ніж від самих комплексів. 2. Метод парадоксальної інтенції припускає, що психолог надихає клієнта саме на те, чого той намагається уникнути. При цьому активно використовуються різні прояви гумору» [1, с. 536].

Це може бути групова робота психолога з клієнтами спрямована на сприйняття страждання, екзистенційну рефлексію, наративну реконструкцію, соціальну інтеграцію та формування універсальних цінностей (Таб 1.).

Таблиця 1. «Груповий логотерапевтичний тренінг»

Етап	Мета	Ключові техніки	Очікувані психологічні ефекти
Сприйняття страждання	Визнати власні почуття, нормалізувати горе	<ul style="list-style-type: none"> • «Карта втрат» (візуалізація ієрархії втрат) • «Тіло горя» (соматичне сканування) • Дихальні практики усвідомлення 	Зниження танатичної тривоги; перехід від заперечення до прийняття
Екзистенційна рефлексія	Здійснити процес відпускання, розвинути усвідомлення свободи вибору в умовах невизначеності	<ul style="list-style-type: none"> • «Лист до автентичного Я» (через 5 років) • «Три питання В. Франкла: <i>Що я можу дати? Що я можу взяти? Яке ставлення обрати?</i>» • Практики уважності 	Активація волі до сенсу; зниження паралічу волі
Наративна реконструкція	Здійснити переписування життєвого наративу з позиції сенсу	<ul style="list-style-type: none"> • «Три сенси мого дня» (щоденник, 21 день) • «Героїчна біографія» (рефреймінг травми) • Метафоричні карти «Шлях сенсу» 	Реконструкція ідентичності; зростання посттравматичного сенсоутворення

«СУСПІЛЬНІ ТА ГУМАНІТАРНІ НАУКИ»

Соціальна інтеграція	Пройти шлях подолання екзистенційної ізоляції	<ul style="list-style-type: none"> • Групові кола «Сенс у діалозі» (6-8 осіб) • «Ланцюг підтримки» (вправи на емпатію) • Волонтерські мікро-проекти 	Зниження самотності; активація цінностей любові та спільноти
Універсалізація (трансценденція)	Встановити зв'язок з універсальним	<ul style="list-style-type: none"> • Практики вдячності та прощення • Арттерапія (малювання «Моє місце у світі») • Духовні/ філософські ретрити 	Посттравматичне зростання (PTG); стійкість до майбутніх криз

Отже, екзистенційна психологія допомагає людині усвідомити власну унікальність і відповідальність за вибір. Практики цього напрямку спрямовані на розвиток здатності бачити себе автором життя, а не пасивним продуктом обставин. Це відкриває можливість свідомо конструювати власний шлях. Практики екзистенційної психології та логотерапії створюють простір для безпечного осмислення тривоги, невизначеності та «екзистенційного вакууму». Розмова про страхи, обмеження, кінцівку життя та свободу дозволяє людині не уникати фундаментальних питань, а зустрічатися з ними конструктивно. Практики екзистенційної терапії сприяють глибшому самоусвідомленню. Через рефлексію, діалог, феноменологічний аналіз переживань людина отримує можливість зрозуміти справжні цінності, а не нав'язані соціумом ролі чи очікування. Вони підтримують формування внутрішніх опор та автентичного способу життя.

Екзистенційна психологія посилює здатність бачити цінність навіть у складних життєвих обставинах. Це робить людину більш стійкою до втрат, розчарувань та невдач, даючи інструменти знаходити сенс там, де його неочевидно побачити.

Література :

1. Осика О. В. Логотерапія В. Франкла в психокорекційній роботі зі школярами. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2013. Випуск 21. С. 531–541.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: КСД, 2024. 160 с.
3. Ялом І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті. Харків: КСД, 2020. 322 с.

УДК 711.4

ДО ПИТАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ВВЕДЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПРОЄКТУВАННЯ ЛКУВАЛЬНИХ ТА РЕКРЕАЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ОБ'ЄКТІВ» ПРИ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ G17 «АРХІТЕКТУРА ТА МІСТОБУДУВАННЯ» В НУ «ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМ. Ю. КОНДРАТЮКА»

Савченко О.О., кандидат архітектури,

Бородич Л.В., кандидат технічних наук,

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,

al_sav@ukr.net

Навчання за освітньо-професійною програмою (ОПП) «Містобудування» підготовки бакалавра архітектури спеціальності G17 «Архітектура та містобудування» здійснюється в