



**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА
ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

Кафедра психології

**КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ І
ПРАКТИКИ У КОНТЕКСТІ ЛЮДИНОЦЕНТРИСТСЬКОГО
ВИМІРУ В ЦИФРОВУ ЕРУ**

Колективна монографія

За загальною редакцією
Цільмак О. М.

Одеса
Видавець Букаєв Вадим Вікторович
2026

УДК 159.9:004:316.6

K64

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.32832>

Затверджено до друку Вченою радою
Національного університету «Одеська юридична академія»
Протокол №8 від 23 квітня 2026 року

Авторський колектив:

Афонін Д. С., Бернадіна Г. П., Будяченко О. М., Гурін Р. С.,
Джежик О. В., Дубрянська Н. О., Корнута Л. М., Лісовенко А. Ф.,
Рєпнова Т. П., Самара О. Є., Мотов А. Ю., Татяничков А. О.,
Ташматов В. А., Цільмак О. М., Шмаленко Ю. І.

Рецензенти:

Лефтеров В. О. – доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та психології Міжнародного
гуманітарного університету;

Шрагіна Л. І. – доктор психологічних наук, доцент, доцент
кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки факультету
економіки та управління підприємництвом Одеського національного
економічного університету

Пасько О. М. – доктор юридичних наук, доцент, професор
кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету
внутрішніх справ.

Концептуальні засади психологічної науки і практики у
K64 контексті людиноцентристського виміру в цифрову еру : колективна
моногр. / Афонін Д. С., Бернадіна Г. П., Будяченко О. М. та ін.; за
заг. ред. Цільмак О. М. Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович,
2026. 399 с. URL: <https://hdl.handle.net/11300/32832> ;
<https://doi.org/10.32837/11300.32832>

ISBN 978-617-7790-73-9

Колективну монографію присвячено сучасним теоретико-методологічним і
прикладним підходам до розвитку психологічної науки та практики в умовах
цифрової трансформації суспільства. У виданні розглянуто актуальні проблеми
розвитку особистості, формування ідентичності, ціннісно-смыслові сфери,
психологічної безпеки та психічного здоров'я крізь призму людиноцентристського
підходу.

Монографія адресована науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти,
практичним психологам, фахівцям освітньої та соціальної сфер, а також усім, хто
зацікавлений у розвитку сучасної психології в умовах цифрової ери.

ЗМІСТ

Вступне слово (<i>Ківалов С. В.</i>).....	5
РОЗДІЛ І. ПСИХОЛОГІЧНЕ РЕГУЛЮВАННЯ, МЕДІАЦІЯ ТА ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ЦИФРОВУ ЕРУ	7
1.1.Зміст складових цифрової компетентності психолога (<i>Цільмак О. М., Шмаленко Ю. І.</i>).....	7
1.2. Медіація на публічній службі: сучасний стан та перспективи запровадження (<i>Корнута Л. М., Шмаленко Ю. І.</i>).....	41
РОЗДІЛ ІІ. РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ, ІДЕНТИЧНІСТЬ І ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ В ЦИФРОВУ ЕРУ	76
2.1. Розвиток самооцінки жінок як психологічна передумова професійного зростання в умовах цифрової трансформації (<i>Бернадіна Г. П., Дзежжик О. В.</i>).....	76
2.2. Розвиток емоційної зрілості майбутніх фахівців у цифрову епоху (<i>Гурін Р. С.</i>).....	108
2.3. Ідентичність особистості в цифрову еру: когнітивно-поведінкова терапія осіб, котрі мають психологічні проблеми в сфері цифрової ідентичності (<i>Лісовенко А. Ф.</i>).....	137
РОЗДІЛ ІІІ. ЦІННІСНО-СМИСЛОВІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЯ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО СУСПІЛЬСТВА.....	170
3.1. Індивідуальні і соціальні цінності як джерело сенсів та їх дослідження в умовах цифрового суспільства (<i>Рєпнова Т. П.</i>)	170
3.2. Ціннісні орієнтації здобувачів вищої освіти в умовах кіберсоціалізації (<i>Татьянчиков А. О.</i>).....	201
РОЗДІЛ ІV. МЕТОДОЛОГІЯ, ЛЮДИНОЦЕНТРИЗМ І ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	240

4.1. OSINT у системі STEM-освіти: психолого-педагогічні аспекти формування критичного мислення та наукової компетентності (<i>Афонін Д. С.</i>).....	240
4.2. Людиноцентристський підхід при дослідженні психологічних особливостей підлітків, схильних до протиправної поведінки в умовах цифрової ери (<i>Будяченко О. М.</i>).....	271
РОЗДІЛ V. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА В ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРІ.....	302
5.1. Психологічна реабілітація осіб із залежністю від кіберпростору: феноменологія, мішені терапії та протоколи втручання (<i>Самара О. Є., Мотов А. Ю.</i>)	302
5.2. Психологічні чинники та напрями профілактики алкогольної залежності у молоді в цифровому інформаційному просторі (<i>Дубрянська Н. О., Джежик О. В.</i>).....	335
5.3. Особливості застосування логотерапії у вирішенні сімейних конфліктів у цифрову еру (<i>Ташматов В. А.</i>).....	367

39. Яременко О. О. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика К., 2005. 193 с.
40. Cavaola A., Giordano A. L., Golubovic N. *Addiction Counseling: A Practical Approach*. Springer Publishing, 2022. 426 p.
41. Diagnostik and statistical manual of mental disorders, 4th ed / Washington D. C., American Psychiatric Association, 1994
42. Global Social Work Statement of Ethical Principles IFSW, 2018. URL: <https://www.ifsw.org/global-social-work-statement-of-ethical-principles> (дата звернення: 25.09.2025).
43. Humphreys Keith *Addiction: A Very Short Introduction* (Series: Very Short Introductions). Oxford University Press, 2023. 144 p.
44. Zhylin, M., Bondarevych, S. , Kotliar L. , Dikol-Kobrina O. & Dzhezhyk O. (2024). Emotional Intelligence and Leadership Succession Planning: Strategies for Identifying and Developing Future Leaders. *Journal of Curriculum and Teaching*, Vol. 13, No. 3, 2024. pp. 46-64. doi:10.5430/jct.v13n3p46
45. Wilkinson, R. (1970). *The prevention of drinking problems: alcohol control and cultural influences*. New York: Oxford University Press, 1970. P. 646-647. doi: <https://doi.org/10.1093/sf/49.4.646> (дата звернення: 25.09.2025).

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.32854>

Ташилатов В. А.

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
НУ «Одеська юридична академія»
ORCID 0000-0002-3786-9004

5.3. Особливості застосування логотерапії у вирішення сімейних конфліктів у цифрову еру

У розділі монографії здійснено комплексний теоретико-практичний аналіз особливостей застосування логотерапії у вирішенні сімейних конфліктів в умовах цифрової ери. Актуальність дослідження зумовлена трансформацією сімейних відносин під впливом сучасних інформаційних технологій, зміною традиційних ролей членів родини, зростанням комунікативних труднощів та екзистенційних криз, що позначаються на психологічному благополуччі особистості й родини загалом.

У роботі сім'я розглядається як базова соціальна та ціннісна одиниця, що відіграє ключову роль у формуванні особистості, передачі культурних і духовних орієнтирів та забезпеченні емоційної підтримки. Автором окреслено основні типи сімейних конфліктів (комунікативні, рольові, ціннісні, пов'язані з вихованням дітей, інтимною сферою, залежностями, культурними й релігійними відмінностями), а також показано їхній вплив на виникнення ноогенного неврозу як прояву втрати життєвого сенсу та екзистенційної фрустрації.

Особливу увагу приділено логотерапії Віктора Франкла як сенсоорієнтованому напрямку психологічної допомоги, що базується на ідеях волі до сенсу, свободи вибору, відповідальності та ціннісного ставлення до страждання. Розкрито основні шляхи знаходження сенсу життя – через творчість і працю, досвід і любов, а також гідне ставлення до неминучих труднощів. Обґрунтовано, що саме логотерапевтичний підхід дозволяє трансформувати деструктивні сімейні конфлікти у ресурс особистісного та духовного зростання.

У розділі описано методологічний інструментарій дослідження, зокрема спостереження, інтерв'ю, анкетування, кейс-метод, а також спеціалізовані психодіагностичні методики. Представлено можливості практичного застосування логотерапевтичних методів у сімейному консультуванні з урахуванням викликів сучасного цифрового суспільства.

Матеріали розділу мають значну теоретичну й практичну цінність та можуть бути використані психологами, психотерапевтами, викладачами психологічних дисциплін, а також фахівцями, які працюють у сфері сімейного консультування й психопрофілактики.

Ключові слова: Логотерапія, сімейні конфлікти, життєвий сенс, екзистенційна фрустрація, психологічне благополуччя сім'ї.

Де згода в сімействі,
Де мир і тишина,
Щасливі там люди,
Блаженна сторона.
Їх Бог благословляє,
Добро їм посилає
І з ними вік живе.

І. П. Котляревський

Ще на початку першого тисячоліття Нової ери римський історик, письменник, політичний та державний діяч Римської імперії Публій Корнелій Тацит говорив: «Забезпечити нормальний перебіг своїх сімейних справ часто не легше, ніж керувати провінцією».

Сім'я завжди лишалася одним із найстабільніших показників у системі цінностей, незважаючи на різні негаразди та нестабільність у розвитку суспільства. Як показують опитування Інституту демографії та соціальних досліджень, понад 90% жінок і понад 80% чоловіків відповіли, що сім'я для них дуже важлива.

Але що таке сім'я у сучасну цифрову еру? Чи не трансформувалася вона з урахуванням впливу сучасних інформаційних технологій? Як впливають на виникнення сімейних конфліктів саме сучасні гаджети? Таких запитань можна поставити дуже багато. Але ми розуміємо, що від цивілізаційних процесів ми нікуди дітися не можемо, воювати з сучасними інформаційними технологіями немає ніякого сенсу. Це треба прийняти як даність, як

частину нашого сучасного життя. В тому числі життя, що постійно створює нові інсайти в родинних відносинах.

Чи могли уявити люди двадцятого сторіччя, що нагляд за поведінкою дитини може на себе взяти штучний інтелект, який не просто буде здійснювати фіксацію та спостереження, а й зможе відповідним чином реагувати при виникненні надзвичайних ситуацій. Тобто завдяки штучному інтелекту частково втрачається батьківська роль, що вибудовувалася десятками а то і сотнями тисяч років, як захисна поведінка.

Але при цьому штучний інтелект, з усіма його позитивними моментами, ніколи не зможе замінити повноцінні, наповнені теплом відносини в сім'ї. В сім'ї де панує любов і емпатія, довіра і турбота, прощення і взаємоповага, підтримка і терпіння. Мати Тереза – всесвітньо відома католицька черниця, засновниця доброчинних місій, лауреатка Нобелівської премії миру за 1979 рік та канонізована свята в католицькій церкві говорила: «Для створення сім'ї достатньо полюбити. А для збереження – потрібно навчитися терпіти і прощати». Сімейні відносини – це інколи тяжка та клопітлива праця. Праця, що робить людину самореалізованою, повноцінною та щасливою. Сім'я – це первинний осередок, де людина повинна вчитися творити добро (В. Сухомлинський)

Ще Цицерон у першому столітті до нашої ери говорив: «Немає місця, кращого за рідний дім». Підтримка повноцінного існування родини завжди було найважливішим напрямком роботи психолога. Адже родина – це основа нашого життя, невід'ємна частина нашої сутності. Вона формується перш за все в дитинстві і супроводжує нас на всіх етапах життя. Важливість родини можна розглянути з різних аспектів: емоційного, соціального, психологічного та культурного. Родина є основним джерелом емоційної підтримки. У важкі часи ми звертаємося до близьких, щоб знайти розуміння, підтримку та натхнення. Члени родини можуть допомогти впоратися з труднощами, ділитися радіщами та переживати за успіхи один одного. Цей емоційний зв'язок створює відчуття належності, що є важливим для психічного здоров'я. Таким чином вивчення цієї теми ніколи не втратить своєї актуальності.

Сім'я – це соціальне місце та умова постійної реалізації власного досвіду, знань, без яких неможлива наступність поколінь і, як наслідок, гармонічне існування й розвиток людської спільноти. Сім'я зіштовхується з унікальними ситуаціями, труднощами й суперечностями, які виникають, як правило, в обмеженому життєвому просторі, стійкий первинний вплив якого на молоду особистість історично визначався замкнутістю у взаєминах, географічною близькістю родичів, відсутністю в сім'ї міграційних процесів, які б негативно впливали на рівень родинного інтимно-

особистісного спілкування. Відносна соціальна ізоляваність сім'ї як малої групи, з одного боку, посилювала її родинні традиції, дисциплінованість, відповідальність, а з іншого – обмежувала адміністративне, педагогічне та інші «втручання» в неї навіть у випадках внутрішньої односторонньої або взаємної подружньої жорстокості, оскільки члени сім'ї перед суб'єктивно витлумаченою «зовнішньою загрозою» здебільшого були схильними до ситуативної одностайності, тимчасового самозахисту, самоізоляції і самовиправдання [6, с.5-6.].

Розуміючи, що сімейні конфлікти можуть виникати з різних причин, ми їх класифікуємо за кількома основними категоріями. Фінансові конфлікти побутові конфлікти, конфлікти у вихованні дітей, емоційні конфлікти, соціальні конфлікти, конфлікти у стосунках, конфлікти через роботу або кар'єру, ціннісні конфлікти, конфлікти через здоров'я та добробут, конфлікти з приводу особистого простору. Ці категорії конфліктів можуть взаємодіяти одна з одною і створювати більш складні ситуації. Кожна родина – унікальна, тому конкретні причини конфліктів можуть змінюватися в залежності від контексту, цінностей і динаміки стосунків в родині. Важливо розвивати комунікацію та навички вирішення конфліктів для зменшення напруження і покращення стосунків. Адже ми самі обираємо які відносини бажаємо підтримувати з рідною людиною.

В.М. Погольша, авторка підручників по міжособистісній комунікації, аналізує близькі відносини і говорить наступне: «Близькі емоційні відносини, є «духовний» зв'язок, співчуття. Це важливо лише для мене. Я сам вибираю його вплив, добровільно прагну бути поруч. Двосторонній контакт на основі свободи та взаємодоповнення. Це твоє право вибору. Ця людина дорога тобі і любима тобою, ти переживаєш за неї, за ради неї можна пожертвувати усім. Повна довіра, вам не потрібно приховувати свої почуття, ви можете бути собою. Його присутність необхідна, без цього важко. Важливо відчувати, що він поруч, і важливо, щоб він взагалі був. Це дає відчуття власної повноти, потреби, значущості. Він не обов'язково є найбільш впливовим і може нічого не може досягти у суспільстві, в кар'єрі, але є значущим для мене. Його вплив для мене - це підтримка, він вміє вислухати, зрозуміти, пробачити, бути вірним. Дякуючи йому, я сам щось змінюю в своєму житті, у собі. [2, с. 17.].

Психологічна література сучасності пропонує різноманітні підходи та інструментарій по вирішенню внутрішньо сімейних конфліктів, який ми вважаємо валідним. Так сучасні українські вчені-психологи Є. М. Потапчук, О. М. Цільмак, В. М. Поліщук, Ю. Ю. Савченко, С. А. Поліщук та інші, досліджують буденні та наукові уявлення про сім'ю, розглядають різноманітні конфлікти в цій площині та пропонують шляхи подолання таких конфліктів. Але

при цьому, спираючись на особистісний досвід сімейного консультування, ми покажемо, як методи Логотерапії успішно діють на вирішення конфліктів у родині.

Ми спробуємо висвітлити максимально можливі варіанти конфліктних схем в родинних відносинах, покаже, яким чином такі конфліктні схеми можливо корегувати, ліквідовувати та профілактикувати завдяки Логотерапії. Покажемо, що саме Логотерапія є тим напрямом практичної психології, який може підняти родинні відносини на вищий рівень спілкування, взаємодії та співпраці. Будувати стосунки з подружніми партнерами, батьками, братами, сестрами навчитись вирішувати конфлікти, домовлятися та знаходити компроміси., особливо враховуючи виклики сучасної цифрової ери. Впевнені, що ця праця стане у нагоді психологам різних психологічних шкіл та різної спеціалізації, в більш якісній роботі з вирішення сімейних конфліктів.

Дослідження сімейних конфліктів є важливою складовою психологічної практики, оскільки вони можуть значно впливати на добробут членів сім'ї. Існує кілька психологічних методів, які використовуються для вивчення сімейних конфліктів, кожен з яких має свої переваги та особливості. В ході нашого дослідження буде використовувати ряд методів, які ми перерахуємо.

Спостереження. Спостереження за сімейними взаєминами в натуральних умовах (в тому числі в ході сімейного консультування) дозволяє нам зафіксувати поведінку членів сім'ї під час конфліктів. Цей метод може бути прямим (коли спостерігач присутній) або непрямим (коли конфлікти записуються на відео для подальшого аналізу).

Інтерв'ю. Глибинні інтерв'ю з членами сім'ї можуть дати змогу розкрити персональні переживання, причини конфліктів і способи їх вирішення.

Анкетування. Стандартизовані анкети та опитувальники дозволяють збирати кількісні дані про сімейні конфлікти. Показники, такі як частота конфліктів, їх характер і вплив на емоційний стан, можна оцінити за допомогою спеціально розроблених шкал.

Кейс-метод. Ми вивчимо конкретні випадки сімейних конфліктів, детально аналізуючи ситуації, що призвели до напруження. Це може включати клієнтські історії, а також тривалі дослідження взаємодії в сім'ї.

Крім того, з урахуванням специфічності предмету дослідження, а саме акцент на сімейні відносини, нами застосовувався у якості інструментарію психологічна методика: «Діагностика шлюбного потенціалу особистості», яка була розроблена Головою Української асоціації сімейних психологів Євгеном Потапчуком [5, с.12-27.].

Родина, як соціальна цінність.

Ми ні в якому разі не плануємо розглядати повністю психологію сім'ї, як соціального явища, у нас просто на це не буде достатнього часу, але основні особливості, які стосуються виникнення, формування, створення та існування родини ми повинні освітити.

Що ж таке родина на наш погляд? Чи це просто союз двох істот, який створюється для спільного існування. Звичайно це не зовсім так. І це нам демонструє сама природа. Ми будемо розглядати родину, як соціальну одиницю, яка може складатися з різної кількості її членів, що пов'язані сімейним зв'язком та живуть разом.

Ми можемо звернутися до етології або зоопсихології та подивитися які різноманітні моделі так званих «сімей» існують в дикій природі. Але саме людина вивела сім'ю на максимально високий «ціннісний» рівень.

Сім'ї й шлюб у присвячено безліч досліджень зі стародавності до наших днів. Ще античні мислителі обґрунтовували свої погляди на шлюб і сім'ю, критикували типи родини свого часу й висували проекти їх перетворення. Наука має у своєму розпорядженні велику й достовірну інформацію про характер сімейних взаємовідносин в історії розвитку суспільства. Сім'я переходила від нижчої форми до вищої, відповідно тому як суспільство піднімалося по щаблях свого розвитку [1, с.10-14.].

На теперішній час в різних соціокультурних групах розуміння родини та її членів, як соціальної цінності різняться. Наприклад в країнах ісламського світу та країнах, де головною релігією є християнство, існує векторальне ставлення до питання рівності в шлюбних відносинах. В деяких племенах Африки та в Непалі взагалі існують полігамні матріархальні родини. «Батьком» усієї нації та особисто кожного в Північній Кореї взагалі вважається керівник місцевої комуністичної партії. Але при цьому необхідно зазначити, що саме родина є глибинною основою будь-якого сучасного суспільства, незважаючи на економічний устрій або ідеологічну складову.

Родина – це не лише спільнота людей, пов'язаних кров'ю. Це основа нашого існування, що надихає, підтримує і формує нас. У складний час, коли світ змінюється, як ніколи важливо цінувати той зв'язок, який у нас є з близькими. Вести діалоги, підтримувати один одного, ділитися радіщами та проблемами – це все те, що робить родину важливою частиною нашого життя. Справжнє розуміння важливості родини допоможе нам зберегти ці цінності на протязі поколінь.

Цікаві думки про родину висловлював і засновник Логотерапії Віктор Франкл. У своїй книзі «Людина в пошуках сенсу» він писав,

що любов дозволяє побачити унікальність і потенціал іншої особи, навіть тоді, коли ця людина сама їх не бачить. У контексті родини, це означає взаємопідтримку, турботу та розуміння, справжня любов є найглибшим способом усвідомлення іншої людини.

Франкл підкреслював важливість відповідальності за близьких людей. У родинних стосунках він бачив можливість реалізувати свою свободу вибору через турботу про інших, навіть у складних обставинах. Його думки про коханих людей і зв'язок з ними допомагали пережити неймовірні особистісні труднощі під час перебування в концтаборах. Він писав: «Людина, яка знає, заради чого вона живе, може витримати майже будь-яке «як»». Для нього родина і любов до неї були таким «заради чого».

Франкл вважав, що родинні стосунки є платформою для передачі цінностей і сенсу між поколіннями. Він показував важливість виховання дітей у дусі любові, поваги та усвідомлення сенсу життя.

Франкл також визнавав, що конфлікти в родині неминучі, але вони можуть стати можливістю для зростання та глибшого розуміння одне одного. Він вважав, що важливо не уникати труднощів, а вчитися з ними справлятися з любов'ю та відповідальністю. Таким чином, Віктор Франкл бачив у родинних стосунках не лише джерело радості й підтримки, а й ключову сферу, в якій людина може знайти і реалізувати ціннісний сенс свого життя. Цінність для людини, позначає належне та бажане. Цінність належить до психічних об'єктів, а її джерелом є наші бажання, інтереси, почуття, ставлення [8, с.707.].

Цінність родини також наводить видатна екзистенціальна психологиня та психотерапевтка Едіт Іва Егер, яка акцентувала на таких аспектах сімейних цінностей:

1. Любов і підтримка як основа сім'ї. Сім'я – це місце, де людина має відчувати безумовну любов і прийняття. Вона вважала, що любов у родині повинна бути основою для розвитку кожного її члена, надаючи сили долати життєві труднощі.

2. Сім'я як простір для зростання. Здорові сімейні стосунки дають людині можливість розвиватися, відчувати себе цінною і впевненою. Вона вважала, що сім'я повинна створювати умови для самопізнання та реалізації потенціалу.

3. Сила прощення. Один із ключових принципів у її вченні – важливість прощення, зокрема у сімейних стосунках. Едіт стверджувала, що тримати образи чи жити минулим – це шлях до саморуйнування. Натомість прощення звільняє людину і дає можливість будувати кращі стосунки.

4. Виховання через приклад. Едіт вважала, що найкращий спосіб навчити дітей сімейних цінностей – це демонструвати їх у своїй

поведінці. Вона підкреслювала важливість поваги, відкритості та чесності між членами сім'ї.

5. Повага до індивідуальності. Для Едіт важливо було визнавати унікальність кожного члена сім'ї. Вона стверджувала, що у здорових стосунках має бути баланс між підтримкою спільних цінностей і визнанням особистих потреб та бажань.

6. Сім'я як джерело сили в складні часи. Подібно до Віктора Франкла, Едіт згадувала, що думки про рідних і їхня підтримка допомагали їй пережити найскладніші моменти у концтаборах. Вона вірила, що зв'язок із сім'єю дає сили навіть у найтемніші часи.

7. Сімейні стосунки як практика співчуття. Едіт часто наголошувала, що у сім'ї важливо не лише висловлювати любов, а й активно практикувати співчуття – вміти слухати, розуміти та приймати один одного.

Едіт Егер бачила сімейні цінності як основу для побудови щасливого життя, наголошуючи на важливості любові, прощення, підтримки та взаємоповаги. Вона вчила, що навіть через біль і втрати можна знайти спосіб зцілитися і побудувати міцніші родинні стосунки.

Відома американська психотерапевтка психоаналітичної школи Лінда Берг-Кросс, у своїй праці «Терапія подружніх пар», зазначила важливість існування інституту родини та шлюбу в розвитку людства. На відміну від логотерапії, Берг-Кросс не говорить про сенс страждання, як екзистенційний елемент існування родини, а тільки про особистісне зростання в шлюбі.

За її словами, з розвитком шлюбу та стосунків виникає особисте зростання партнерів. Цей процес частково відбувається паралельно зростанню духовності кожного з партнерів. І саме шлюб може стимулювати цю остаточну мету розвитку людини.

Духовність можна охарактеризувати як трансцендентне розуміння сенсу та мети в житті. Це бажання посилити свій об'єктивний досвід з вірою. Філософські системи можуть направляти та підтримувати у складних кризах життя.

Духовність тут розглядається як завдання когнітивного розвитку, що стоїть перед дорослою людиною. Якщо людина вирішує проблеми нижчого рівня, тобто завдання формування особистої ідентичності та близькості, то пріоритет надається спектру духовного розвитку як найважливішого особистісного завдання. Коли все відбувається належним чином, у людини з'являється бажання зрозуміти більш глибокі цілі свого життя, ніж матеріальні придбання та тілесні задоволення.

Незважаючи на те, що духовне зростання – це особиста справа людини, духовно розвинені люди відрізняються чимось спільним. Вони готові йти на компроміс, мати широкі погляди і не

підкоряються догмам. Тут ми можемо поговорити про відданість ідеалам. Духовно розвиненна людина враховує життя в ширшій палітрі тонких відтінків. Безумовні судження - чорно -білі, правильні та неправильні - здаються штучними. Різні суперечки, компроміси та кризи у подружньому житті допомагають людям досягти більш глибокого розуміння, ледве помітних рівнів цього розуміння.

Шлюб, який триває більше одного року, являє собою ряд унікальних способів для духовних відкриттів та розвитку. Звичайно, лише сама цінність життя може виявити сенс життя. Але подружжя здатний допомогти людині рухатися по шляху само знання або захистити людину від тих способів, які дуже спокусливі, але можуть забрати в неправильному напрямку [11, р. 475-476.].

Завдяки родині закладаються основи нашої особистості. Тут ми отримуємо перші уявлення про моральні цінності, етику та культурні традиції. Батьки та близькі люди впливають на наше світосприйняття і формують наші життєві орієнтири. Позитивна атмосфера в родині сприяє здоровому психологічному розвитку, в той час як конфлікти та напруження можуть мати негативні наслідки.

Родина є носієм культурних та суспільних традицій, які передаються з покоління в покоління. Святкування сімейних свят, передача звичаїв і ритуалів зміцнює ідентичність та зв'язок між членами родини. Це також сприяє збереженню соціальної спадщини та дивовижного багатства різноманітних народів.

Вплив конфліктів у родинному колі на формування Ноогенного неврозу.

Ноогенний невроз – це вид неврозу, основною причиною якого є екзистенційні конфлікти, пов'язані з пошуком сенсу життя, внутрішньою боротьбою за власну ідентичність або осмисленням важливих життєвих проблем, таких як смерть, свобода, відповідальність і ізоляція. Терміни «зоогенний» і «невроз» в цьому контексті мають своєрідний сенс: «ноос» (від грецького νοῦς, що означає «розум» або «свідомість») вказує на екзистенціальні або когнітивні фактори, а «невроз» – на розлад психічного здоров'я.

Ноогенний невроз є не стільки результатом конкретної зовнішньої ситуації (як це буває в більшості звичних форм неврозу), скільки внутрішнім конфліктом, що виникає через втрату або відсутність глибокого смислу у житті людини. У такому випадку людина може відчувати екзистенціальну порожнечу, безнадійність або навіть депресію, тому що її життя здається позбавленим сенсу.

Будь-який тип людини схильний до такої небезпеки, коли особа настільки занурюється в засоби втілення цінностей, що забуває про остаточну мету, якою є самі цінності, як це описав Шелер у своєму трактаті про «буржуа». Цей клас переповнений величезною кількістю осіб, які тяжко працюють протягом усього тижня, щоб у неділю бути

приголомшеними відпочинком та «нестачею» життєвого сенсу, яку вони усвідомлюють у цей день «неробства». Жертви «недільного неврозу» напиваються, щоб утекти від жаху перед духовною порожнечею [4, с.32-33].

Причини ноогенного неврозу:

Пошук сенсу життя: Відсутність чіткого сенсу життя або внутрішнє розчарування в ньому може призвести до екзистенціальної кризи.

Відчуття безглуздості: Людина може відчувати, що її життя не має глибшої мети або що всі зусилля є марними.

Проблеми з ідентичністю: Людина може переживати періоди сумнівів щодо того, хто вона є, чого хоче від життя, або не може знайти свого місця в світі.

Соціальна ізоляція: Відсутність підтримки або відчуття безпорадності в стосунках з іншими людьми можуть бути причиною цього неврозу.

Відчуття нереалізованого потенціалу: Людина, яка не встигає досягти своїх життєвих цілей, може відчувати внутрішній конфлікт і страждання.

Симптоми ноогенного неврозу:

Тривожність та депресія: Постійне почуття тривоги або зниження настрою через сумніви у сенсі життя.

Втрата інтересу до життя: Відчуття безцільності та апатії до навколишнього світу.

Психічна напруга: Спроби вирішити екзистенціальні питання можуть викликати постійну внутрішню напругу і конфлікти.

Почуття порожнечі: Відчуття, що життя не має значення або що людина не має мети.

Зниження самоповаги: Проблеми з самооцінкою, сумніви в собі та своїх здібностях.

Відмінність від інших форм неврозів:

Ноогенний невроз відрізняється від традиційних форм неврозів (наприклад, неврозу тривоги або депресивного неврозу) тим, що його корінь полягає у екзистенціальних питаннях. Людина, що страждає від ноогенного неврозу, не тільки переживає конкретні психічні труднощі, але й усвідомлює, що ці труднощі пов'язані з відсутністю глибокого сенсу в житті.

Розглядаючи виникнення Ноогенного неврозу в родинних відносинах ми повинні зазначити, що це може проявлятися як у відсутності сенсу в існуванні родини, так і у відсутності сенсу взагалі у житті. Формування такого виду неврозу починається з втрати ціннісних орієнтирів. І ці орієнтири втрачаються через ендегенні фактори. Але в кожному конкретному випадку можна прослідити вплив обох вищевказаних причин.

Наприклад людина, яка вважала свого шлюбного партнера найкращою людиною в світі, через соціальні фактори (вплив друзі, родичів) може діаметрально протилежно змінити своє ціннісне ставлення. Це ставлення сформує внутрішнє роздратування, яке час від часу буде тільки підсилюватися завдяки зовнішнім факторам. В результаті чого виникає ноогенний невроз у вигляді відсутності глибинного сенсу в існуванні родини.

Характерний приклад такого неврозу описує Едіт Егер в своєму творі «Вибір», де вказується її ноогенний невроз, що виник в шлюбі з Белою. Коли зовнішні фактори (розлучення шлюбних пар друзів, сімейні стосунки між батьками Едіт Егер) та внутрішні (непропрацьовані психологічні проблеми, що виникли в результаті знаходження в концтаборі) призвели до повної втрати сенсу в подальшому існуванні шлюбного союзу з Белою. І тільки розуміння в необхідності особистої трансформації призвело до повторного створення повноцінного та щасливого шлюбу.

«Мені нема куди подітися від власного збентеження, я мушу ним відмучитися. Я плачу, мені шкода себе, я лютую. Відчуваю всі відтінки ревності, гіркоти, самотності, обурення, жалості до себе, і ще чогось, і ще чогось. Вночі я не стулила очей, але вранці почуваюся значно краще. Заспокоєною. Нічого нібито не змінилося. Я все так само почуваюся покину тою, як би це дивно не звучало, чоловіком, від якого сама вирішила піти. Але моя бурхливість та схвилюваність якось природно вщухли. Цей стан не може тривати вічність. Він розвивається, він змінюється. Я відчуваю спокій. Мені доведеться пережити чимало днів та ночей, схожих на цю. Це час моєї самотності, коли я почну працювати над собою, аби не відштовхувати власні почуття, які би болісні вони не були. Це дарунок мого розлучення: визнання, що я маю подивитися в очі тому, що всередині. Якщо я справді хочу вдосконалити власне життя, то маю змінювати не Белу і не наші взаємини. А себе. Я маю розірвати цей шлюб, інакше помру, думала я раніше. Можливо, місяці та роки, що я прожила без нього, допомогли мені подорослішати та усвідомити, що не може бути «ми», поки є «я». Тепер, коли в мене з'явилася можливість наповнити себе, я здатна зрозуміти, що порожнеча, яку я відчувала в шлюбі, була спричинена не неправильними взаєминами, що це була моя власна порожнеча, яку ніколи не зможе заповнити ні чоловік, ні досягнення. Ніщо не виправить втрат у батьків та дитинства. Ніхто інший не несе відповідальності за мою свободу. Крім мене. [3, с.186, 189.]

Сімейні конфлікти є невід'ємною частиною функціонування будь-якої родини, і їхні причини можуть бути дуже різноманітними. Однак важливо розуміти, що сімейні конфлікти, хоча і є джерелом стресу, можуть бути можливістю для особистісного росту і розвитку.

Але все ж в основному будь-який конфлікт є деструктивним проявом поведінки.

Тепер розглянемо види сімейних конфліктів та їх вплив на формування ноогенного неврозу.

1. Конфлікти на основі комунікаційних проблем. Виникають коли зникає цінність в спілкуванні між членами сім'ї. Адже комунікація є однією з основних видів діяльності людей, через комунікацію ми отримуємо все, що відрізняє нас від тварин та формує, в тому числі, ноетичну складову. Недостатня або неправильна комунікація – одна з основних причин конфліктів у сім'ї. Це можуть бути як непорозуміння, так і відкриті проблеми з обміну інформацією.

Є приклади, коли в родинах взагалі відсутнє спілкування. Члени сім'ї обмежуються тільки декількома словами протягом цілої доби, а то і взагалі мовчать. Це стосується як спілкування між подружжям так і між батьками та дітьми. І саме втрата цінності у спілкуванні призводить до формування конфліктів в родинному колі та є причиною неврозу.

2. Конфлікти через виховання дітей. Виникають, коли у одного із батьків втрачається смислова цінність у процесі виховання. Такий дорослий може вважати, що дитина навчиться всьому сама. Але саме люди без виховання ніколи не будуть людьми. Без виховання людина буде керуватися тільки інстинктивною поведінкою. І саме різні підходи до виховання дітей можуть призвести до серйозних розбіжностей між батьками.

Кардинально другий полюс виховання, коли один з батьків може бути більш суворим або навіть жорстоким, і буде вважати, що сенсу та альтернативи в «м'якому» вихованні не має. Тоді як інший прагне бути більш ліберальним, що може викликати непорозуміння та конфлікти.

3. Конфлікти через адюльтер. Саме подружня зрада може стати результатом ноогенного неврозу, коли зникає почуття відповідальності за подружні відносини. Пропадає довіра, підтримка, увага та впевненість у партнері, в тому числі зазначене може призвести до повноцінного краху стосунків тарозлучення.

4. Конфлікти через проблеми в інтимному житті шлюбних партнерів. Виникають, коли відбувається злам сексуальної конституції одного або обох партнерів. Це формується в результаті ноогенного неврозу, що створює атмосферу відсутності сенсу в сексуальних стосунках. Хоча інтимні стосунки є одним із трьох китів, на яких саме і тримається шлюб. Такі стосунки викликають не тільки фізичне задоволення, вони показують єдність двох половинок в бурхливій річці життя, створюють повноцінну гармонію в сімейному житті.

5. Конфлікти через рольові очікування та розподіл обов'язків. Такі конфлікти можуть виникати через невідповідність між очікуваннями членів родини щодо їхніх ролей. Нерівномірний розподіл обов'язків, відсутність узгодженості щодо того, хто що робить вдома, зміни в кар'єрі або особистих цілях одного з партнерів, що змінюють роль в родині. Один із членів сім'ї може вважати, що він робить більше для дому або для дітей, ніж інші члени родини, при цьому очікуючи аналогічних дій від партнера. А коли очікування стають марними, виникає екзистенційна фрустрація, яка призводить до конфліктів та перероджується в ноогенний невроз.

6. Конфлікти через культурні та релігійні різниці. Виникають, якщо в родині є члени, що належать до різних культур чи релігійних груп. Це може призводити до конфліктів через різні погляди на традиції, обряди чи цінності. Різні культурні та релігійні цінності, різні уявлення про виховання дітей, святкування певних дат або подій призводять до конфліктів та виникнення ноогенного неврозу.

7. Конфлікти через залежності. Цитата В.Франкла щодо втрати сенсу: «Людина, яка переживає втрату сенсу в житті – це проживання у світі, в якому попередні традиції і цінності більше не дають вказівок чим займатись, проживання у світі, де людина може, навіть не знати, не усвідомлювати того, чим би вона хотіла займатись». Переживання екзистенційного вакууму формує адиктивну поведінку, пов'язану з алкоголізмом, наркоманією чи іншими формами залежностей, які можуть стати джерелом важких конфліктів у сім'ї.

8. Конфлікти через психічні або фізичні захворювання. Будь – яка хронічна хвороба є джерелом ноогенного неврозу, який формує у людини почуття безнадії, спустошення, дерегуляції життєвих планів. Хронічні хвороби, психічні розлади або фізичні травми одного з членів родини можуть стати джерелом стресу та конфліктів. Такі негативні явища спричиняють зростання напруги в сім'ї. призводять до перевантаження ролей, емоційного виснаження та непорозумінь.

Сімейні конфлікти можуть виникати з різних причин, від повсякденних побутових питань до серйозних психологічних і емоційних труднощів. Різноманіття конфліктів у родині показує, що вони і є однією із причин виникнення ноогенного неврозу. Але важливо розуміти, що кожен конфлікт – це можливість для зростання та розвитку, якщо до нього підходити конструктивно. Логотерапія, яка дає можливість пошуку та розуміння сенсу в екзистенційній площині, виступає тим Гераклом, який вичищає Авгієві конюшні ноогенного неврозу.

Логотерапія, як сенсорієнтований напрям психологічного впливу.

Логотерапія – це психологічний підхід, розроблений Віктором Франклом, який акцентує увагу на пошуку справжнього сенсу життя,

що є рушійною силою людської поведінки. Цей напрям вважається однією з форм екзистенціальної терапії та базується на переконанні, що внутрішній сенс життя допомагає людині долати будь-які труднощі та страждання і при цьому зберігати психологічне здоров'я навіть у найскладніших обставинах. Але ми повинні враховувати такий цікавий факт, Сенс в логотерапевтичній концепції відкривається через ціннісні орієнтири. І саме завдяки пошуку цінностей та їх реалізації відбувається лікування «хворої душі» під час логотерапії.

Віктор Франкл затвердив генералізовані ідеї логотерапії:

1. Воля до сенсу.

Згідно з Франклом, головним прагненням людини є не пошук задоволення чи влади, а пошук сенсу життя. Коли людина знаходить сенс, вона здатна долати навіть найважчі випробування.

В незалежності від обставин людиною керує бажання знайти сенс в своєму житті. Воля до сенсу індивідуальне поняття. Сенс може змінюватись щодня, щомісяця, іноді, і щогодини. Цитата Франкла: «Не треба шукати абстрактний сенс всього життя. У кожній людині є своє особисте призначення, своя особиста місія в житті, яку вона має нести. Це завдання, яке вона має виконати. І, коли ми це робимо, ніхто нездатний нас замінити. Кожне життя індивідуальне і особливе. Завдання для кожного унікальне, так само, як і способи і можливості для його виконання». Франкл розділяє кінцевий сенс і сенс моменту. Він вірив в існування кінцевого сенсу, але вважав, що який він (кінцевий сенс) ми ніколи не дізнаємось і у нас ніколи не з'явиться можливості цього дізнатися. Кінцевий сенс це те, що знаходиться в зоні долі.

Будь-який сенс життя має три основні шляхи саме до Сенсу:

А. Творчість і праця: реалізація через створення чогось нового чи виконання завдань. У логотерапії творчість і праця відіграють ключову роль як один із трьох основних шляхів до знаходження сенсу життя. Людина може реалізувати свій унікальний потенціал і знайти сенс через активну діяльність, створення чогось нового та внесок у суспільство.

Реалізація внутрішнього потенціалу людини проявляється саме в цих двох аспектах практичної діяльності. Праця й творчість дають людині можливість виразити себе, реалізувати свої здібності та розкрити унікальну особистісну сутність. Франкл вважав, що кожна людина має неповторний талант і завдання, яке лише вона здатна виконати.

Творчість і праця веде до створення цінностей, вони дозволяють людині створювати щось значуще – продукт, ідею, мистецький витвір чи будь-яку форму внеску в суспільство. Це допомагає знаходити сенс у своїй діяльності та відчувати себе корисною та протидіяти екзистенційному вакууму. Люди, які відчувають пустоту

чи втрату сенсу життя, можуть подолати цей стан, беручи участь у значущій діяльності. Праця й творчість спрямовують увагу з власних переживань на конкретні цілі та завдання, що сприяє внутрішньому збагаченню.

Творчість в логотерапії є одним із способів подолання страждань, творчий процес може бути засобом трансформації болю та важких життєвих обставин у щось позитивне. Людина може знайти сенс навіть у найскладніших ситуаціях, якщо використовує свій досвід як основу для створення.

Праця взагалі є унікальним процесом в житті людини, адже важливо не лише працювати заради результату, а й усвідомлювати унікальність свого внеску. Праця стає цінною тоді, коли вона відображає індивідуальність людини та її ставлення до світу. Франкл вважав, що робота повинна відповідати внутрішнім цінностям і переконанням людини. Це не обов'язково має бути щось грандіозне – навіть проста, але усвідомлена діяльність може приносити сенс.

Крім того унікальність праці показує наступне: якщо людині здається, що вона не має творчих здібностей, вона здатна проявити себе у будь-якому виді діяльності, яка приносить їй задоволення і відчуття значущості. Навіть у рутинній роботі можна знайти сенс, якщо сприймати її як можливість зробити внесок у загальне благо чи допомогти іншим.

Приклад із життя Франкла показує, що він знаходив сенс у своїй праці, навіть у найскладніших умовах концентраційного табору, де він допомагав іншим в'язням через бесіди й підтримку. Це давало йому сили виживати та зберігати внутрішню стійкість.

Творчість і праця у логотерапії – це не лише інструменти для досягнення матеріальних цілей, а й способи пошуку сенсу життя. Через активну діяльність і створення чогось нового людина реалізує свої цінності, долає труднощі та набуває глибшого розуміння власного існування.

Б. Досвід і любов: знаходження сенсу в стосунках, природі, мистецтві чи любові до інших людей. Досвід і любов у логотерапії – це другий важливий шлях до знаходження сенсу життя, який Віктор Франкл виокремив у своїй концепції. Цей підхід заснований на ідеї, що сенс можна віднайти через глибокі переживання та взаємодію зі світом, природою, мистецтвом і, найголовніше, через любов до іншої людини. Людина може знайти сенс у тому, щоб сприймати і переживати красу навколишнього світу. Це може бути милування природою, споглядання творів мистецтва, слухання музики чи будь-яке інше усвідомлене переживання, яке збагачує душу.

Також треба розуміти унікальність моменту, адже кожна мить має свою цінність, і, проживаючи її усвідомлено, людина наповнює

своє життя сенсом. Франкл підкреслював, що навіть короткий досвід, який справляє глибоке враження, може мати величезне значення.

Життєві ситуації, включно з важкими чи болісними, можуть стати джерелом сенсу, якщо людина здатна навчитися з них і сприймати їх як частину свого шляху.

Одним із джерел сенсу є любов. Любов може бути актом розуміння та здатність бачити унікальність іншої людини, її потенціал та сутність. Через любов людина не лише відкриває іншу особистість, але й саму себе. Любов, за Франклом, дозволяє бачити людину не через призму її недоліків чи обставин, а як унікальну і неповторну істоту. Це прийняття іншого відкриває нові горизонти для сенсу. Любов може допомогти людині долати найважчі випробування. У своїх спогадах про концтабори Франкл писав, як думки про дружину давали йому сили жити навіть у найжахливіших умовах. Він підкреслював, що любов має духовний вимір. Вона не обмежується фізичним чи емоційним рівнем, а спрямована на глибоке розуміння і визнання цінності іншої людини.

Логотерапія допомагає клієнтам розвивати здатність бачити сенс у стосунках із близькими, підтримувати їх та знаходити в них джерело натхнення. Людина вчиться зосереджуватись на моменті «тут і зараз», щоб отримати максимум цінності з повсякденних подій. Логотерапія звертає увагу на те, що любов і зв'язок із іншими можуть бути опорою в моменти кризи чи втрати. Досвід і любов у логотерапії – це шлях до сенсу через глибокі, справжні взаємодії зі світом і людьми. Завдяки цим аспектам людина відкриває красу життя, зміцнює стосунки і долає виклики, наповнюючи своє існування духовною глибиною та цінністю.

В. Ставлення до страждання: прийняття неминучих життєвих труднощів із гідністю, перетворюючи їх на джерело особистісного зростання, страждання це невід'ємна частина людського життя, яка може мати сенс і стати джерелом внутрішнього зростання. Страждання, хоч і небажане, може бути переосмислене через усвідомлення і прийняття його як виклику, що допомагає знайти глибший сенс у житті.

Страждання є природною і неминучою частиною людського досвіду. Воно може виникати внаслідок втрат, хвороб, невдач чи інших випробувань. Однак важливим є не уникнення страждань, а усвідомлення, що навіть у найважчих моментах можна знайти сенс.

Ключовий принцип логотерапії полягає в тому, що людина має свободу обирати своє ставлення до будь-яких обставин, навіть якщо вона не може їх змінити. Як казав Франкл: «Остання свобода людини – це обрати своє ставлення до будь-яких умов».

Сенс у страданні.

Логотерапія Віктора Франкла пропонує унікальний підхід до розуміння страждання: замість того, щоб уникати його чи сприймати як безглузде зло, людина може знайти у ньому сенс. Франкл стверджував, що навіть у найважчих обставинах людина здатна віднайти сенс свого існування, якщо правильно ставиться до страждання. Страждання це неминуча частина життя і повністю уникнути страждання неможливо. Людина стикається з болем, втратами, хворобами чи невдачами, але саме її ставлення до цих подій визначає їхнє значення.

Незалежно від зовнішніх обставин, людина завжди має можливість обирати, як вона ставитиметься до свого болю. Ця внутрішня свобода дає змогу навіть у найскладніших ситуаціях залишатися вірним своїм цінностям і зберігати гідність.

При цьому людина завжди має можливість перетворення страждання на сенс. Страждання набуває сенсу, коли людина:

- Усвідомлює, що воно є частиною її життєвого шляху.
- Використовує його як стимул для саморозвитку.
- Знаходить у ньому можливість для допомоги іншим.
- Страждання як шлях до духовного зростання.

Франкл вважав, що людина зростає через подолання труднощів. Саме в моменти страждання вона має шанс проявити силу духу, терпіння, любов та віру в сенс життя.

Логотерапія вчить, що навіть коли змінити обставини неможливо, можна змінити своє ставлення. Навіть у найгірших умовах людина може вибрати зберегти гідність, не втратити людяність і знайти внутрішній спокій.

Які ж є можливі шляхи для знаходження сенсу у страднні. Перш за все це переосмислення (рефреймінг), коли замість сприймати страждання як безглузде, логотерапія допомагає побачити в ньому можливість особистісного зростання. Також це фокусування на майбутньому, коли людині пропонується думати про те, що вона ще може зробити в житті, які цілі має виконати, хто на неї чекає. Крім того це дерефлексія, при якій замість зосереджуватись на своєму болю, людина переключає увагу на інших, на свою роботу чи допомогу ближнім. А також потрібно відмітити парадоксальну інтенцію, яка за допомогою використання гумору та зміни ставлення до страхів, зменшує їхній вплив. Більш детально про використання методів логотерапії ми поговоримо нижче.

Логотерапія вчить, що сенс можна знайти навіть у страднні. Це не означає, що людина повинна шукати біль, але якщо вона зіткнулася з ним, то може зробити його джерелом свого зростання, сили й духовного вдосконалення. Важливо не сам факт страждання, а те, як людина його сприймає і що робить із цим досвідом.

Франкл стверджував, що сенс можна знайти навіть у найважчих стражданнях, якщо людина сприймає їх як частину своєї життєвої місії або можливість для духовного зростання. Це підхід до страждання не як до прокляття, а як до виклику, який треба подолати з гідністю. Навіть якщо змінити обставини неможливо (наприклад, у випадку хронічної хвороби чи втрати близьких), логотерапія допомагає людині піднятися над болем через прийняття, зміну ставлення та пошук вищого сенсу.

Гідність у страдданні

Франкл наголошував, що навіть у найболісніших умовах людина може зберегти свою гідність. Вона здатна перетворити страждання на можливість виявити силу духу, співчуття чи любов. Навіть якщо змінити обставини неможливо, можна змінити своє ставлення до них. Гідність у страдданні полягає в здатності приймати біль, не втрачаючи власної людяності, сили духу та моральних принципів.

Франкл вважав, що хоча людина не завжди може змінити реальність, вона завжди може обрати своє ставлення до неї. В концтаборі він спостерігав, як навіть у нелюдських умовах люди залишалися добрими, підтримували одне одного і не втрачали внутрішньої сили.

Зосередження на вищій меті допомагає зберегти силу духу. Гідність у страдданні означає не зламатися перед труднощами, а використати їх для особистого зростання. Це не пасивне терпіння, а активний вибір: приймати випробування з честю.

Людина, яка зберігає гідність у страдданні, може надихати інших своїм прикладом. Франкл згадував, як деякі в'язні концтаборів віддавали останній шматок хліба іншим, навіть у ситуаціях крайнього голоду.

Уявлення про майбутні цілі допомагає пережити страждання з гідністю. Потрібно завжди пам'ятати про свою місію в житті. Також допомога іншим навіть у важких обставинах підсилює відчуття сенсу. Турбота про інших допомагає не зосереджуватись на власному болю.

Потрібно максимально зберегти моральні цінності. Навіть у найважчих умовах варто залишатися чесною та доброчесною людиною. Гідність у страдданні – це здатність зберегти свою людяність, навіть коли життя стає нестерпним. Логотерапія допомагає людям знайти сенс у болі та використовувати його для духовного зростання, не втрачаючи внутрішньої свободи та моральної стійкості.

Свобода волі

Свобода волі є одним із ключових принципів логотерапії, який підкреслює, що людина завжди має можливість обирати своє ставлення до будь-яких обставин, навіть найтяжчих. Логотерапія

розглядає свободу волі як здатність не лише приймати рішення, а й усвідомлювати свою відповідальність за них. Основним аспектом свободи волі в логотерапії є постулат: «Людина не є заручником обставин». І хоча зовнішні умови можуть обмежувати наші можливості, вони не можуть забрати нашу внутрішню свободу. Франкл наголошував, що навіть у концтаборі люди зберігали здатність вибирати свою реакцію на страждання.

Але свобода волі – це відповідальність за свої рішення та вчинки а не вседозволеність. Франкл говорив: «Свобода нічого не варта без відповідальності». Розуміння, що ми самі відповідаємо за свої думки та вчинки, допомагає зміцнити внутрішню свободу.

Людина може обирати, як реагувати на біль, труднощі чи несправедливість. Це робить її творцем власного життя, а не жертвою обставин. Навіть у стражданні можна бути вільним. При цьому, коли людина знаходить сенс у подіях, вона менше відчуває себе жертвою. Також потрібно змінювати фокус уваги. Замість скарг на несправедливість життя – спрямування енергії на конструктивні дії.

Свобода волі в логотерапії означає, що людина завжди має вибір: як реагувати на труднощі, як сприймати життя і як знаходити сенс навіть у стражданнях. Це дає їй силу й робить її відповідальною за власне життя. Людина завжди має свободу вибору, навіть у ситуаціях, коли зовнішні обставини обмежують її. Франкл вважав, що кожен здатен вирішити, як реагувати на складнощі, кожна людина, принаймні потенційно, має вільну волю. Ця потенційна свобода волі може бути обмежена хворобою, незрілістю, похилого віку або взагалі може бути притуплена, але це не змінює факту її існування. Франкл говорив: «Ви можете не бути вільними від тих умов в яких ви опинилися, але ви вільні в тому, щоб обирати ставлення до цих умов».

Екзистенційний вакуум

Екзистенційний вакуум – це стан внутрішньої порожнечі та втрати сенсу життя, який є однією з головних проблем сучасної людини. Цей стан виникає, коли людина не має чітких цінностей, цілей або відчуття глибшого сенсу свого існування. Відчуття пустоти чи відсутності сенсу є однією з найпоширеніших проблем сучасного суспільства. Логотерапія допомагає людям знайти особистісну мету, яка виходить за межі базових потреб.

Причини екзистенційного вакууму можуть бути самі різні: втрата традиційних орієнтирів; гонитва за матеріальними благами; нудьга та рутини; соціальний тиск і вивудмані стандарти.

У минулому людина знаходила сенс у релігії, традиціях або культурних нормах. У сучасному світі ці орієнтири стали менш визначеними, що призвело до духовної розгубленості. Багато людей намагаються заповнити внутрішню порожнечу грошима, кар'єрою

або розвагами, але це не дає справжнього задоволення. Людина може втрачати відчуття сенсу через монотонне життя, яке не приносить внутрішнього задоволення. Суспільство нав'язує зовнішні цілі (успіх, популярність, статус), які не завжди відповідають справжнім потребам людини.

Перерахуємо основні прояви екзистенційного вакууму:

- Стан апатії, нудьги, депресії;
- Відчуття безглуздя життя;
- Прокрастинація та уникнення відповідальності;
- Надмірна залежність від розваг, соцмереж, шопінгу;
- Аддиктивна поведінка (алкоголь, наркотики, надмірна робота тощо).

Віктор Франкл запропонував дієві шляхи подолання екзистенційного вакууму.

1. Пошук сенсу через творчість і працю, адже робота чи творчість, які відповідають особистим цінностям, допомагають заповнити внутрішню порожнечу.

2. Досвід любові та взаємодії з іншими, коли турбота про близьких і щирі взаємини допомагають знайти сенс у житті

3. Гідне ставлення до страждання, яке доводить, що навіть у складних життєвих ситуаціях можна знайти сенс, приймаючи їх як виклик і можливість для зростання.

4. Свідомий вибір життєвих цінностей підкреслює, що людина має сама створювати сенс свого життя, вибираючи цілі, які відповідають її внутрішнім прагненням.

Взагалі екзистенційний вакуум – це криза сенсу життя, але його можна подолати через усвідомлення власних цінностей, відповідальність за своє життя і активний пошук сенсу у творчості, любові та навіть у стражданнях. Логотерапія допомагає людині знайти глибший зміст існування і перетворити внутрішню порожнечу на джерело зростання. У логотерапії важливим є те, як людина відчуває та переживає свої життєві події, страждання або навіть радість. Саме через сенсорні переживання можна знайти глибший сенс та життєві цінності навіть у складних або болісних ситуаціях.

Справжнє благополуччя стає результатом життєвого досвіду у відносинах із чимось, що створює цінність і сенс для життя. Ключ до справжнього благополуччя забезпечується орієнтацією на духовно-етичні цінності. Загальнолюдські цінності забезпечують індивіду опору щодо оцінки власних вчинків та вчинків решти осіб, для створення ієрархії своїх ціннісних уявлень, для здійснення вибору змісту поведінки у непередбачуваних життєвих обставинах [7, с.61].

Сенсорієнтованість в логотерапії передбачає, що процес знаходження сенсу не відбувається лише через інтелектуальне осмислення або раціональні роздуми, але й через відчуття людини.

Це стосується і тілесних, і емоційних, і психологічних відчуттів, які людина переживає у моменти глибокого усвідомлення, зокрема при пошуку свого місця в житті чи в стосунках.

Логотерапія, з точки зору сенсорієнтованого підходу, допомагає людині знайти сенс не тільки через інтелектуальне осмислення, але й через **відчуття**, переживання, емоції. Зосереджуючи увагу на тому, як ми сприймаємо і переживаємо життя, логотерапія створює можливості для глибоких змін, дозволяючи людині знайти внутрішній сенс навіть у важких обставинах.

Використання логотерапевтичних методів у вирішенні внутрішньосімейних конфліктів.

Логотерапія ефективно використовується в роботі з людьми, які переживають екзистенційні кризи, депресію, посттравматичний стресовий розлад, втрати або хронічні захворювання. Вона сприяє формуванню здатності бачити вищий сенс у складних подіях, а також дає можливість перебудувати ставлення до життя. В нашому дослідженні ми робимо акцент у вирішенні внутрішньосімейних конфліктів саме шляхом використання логотерапії, а точніше логотерапевтичних методів. Саме напрацювання класиків логотерапії, таких як Вікор Франкл, Елізабет Лукас, Маршал Льюїс, Тімо Пурійо, а також практичні кейси з особистої консультативної практики, показали високу результативність у вирішенні конфліктів між членами родини завдяки логотерапії та її специфічних методів.

Зрозуміло, що логотерапія у своїй роботі використовує загально психологічні методи, такі як спостереження, бесіда, тестування, анкетування, біографічний метод та інші. У цьому ж розділі ми розглянемо деякі специфічні логотерапевтичні методи, що використовуються в логотерапії, а також покажемо як вони працюють на прикладах конкретних клієнтських кейсів.

Починаючи розмову про методи, які використовує логотерапія сучасності, потрібно декілька слів сказати про інструментарій таких методів. Цей інструментарій не є оригінально логотерапевтичним, адже він використовується і в інших напрямках психології сучасності, таких як арттерапія, когнітивно – поведінкова терапія, гештальттерапія та інші (Дерево бажань, дихальні техніки, СВОТ – аналіз). Але головна відмінність у предметному використанні цього інструментарію саме логотерапевтом, є пошук справжнього сенсу та справжніх цінностей. Наприклад у сфері цінностей досвіду отримання чогось від світу через вдячність і подяку, повне переживання чогось або любов до когось може створити багатий шлях до осмисленого життя. У сфері цінностей ставлення прийняття певного ставлення до неминучих страждань або ситуацій, які неможливо змінити, може пробудити внутрішнє відчуття сенсу, яке запрошує пацієнта жити найкращим із можливих способів.

Говорити про якісь пріоритет в логотерапевтичних методах або про їх ієрархію не можливо, адже їх застосування може відбуватися в паралельному сенсованому вимірі.

Розглядати логотерапевтичні методи хочеться почати з Сократівського діалогу, метода, який використовують для допомоги пацієнтам у пошуку сенсу життя через глибоке самоусвідомлення. Цей підхід базується на принципах логотерапії Віктора Франкла та техніці діалектичного мислення Сократа.

Що таке Сократівський діалог у логотерапії? Це форма терапевтичного спілкування, під час якого терапевт ставить відкриті запитання, що допомагають клієнту усвідомити свої внутрішні цінності та життєві принципи, поставити під сумнів обмежувальні переконання, знайти сенс навіть у важких життєвих обставинах.

Метод спонукає клієнта самостійно знаходити відповіді, а не отримувати готові рішення від терапевта, при цьому обов'язково дотримуючись основних принципів логотерапії, таких як:

- Питання замість відповідей – терапевт не нав'язує власну думку, а через запитання допомагає людині знайти власні сенси;
- Підвищення усвідомленості – клієнт починає краще розуміти свої почуття, мотивацію та життєві цілі;
- Зміна перспективи – допомагає переглянути важкі ситуації та знайти в них можливості для зростання;
- Виявлення цінностей – людина починає усвідомлювати, що для неї дійсно важливо.

Тепер розглянемо використання Сократівського діалогу на прикладі клієнтського кейсу.

Клієнтка: жінка В., 25 років, одружена, має чоловіка Д., 37 років, у шлюбі 6 років, мають двох спільних доньок (5 та 2 років), знаходиться на 6 місяці вагітності. Загальне самопочуття нормальне, вагітність протікає без ускладнень. Перше звернення: «я перестала любити старшу доньку».

Під час проведення ознайомчої бесіди, а також використання біографічного методу було встановлено, що клієнтка має високі аналітичні здібності, любить все тримати під контролем, не може терпіти безладу (високий рівень перфекціонізму).

Розуміючи, що з такою клієнткою потрібно максимально знизити рівень використання сензитивізму, а ввімкнути режим «все чітко та логічно», було вирішено використати Сократівський діалог.

□ Терапевт: «Що Вас найбільш дратує в старшій донці?»

□ Клієнтка: «Коли вона була маленькою, то завжди слухала мене і була постійно поряд. А зараз вона майже не слухає моїх порад, з прогулянки приходить не завжди охайною, не завжди прибирає за собою речі. Це мене вкрай дратує.»

□ Терапевт: «Якою ви хочете бачити вашу доньку у майбутньому?»

□ Клієнтка: «Я хочу, щоб вона була щасливою.»

□ Терапевт: «А що, на вашу думку є щастя?»

□ Клієнтка: «Щастя, це коли любиш ти і люблять тебе.»

□ Терапевт: «Скажіть, будь ласка, до кого можна відчувати безумовну любов?»

□ Клієнтка: «Напевно тільки до своєї дитини.»

□ Терапевт: «Що у Вашому розумінні є любов до своєї дитини?»

□ Клієнтка: «Робити все на користь своєї дитини, обнімати, пестити, допомагати.....»

□ Терапевт: «Добре. Прошу Вас виконати домашнє завдання на наступну сесію. Подивіться, будь ласка, дослід Гарі Харлоу, а також цикл програм про виховання дітей в дитячих садочках України, Польщі, Швеції, Фінляндії та Норвегії. Підготуйте відповіді на питання, чи може людська істота вижити без материнської любові та в яких, на Вашу думку, дитячих садочках найбільш краще готують діток до подальшого життя та чому?»

Наступні сесії показали, що завдяки психедакації, в сенсі опанування знань про вікові особливості розвитку дитини, індуктивно-дедуктивним мислинєвим здібностям клієнтки та Сократівському діалогу, дратівливе ставлення до старшої доньки знизилося до мінімального рівня. Клієнтка зробила висновки, що будь-яка дитина потребує любові, особливо материнської і це є важливою екзистенціальною цінністю та життєвим сенсом. Клієнтка, отримавши знання про вікові особливості розвитку дитини, змінила ставлення до поведінки доньки. Зрозумівши, що донька не намагається дратувати свою маму, а починається природний процес сепарації, який передбачає збільшення кількості спілкування з однолітками і, відповідно, зменшення спілкування з матір'ю. Таким чином, клієнтка через глибокі питання знайшла нові способи реалізації власних цінностей.

На конкретному прикладі ми показали яким чином і за яких умов потрібно використовувати Сократівський діалог. Взагалі Сократівський діалог, як метод логотерапії використовується при психологічному консультуванні, у кризовій терапії (втрата, екзистенційні кризи), у коучингу та розвитку особистості.

Наступний метод логотерапії, про який ми поговоримо це Парадоксальна інтенція, яка допомагає людям подолати страхи, нав'язливі думки та тривожні стани.

Метод базується на принципі парадоксу: замість того, щоб уникати або боятися певної ситуації, людині пропонують свідомо та навіть із перебільшенням прагнути того, чого вона боїться. Людина

намагається викликати те, чого боїться, але через цей процес страх втрачає владу над нею.

Ця техніка працює через:

- Руйнування тривожного очікування (страх перестає бути неконтрольованим);
- Зниження напруги (людина починає сприймати ситуацію з гумором);
- Контроль над ситуацією (страх перестає керувати людиною).

Такий метод вкрай дієвий, але має декілька обмежень, про які говорив ще Віктор Франкл і вони є реалістичними при застосування у сучасному консультуванні. Такий метод логотерапії потрібно застосовувати тільки з клієнтами у яких утворилося ставлення повної довіри до терапевта. Також такий метод повинен бути поєднаним з елементами іронії. І коли у клієнта відсутнє почуття гумору, то краще такий метод не використовувати.

Характерним прикладом використання Парадоксальної інтенції, як логотерапевтичного методу є клієнтський випадок з описаним вище подружжям В. та Д.

Після 5 проведених сесій з В., на яких було вирішено запит відчуття роздратованості на старшу доньку, клієнтка почала розповідати про напружені стосунки з чоловіком. Було погоджено проведення парної консультації. На парній консультації, за допомогою методики «Шлюбний потенціал особистості» Євгена Потапчука [5, с.12-27.], було з'ясовано, що глибинною причиною сімейних непорозумінь є сексуальна сфера. І хоча сексуальні контакти були як і раніше стабільними, обоє партнерів висловлювались про вкрай низьку їх якість. Терапевт запропонував провести індивідуальні сесії з кожним.

Д. висловлював нерозуміння сексуального холоду, пряма мова: «Раніше В. сама тягнула мене у ліжко за будь якої нагоди, а зараз тільки тоді, коли я висловлюю бажання. І то, вона просто лягає і говорить, роби що хочеш. Таке відчуття, що секс відбувається ніби з манекеном. Мені ж завжди було максимально приємно коли я відчував, що В. від моїх дій отримує задоволення. При перших двох вагітностях ми займалися сексом майже до пологів і все було супер. Тепер я такого від сексу не відчуваю. Може моя дружина мене не любить як раніше?»

В. розповіла про відсутність сексуального бажання та збудження. Пряма мова: « Я люблю Д. і завжди любила секс із ним. Але зараз я зовсім не гарна через вагітність, я не можу займатися сексом у всіх позах, які люблю. Я собі не подобаюсь, а чоловік напевно взагалі на мене дивиться з огидою. Як що Д. висловлює сексуальне бажання, то я цей процес переношу на ніч, щоб він не бачив мого тіла.» Тобто у клієнтки був саме страх заняття сексом, пов'язаний з необхідністю

оголення свого тіла. І цей страх блокував сексуальне бажання. На запитання про нереалізовані сексуальні фантазії, В. розповіла декілька з них. В тому числі вона сказала, що завжди мріяла про заняття сексом у примірочній магазині одягу, але зараз не до сексу.

Терапевт запропонував Д. ніби випадково запросити В. до магазину для вагітних, де придбати їй новий одяг, при цьому спробувати в ігровій формі, з гумором, реалізувати сексуальну фантазію дружини.

Через декілька днів Д. мені написав (пряма мова): «В магазині нічого не вийшло, але мої дії викликали таке збудження у В., що вона, після примірочної процедури, дома мене просто згвалтувала. Дякую Вам!!!»

На сесії В. розповіла, що в неї зникло відчуття неподобства своїм тілом, вона бачить, що чоловік її любить, а не просто бажає. Сексуальні стосунки стали яскравими, як колись.

Прикладами застосування Парадоксальної інтенції може бути робота зі страхом публічного виступу, коли людина боїться виступати перед аудиторією, бо хвилюється, що почне заїкатися або червоніти. Терапевт може запропонувати перед виходом на сцену клієнту свідомо говорити собі: «Я зараз постараюся заїкатися ще сильніше, ніж будь-коли!» Парадоксально, але страх слабшає, і заїкання майже не проявляється.

Або використання Парадоксальної інтенції про безсонні, коли людина боїться не заснути й через це ще більше напружується. Але коли вона собі скаже: «Я зараз зроблю все можливе, щоб не заснути цілу ніч!», мозок перестає «примувувати» себе спати, і сон настає природно.

Основні принципи методу Парадоксальна інтенція:

- Роби те, чого боїшся – і страх втратить силу.
- Переведи страх у гру або гумор – це розряджає напругу.
- Не борися зі страхом, а свідомо його перебільшуй – і він зникне.

Ще один клієнтський випадок, який демонструє, що пошук ціннісних орієнтирів при вирішенні сімейних конфліктів є дієвим шляхом логотерапії.

Інформація про клієнта. Чоловік, 41 рік. Громадянин Польщі. Народився в УРСР. Вільно володіє українською. Католик. Спортивний функціонер. На теперішній час проживає в Польщі де і працює. Має дружину 34 років та двох доньок віком 8 та 4 років. Дружина та діти мешкають в Україні з батьками дружини. Дружина викладає англійську.

Клієнт приблизно 15 років тому проживав в Україні. Будучи віруючою людиною, відвідував католицький храм. Мав бажання познайомитися та одружитися з дівчиною, яка б була етнічною

полькою та католичкою. На одній вечірці він познайомився з такою дівчиною, вони покохали один одного і одружилися. На думку клієнта, в них була ідеальна родина. Клієнт повністю утримував сім'ю. Дружина займалася господарством. При цьому дружина працювала в школі вчителькою. У пари народилися бажані діти. Після початку війни клієнт з родиною виїхав до Польщі. Протягом останніх шести років низька сексуальна активність з боку дружини. На думку клієнта, дружина його не кохає і це пов'язане з рівнем сексуального бажання.

Рік тому, коли клієнт із сім'єю мешкали в Польщі, дружина зрадила з вчителем фізкультури місцевої школи. Клієнт запідозрив зраду, встановив пристрої прихованого спостереження та підтвердив свою підозру. Відбувся конфлікт, під час якого клієнт вдарив дружину. Дружина визнала свою провину та просила пробачення. Після чого у них відбувся сексуальний контакт. Клієнт через деякий час нібито пробачив дружині зраду, але не довіряв їй до кінця. Виникало відчуття, що дружина продовжує стосунки на стороні. Потім дружина разом з дітьми повернулася в Україну до батьків.

Клієнт хоче розібратися в стосунках з дружиною. Не впевнений в ній. Має бажання зберегти сім'ю, але попри завіряння дружини в такому ж бажанні та любові до чоловіка, не вірить їй. Коли дружина приїздить до клієнта, може відлучитися на декілька годин, вимкнувши при цьому телефон. Пояснює спілкуванням з подругами.

Втрата сенсу в сімейному житті. Невіра в кохання. Присутні ознаки екзистенційного вакууму. Апатичний настрій. Клієнт неодноразово висловлювався за розрив шлюбу. Підібрав юриста та підготував позов до суду про розлучення. Але поки притримує, бо має надію на нормальне спільне життя з дружиною та дітьми.

На ознайомчому етапі застосував Логотерапевтичний СВОТ аналіз. Було знайдено ряд позитивних якостей у клієнта та його дружини, в тому числі і спільних. З погодження клієнта та його дружини було проведено 4 парних сесій, 2 сесії з дружиною та 3 з клієнтом. На парних сесіях було застосовано методику «Шлюбний потенціал» Євгена Потапчука.

На індивідуальній сесії з дружиною клієнта отримана наступна інформація. Чоловік не романтичний. Тільки заробляє гроші і все. В хатніх справах участі не приймає. Вкрай нудний. Використовує неприємні парфуми. Як сексуальний партнер зовсім не приваблює. Заради родини готова займатися сексом, але задоволення майже не відчуває. В Польщі випадково познайомилася з іншим чоловіком, у якого закохалась. У них почалися сексуальні стосунки. Під час кожного сексуального контакту вона отримувала оргазм. Не знає що далі робити. Розлучатися не хоче, тому що вінчалася та не бажає

робити боляче дітям. Планує зберегти шлюб за будь-яку ціну, в тому числі і з можливим розлученням з коханцем.

Результати проведених сесій показали загальну цінність для обох партнерів – родина, родинні відносини та Сенс цих відносин. Завдяки Сократівському діалогу було змінено ставлення клієнта до зради. Цей неприємний етап життя став просто досвідом, який не повинен повторитися. Було розвинуто самотрансценденцію, шлях до справжнього сенсу життя. Клієнт прийшов висновку, що знаходить себе лише тоді, коли виходить за межі своїх егоцентричних бажань і спрямовує своє існування на щось більше: любов, творчість, місію, допомогу іншим. Клієнт зрозумів, що заради цього потрібно змінюватися в повсякденному житті, особливо у відношенні до дружини. Він почав дарувати маленькі подарунки та квіти при зустрічі.

Дружина зрозуміла свою помилку, припинила спілкування з коханцем і також вирішила змінити своє ставлення до шлюбних відносин. Купила чоловіку нові парфуми із приємним ароматом. Була неодноразовим ініціатором сексуального контакту.

Подружжя чітко усвідомлює, що жити потрібно не заради дітей, а для загального щастя та добробуту у родині. Їздили із дітьми на відпочинок в Закопане. Клієнт скинув фото відпочинку зі щасливими обличчями.

Представлені нами методи логотерапії показують якість їх застосування у вирішенні саме внутрішньосімейних конфліктів та розуміння у необхідності використання у практичній діяльності логотерапевтів.

Наведеними прикладами ми хочемо показати цінність родини і родинних відносин. Адже родина – це фундамент людського суспільства, що забезпечує не лише біологічне виживання, а й емоційну, соціальну та духовну підтримку особистості. Її роль виходить далеко за межі простої спільноти людей, що живуть разом.

Резюмуючи думку про цінність родини хотілося показати, як родина виконує ряд важливих функцій:

- Біологічна та демографічна, коли родина є основним середовищем для народження, виховання та розвитку нових поколінь. Завдяки сімейним цінностям передаються традиції та культура, що зміцнює соціум.

- Емоційна та психологічна, коли родина забезпечує почуття безпеки, підтримки та любові, що є основою для здорової психіки людини. У сім'ї людина вчиться співчуття, довіри, взаємопідтримки, що допомагає їй будувати відносини в суспільстві.

- Соціальна та виховна. Родина виховує дітей, передаючи їм норми моралі, культуру та життєві цінності. Формується особистість, здатна взаємодіяти з суспільством, дотримуватися правил і створювати гармонійні відносини.

- Економічна. Родина забезпечує матеріальну підтримку та стабільність, що сприяє розвитку суспільства. У сучасному світі родина – це місце, де люди вчаться ефективному розподілу ресурсів та відповідальності.

- Духовна та екзистенціальна. Сім'я допомагає людині знайти сенс життя, що є одним із головних аспектів логотерапії. Родинні зв'язки дають змогу пережити складні моменти, зберігаючи віру в себе та майбутнє.

Родина відіграє головну роль у формуванні особистості. Адже дитина, що зростає в люблячій родині, має вищий рівень емоційного інтелекту, впевненості в собі та мотивації. Відсутність родинного тепла може призвести до тривожності, низької самооцінки та труднощів у побудові відносин у дорослому житті. Родина – перше середовище, де людина вчиться любити, пробачати та співчувати.

А чому сім'я важлива для всього людства в цілому? Річ у тому, що родина виступає головним соціокультурним базисом формування людського суспільства. Збереження культури та традицій відбувається в родинному колі де передається національна та світова культурна спадщина. Також в родині підтримується людяність, сімейні цінності сприяють мирному співіснуванню, взаєморозумінню та гармонії.

Ціннісні орієнтації являють собою особливі психологічні утворення, які у свідомості людини детермінують відображення пріоритетів як стратегічних життєвих цілей, та загальні світоглядні орієнтири, що формуються на основі співвіднесення особистісного досвіду з загальноприйнятим у певному соціальному середовищі. Процес становлення ціннісних орієнтацій опосередкований механізмом соціалізації особистості та інтеріоризації нею суспільного досвіду, а відтак, виступає механізмом особистісного росту та саморозвитку й становить собою динамічну систему всієї особистості [1, с.22.].

Виховання дітей у здоровому сімейному середовищі забезпечує стабільність і розвиток людства. Сімейні конфлікти часто виникають через нерозуміння, різні очікування, емоційну напругу та кризу сенсу у відносинах. Логотерапія, розроблена Віктором Франклом, допомагає подолати ці проблеми, зосереджуючи увагу на пошуку сенсу у стосунках і житті загалом.

На нашу думку вирішення внутрішніх конфліктів найбільш ефективно вирішується саме завдяки логотерапії. Логотерапія допомагає зрозуміти, що важливіше – сам конфлікт чи його вирішення заради вищої цінності (кохання, довіра, взаємопідтримка). Часто конфлікти виникають через надмірне зосередження на власних бажаннях. Логотерапія допомагає розширити перспективу та побачити партнера як унікальну особистість.

Специфічні методи логотерапії з високим результатом долають конфлікти між членами родини. Наприклад переключення уваги при використанні дерефлексії з власного роздратування на те, що можна зробити для партнера або сім'ї. Або використання гумору чи сприйняття проблеми в нестандартний спосіб зміщує ціннісні уваги та розряджає напругу.

Родина – це не просто соціальна структура, а ключ до щастя, стабільності та розвитку людства. Вона вчить нас любити, розуміти та підтримувати одне одного, даючи кожній людині шанс на повноцінно сенсоване життя.

Відкриття сенсу – це постійне завдання. Відповідно до логотерапії, всі люди хочуть жити так, щоб їх життя мало сенс. Ось чому відкриття сенсу є критично важливим для якості людського існування. Логотерапія також стверджує, що життя має сенс. Неможливо поставити якісь обмежувальні передумови, і вона не може бути втрачена за жодних обставин. Однак знайти це значення іноді важко або неможливо, оскільки наше людське розуміння обмежене. Тому ми маємо бути свідомими і пам'ятати, що кожна життєва ситуація має потенціал для сенсу. Кожен із нас покликаний помічати неповторний і унікальний сенс, який дримає в кожній ситуації. Замість того щоб говорити про сенс життя, точніше було б говорити про виявлення і реалізацію смислів моментів життя [7, с.49.].

Переваги та недоліки застосування сучасних інформаційних технологій у проведенні логотерапевтичних сесій при вирішенні сімейних конфліктів

У сучасному світі інформаційні технології стрімко проникають в усі сфери людського життя, зокрема в психологічну допомогу. Одним із напрямків психотерапії, який адаптується до нових умов, є логотерапія — метод, розроблений Віктором Франклом, що базується на пошуку сенсу життя як ключового чинника душевного здоров'я. Сімейні конфлікти, які часто мають глибоке екзистенційне підґрунтя, є однією з важливих сфер застосування логотерапії. Водночас використання сучасних інформаційних технологій у цьому процесі має як свої переваги, так і недоліки.

Переваги застосування сучасних інформаційних технологій у логотерапії.

Однією з головних переваг є доступність. Онлайн-сесії дозволяють отримати допомогу навіть тим сім'ям, які проживають у віддалених або сільських районах, де відсутні кваліфіковані спеціалісти. На теперішній час проведення психологічного консультування відбувається, як правило, в онлайн режимі (в Україні – близько 65 відсотків, в США та Європі – близько 85 відсотків), тобто за допомогою різноманітних інтернет платформ або комунікаторів.

Крім того, гнучкість у плануванні дає змогу організовувати сесії у зручний для всіх членів сім'ї час, що особливо важливо для зайнятих людей або родин із різними графіками. Також сучасні інформаційні технології дають можливість проводити сесію одночасно з декількома клієнтами, що територіально знаходяться в різних місцях.

Не менш важливим є відчуття комфорту. Проведення сесій у знайомому середовищі власного дому знижує психологічний бар'єр, сприяє відкритості та щирості під час обговорення конфліктів. Логотерапія, що звертається до внутрішнього світу людини, виграє від таких умов. Практика показує, що часто домашні улюбленці є одним із ціннісних орієнтирів в житті клієнта. І саме наявність домашнього улюбленця поряд з клієнтом, під час сесії, дає клієнту можливість почувати себе більш комфортно та розслаблено. Тут же потрібно зазначити, що дистанційний формат проведення консультування дає можливість, з урахуванням воєнного сьогодення в Україні, проводити сесії з укриття під час сигналу «Повітряної тривоги».

Сучасні інформаційні технології дозволяють обирати спеціаліста не за територіальною ознакою, а за професійною компетенцією, досвідом та методологією. Це відкриває нові можливості для знаходження "свого" терапевта, що підвищує ефективність процесу. Так нами використовується платформа MySoul, яка дає можливість підбору психолога з урахуванням усіх « побажань » клієнта.

Необхідно зазначити і суто економічний ефект від застосування онлайн сесій. Психолог і клієнт не витрачають кошти на транспортні послуги. Психологу не потрібно утримувати офіс, дбати про комунальні послуги, бахіли, носовички та інше.

Також варто зазначити можливість використання цифрових інструментів: анкет, візуальних матеріалів, електронних щоденників - усе це розширює арсенал методів для пошуку смислів та спільного осмислення конфлікту. Використання інтерактивних інструментів (візуалізацій, спільних документів, анкет тощо), дають можливість для більш глибокого аналізу сенсів, цінностей, емоцій

Недоліки та виклики для логотерапевта при застосуванні сучасних інформаційних технологій

Попри значні переваги, використання інформаційних технологій у логотерапії не позбавлене недоліків. Насамперед – обмеження у невербальній комунікації. Психолог може не повністю помітити міміку, мову тіла, мікровирази обличчя – важливі сигнали емоційного стану, що знижує глибину діагностики.

Крім того, технічні проблеми (поганий зв'язок, перебої з інтернетом, сторонні шуми) можуть перешкоджати повноцінному проведенню сесій, а іноді – й зовсім зривати їх. Онлайн-формат

також потребує додаткової організації простору, де ніхто не буде відволікати, що не завжди можливо вдома.

Серйозною проблемою є також захист конфіденційності. Розмови, які стосуються інтимних аспектів подружнього життя або внутрішніх переживань, мають відбуватися в умовах абсолютної довіри. У випадку онлайн-комунікації у клієнтів можуть виникати побоювання щодо безпеки інформації, яка передається через цифрові канали.

Окрім того, емоційний контакт між терапевтом і клієнтом у цифровому просторі часто менш глибокий. Втрата «живої присутності» може негативно впливати на формування терапевтичного альянсу – одного з ключових чинників успішності будь-якої терапії.

Висновок. Таким чином, сучасні інформаційні технології відкривають нові можливості для логотерапії у вирішенні сімейних конфліктів: вони роблять терапію доступнішою, зручною та технічно підсиленою. Однак ці переваги супроводжуються викликами, які потребують уважного врахування та адаптації методів роботи до онлайн-середовища. Успішне використання таких технологій вимагає високого професіоналізму терапевта, цифрової грамотності клієнтів та створення безпечного середовища для щирої комунікації. В умовах правильного підходу ІТ можуть стати ефективним інструментом у пошуку сенсу, порозуміння та гармонії в сімейних стосунках.

Література:

1. Бунас А. А. Особливості зв'язку ціннісних орієнтацій та часової перспективи молоді західної України. Журнал психологічних досліджень, № 24(7). 2018.
2. Духовский С. В. Диагностика міжособистісних відносин в роботі практичного психолога освіти. Курган : Видавництво КГУ, 2016. 190 с.
3. Егер. Е. Вибір. Книголав. Київ, 2020. 400 с.
4. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друку», 2010. – 270 с.
5. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.
6. Психологія сім'ї. За ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с. ISBN 978-966-680-985-1
7. Пурыо Т. Духовні можливості логотерапії Віктора Франкла. Переклад: Українська Асоціація Логотерапії та Екзистенціального Аналізу (УАЛЕА) – Харків, ПП «Компанія СКАТ», 2022, 248 стор.
8. Франкл В. Лікар і душа. Основи логотерапії. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 199 с.
9. Філософський енциклопедичний словник. / НАН України, Ін-т філософії імені Г. С. Сковороди; [редкол.: В. І. Шинкарук (голова) та ін.]. – Київ: Абрис, 2002. – VI, 742 с.

10. Чебанюк Н. Цінності як орієнтири в знаходженні сенсу життя в умовах війни. Журнал соціальної та практичної психології «Аналітичне ревію» № 1 2023 рік. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-10>.
11. Linda Berg-Cross COUPLES THERAPY The Havorth Clinical Practice Press New York - London – Oxford. 2004. P. 528.