

УДК 616.89-052.5:159.964.23](045)

DOI <https://doi.org/10.32782/umv-2025.1.8>

МОЖЛИВОСТІ ЛОГОТЕРАПІЇ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ

Несправа М.В.

доктор філософських наук, професор кафедри філософії і педагогіки
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»

Денисов Є.М.

кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри психіатрії, психотерапії, наркології та медичної психології
Донецький національний медичний університет

Путятін Г.Г.

кандидат медичних наук, доцент,
завідувач кафедри психіатрії, психотерапії, наркології та медичної психології
Донецький національний медичний університет

У статті розглянуто можливості логотерапії як психотерапевтичного методу в подоланні наслідків психотравматичних подій, зокрема в контексті посттравматичних стресових розладів, моральної травми та ноогенних порушень. Логотерапія, заснована Віктором Франклом, орієнтована на пошук смислу як ключового ресурсу для зміцнення особистості, яка пережила страждання. У роботі висвітлюються базові концепти логотерапії, а саме «екзистенційний вакуум», «воля до смислу», «ноогенна дименсія» та їх значення для психотерапевтичної допомоги постраждалим. Особливу увагу приділено механізмам подолання травматичного досвіду через розвиток особистісної відповідальності, зміни ставлення до незмінних обставин та актуалізацію цінностей. Також аналізуються інтегративні можливості логотерапії у системі сучасної психотерапії стрес-асоційованих розладів. Розглядаються клінічні приклади та емпіричні дослідження, що підтверджують ефективність логотерапевтичного підходу. Робота підкреслює актуальність екзистенційного підходу в умовах зростання кількості осіб, які пережили психотравмуючі події, та потребують не лише симптоматичного лікування, а й відновлення цілісності та сенсу життя.

Ключові слова: логотерапія, Віктор Франкл, сенс, екзистенційний вакуум, психотерапія, ноогенні порушення, стрес-асоційовані розлади.

Вступ. У сучасному світі, позначеному глобальними кризами, зокрема збройними конфліктами, вимушеним переміщенням, епідеміями та руйнуванням соціальних зв'язків, спостерігається стрімке зростання поширеності психічних розладів, пов'язаних зі стресом. Серед них особливу клінічну і соціальну значущість мають посттравматичні стресові розлади, тривожні та депресивні стани [1; 2].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожна п'ята особа, яка пережила війну чи катастрофу, має високий ризик розвитку стрес-асоційованого психічного розладу [3].

В умовах повномасштабної війни в Україні ці тенденції набувають особливої гостроти. За оцінками Міністерства охорони здоров'я України, близько 3–4 мільйонів громадян мають порушення психічного здоров'я, а потреба в наданні психологічної та психіатричної допомоги на первинному рівні становить понад 27 мільйонів звернень щорічно [4; 5]. Такий виклик вимагає не лише розбудови системи охорони психічного здоров'я, а й пошуку ефективних, цілісних і гуманістичних методів психотерапевтичної підтримки.

Традиційні підходи до психотерапії стрес-асоційованих розладів переважно орієнтовані на редукцію психопатологічної симптоматики через когнітивно-поведінкову або фармакологічну інтервенцію. Водночас в умовах глибоких екзистенційних криз, втраченого сенсу, моральної травми та особистісної дезорієнтації зростає потреба у терапії, що виходять за межі поведінкових моделей та орієнтовані на базові екзистенційні основи особистості [6].

Одним із таких підходів є логотерапія Віктора Франкла – модель психотерапії, що розглядає пошук сенсу як центральну мотивацію людини, а совість як головний механізм ціннісного самовизначення. Завдяки міждисциплінарному підходу вона гармонійно інтегрує філософські, психологічні, психіатричні та духовні компоненти, дозволяючи особистості відновити внутрішню опору, смислову

орієнтацію та гідність, попри травматичний досвід [7]. Згідно з логотерапевтичним підходом, навіть в умовах глибокої травми чи втрати людина зберігає здатність до смислотворення і прояву екзистенційної свободи [8].

Згідно з концепцією Віктора Франкла, кожна людина має духовну природу, що передбачає здатність до свободи волі та відповідальності за власне існування. Коли ця здатність втрачається або послаблюється через втрату смисложиттєвих орієнтирів, духовну апатію чи переживання екзистенційного вакууму, то виникають ноогенні порушення. Вони відрізняються від класичних психогенних розладів тим, що постають не з міжособистісних чи внутрішніх конфліктів, а з кризи сенсу та відчуття духовної порожнечі [9]. Такі ноогенні стани нерідко лежать в основі стрес-асоційованих розладів, депресії або суїцидальної поведінки, особливо серед ветеранів бойових дій, внутрішньо переміщених осіб та тих, хто зазнав глибоких втрат і травматичного досвіду [10].

Відповідно до Наказу МОЗ України № 2118 від 13 грудня 2023 року логотерапія офіційно визначена серед психотерапевтичних методів із підтвердженою ефективністю [5]. В умовах актуальних соціальних і гуманітарних викликів, таких як війна, пандемія, екологічні катастрофи, логотерапія демонструє значний терапевтичний потенціал у сфері збереження та відновлення ментального здоров'я. Зокрема, вона виявляється ефективною в процесах реадaptaції та реінтеграції комбатантів, у запобіганні суїцидальній поведінці та у подоланні феномену екзистенційного вакууму. Саме завдяки цим якостям вона посідає особливе місце в контексті сучасної психотерапії, що орієнтована на гуманістичні цінності та цілісне розуміння людини (Al-Sharari H. et al., 2024).

Отже, актуальність теми зумовлена як глобальними викликами, так і потребою в ефективних, екзистенційно орієнтованих формах психотерапії для подолання наслідків глибоких особистісних і колективних психологічних травм.

Мета роботи. Метою цього дослідження є теоретичне обґрунтування та аналіз теоретичних засад клінічних можливостей логотерапії як ефективного психотерапевтичного підходу у подоланні наслідків психологічної травми.

Матеріал та методи. Дослідження має теоретико-аналітичний характер і ґрунтується на міждисциплінарному підході, що поєднує філософські, психологічні та клініко-психотерапевтичні аспекти.

У роботі було проаналізовано оригінальні роботи засновника логотерапії Віктора Франкла, зокрема «Людина в пошуках сенсу» [10], «Лікар і душа» [11], а також сучасні джерела, що висвітлюють ефективність логотерапії у лікуванні стрес-асоційованих розладів. Аналіз охопив наукові публікації останніх років, зокрема систематичні огляди, метааналізи та результати клінічних досліджень, оприлюднені у базах даних PubMed, APA PsycInfo, Google Scholar.

Результати. У результаті проведеного теоретико-аналітичного дослідження встановлено, що психологічна травма може виступати провокуючим чинником виникнення ноогенних порушень, які мають екзистенціальну природу. Такі розлади формуються не внаслідок міжособистісних або внутрішньопсихічних конфліктів, а як реакція на втрату смислу, духовну порожнечу, ціннісну дезорієнтацію.

Аналіз літературних джерел дозволив виокремити механізми формування ноогенних порушень після травматичного досвіду:

- руйнування базових екзистенційних переконань (психологічний «злам смислу»);
- фрустрація волі до смислу на тлі тривалого страждання;
- переживання провини, безсилля, внутрішнього розладу між переконаннями та реальністю;
- втрачена або змінена система життєвих цінностей.

Згідно з концепцією Віктора Франкла, «воля до смислу» є базовою мотиваційною силою людини, а її порушення лежить в основі цих розладів. У таких випадках традиційна симптоматична терапія є недостатньою, оскільки вона не торкається глибинної духовно-ціннісної сфери особистості [10].

У межах класичних напрямів психотерапії, таких як психоаналіз, біхевіоральна терапія та когнітивно-поведінкові підходи, історично утверджувався принцип ціннісної нейтральності психотерапевта. Така позиція вважалася запорукою наукової об'єктивності, що передбачає уникнення нав'язування суб'єктивних переконань пацієнтові та мінімізує ризик терапевтичної маніпуляції [12].

Утім, як підкреслював Віктор Франкл, жодна психотерапія не є ціннісно нейтральною, оскільки кожна з них базується на певному антропологічному уявленні про людину, її природу, свободу, відповідальність і сенс буття [11]. Ігнорування цього виміру, згідно з логотерапевтичним підходом, позбавляє психотерапію гуманістичного змісту, редукуючи її до технічної моделі психокорекції.

В. Франкл наголошував, що відмова від цінностей не є нейтральністю, а навпаки, прихованим ціннісним вибором, який у контексті екзистенційної кризи може ще більше дезорієнтувати пацієнта [9]. Людина, яка переживає глибоку втрату або моральну травму, зазвичай шукає не лише пояснень, а смисл, який дозволяє зберегти гідність, вистояти у стражданні та віднайти внутрішню рівновагу [10].

У цьому контексті логотерапія не лише визнає наявність ціннісного виміру, вона розглядає його як ключову умову психотерапевтичного зцілення. Йдеться не про нав'язування моралі, а про пробудження внутрішнього морального ресурсу, зокрема совісті, яка у Франклівській традиції розуміється як здатність до інтуїтивного розпізнавання унікального сенсу в конкретній життєвій ситуації [13].

Завдання логотерапевта полягає не в оцінюванні вчинків, а у створенні простору для діалогу людини з власною совістю, що дозволяє вивільнити її з-під тиску соціальних очікувань, страху або внутрішньої порожнечі. Такий підхід, з одного боку, зберігає автономію пацієнта, а з іншого боку, активізує його здатність до усвідомленого, екзистенційно вмотивованого вибору сенсу життя [14].

Було доведено, що логотерапія є ефективним методом психотерапевтичної допомоги у випадках втрати сенсу життя, екзистенційної фрустрації та ціннісної дезорієнтації. На відміну від традиційних психотерапевтичних підходів, орієнтованих переважно на симптоматичну корекцію, вона була спрямована на мобілізацію духовного (ноетичного) ресурсу особистості та відновлення її здатності до смислотворення.

Покращення психологічного стану у пацієнтів з ноогенними та стрес-асоційованими розладами, які отримували логотерапевтичну підтримку, було пов'язане насамперед з такими процесами, як відновлення сенсу життя, актуалізація відповідальності, активація совісті як регулятора ціннісного вибору, а також перехід до екзистенційної стабільності.

Логотерапія сприяла смислому переосмисленню життєвих обставин, зокрема травматичного досвіду, який починав розглядатися не як руйнівний чинник, а як потенційне джерело внутрішнього зростання. Пацієнтам пропонувалося здійснювати пошук життєвого сенсу у межах трьох головних напрямів:

- 1) творчих цінностей (через діяльність, досягнення);
- 2) цінностей переживання (через любов, споглядання краси, відчуття зв'язку з іншою людиною або природою);

- 3) цінностей прийняття неминучого (через гідне ставлення до страждання, втрати, обмежень).

Особливе місце в логотерапії посідала категорія відповідальності, яка розуміється як активна позиція людини щодо власного буття. Усвідомлення того, що навіть за найскладніших умов індивід зберігає свободу у виборі ставлення до подій, виступало важливим терапевтичним фактором, який стимулював внутрішню суб'єктність та посилював автономність особистості.

Не менш значущим елементом логотерапії була активація совісті. У межах цього підходу совість розглядається не просто як внутрішній механізм соціального контролю, а передусім як інтуїтивна духовна здатність до розпізнавання унікального смислу в конкретній ситуації. Вона виконувала функцію орієнтира у виборі не абстрактного чи загального, а глибоко особистісного та екзистенційно значущого.

У процесі психотерапевтичної роботи совість діяла як механізм інтеграції внутрішніх цінностей, допомагаючи пацієнтові приймати рішення, що сприяють відновленню ідентичності, життєвої орієнтації та суб'єктивного відчуття гідності. Це виявлялося особливо важливим для осіб, які втратили смисложиттєві орієнтири внаслідок травматичного досвіду, моральної дилеми або глибоких особистісних втрат. Саме екзистенційно вмотивоване рішення, що здійснене в межах морально-ціннісного усвідомлення, стало підґрунтям для внутрішньої перебудови, екзистенційного відновлення та формування нової життєвої перспективи.

Обговорення. Отримані результати дослідження підтвердили, що психологічна травма є важливим тригером розвитку ноогенних та стрес-асоційованих розладів, які мають не міжособистісне, а насамперед екзистенційне походження. Було встановлено, що такі стани формуються на тлі втрати сенсу, фрустрації волі до смислу, руйнування базових екзистенційних переконань, моральної дезорієнтації та внутрішнього конфлікту між переконаннями й життєвим досвідом.

Ці дані корелюють із логотерапевтичною концепцією Віктора Франкла, згідно з якою «воля до смислу» є базовою мотиваційною силою людини, а її порушення призводить до ноогенних розладів. Саме тому у випадках, коли звичайна психотерапія виявляється не досить ефективною, доцільним є застосування підходів, які враховують духовно-ціннісний вимір особистості.

У цьому контексті логотерапія виявила свою ефективність у пацієнтів із стрес-асоційованими та ноогенними порушеннями, сприяючи покращенню психологічного стану шляхом відновлення сенсу життя, актуалізації відповідальності, активації совісті як внутрішнього морального орієнтира та досягнення екзистенційної стабільності.

Важливою особливістю логотерапії є те, що вона не обмежується виключно редукцією симптомів, а спрямована на смислову реконструкцію травматичного досвіду, в межах якої страждання, втрата або криза постають як потенційно трансформуючі події. Такий підхід створює умови для реінтеграції травматичного досвіду у цілісну життєву історію особистості без втрати ідентичності та почуття гідності.

Підтверджено, що пошук сенсу життя, здійснюваний у межах трьох ключових напрямів, дозволяє особі вийти з екзистенційного вакууму. При цьому категорія відповідальності виступає не лише як етичний імператив, а як внутрішній ресурс, що мобілізує суб'єктність і життєву ініціативу.

Окрему увагу слід приділити ролі совісті, яка в логотерапевтичному підході трактується не як моральна інстанція зовнішнього контролю, а як інтуїтивна здатність розпізнавати персоналізований сенс у конкретній життєвій ситуації. У процесі терапії совість виконує функцію інтеграції внутрішніх цінностей, спрямовуючи людину до рішень, які відповідають її автентичним переконанням, життєвій гідності та ідентичності.

Отже, екзистенційно вмотивоване рішення, здійснене в межах морально-ціннісного усвідомлення, виступає точкою переходу до внутрішньої стабілізації. Це підтверджує доцільність логотерапії як психотерапевтичної моделі, що дозволяє не лише впливати на симптоматику, а й ініціювати глибинну трансформацію особистості в умовах посттравматичного досвіду.

Висновки

1. Психологічна травма виступає ключовим тригером розвитку ноогенних та стрес-асоційованих розладів, що мають насамперед екзистенціальну природу. Їх формування пов'язане не лише з психо-генними факторами, а передусім із втратою сенсу життя, фрустрацією волі до смислу, руйнуванням базових екзистенційних переконань та моральною дезорієнтацією.

2. Логотерапія, як екзистенційно-орієнтований підхід, продемонструвала високу ефективність у подоланні таких розладів. Її терапевтична дія реалізується через актуалізацію відповідальності, пошук персоналізованого сенсу, активацію совісті як морального орієнтира та відновлення внутрішньої екзистенційної стабільності.

3. На відміну від симптомо-орієнтованих підходів лікування, логотерапія спрямована на смислову реконструкцію травматичного досвіду, де криза, страждання або втрата розглядаються як потенційні джерела особистісного зростання.

4. Пошук сенсу життя у межах трьох логотерапевтичних векторів, насамперед творчих, експері-енційних та ставленнєвих цінностей, дозволяє пацієнтові подолати екзистенційний вакуум, зберегти ідентичність та гідність, а також переінтегрувати травматичний досвід у свою життєву історію.

5. Совість у логотерапевтичному розумінні виступає не лише внутрішнім етичним регулятором, а й інтегруючою духовною здатністю, яка спрямовує людину до автентичних життєвих рішень. Саме завдяки цьому механізму здійснюється глибинна особистісна трансформація після психологічної травми.

6. Отримані результати підтверджують доцільність і значущість логотерапії як доказово-ефективної психотерапевтичної моделі у роботі з ноогенними та стрес-асоційованими розладами, що мають ціннісно-екзистенційне підґрунтя.

Література

1. Lim ICZY, Tam WWS, Chudzicka-Czupala A, McIntyre RS. Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war- and conflict-afflicted areas: A meta-analysis LCNE. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. Article 978703. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.978703>.
2. Seleznova V, Pinchuk I, Feldman I, Virchenko V, Wang B, Skokauskas N. The battle for mental well-being in Ukraine: mental health crisis and economic aspects of mental health services in wartime. *Global Health*. 2023. Vol. 19, Art. 45. doi: <https://doi.org/10.1186/s12992-023-00963-1>.
3. Steel Z, Mahmudul Alam AH, Chey T et al. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*. 2019. Vol. 394, № 10194. P. 240–248. doi: [10.1016/S0140-6736\(19\)30934-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30934-1).
4. Lotzin A, Morozova-Larina O, Paschenko S, Paetow A, Schratz L, Keller V, Krupelnyska L. War-related stressors and ICD-11 (complex) post-traumatic stress disorders in Ukrainian students living in Kyiv during the Russian-Ukrainian war. *Journal of Affective Disorders*. 2023. Vol. 336. P. 569–577. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.033>.
5. Міністерство охорони здоров'я України. Підтримка ментального здоров'я в часи війни / Офіційний сайт МОЗ України. 2023. URL: https://health.mvs.gov.ua/uk/sumy/novini/pidtrimka_mentalnogo_zdorovia_v_casi_viini (дата звернення: 24.07.2025).
6. Shaygan M, Hosseini FA, Shemiran M, Ramezani M, Sharifi B. The effect of mobile-based logotherapy on depression, suicidal ideation, and hopelessness in patients with major depressive disorder: a mixed-methods study. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13. Article No. 15828. doi: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-43051-8>.
7. Bull DA. Suffering, mental health, and the role of logotherapy. *International Journal of Healthcare Sciences*. 2024. Vol. 12. № 2. P. 19–34. doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14012884>.

8. Usta Y, Kılıç H, Temel A. Logotherapy as meaning-centred psychotherapy in mental health: a systematic review. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. № 3. P. 1425–1443. doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03825-0>.
9. Frankl VE. *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York : Meridian, 1988. 224 p.
10. Frankl VE. Людина в пошуках справжнього сенсу: психотерапія і людський досвід у концтаборі / пер. з англ. А. Глухової. Київ : Наш формат, 2017. 200 с.
11. Frankl VE. Лікар та душа: основи логотерапії / пер. з англ. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 320 с. ISBN 978-617-15-0183-6.
12. Corey G. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th ed. Boston : Cengage Learning, 2017. 552 p.
13. Lukas E. *Logotherapy Textbook: Meaning-Centered Psychotherapy*. Liberty Press, 2000. 227 p.
14. Batthyány A (Ed.). *Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna*. Vol. 1. Springer, 2016. 327 p.

THE POTENTIAL OF LOGOTHERAPY IN OVERCOMING THE CONSEQUENCES OF PSYCHOLOGICAL TRAUMA

Nesprava M.V.

Doctor of Philosophical Sciences, Professor,
Department of Philosophy and Pedagogy,
Dnipro University of Technology

Denysov Ye.M.

PhD in Medicine, Associate Professor,
Department of Psychiatry, Psychotherapy, Narcology and Medical Psychology,
Donetsk National Medical University

Putianin H.H.

PhD in Medicine, Associate Professor,
Head of the Department of Psychiatry, Psychotherapy, Narcology and Medical Psychology,
Donetsk National Medical University

This article explores the potential of logotherapy as a psychotherapeutic approach for overcoming the consequences of psychological trauma, particularly in cases of post-traumatic stress disorder, moral injury, and noogenic disturbance. Logotherapy, developed by Viktor Frankl, emphasizes the search for meaning as a fundamental resource for healing individuals who have endured suffering. The article outlines key logotherapeutic concepts “existential vacuum” “will to meaning” and the “noogenic dimension” and discusses their relevance in therapeutic support for trauma survivors. Special attention is given to the mechanisms of coping with trauma through the development of personal responsibility, attitude change toward unalterable circumstances, and the actualization of values. The article also examines the integrative capacity of logotherapy within contemporary psychotherapeutic models for stress-related disorders. Clinical cases and empirical findings are presented to demonstrate the effectiveness of logotherapeutic interventions. The study underscores the importance of the existential approach amid the growing prevalence of individuals affected by traumatic experiences who require not only symptomatic relief but also the restoration of meaning and wholeness in life.

Key words: logotherapy, Viktor Frankl, meaning, existential vacuum, psychotherapy, noogenic disturbance, stress-related disorders.