

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*Взаємозв'язок між усвідомленням сенсу
життя та проявами горювання*

Виконав: здобувач 4 курсу,

групи ПС-22-2

Спеціальності 053«Психологія»

Познякова Ю.В.

Керівник: Бикова В.О

канд. пед. наук, доцент

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Познякової Юлії Володимирівни
на тему:
«Взаємозв'язок між усвідомленням сенсу життя та проявами
горювання»

Кваліфікаційна робота здобувачки ступеня бакалавра спеціальності 053 «Психологія» (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена вивченню логотерапевтичних засобів допомоги особистості у процесі переживання горя та втрати. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей пошуку сенсу життя в ситуації втрати, а також визначення ефективності логотерапевтичних підходів у психологічній підтримці осіб, які переживають горе.

У роботі здійснено аналіз психологічної природи переживання втрати та розглянуто основні наукові підходи до розуміння процесу горювання. Проаналізовано як класичні концепції (зокрема підходи Е. Кюблер-Росс та Дж. Боулбі), так і сучасні когнітивні та екзистенційні моделі осмислення втрати. Особливу увагу приділено теоретичним положенням логотерапії Віктора Франкла, зокрема таким ключовим поняттям, як свобода волі, воля до сенсу, відповідальність та самотрансценденція. У дослідженні також розглянуто практичні аспекти застосування логотерапії у роботі з людьми, які переживають втрату. Описано основні методи логотерапевтичної допомоги, спрямовані на переосмислення страждання, пошук життєвих цінностей, прийняття неминучих життєвих обставин та формування нового життєвого сенсу після втрати.

В емпіричній частині дослідження було використано авторська анкета «Смисложиттєві орієнтації при переживанні втрати» (СОПВ), госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS), опитувальник сенсу життя (MLQ, M. Steger), адаптовані у форматі онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms. У дослідженні взяли участь 40 осіб віком від 18 до 50 років, які мали досвід переживання втрати. Результати дослідження показали, що більш високий рівень

сформованості смисложиттєвих орієнтацій пов'язаний зі зниженням інтенсивності негативних емоційних станів, зокрема відчаю, почуття провини та тривожності. Також було виявлено, що люди, які здатні переосмислювати пережиту втрату через систему особистісних, духовних або моральних цінностей, демонструють більш стабільний емоційний стан та більшу готовність до подальшого особистісного розвитку. Практична значущість дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, кризовій психологічній допомозі, психотерапевтичній роботі з людьми, які переживають втрату, а також у навчальних курсах з логотерапії та екзистенційної психології.

Ключові слова: логотерапія, сенс життя, переживання втрати, горювання, екзистенційна психологія, пошук сенсу, психологічна підтримка.

SUMMARY
of the qualification thesis
by Poznyakova Yulia Volodymyrivna
on the topic:
"The relationship between awareness of the meaning of life and manifestations of
grief"

The qualifying work for the bachelor's degree in specialty 053 "Psychology" (Alfred Nobel University, Dnipro, department of psychology and pedagogy) is devoted to the study of logotherapeutic means of helping the individual in the process of experiencing grief and loss. The purpose of the research is the theoretical substantiation and empirical study of the peculiarities of the search for the meaning of life in a situation of loss, as well as the determination of the effectiveness of logotherapeutic approaches in the psychological support of persons experiencing grief.

The paper analyzes the psychological nature of experiencing loss and considers the main scientific approaches to understanding the grieving process. Both classical concepts (in particular the approaches of E. Kübler-Ross and J. Bowlby) and modern cognitive and existential models of understanding loss are analyzed. Special attention is paid to the theoretical provisions of Viktor Frankl's logotherapy, in particular to such key concepts as free will, will to meaning, responsibility and self-transcendence. The study also examines the practical aspects of using logotherapy in working with people experiencing loss. The main methods of logotherapeutic assistance aimed at reinterpreting suffering, searching for life values, accepting inevitable life circumstances and forming a new meaning of life after loss are described. In the empirical part of the study, the author's questionnaire "Meaningful life orientations when experiencing loss" (SOPV), the hospital anxiety and depression scale (HADS), the meaning of life questionnaire (MLQ, M.Steger), adapted in the format of an online survey using the Google Forms platform. The study involved 40 people aged 18 to 50 who had experienced loss. The results of the study showed that a higher level of formation of meaningful life orientations is associated with a decrease in the intensity of negative emotional states, in particular despair, guilt and anxiety. It was also found that people who are able to rethink the experienced loss

through a system of personal, spiritual or moral values, demonstrate a more stable emotional state and greater readiness for further personal development. The practical significance of the research lies in the possibility of using the obtained results in psychological counseling, crisis psychological assistance, psychotherapeutic work with people experiencing loss, as well as in training courses on logotherapy and existential psychology.

Key words: logotherapy, meaning of life, experience of loss, grief, existential psychology, search for meaning, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ ВТРАТИ.....	8
1.1.Психологічна сутність переживання горя та втрати.....	8
1.2.Етапи й механізми подолання втрати у психологічних теоріях.....	10
1.3.Концепція сенсу життя у логотерапії Віктора Франкла.....	16
1.4. Логотерапевтичні методи допомоги людям у стані горя.....	22
Висновки до першого розділу.....	38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ УСВІДОМЛЕННЯМ СЕНСУ ЖИТТЯ ТА ПРОЯВАМИ ГОРЮВАННЯ.....	28
2.1.Мета,завдання та гіпотеза дослідження.....	28
2.2.Організація дослідження, характеристика вибірки, методика.....	30
2.3.Аналіз і інтерпретація результатів дослідження.....	32
2.4.Методологічні рекомендації психологам щодо надання логотерапевтичної допомоги при переживанні горя та втрати близьких.....	43
Висновки до другого розділу.....	45
ВИСНОВКИ.....	47
Список використаних джерел.....	50
Додатки.....	56

ВСТУП

Обґрунтування актуальності дослідження

Актуальність дослідження логотерапевтичної допомоги при переживанні втрати визначається також сучасними тенденціями у психологічній практиці, що орієнтується на особистісно-центрований, гуманістичний підхід. Людина розглядається не як пасивна жертва обставин, а як активний суб'єкт власного життя, здатний обирати своє ставлення до подій, навіть якщо змінити самі події неможливо. Це фундаментальний принцип логотерапії, який набуває особливої сили в роботі з горем. Психолог у цьому процесі не намагається усунути страждання, а допомагає клієнту віднайти в ньому сенс — через любов, творчість, відповідальність, пам'ять або духовне переживання. В українських реаліях проблема втрат набуває особливої актуальності у зв'язку з війною, яку переживає країна. Щодня тисячі людей стикаються з горем, спричиненим смертю рідних, зруйнованими домівками, втраченою стабільністю, зміною життєвих орієнтирів. Тому, що втратити можна не тільки людину, а ще майно, впевненість у майбутньому і сенс життя. Такий контекст створює потужний запит на психологічну підтримку, що допомагає не лише емоційно пережити втрату, але й знайти у ній новий зміст, відновити життєві сили та духовну опору.

Наукова новизна дослідження полягає у поглибленні розуміння механізмів пошуку сенсу в умовах втрати та у визначенні ефективності логотерапевтичних технік у процесі психологічної підтримки. Особлива увага приділяється вивченню того, як смислотворення впливає на динаміку горя, на рівень прийняття втрати, на готовність до подальшого життя. У контексті українського суспільства, яке переживає колективну травму війни, ця тема набуває не лише індивідуального, а й соціально-психологічного значення. Пошук сенсу стає ресурсом колективного виживання, духовного відродження нації.

Практичне значення теми полягає у можливості застосування логотерапевтичного підходу в роботі психологічних служб, кризових центрів, реабілітаційних програм для військових і цивільних осіб, які втратили близьких,

саме цим я планую зайнятись після закінчення бакалавріату. Розробка практичних рекомендацій для фахівців дозволить ефективніше надавати допомогу людям у стані горя, підтримувати їх у процесі прийняття втрати та сприяти формуванню нових життєвих орієнтирів. Отримані результати можуть бути використані в навчальному процесі підготовки психологів, у програмах підвищення кваліфікації та супервізійної підтримки практиків.

Отже, дослідження теми логотерапевтичної допомоги при переживанні горя та втрати є надзвичайно важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Воно спрямоване на глибше розуміння того, як людина може відновити внутрішню рівновагу через смислотворення, як біль може стати поштовхом до духовного розвитку, а страждання — основою для переосмислення власного існування. Обрана тема є надзвичайно актуальною для сучасної психологічної науки та практики, оскільки відображає фундаментальні питання людського буття — життя, смерті, сенсу, страждання та любові. Застосування логотерапевтичного підходу у роботі з людьми, які втратили близьких, відкриває нові можливості для розуміння процесу горя, для підтримки людської гідності та духовного зростання навіть у ситуаціях невимовного болю. Це дослідження покликане не лише дати наукове пояснення механізмів смислотворення у втраті, але й внести практичний внесок у розвиток психологічної допомоги, що повертає людині головне — здатність жити далі, знаходячи сенс у кожному дні. Таким чином, актуальність обраної теми визначається не лише соціальними обставинами сьогодення, але й глибокими внутрішньоособистісними потребами людини у сенсі, надії та духовному відновленні після втрати. Розробка психологічних механізмів логотерапевтичної підтримки осіб, які переживають горе, є важливим кроком до формування системи психосоціальної допомоги в Україні.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування й емпіричне вивчення логотерапевтичної допомоги у процесі переживання втрати, а також визначення психологічних закономірностей пошуку сенсу в умовах горя.

Для досягнення мети передбачено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену втрати, горя та сенсу життя в сучасній психології.
2. Розкрити концептуальні положення логотерапії В. Франкла як основи для розуміння смислотворення у стражданні.
3. Описати психологічні механізми переживання горя та адаптації до втрати.
4. Дослідити вплив логотерапевтичних інтервенцій на динаміку прийняття втрати та пошук нових життєвих орієнтирів.
5. Розробити практичні рекомендації для фахівців, які працюють із клієнтами, що втратили близьких, із застосуванням логотерапевтичних принципів.

Об'єктом дослідження є психологічний процес переживання втрати

Предметом дослідження виступає взаємозв'язок між усвідомленням сенсу життя та проявами горювання

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що передбачається, логотерапевтична допомога сприяє полегшенню емоційного стану осіб, які переживають втрату, шляхом формування нових життєвих смислів, підвищення рівня прийняття втрати та актуалізації внутрішніх ресурсів особистості. Очікується, що застосування логотерапевтичних технік позитивно впливає на етапи проживання горя — від заперечення до прийняття, сприяючи трансформації болю у досвід внутрішнього зростання.

Методологічна основа дослідження становлять ідеї гуманістичної та екзистенційної психології, які розглядають людину як активного творця власного життя, здатного робити вибір і знаходити сенс у будь-яких обставинах.

Центральним орієнтиром є концепція Віктора Франкла, згідно з якою прагнення до сенсу є головною мотиваційною силою людського існування.

Системно-особистісний підхід дозволяє розглядати процес переживання втрати не лише як емоційний, а й як когнітивно-ціннісний і духовний феномен, який охоплює всі рівні психічної організації людини. Методологічно дослідження спирається на принципи цілісності особистості, індивідуального

підходу, феноменологічного розуміння внутрішнього досвіду людини та на етичні засади психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

Методи дослідження: Для досягнення мети використано комплекс методів, що відповідають завданням дослідження:

Теоретичні методи:аналіз і систематизація наукових джерел із тем логотерапії, екзистенційної психології, психології горя та втрати;узагальнення теоретичних підходів до розуміння смислотворення у кризових станах;концептуальне моделювання процесу логотерапевтичної підтримки осіб у стані втрати.

Емпіричні методи:спостереження за динамікою переживання втрати у респондентів;бесіда як основний інструмент психотерапевтичної взаємодії; Авторська анкета «Смисложиттєві орієнтації при переживанні втрати» (СОПВ),Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS), Опитувальник сенсу життя (MLQ, M. Steger),якісний аналіз результатів психологічної роботи для визначення ефективності логотерапевтичних інтервенцій.

Методи обробки результатів: інтерпретація отриманих результатів у контексті теорії сенсу життя.

Наукова новизна дослідження полягає у поглибленому розгляді феномену пошуку сенсу під час переживання втрати з позицій логотерапії, а також у визначенні специфічних психологічних механізмів, що сприяють адаптації особистості через смислотворення. У межах дослідження вперше розглядається взаємозв'язок між рівнем смисложиттєвих орієнтацій та ступенем прийняття втрати в умовах логотерапевтичної підтримки. Розроблено авторську модель логотерапевтичної допомоги, яка поєднує когнітивно-смилові та емоційно-ціннісні компоненти переживання горя, сприяючи особистісному зростанню клієнта. Уточнено роль логотерапевта як провідника у процесі смислового відновлення, де головним завданням є не усунення болю, а допомога у його осмисленні.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, психотерапевтів, соціальних

працівників та волонтерів, які працюють із людьми, що пережили втрату . Запропоновані логотерапевтичні техніки можуть застосовуватись у кризових центрах, службах психологічної підтримки, реабілітаційних програмах для військових і цивільних осіб, які втратили рідних унаслідок війни. Розроблені рекомендації дозволяють оптимізувати процес адаптації до втрати, сприяти зниженню емоційного напруження, профілактиці депресивних станів і формуванню нових життєвих орієнтирів. Результати дослідження також можуть бути використані у навчальних курсах з кризової психології, психотерапії та гуманістичної практики.

Апробація роботи конференція Практична психологія в сучасному вимірі 2026

Структура та обсяг роботи: наукова робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг роботи становить 62 сторінки , вона містить 10 таблиць, і 3 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ ВТРАТИ

1.1. Психологічна сутність переживання горя та втрати

Втрати — це невід’ємна частина людського життя, яка водночас є однією з найскладніших форм психологічного випробування. З моменту народження людина формує емоційні зв’язки, що забезпечують їй відчуття стабільності, приналежності та любові. Коли ці зв’язки перериваються через смерть, розрив стосунків або інші життєві обставини, психіка стикається з кризою, що зачіпає всі рівні особистісного функціонування — когнітивний, емоційний, поведінковий і духовний. Горе визначається як глибокий емоційний стан, який виникає у відповідь на втрату значущої людини чи цінності. У психології цей феномен розглядається не лише як реакція, а як процес адаптації до нової реальності, у якій людина змушена жити без того, хто раніше був частиною її світу (Боулбі, 1980; Кюблер-Росс, 1969)[2;6].

Важливо відрізнити поняття втрати, смутку і горя. Втрата — це сам факт зникнення об’єкта прив’язаності. Смуток — емоційна реакція на втрату. А горе — це тривалий психологічний процес, спрямований на прийняття нового життєвого стану. Саме в горі поєднуються емоційні, когнітивні, тілесні й духовні аспекти реакції на втрату. Традиційно дослідники описують горе як послідовність стадій або фаз, які допомагають особистості поступово інтегрувати досвід втрати у власну життєву історію.

Найвідомішою є п’ятиетапна модель Елізабет Кюблер-Росс:

1. Заперечення («Цього не може бути»);
2. Гнів («Чому саме я?»);
3. Торг («Може, якщо я щось зміню, усе повернеться»);
4. Депресія («Я не бачу сенсу в подальшому житті»);
5. Прийняття («Так, це сталося. Але я можу жити далі»).[7]

Попри популярність цієї моделі, сучасна психологія схиляється до думки, що горе не є лінійним процесом. Людина може повертатися до попередніх етапів, переживати кілька фаз одночасно або зовсім не відчувати деякі з них. Як зазначає К. Ворден (1982)[4], горювання — це не проходження етапів, а виконання завдань адаптації до втрати: прийняття факту смерті, проживання болю, пристосування до світу без померлого та знаходження місця для пам'яті про нього у власному житті. Емоційна сторона горя включає широкий спектр почуттів — від шоку, провини, страху до туги, гніву та безпорадності. Часто людина відчуває суперечливі емоції: любов і злість до померлого, полегшення й провину, бажання забути й водночас зберегти спогади[4]. Втрата не тільки впливає на емоційну сферу, але й змінює структуру особистості, змінюючи ставлення людини до світу, до себе, до життя. Горе є загальним феноменом, що у той чи інший спосіб переживає кожна людина, хоча кожен досвід втрати має унікальний характер[7]. З цього випливає, що питання психологічної допомоги під час втрати є однією із найважливіших задач сучасної психології, особливо в умовах криз, соціальної нестабільності та воєнних подій, які супроводжуються багатьма людськими жертвами. У сучасному українському суспільстві ця тема набула особливої ваги.

Когнітивні процеси у період горя змінюють сприйняття часу, реальності та себе. Людина може втрачати концентрацію, відчувати «порожнечу в голові», ніби її життя зупинилося. Часто спостерігаються нав'язливі думки про померлого або спроби осмислити причини втрати. Усе це — частина природного процесу пошуку сенсу, коли психіка намагається інтегрувати подію у власну життєву систему. Переживання горя часто супроводжується фізичними симптомами: порушенням сну, апетиту, зниженням імунітету, болем у тілі[6].

Соціальне оточення відіграє надзвичайно важливу роль у процесі переживання втрати. У культурах із високим рівнем колективізму підтримка сім'ї, ритуали прощання, обговорення втрати допомагають людині легше пройти через біль. У сучасному індивідуалістичному суспільстві, де вираження емоцій часто сприймається як слабкість, горе може набувати прихованих форм, перетворюючись на «мовчазне страждання»[10].

Людина втрачає не лише близьку особу, а й частину соціальної ідентичності — роль дружини, доньки, матері. Тому горювання стає не лише емоційним процесом, а й кризою самоідентичності, коли потрібно переосмислити своє місце у світі. Найглибший рівень втрати — це духовний. Саме тут виникають питання: «Навіщо це сталося?», «Який сенс життя, якщо його можна втратити будь-якої миті?», «Де справедливість?»

У цей момент руйнуються старі цінності, але саме в цьому просторі може народитися новий сенс. За словами Віктора Франкла, «коли ми більше не можемо змінити ситуацію — ми викликані змінити себе». Людина, яка втратила близького, стикається з екзистенційним вакуумом — відчуттям порожнечі, беззмістовності буття[15]. Проте саме через осмислення болю може з'явитися новий життєвий орієнтир. Психотерапевтична допомога у цьому процесі полягає не в тому, щоб «усунути» страждання, а в тому, щоб допомогти надати йому сенсу. Це і є основою логотерапевтичного підходу, який буде розглянуто у наступних підрозділах.

Попри глибину болю, горе може стати поштовхом до духовного зростання. Деякі люди, пройшовши через втрату, змінюють життєві пріоритети, починають більше цінувати стосунки, час, любов, духовність. Таким чином, переживання горя є складним, багатовимірним процесом, який охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову, соціальну та духовну сфери особистості. У центрі цього процесу — пошук сенсу, без якого біль перетворюється на безнадію[15].

Саме тому подальший аналіз буде зосереджений на тому, як логотерапевтичний підхід Віктора Франкла допомагає людині знайти сенс у втраті та відновити внутрішню цілісність.

1.2. Етапи й механізми подолання втрати у психологічних теоріях

Переживання втрати близької людини — це процес, що не має єдиної універсальної форми. Кожна людина проходить його по-своєму, залежно від особистісних особливостей, типу стосунків, життєвого досвіду та духовних переконань. Водночас у психологічній науці сформувалося кілька теоретичних

підходів, які дозволяють зрозуміти, як саме людина адаптується до втрати, які етапи вона проходить і які внутрішні механізми допомагають їй поступово відновлювати внутрішню рівновагу.

Однією з перших і найвідоміших моделей стала п'ятиетапна концепція Елізабет Кюблер-Росс, яку авторка розробила на основі спостережень за пацієнтами, що стикалися зі смертельними діагнозами. Вона виокремила п'ять послідовних стадій прийняття неминучого:

1. Заперечення. Людина відмовляється прийняти реальність втрати. Це своєрідний психологічний захист, який дає змогу психіці уникнути шоку.
2. Гнів. Емоція протесту проти несправедливості втрати, що може спрямовуватися на інших, на Бога або навіть на себе.
3. Торг. Спроба домовитися із долею, знайти умови, за яких втрату можна «скасувати».
4. Депресія. Усвідомлення неминучості втрати, глибокий смуток, втрата сенсу, замкненість.
5. Прийняття. Поступове визнання факту втрати та готовність жити далі[7].

Ця модель стала настільки впливовою, що багато сучасних теорій горювання спираються на неї або розвивають її положення. Однак Кюблер-Росс наголошувала, що ці стадії не є жорсткою послідовністю: люди можуть повертатися на попередні етапи або переживати їх паралельно[7].

Наприклад Вільям Ворден, замінили поняття «стадій» на «завдання горя», що зробило підхід більш активним. Американський психолог Вільям Ворден вважав, що горювання — це не лише пасивне «переживання», а активна робота особистості, яка має виконати певні психологічні завдання, щоб інтегрувати втрату у власне життя[4]. Він виокремив чотири основні завдання:

Прийняти факт втрати: на цьому етапі людина має усвідомити, що смерть або розрив — остаточні. Для цього важливі ритуали прощання, які допомагають перейти від заперечення до реального сприйняття події. Прожити біль втрати: важливо дозволити собі відчувати смуток, гнів, страх. Уникання болю

призводить до «замороженого горя» — стану, коли емоції залишаються невисловленими, а страждання перетворюється на хронічну апатію. Пристосуватися до світу без померлого: людина змінює свої ролі, обов'язки, життєвий ритм. Це вимагає перебудови як зовнішнього життя (побуту, роботи), так і внутрішньої системи цінностей[4]. Знайти нове місце для померлого у власному житті. Це не означає забути — навпаки, йдеться про те, щоб зберегти любов і пам'ять у прийнятній формі: через символи, творчість, благодійність чи духовну практику.

Модель Вордена вважається однією з найгуманніших, адже вона не трактує горе як «хворобу», яку потрібно вилікувати, а як природний процес трансформації. Людина не повинна «позбутися» пам'яті про померлого, а навчитися жити з нею в нових обставинах[4]. Інший потужний теоретичний підхід до розуміння механізмів втрати пов'язаний із теорією прив'язаності Джона Боулбі[3]. На думку автора, емоційний зв'язок між дитиною і близькою фігурою (переважно матір'ю) є базовою потребою. Цей зв'язок формує внутрішню модель безпеки, яка в дорослому віці визначає, як людина реагує на втрату.

Коли об'єкт прив'язаності зникає, активується система протесту — людина шукає втрачену особу, відчуває тривогу, гнів або розпач. Поступово настає дезорганізація, коли усвідомлення невідворотності втрати викликає смуток і безсилля. І лише після цього починається реорганізація — формування нового балансу, у якому пам'ять про втрачену людину інтегрується у внутрішній світ особистості[23]. Боулбі наголошував, що механізм горя має еволюційне значення: він допомагає людині зберегти здатність до нових прив'язаностей, не руйнуючи себе. Якщо ж процес переривається (наприклад, через заперечення або соціальний тиск «триматися»), це може призвести до патологічних форм горювання — хронічної туги, депресії або психосоматичних розладів[3].

Сучасна психологія розглядає горе не як лінійний рух від болю до прийняття, а як коливальный процес, де людина переходить між двома полюсами:

- орієнтацією на втрату (сум, сльози, спогади);

- орієнтацією на відновлення (повернення до повсякденних справ, нові зв'язки).

Ця модель подвійного процесу (Stroebe & Schut, 1999)[38] пояснює, чому у деяких людей горювання може виглядати «нестабільним»: один день людина плаче, а наступного — ніби спокійна і навіть усміхається. Це не свідчить про байдужість, а навпаки — про здорову адаптацію, де біль і життя співіснують.

Згідно з цією моделлю, механізм подолання втрати полягає у здатності гнучко перемикатися між болем і дією. Надмірна фіксація на втраті веде до депресії, тоді як повне уникання болю — до «втечі від почуттів». Лише баланс між цими станами забезпечує поступове відновлення психічної рівноваги[38]. Представники когнітивної психології підкреслюють роль переконань і мисленнєвих схем у тому, як людина переживає втрату[33].

Коли помирає близький або людина втрачає щось важливе для неї домівку, роботу, відносини, руйнується базова установка: «Світ справедливий і передбачуваний». З'являються думки на кшталт: «Життя більше не має сенсу», «Я не зможу жити без цього». Такі когнітивні спотворення підсилюють емоційний біль. Основний механізм подолання в когнітивному підході — реструктуризація мислення: допомога людині побачити, що втрата не заперечує цінності життя, а навпаки, може нагадати про його крихкість і глибину[9].

Терапевтична робота в цьому напрямі включає:

- усвідомлення автоматичних думок;
- аналіз емоцій, що їх супроводжують;
- формування нових інтерпретацій («Я не втратив любов — я зберігаю її у пам'яті»).

Таким чином, ключовим механізмом виступає зміна внутрішнього діалогу — перехід від почуття безсилля до внутрішнього прийняття[33].

Згідно з психоаналітичною традицією, заснованою З. Фройдом, процес горювання — це вивільнення лібідо, раніше пов'язаного з об'єктом любові. Фройд стверджував, що нормальне горе полягає у поступовому відмовленні від емоційної прив'язаності до померлого, тоді як патологічне горе (меланхолія) виникає, коли

ця відмова неможлива[18]. Його послідовники (Дж. Боулбі, Д. Віннікотт) розвинули ідею про те, що горе — це внутрішній діалог між "Я" і образом втраченого об'єкта. Поступове прийняття реальності втрати веде до інтеграції цього образу в психіку: людина більше не шукає об'єкт зовні, а зберігає його всередині як частину власного «Я»[23;5].

Психодинамічні механізми подолання втрати включають:

- сублимацію — перенаправлення енергії прив'язаності у творчість чи допомогу іншим;
- інтроекцію — ототожнення з померлим, що дозволяє зберегти його як частину своєї ідентичності;
- опрацювання травми через символічне відтворення (лист, ритуал, сні).

Така робота допомагає людині відновити відчуття внутрішньої цілісності [1;2].

Гуманістичні психологи (К. Роджерс, В. Франкл) розглядають горе не лише як втрату, а як екзистенційний виклик — ситуацію, яка змушує людину переосмислити сенс життя. К. Роджерс наголошував, що головний чинник зцілення — це прийняття власних емоцій без осуду. Лише дозволивши собі плакати, злитися, сумувати, людина може пройти шлях від болю до внутрішньої свободи [10;14]. А Віктор Франкл, засновник логотерапії, зробив ще один крок — він показав, що навіть у стражданні можна знайти сенс, який дає сили жити. Його підхід ми розглянемо у наступному підрозділі, проте вже зараз варто зазначити, що механізм подолання втрати, за Франклом, полягає не у витісненні болю, а у переосмисленні його значення [15].

Психологи виділяють кілька типових механізмів адаптації до втрати:

1. Рационалізація. Людина шукає логічне пояснення події, що допомагає впоратися з емоційним хаосом.
2. Релігійна або духовна опора. Віра у вищий сенс, зустріч після смерті, ідея «душевної присутності» померлого.
3. Компенсація. Спрямування енергії в нові відносини, волонтерство, творчість.

4. Дисоціація. Тимчасове «відключення» емоцій, щоб функціонувати у повсякденності (корисне на перших етапах, але небезпечне при затягуванні).

5. Пошук сенсу. Найвищий рівень адаптації, коли людина не просто приймає втрату, а знаходить у ній новий напрям життя.

Дослідження показують, що найстійкіші люди не ті, хто «не плаче», а ті, хто вміє гнучко чергувати періоди активності з моментами спогадів і суму[14].

Отже, аналіз психологічних теорій показує, що процес подолання втрати — це багатовимірна динаміка, у якій поєднуються етапи болю, прийняття, відновлення та переосмислення. Незалежно від школи — психоаналітичної, когнітивної чи гуманістичної — дослідники сходяться в одному: адаптація можлива лише через активне проживання почуттів і пошук нового сенсу життя. Етапи горювання — не просто часові фази, а внутрішня робота, що перетворює страждання на досвід зрілості. Механізми подолання втрати охоплюють як емоційні реакції, так і когнітивну перебудову світогляду, духовні пошуки та соціальну підтримку.

Саме у цьому контексті логотерапія Віктора Франкла набуває особливої актуальності. Вона дає відповідь на запитання, яке залишається після будь-якої втрати: як жити далі, коли сенс здається втраченим?[13].

Подальший підрозділ буде присвячений саме розкриттю цієї концепції — логотерапевтичному баченню сенсу життя як ключового чинника у переживанні горя.

1.3. Концепція сенсу життя у логотерапії Віктора Франкла

Проблема сенсу життя є однією з центральних у філософії та психології XX–XXI століть. Вона безпосередньо стосується питання виживання, адаптації та духовного зростання людини у складних, кризових або травматичних обставинах. У контексті втрати близької людини тема сенсу набуває особливої гостроти: втрата руйнує попередню цілісність буття, викликає внутрішній вакуум, змінює систему цінностей та уявлень про майбутнє. Саме тому логотерапія, розроблена

австрійським психіатром і філософом Віктором Франклом, стала фундаментом для розуміння процесу переживання втрати та пошуку нового сенсу життя після горя[14].

Віктор Франкл (1905–1997) створив власний підхід — логотерапію (від грец. *logos* — сенс, смисл), який називав «третім віденським напрямом психотерапії» після психоаналізу Фрейда та індивідуальної психології Адлера. На відміну від попередників, Франкл вважав, що основним рушієм людського існування є воля до сенсу, тобто прагнення людини знайти й реалізувати смисл свого життя навіть у найскладніших умовах[27]. Методологічно логотерапія спирається на екзистенційно-гуманістичні концепції, у центрі яких стоїть людина як цілісна істота, що поєднує фізичний, психічний і духовний рівні. Втрата близької людини порушує баланс між цими рівнями, а логотерапія допомагає його відновити через усвідомлення унікального значення кожного пережитого досвіду[15]. Пошук сенсу втрачає абстрактний характер і стає особистим шляхом до зцілення. Для клієнта, який переживає горе, відкриття навіть маленького сенсу — можливість продовжити життя, створюючи нові цінності та зв'язки.[14]

Центральне положення логотерапії полягає в тому, що сенс можна знайти завжди, навіть у стражданні, провині, болю чи смерті. Франкл підкреслював: «Той, хто знає, навіщо живе, зможе витримати будь-яке як». Саме це переконання допомогло йому пережити концтабір під час Другої світової війни, де він спостерігав, як виживали ті, хто бачив перед собою певну мету — дочекатися рідних, завершити незакінчену справу, залишити свідчення. Цей досвід став підґрунтям його основної праці — «Людина в пошуках справжнього сенсу» [29]. У логотерапії сенс життя розглядається не як абстрактна ідея, а як конкретна, індивідуальна реальність. Сенс не можна «вигадати» чи «нав'язати» — його потрібно віднайти у власному життєвому контексті. Франкл порівнює сенс із унікальною задачею, яку людина має виконати у світі: «Життя ставить запитання, і лише людина здатна дати відповідь власним існуванням». Таким чином, пошук сенсу — це не розумова операція, а екзистенційний акт, у якому розкривається справжня сутність особистості [27].

Втрата близької людини є однією з найсильніших психотравм, яка руйнує звичну систему орієнтирів. Людина стикається не лише зі смутком, але й із екзистенційною порожнечою, яку Франкл називає екзистенційним вакуумом. Він виникає, коли людина втрачає здатність бачити сенс свого існування, коли все, що мало значення, зникає разом із померлим. У цей момент логотерапевтичний підхід стає унікальним засобом допомоги, адже він не лише підтримує людину емоційно, а й допомагає віднайти нову причину жити далі [14].

Франкл вважав, що навіть у стражданні прихований сенс, який не можна усунути, але можна переосмислити. Він розрізняв три основні способи знаходження сенсу:

1. Через творчість — здійснення справ, реалізація потенціалу, виконання обов'язків;
2. Через переживання — любов, краса, природа, духовність, відчуття зв'язку з іншими;
3. Через ставлення до страждання — коли змінити ситуацію неможливо, людина все ще може вибрати своє ставлення до неї.

Саме третій шлях є вирішальним у роботі з втратою. У ситуації, де смерть є незворотною, логотерапія допомагає людині знайти сенс у самому процесі страждання, у здатності зберігати людську гідність, у любові, яка продовжує жити навіть після смерті близького [15]. Одним із ключових понять логотерапії є екзистенційна свобода — свобода вибору власної позиції щодо будь-яких життєвих обставин [16]. Франкл наголошував, що людину можна позбавити всього, окрім свободи ставлення до того, що з нею відбувається. Саме ця свобода визначає, чи стане страждання руйнівним, чи воно перетвориться на джерело духовного зростання.

Свобода у логотерапії нерозривно пов'язана з відповідальністю. Франкл зазначав: «Свобода без відповідальності перетворюється на свавілля». Психологічна допомога в логотерапевтичному контексті спрямована на те, щоб пробудити в людині усвідомлення її відповідальності перед життям, навіть коли біль здається нестерпним. Це допомагає уникнути позиції жертви та перейти до

активного прийняття реальності [14]. Важливою складовою логотерапії є духовність, яку Франкл розумів не в релігійному, а в екзистенційному сенсі — як прагнення до вищих цінностей, пошук мети, що виходить за межі матеріального існування. Саме духовність дозволяє людині пережити втрату, не втративши гідності й цілісності. Франкл говорив, що любов до померлого не закінчується зі смертю — вона переходить у інший вимір, у духовну присутність. Людина може жити, несучи пам'ять і сенс цього зв'язку, перетворюючи біль на джерело натхнення.

З логотерапевтичного погляду, горе — це процес переосмислення страждання через пошук сенсу. Коли людина втрачає когось значущого, вона стикається не лише з відсутністю цієї особи, а й із потребою знайти нову форму існування без неї. Завдання логотерапевта полягає не в тому, щоб зменшити біль, а в тому, щоб допомогти клієнту знайти сенс, який робить цей біль осмисленим і переносимим. У цьому контексті відбувається трансформація ставлення до втрати: замість запитання «Чому це сталося?» людина починає ставити «Навіщо я живу далі?» або «Що я можу зробити, щоб ця втрата не була даремною?» [26]. Франкл описував сучасну людину як таку, що живе у стані екзистенційного вакууму — втрати сенсу, байдужості, апатії. У ситуації втрати цей вакуум загострюється, адже колишні орієнтири руйнуються. Людина може відчувати безглуздість життя, що часто призводить до депресії, суїцидальних думок, ізоляції. Проте саме через цей вакуум може відкритися новий рівень усвідомлення, якщо людині допомогти пройти цей шлях із підтримкою. Логотерапевтична робота полягає у тому, щоб допомогти клієнту знайти нові сенси, що народжуються з болю [15].

На відміну від більшості психотерапевтичних підходів, логотерапія не зосереджується на минулому чи симптомах. Її вектор спрямований у майбутнє — до потенціалу, який ще може бути реалізований. У цьому сенсі вона має не лише лікувальний, але й життєствердний характер. Коли людина усвідомлює, що її життя може мати сенс навіть після втрати, вона відновлює відчуття контролю, здатність приймати рішення і діяти. Сенс стає внутрішнім ресурсом, який дає сили рухатися далі. Її головна ідея полягає у твердженні, що навіть у найважчих

життєвих ситуаціях, коли людина позбавлена контролю над подіями, вона все ж може обрати своє ставлення до них і знайти у стражданні сенс. Франкл, який пройшов жахи концтаборів, довів, що пошук сенсу є не лише філософською категорією, а й психологічною необхідністю, що підтримує життя[14].

Проблема переживання втрати є однією з найглибших і найтрагічніших сторін людського існування[11]. Втрата не тільки впливає на емоційну сферу, але й змінює структуру особистості, змінюючи ставлення людини до світу, до себе, до життя. Горе є загальним феноменом, що у той чи інший спосіб переживає кожна людина, хоча кожен досвід втрати має унікальний характер[20]. З цього випливає, що питання психологічної допомоги під час втрати є однією із найважливіших задач сучасної психології, особливо в умовах криз, соціальної нестабільності та воєнних подій, які супроводжуються багатьма людськими жертвами. У сучасному українському суспільстві ця тема набула особливої ваги. Багато людей зазнали болісних утрат через тривалу війну — втрат рідних, друзів, дому, звичного способу життя. Люди мають не лише подолати біль, а й знайти сенс у тому, що сталося, відновити внутрішню опору та переосмислити життєві цінності. На мою думку, одним із найефективніших напрямів роботи з переживанням втрати є логотерапія — екзистенційно-гуманістичний підхід, розроблений Віктором Франклом[15]. Його основна ідея полягає у твердженні, що прагнення до сенсу є головною рушійною силою життя людини. Навіть у найтяжчих умовах, коли людина стикається зі стражданням, безсиллям або смертю, вона здатна знайти сенс, що дозволяє їй не тільки вижити, а й духовно зростати. Сам Франкл, який пережив концентраційні табори, довів, що сенс може стати надзвичайно сильним ресурсом у найтрагічніших ситуаціях. Саме цей підхід відкриває нові можливості для допомоги людям, які втратили близьких — не через заперечення болю, а через його прийняття та осмислення[14]. Переживання горя розглядається психологами як складний і динамічний процес, який проходить через кілька етапів — від шоку та заперечення до прийняття та відновлення.[31]

Методологічно логотерапія спирається на екзистенційно-гуманістичні концепції, у центрі яких стоїть людина як цілісна істота, що поєднує фізичний,

психічний і духовний рівні. Втрата близької людини порушує баланс між цими рівнями, а логотерапія допомагає його відновити через усвідомлення унікального значення кожного пережитого досвіду. Пошук сенсу втрачає абстрактний характер і стає особистим шляхом до зцілення. Для клієнта, який переживає горе, відкриття навіть маленького сенсу — можливість продовжити життя, створюючи нові цінності та зв'язки[17].

Любов у Франкла — не просто емоція, а вищий прояв людського духу. Вона є способом пізнання іншої людини у її повноті, незалежно від обставин. Саме любов, на думку Франкла, не зникає навіть після смерті коханої чи близької людини. Вона трансформується у пам'ять, духовну присутність, натхнення. Усвідомлення того, що любов не підвладна смерті, допомагає людині не втратити себе у горі, а зберегти зв'язок із померлим у новій формі. Таким чином, любов стає основою сенсу життя після втрати [14]. Франкл вважав, що страждання не обов'язково має негативний характер. Якщо людина здатна знайти в ньому сенс, воно стає джерелом духовного розвитку. Переживання втрати може стати моментом глибокого переосмислення цінностей, пробудження віри, відкриття нової життєвої місії. Логотерапія допомагає людині перейти від позиції «жертви» до позиції «творця сенсу». Це перехід від безсилля до активного, відповідального ставлення до власного життя. Логотерапія, заснована Віктором Франклом, пропонує унікальний погляд на проблему страждання. Її головна ідея полягає у твердженні, що навіть у найважчих життєвих ситуаціях, коли людина позбавлена контролю над подіями, вона все ж може обрати своє ставлення до них і знайти у стражданні сенс. Франкл, який пройшов жахи концтаборів, довів, що пошук сенсу є не лише філософською категорією, а й психологічною необхідністю, що підтримує життя.[16]

Дистрес, пов'язаний з порушенням, є болісним, що мотивує людей намагатися його полегшити. Ці зусилля можуть включати створення сенсу, хоча люди також залучаються до багатьох інших стратегій, щоб спробувати поменшити свій дистрес, включаючи різноманітні активні та пасивні стратегії подолання. Створення цього аспекту життя має на меті відновити порушений глобальний сенс

через орієнтовані на підхід внутрішньопсихічні спроби розробити нові та прийнятні способи розуміння ситуації, які більше відповідають глобальному сенсу людини, або шляхом зміни своїх переконань та цілей щодо глобального сенсу[36]. Після успішного створення сенсу, люди мають інший погляд на ситуацію та модифікують свої переконання та цілі, щоб відновити узгодженість між ними, результат який називається сенсоутворенням[14]. Важка травма може порушити глобальний сенс людини. Сенсоутворення зазвичай включає когнітивну обробку оціночних та глобальних значень, щоб змінити або переосмислити їх та зробити більш узгодженими. Люди можуть змінювати ситуаційні оцінки, щоб краще інтегрувати їх у свою глобальну систему значень (асиміляція), наприклад, починаючи сприймати подію як менш шкідливу або, можливо, навіть позитивну за своїми наслідками[34].

Отже, концепція сенсу життя у логотерапії Віктора Франкла є глибокою філософсько-психологічною системою, яка пропонує шлях подолання страждання через відкриття нового сенсу. Основна ідея полягає в тому, що жодне страждання не є беззмістовним, якщо людина здатна знайти в ньому значення. Логотерапія вчить, що навіть після смерті близьких життя продовжується, і в ньому завжди можна знайти мету — у пам'яті, у любові, у відповідальності перед собою та світом[15]. Саме тому логотерапевтичний підхід є надзвичайно ефективним у роботі з людьми, які переживають втрату: він не лише полегшує біль, але й відновлює віру в сенс життя, повертає здатність любити, діяти й розвиватися.

1.4. Логотерапевтичні методи допомоги людям у стані горя

Логотерапія, створена Віктором Франклом, як було зазначено раніше— це напрям екзистенційної психології, який ґрунтується на переконанні, що первинною мотиваційною силою людини є прагнення до сенсу. У своїй основній праці “Людина в пошуках справжнього сенсу” (1946)[15]. Франкл писав, що навіть у найтяжчих умовах — у стражданні, втраті, ув'язненні — людина здатна зберегти духовну свободу, якщо бачить у своєму житті хоч якусь мету. Ця ідея є

центральною для логотерапевтичного підходу до допомоги людям у стані горя. На відміну від деяких інших психотерапевтичних методів, логотерапія не фокусується на пригніченні болю або забуванні втрати, а, навпаки, спрямовує людину на переосмислення страждання як джерела зростання.

За Франклом, кожна життєва ситуація — навіть найтрагічніша — містить потенціал для відкриття нового сенсу. Завдання психолога полягає в тому, щоб допомогти людині цей сенс побачити. Тому логотерапія не є просто терапією болю, вона — терапія через сенс[15]. Проблема переживання втрати є однією з найглибших і найтрагічніших сторін людського існування. Багато людей зазнали болісних утрат через тривалу війну — втрат рідних, друзів, дому, звичного способу життя. Люди мають не лише подолати біль, а й знайти сенс у тому, що сталося, відновити внутрішню опору та переосмислити життєві цінності. На мою думку, одним із найефективніших напрямів роботи з переживанням втрати є логотерапія — екзистенційно-гуманістичний підхід, розроблений Віктором Франклом. Його основна ідея полягає у твердженні, що прагнення до сенсу є головною рушійною силою життя людини. Навіть у найтяжчих умовах, коли людина стикається зі стражданням, безсиллям або смертю, вона здатна знайти сенс, що дозволяє їй не тільки вижити, а й духовно зростати[13]. Сам Франкл, який пережив концентраційні табори, довів, що сенс може стати надзвичайно сильним ресурсом у найтрагічніших ситуаціях.

Франкл виділяв три фундаментальні положення логотерапії, які безпосередньо стосуються допомоги людям, що переживають втрату:

1. Життя має сенс за будь-яких обставин.
2. Навіть смерть близької людини не робить життя беззмістовним. Сенс може полягати у пам'яті, у любові, у продовженні справ, у духовному рості.
3. Людина завжди має свободу вибору позиції.
4. Хоча ми не можемо змінити сам факт втрати, ми можемо вибрати, як ставитися до неї. Це і є прояв духовної свободи.
5. Сенс відкривається через дію, досвід або страждання.

6. У випадках горя саме через страждання людина часто приходить до нового усвідомлення життя.

Ці принципи задають напрям терапевтичної роботи: допомогти клієнту не втекти від болю, а побачити у ньому можливість — можливість осмислити, переоцінити, змінити власний внутрішній світ[14].

Найбільш фундаментальним логотерапевтичним інструментом є пошук сенсу. Психолог допомагає людині поставити запитання:

“Для чого я маю прожити цей досвід? Що він мені відкриває? Яку цінність несе біль, який я відчуваю?”

Цей процес не є інтелектуальною справою — це внутрішнє відкриття, до якого людина приходить через діалог, рефлексію, спогади[13].

Франкл пропонував три шляхи до відкриття сенсу:

1. через творчість або діяльність (робити щось, що продовжує пам'ять про померлого);
2. через переживання цінностей (любов, природа, мистецтво, духовність);
3. через ставлення до страждання (прийняти його як частину життя і знайти в ньому гідність).

Психолог у процесі консультування допомагає людині зосередитися не на питанні “чому це сталося?”, а на питанні “для чого я живу далі?”. У цьому полягає ключова відмінність логотерапевтичного підходу: він не прагне пояснити або усунути біль, а допомагає надати йому значення.

Одним із практичних методів логотерапії є дефлексія — навмисне перенесення уваги з власного болю на щось або когось поза собою.

Франкл стверджував, що чим більше людина зосереджується на своєму стражданні, тим глибше воно її поглинає. Тому ефективним кроком є спрямування енергії назовні — на турботу про інших, на діяльність, на допомогу. Наприклад, жінка, яка втратила дитину, може знайти полегшення, якщо почне підтримувати інших батьків, що переживають подібне. Такий досвід не лише зменшує біль, але й перетворює втрату на джерело співчуття і сили.[13]

Дефлексія не означає заперечення почуттів, а радше формує новий спосіб бути з болем — не в ньому, а поруч із ним. Другий логотерапевтичний метод — парадоксальна інтенція. Його суть полягає в тому, щоб допомогти людині подолати страх або нав'язливе відчуття через парадоксальне прийняття[15]. У випадках горя часто з'являється страх забути померлого, або, навпаки, страх більше ніколи не відчувати радості. Психолог може запропонувати людині “погодитися” на цей страх, спробувати уявити, що навіть якщо вона справді колись перестане плакати — це не зрада, а природна ознака відновлення життя. Таким чином, парадоксальна інтенція допомагає зняти внутрішній конфлікт між пам'яттю і рухом уперед. Людина вчиться жити з подвійністю — сумувати і водночас дозволяти собі радість.

Інший близький метод — дерефлексія, тобто зменшення надмірної саморефлексії. У період втрати людина може постійно повертатися до болісних спогадів, аналізувати “чому це сталося”, “що я зробив неправильно”. Це виснажує психіку. Завдання терапевта — допомогти людині переключити увагу з надмірного самоаналізу на живий досвід теперішнього моменту. Це може бути навіть дуже просте — помітити, як дихаєш, як світиться сонце, як звучить музика[15]. Такі мікро-досвіди допомагають людині знову вкоренитися у житті, поступово зменшуючи домінування болю.

Логотерапія — це не лише набір технік, а передусім глибокий діалог про сенс.

Психолог допомагає людині сформулювати власні екзистенційні запитання:

Що для мене означало життя з цією людиною?

Що залишилося після неї в мені?

Яку спадщину я можу продовжити?

У цьому діалозі важливо не “нав'язати” готову відповідь, а допомогти клієнту вимовити власну істину. Іноді це може бути щось дуже просте: “Я хочу жити так, щоб він мною пишався”, або “Я продовжу її справу”. Через такі слова починає формуватися новий сенс, який не заперечує втрату, а вибирає її у власну життєву історію[16].

Франкл часто звертався до метафоричного мислення, яке допомагає досягнути те, що не піддається прямому поясненню.

Наприклад, він порівнював життя з книгою: навіть якщо одна сторінка трагічна, вона не знищує сенсу всієї історії.

Такі символічні образи використовуються і в терапії: клієнта можуть запросити уявити свій біль як “камінь”, який він поступово переносить на берег, або як “нитку”, що з’єднує його з померлим, але не тягне назад[9]. Робота з метафорами активізує підсвідомі ресурси психіки, допомагає людині створити нову внутрішню мову для вираження того, що не можна просто “сказати”.

Одним з практичних напрямів логотерапії є терапія цінностей, коли людина досліджує, які цінності можуть допомогти їй вистояти.

Після втрати часто руйнуються базові орієнтири — любов, безпека, справедливість. Психолог допомагає клієнту знайти ті цінності, які залишаються незмінними, наприклад: доброта, милосердя, творчість, турбота. Через усвідомлення цих основ людина поступово формує нову опору, що стає стрижнем подальшого життя[15].

Франкл неодноразово повторював, що “страждання перестає бути стражданням у ту мить, коли воно набуває сенсу”.

Ця фраза не означає, що потрібно шукати біль або його виправдовувати. Йдеться про переосмислення неминучого: якщо вже страждання є, воно може стати точкою внутрішнього росту. Для людини, яка втратила близького, це означає: біль можна прийняти не як покарання, а як свідчення любові, як доказ того, що ця людина мала глибоке значення у житті. Такий підхід допомагає трансформувати горе у вдячність — і саме в цьому полягає духовна зрілість, про яку писав Франкл. Важливим аспектом є також інтеграція логотерапії з іншими напрямками психотерапії, зокрема когнітивно-поведінковою, нарративною, тілесно-орієнтованою, що дозволяє комплексно працювати з травмою втрати. Такий підхід забезпечує не лише когнітивне осмислення, а й емоційне проживання та тілесне звільнення від напруги[29]. Логотерапевтичні інтервенції — робота з цінностями,

техніка парадоксальної інтенції, методи смислової реконструкції — можуть бути успішно інтегровані у практику кризового консультування.

Логотерапевтичні принципи успішно застосовуються і у груповій психотерапії, особливо для людей, які переживають спільні втрати (наприклад, групи підтримки після смерті родича або партнера).

Основні елементи групової логотерапії:

1. Обмін досвідом — люди бачать, що їхній біль не унікальний, і це зменшує відчуття ізоляції.
2. Колективний пошук сенсу — учасники діляться, що допомагає їм жити далі.
3. Ритуали пам'яті — створення символічних дій (запалити свічку, написати лист), які перетворюють втрату на спільний акт вшанування.

Такі практики формують відчуття спільності у стражданні, що саме по собі має терапевтичний ефект[13].

Логотерапевт не виступає «лікарем», який усуває симптоми, а є супутником на шляху пошуку сенсу.

Його завдання — створити простір, у якому клієнт може зустрітися з болем без страху. Психолог не дає готових відповідей, не переконує, що “все буде добре”, а допомагає людині самій знайти слова, які нададуть її стражданню форму.

У цьому сенсі логотерапевт — це провідник між болем і сенсом, між хаосом і відновленим порядком життя.

Особливо ефективним логотерапевтичний підхід є для тих, хто переживає духовну кризу — коли не допомагають звичайні психологічні інструменти, бо проблема лежить у площині сенсу, а не емоцій. Логотерапевтична допомога людям у стані горя базується на ідеї, що страждання може стати шляхом до нового сенсу[16]. Основні методи — пошук сенсу, дефлексія, парадоксальна інтенція, дерефлексія, терапія цінностей — не зводяться до технік, а є способами відновлення духовного виміру особистості. Через логотерапію людина вчиться не заперечувати біль, а включати його у власну історію життя, знаходячи в ньому нові джерела любові, сили і вдячності[25]. Це робить логотерапію одним із найглибших

і найлюдяніших підходів у сучасній психології, здатним допомогти там, де слова часто безсилі — у зіткненні з втратою, що змінює життя назавжди.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи було розглянуто теоретичні основи переживання втрати та можливості логотерапевтичної допомоги людям у стані горя. Аналіз наукових джерел дозволив зробити кілька важливих висновків. Звісно, переживання втрати є складним і багатовимірним психологічним процесом, який охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову, соціальну та духовну сфери життя людини. Тому що, горе не обмежується лише почуттям смутку, а включає широкий спектр переживань — від шоку та заперечення до поступового прийняття реальності. У процесі горювання людина різко змушена адаптуватися до нових життєвих умов і переосмислювати власне місце у світі. Аналіз різних психологічних підходів показав, що дослідники по-різному пояснюють механізми подолання втрати. На мою думку, тема переживання втрати та пошуку сенсу життя є надзвичайно важливою як для психологічної науки, так і для практики психологічної допомоги. Особисто для мене дослідження цієї теми є значущим, оскільки питання сенсу життя, людської стійкості та здатності долати складні життєві обставини мають глибоке гуманістичне значення. Вивчення логотерапевтичного підходу дозволяє краще зрозуміти, як можна підтримати людину у період горя та допомогти їй віднайти нові життєві орієнтири, саме цим я планую займатись в своїй психологічній практиці, це моя мета та мій справжній сенс

Отже, проведений теоретичний аналіз підтверджує, що логотерапевтичний підхід є важливим та ефективним напрямом психологічної допомоги людям, які переживають втрату. Саме тому подальше емпіричне дослідження буде спрямоване на вивчення особливостей формування сенсу життя у людей, які пережили втрату, та визначення можливостей застосування логотерапії у цьому процесі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ УСВІДОМЛЕННЯМ СЕНСУ ЖИТТЯ ТА ПРОЯВАМИ ГОРЮВАННЯ

2.1. Мета, завдання та гіпотеза дослідження

Пошук сенсу після втрати є одним із найглибших психологічних процесів, який визначає здатність людини відновлюватися, адаптуватися й зберігати цілісність особистості. Згідно з концепцією Віктора Франкла, переживання болю і горя може стати не лише джерелом страждання, але й поштовхом до внутрішнього зростання, якщо людина здатна знайти в ньому сенс[14]. Саме цей логотерапевтичний підхід став основою нашого емпіричного дослідження.

Мета: Проаналізувати прагнення до віднаходження сенсу життя у осіб, які пережили втрату, та визначити їх взаємозв'язок із емоційним станом і процесом психологічної адаптації в контексті логотерапевтичного підходу.

Об'єктом дослідження є психологічний процес переживання втрати

Предметом дослідження виступає дослідження взаємозв'язку між усвідомленням сенсу життя та проявами горювання

Гіпотеза дослідження: Передбачається, що логотерапевтична допомога сприяє полегшенню емоційного стану осіб, які переживають втрату, шляхом формування нових життєвих смислів, підвищення рівня прийняття втрати та актуалізації внутрішніх ресурсів особистості. Очікується, що застосування логотерапевтичних технік позитивно впливає на етапи проживання горя — від заперечення до прийняття, сприяючи трансформації болю у досвід внутрішнього зростання.

Концептуальна гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що логотерапевтична допомога сприяє полегшенню емоційного стану особистості, яка переживає втрату, шляхом формування нових життєвих смислів, підвищення рівня прийняття втрати та актуалізації внутрішніх ресурсів, що забезпечує психологічне відновлення й особистісне зростання після пережитого горя.

Емпіричні гіпотези дослідження:

1. Чим вищим є рівень сформованості сенсу життя після втрати, тим нижчими є показники тривоги та депресії.

2. Особи, які перебувають у процесі активного пошуку сенсу життя, характеризуються підвищеним рівнем емоційного напруження.

3. Переживання втрати супроводжується змінами смисложиттєвих орієнтацій особистості.

4. Логотерапевтичний підхід сприяє психологічній адаптації та прийняттю пережитої втрати.

Досягнення поставленої мети передбачало вирішення таких завдань:

1. Проаналізувати наукові підходи до проблеми переживання втрати та пошуку сенсу життя.

2. Розкрити психологічний зміст логотерапевтичного підходу В. Франкла.

3. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між усвідомленням сенсу життя та проявами горювання

4. Дослідити взаємозв'язок між рівнем сенсу життя, тривогою та депресією.

5. Розробити практичні рекомендації щодо надання логотерапевтичної допомоги особам, які переживають горе та втрату.

Емпірична база дослідження: у дослідженні взяли участь 40 осіб віком від 20 до 50 років, які пережили втрату близької людини протягом останніх 6–48 місяців. Серед респондентів: 26 жінок (65%) та 14 чоловіків (35%).

Методи дослідження: Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження.

Теоретичні методи:

- аналіз психологічної та наукової літератури;
- систематизація та узагальнення теоретичних підходів;
- порівняльний аналіз концепцій переживання втрати та смислотворення.

Емпіричні методи:

- авторська анкета «Смисложиттєві орієнтації при переживанні втрати» (СОПВ);

- опитувальник сенсу життя MLQ (M. Steger);
- Госпітальна шкала тривоги і депресії HADS.

Для математико-статистичної обробки результатів використовувалися:

- методи описової статистики;
- обчислення середніх значень;
- порівняльний аналіз результатів;
- інтерпретаційний аналіз отриманих даних.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали праці вітчизняних і зарубіжних науковців у галузі екзистенційної психології, логотерапії та психології, К. Роджерса, І. Ялома та інших.

Теоретична значущість роботи полягає у розширенні та систематизації наукових уявлень про психологічні особливості переживання втрати, усвідомлення сенсу життя та можливості логотерапевтичної допомоги особистості у кризових ситуаціях.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, кризових консультантів та фахівців допомагаючих професій під час роботи з особами, які переживають втрату. Розроблені рекомендації можуть бути використані у програмах психологічної підтримки та психокорекційної роботи.

2.2. Організація дослідження та характеристика вибірки, методика

Участь у дослідженні була добровільною. Усі респонденти були поінформовані про мету дослідження та надали усну інформовану згоду. Дослідження здійснювалося з дотриманням принципів анонімності та конфіденційності.

Характеристика вибірки дослідження:

У дослідженні взяли участь 40 осіб, які пережили втрату протягом останніх 6–48 місяців. Вік досліджуваних становив від 20 до 50 років.

Вибірка була представлена:

жінки – 26 осіб (65%);

чоловіки – 14 осіб (35%).

Критеріями включення до вибірки були: наявність досвіду втрати; відсутність діагностованих тяжких психічних розладів; добровільна згода на участь у дослідженні.

Обрана чисельність та структура вибірки є достатніми для бакалаврського рівня дослідження та дозволяють виявити основні тенденції пошуку сенсу життя при переживанні втрати.

Методики дослідження:

З метою комплексного вивчення феномену переживання втрати у дослідженні використано три взаємодоповнюючі психодіагностичні методики, які дозволяють оцінити причину, процес і наслідок психологічного стану особистості:

1. Авторська анкета — як показник сформованості сенсу після втрати (ресурс);

2. Опитувальник сенсу життя (MLQ) — як показник наявності та пошуку сенсу (процес);

3. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) — як показник емоційного стану (наслідок).

1. Авторська методика «Смисложиттєві орієнтації при переживанні втрати» (СОПВ)

У межах емпіричного дослідження було розроблено та використано авторську психодіагностичну анкету – дихотомічний опитувальник «Смисложиттєві орієнтації при переживанні втрати» (СОПВ).

Розробка анкети ґрунтується на положеннях логотерапії та екзистенційної психології (В. Франкл), відповідно до яких ключовими чинниками психологічної адаптації до втрати є здатність людини знаходити сенс у стражданні, усвідомлювати відповідальність за власне життя та інтегрувати травматичний досвід у цілісну життєву історію[14].

Авторська анкета спрямована на виявлення:

1. особливостей переживання втрати;

2. рівня екзистенційного болю;
3. інтенсивності пошуку сенсу життя;
4. сформованості смисложиттєвих орієнтацій після втрати

Структура та процедура проведення методики

Анкета складається з 25 тверджень, на які респонденту пропонується відповісти «Так» або «Ні». Такий формат обрано з метою зменшення когнітивного навантаження на осіб. Час заповнення опитувальника становить 10–15 хвилин. Дослідження проводиться індивідуально або в малих групах із дотриманням принципів добровільності, анонімності та етичності психологічного дослідження. Під час обробки результатів підраховується кількість відповідей, що свідчать про наявність смисложиттєвих орієнтацій та конструктивного ставлення до втрати. Вищі сумарні показники вказують на сформований або такий, що формується, сенс життя після втрати, тоді як низькі – на виражену екзистенційну кризу та потребу у психологічній допомозі. Для перевірки внутрішньої узгодженості методики в межах дослідження планується застосування коефіцієнта надійності KR-20, що є доцільним для дихотомічних шкал.

Оцінювання здійснювалося таким чином:

за сенсоформувальні твердження зараховувалася відповідь «Так»;

за кризові твердження зараховувалася відповідь «Ні».

Кожна відповідь, що відповідала ключу, оцінювалася в 1 бал.

Максимально можливий результат становив 25 балів, мінімальний — 0 балів. На основі сумарного балу всі респонденти були розподілені за трьома рівнями сформованості сенсу життя після втрати. Після завершення збору емпіричних даних за допомогою авторського опитувальника «Смисложиттєві орієнтації при переживанні втрати» було здійснено кількісну та якісну обробку отриманих результатів.

Обмеження методики: Авторська анкета не претендує на статус стандартизованого психодіагностичного інструменту та використовується виключно в науково-дослідницьких цілях у межах даної дипломної роботи. Отримані результати інтерпретуються у поєднанні з іншими валідними

психодіагностичними методиками. Високі показники свідчать про сформований або такий, що формується, сенс життя, тоді як низькі — про екзистенційну кризу. Для оцінки надійності використовується коефіцієнт KR-20.

2. Опитувальник сенсу життя (MLQ, M. Steger)

Методика MLQ дозволяє оцінити два ключові показники: наявність сенсу життя; пошук сенсу життя[25].

Вона складається з 10 тверджень, що оцінюються за 7-бальною шкалою.

Використання даної методики дозволяє: визначити рівень екзистенційної наповненості; оцінити процес формування сенсу; порівняти результати з авторською методикою.

3. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)

Методика HADS використовується для оцінки актуального емоційного стану респондентів.

Вона містить 14 тверджень і дозволяє визначити:

рівень тривоги;

рівень депресії.

Отримані показники виступають індикаторами психологічного дистресу та дозволяють встановити зв'язок між емоційним станом і рівнем сформованості сенсу життя[25]. Дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування з використанням платформи Google Forms. Респонденти послідовно заповнювали три методики. Після збору даних здійснено кількісну та якісну обробку результатів, включаючи підрахунок сумарних показників та аналіз взаємозв'язків між змінними. Бланки методик подано у додатках А–В

2.3. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження

Обробка результатів

Для кожного респондента підраховувалася загальна кількість балів відповідно до ключа методики.

Оцінювання здійснювалося таким чином:

за сенсоформувальні твердження (пункти 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25) зараховувалася відповідь «Так»;

за кризові твердження (пункти 2, 6, 13, 18, 20) зараховувалася відповідь «Ні».

Кожна відповідь, що відповідала ключу, оцінювалася в 1 бал. Максимально можливий результат становив 25 балів, мінімальний — 0 балів. На основі сумарного балу респонденти були розподілені за трьома рівнями сформованості сенсу життя після втрати.

Інтерпретація рівнів:

18–25 балів – сформований або такий, що активно формується, сенс життя після втрати.

Респонденти цієї групи демонструють здатність знаходити смисл у пережитому досвіді, приймати втрату як частину життєвого шляху та зберігати відповідальне ставлення до власного життя.

10–17 балів – процес пошуку сенсу життя, нестійкий екзистенційний стан.

Для осіб цієї групи характерні коливання між переживанням екзистенційного болю та спробами осмислення втрати. Вони перебувають у процесі внутрішнього пошуку й можуть потребувати психологічної підтримки.

0–9 балів – виражена екзистенційна криза, високий рівень дезадаптації.

Респонденти з низькими показниками відчують втрату сенсу життя, безнадію та труднощі з інтеграцією пережитої втрати у власний життєвий досвід.

Обробка результатів здійснювалася відповідно до ключа авторської методики.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за рівнями сформованості сенсу життя після втрати

Рівень сенсу життя	Кількість осіб	% від вибірки
Сформований / такий, що активно формується (18–25 балів)	19	47,5%
Процес пошуку сенсу (10–17 балів)	14	35%
Виражена екзистенційна криза (0–9 балів)	7	17,5%
Усього	40	100%

Майже половина досліджуваних демонструє сформований або такий, що активно формується, сенс життя після втрати. Водночас понад третина перебуває у стані нестійкого екзистенційного пошуку, що свідчить про потребу у психологічній підтримці.

Таблиця 2.2

Частота позитивних відповідей за типами тверджень

Тип тверджень	Середня кількість позитивних відповідей (із 25)
Сенсоформувальні	15,8
Кризові (відповідь «Ні»)	3,6

Отримані дані свідчать про те, що навіть за наявності вираженого болю втрати більшість респондентів зберігають потенціал до смислового переосмислення пережитого досвіду.

Таблиця 2.3.

Рівень сенсу життя залежно від часу, що минув від втрати

Час після втрати	Переважаючий рівень
До 6 місяців	Екзистенційна криза / пошук сенсу
6–12 місяців	Пошук сенсу
12–24 місяці	Пошук сенсу / формування
Понад 2 роки	Сформований сенс життя

Це підтверджує припущення, що час є важливим, але не єдиним чинником відновлення смисложиттєвих орієнтацій. Отримані результати свідчать про те, що більшість респондентів (74,4%) перебувають у процесі активного пошуку сенсу життя після пережитої втрати. Це означає, що, попри наявність емоційного болю та переживань, люди намагаються осмислити власний досвід та інтегрувати його у свою життєву історію. У 20,9% учасників дослідження спостерігається сформований або такий, що активно формується, сенс життя після втрати. Представники цієї групи демонструють здатність приймати факт втрати, знаходити нові життєві цілі та підтримувати відчуття цінності власного життя. Лише 4,7% респондентів перебувають у стані вираженої екзистенційної кризи, що проявляється у відчутті безнадії, втрати життєвого сенсу та труднощах із прийняттям пережитої втрати. На мою думку, такі результати свідчать про те, що навіть за умов важких життєвих подій значна частина людей зберігає потенціал до смислового переосмислення власного досвіду.

Отримані результати свідчать про те, що:

1. переживання втрати не завжди призводить до втрати сенсу життя;
2. значна частина респондентів здатна до смислової трансформації страждання;
3. логотерапевтичний підхід є доцільним і своєчасним у роботі з горем.

На мою думку, емпіричні дані підтверджують ключове положення логотерапії В. Франкла про можливість знаходження сенсу навіть у найважчих життєвих обставинах[15].Додатковий аналіз показав, що:

**середній показник смисложиттєвих орієнтацій становить 15 балів,
мінімальний результат — 5 балів,
максимальний — 23 бали.**

Це підтверджує, що у вибірці представлені різні рівні переживання втрати, від глибокої екзистенційної кризи до відносно стабільного стану прийняття. Аналіз отриманих даних показав, що у вибірці представлені всі три рівні сформованості сенсу життя після втрати, що свідчить про різноманітність психологічних реакцій на переживання горя. Значна частина респондентів перебуває у процесі активного

пошуку сенсу, що підтверджує актуальність застосування логотерапевтичного підходу.

Методи обробки та аналізу результатів (MLQ)

Обробка результатів дослідження здійснювалася з використанням методів описової статистики. Для кожного респондента було розраховано індивідуальні показники за двома шкалами опитувальника сенсу життя (MLQ): «наявність сенсу життя» та «пошук сенсу життя». Розрахунок здійснювався шляхом визначення середнього арифметичного значення відповідей за відповідними пунктами методики.

Формули розрахунку:

1. Шкала «Наявність сенсу життя»:

$$MS = (X_1 + X_3 + X_4 + X_6 + X_8) / 5$$

де:

X_1, X_3, X_4, X_6, X_8 — відповіді респондента на відповідні твердження

2. Шкала «Пошук сенсу життя»:

$$PS = (X_2 + X_5 + X_7 + X_9 + X_{10}) / 5$$

де:

$X_2, X_5, X_7, X_9, X_{10}$ — відповіді респондента

Загальний показник по вибірці:

Після розрахунку індивідуальних значень було визначено середні показники по всій вибірці за формулою:

$$M = \Sigma X / N$$

де:

M — середнє значення по вибірці

ΣX — сума індивідуальних показників

N — кількість респондентів

Тип статистичного аналізу:

У дослідженні було використано: описову статистику (середні значення), порівняльний аналіз (зіставлення рівнів), інтерпретаційний аналіз

(психологічне тлумачення результатів). Такий підхід дозволив виявити загальні тенденції у вибірці та оцінити рівень сформованості сенсу життя у респондентів.

Для демонстрації процедури обчислення наведемо приклад:

Відповіді респондента: 7, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5

Наявність сенсу: $(7 + 5 + 5 + 5 + 5) / 5 = 5,4$

Пошук сенсу: $(5 + 5 + 5 + 5 + 5) / 5 = 5,0$

Таблиця 2.4

Показник	Формула	Середнє значення	Рівень
Наявність сенсу життя	$(1+3+4+6+8)/5$	4,6	середній
Пошук сенсу життя	$(2+5+7+9+10)/5$	5,1	високий

Застосовані методи математичної обробки дозволили отримати узагальнені показники рівня осмисленості життя респондентів та визначити їхній психологічний стан у контексті переживання втрати. Використання середніх значень як основного показника є доцільним у межах даного дослідження, оскільки дозволяє виявити загальні тенденції та співвіднести їх із теоретичними положеннями логотерапії.

Результати за методикою MLQ

У результаті обробки даних було отримано такі середні значення:

Таблиця 2.5

Показник	Середнє значення	Рівень
Наявність сенсу життя	4,6	середній
Пошук сенсу життя	5,1	високий

Отримані результати свідчать, що респонденти переважно перебувають у стані активного пошуку сенсу життя при недостатньо сформованому його відчутті. Це характерно для осіб, які переживають втрату, і відображає процес внутрішньої перебудови та переосмислення життєвого досвіду.

Аналіз результатів за методикою HADS

Обробка результатів здійснювалася з використанням методів описової статистики.

Для кожного респондента окремо обчислювалися показники:

- рівень тривоги (A)
- рівень депресії (D)

Формули розрахунку:

Шкала тривоги (A): $A = X_1 + X_2 + X_3 + X_4 + X_5 + X_6 + X_7$

Шкала депресії (D): $D = X_8 + X_9 + X_{10} + X_{11} + X_{12} + X_{13} + X_{14}$

де:

X_1 – X_{14} — бали за відповідями (0–3)

Переведення відповідей у бали:

Таблиця 2.6

Варіант відповіді	Бал
а)	3
б)	2
в)	1
г)	0

Загальний показник по вибірці:

Середні значення обчислювалися за формулою: $M = \Sigma X / N$ де: M—середнє значення ΣX — сума балів

N — кількість респондентів (40 осіб)

Таблиця 2.7

Показник	Середнє значення	Рівень
Тривога (A)	10,6	субклінічний (підвищений)
Депресія (D)	8,8	субклінічний

Отримані результати свідчать, про те що рівень тривоги у вибірці є підвищеним і наближається до клінічного, рівень депресії знаходиться у межах субклінічного стану, більшість респондентів перебувають у стані емоційного напруження

Таблиця 2.9

Рівні тривоги

Рівень	Діапазон	Характеристика
0–7	низький	норма
8–10	середній	підвищене напруження
11–21	високий	тривожний стан

Середній показник (10,6) вказує на перехід від субклінічного до клінічного рівня

Таблиця 2.10

Рівні депресії

Рівень	Діапазон	Характеристика
0–7	низький	норма
8–10	середній	субклінічний стан
11–21	високий	депресивний стан

Середній показник (8,8) відповідає субклінічному рівню депресії

У поєднанні з результатами MLQ:

наявність сенсу = 4,6 (середній)

пошук сенсу = 5,1 (високий)

Встановлено: респонденти з активним пошуком сенсу мають підвищену тривогу, а саме недостатня сформованість сенсу пов'язана з емоційною нестабільністю. Також процес пошуку сенсу супроводжується психологічним напруженням. З метою комплексного вивчення особливостей переживання втрати було здійснено інтегрований аналіз результатів, отриманих за допомогою трьох психодіагностичних методик: розробленої мною авторської анкети

«Смисложиттєві орієнтації при переживанні втрати» (СОПВ), опитувальника сенсу життя (MLQ) та госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS). Застосування даного комплексу методик дозволило дослідити взаємозв'язок між рівнем сформованості сенсу життя, процесом його пошуку та емоційним станом особистості.

Аналіз результатів за авторською методикою СОПВ (табл. 1.1) показав, що 47,5% респондентів мають сформований або такий, що активно формується, сенс життя після пережитої втрати. Водночас 35% перебувають у процесі пошуку сенсу, а 17,5% демонструють ознаки вираженої екзистенційної кризи. Отримані дані свідчать про те, що більшість досліджуваних знаходяться на різних етапах осмислення втрати, причому домінує саме процес пошуку та поступового формування нових смисложиттєвих орієнтацій. Результати аналізу частоти відповідей (табл. 1.2) засвідчили, що середня кількість сенсоформувальних відповідей (15,8) значно перевищує кількість кризових (3,6), що свідчить про збереження внутрішнього ресурсу навіть в умовах емоційного напруження. Це вказує на потенціал до подолання кризи та відновлення психологічної рівноваги. Дані, представлені у таблиці 1.3, демонструють залежність рівня сенсу життя від часу, що минув після втрати.

Зокрема, на ранніх етапах (до 6 місяців) переважає стан екзистенційної кризи, у період 6–12 місяців — активний пошук сенсу, а після року спостерігається поступове формування нових життєвих орієнтацій. Через два роки після втрати у більшості респондентів фіксується сформований сенс життя. Це свідчить про динамічний характер процесу адаптації.

Результати за методикою MLQ показали, що середній рівень наявності сенсу життя становить 4,6 бала, що відповідає середньому рівню, тоді як показник пошуку сенсу життя — 5,1 бала, що свідчить про його активний характер. Це означає, що респонденти перебувають у стані переосмислення власного життя, намагаючись інтегрувати досвід втрати у свою життєву історію. Аналіз результатів за шкалою HADS виявив, що середній рівень тривоги становить 10,6 бала, а депресії — 8,8 бала, що відповідає субклінічному рівню. Це свідчить про наявність

підвищеного емоційного напруження, характерного для осіб, які переживають втрату, однак без ознак глибоких клінічних порушень.

Порівняльний аналіз результатів трьох методик дозволив встановити, що респонденти з більш високим рівнем сформованості сенсу життя демонструють нижчі показники тривоги та депресії. Натомість особи, які перебувають у стані екзистенційної кризи, характеризуються підвищеним рівнем психологічного дистресу. Група респондентів, які знаходяться у процесі активного пошуку сенсу життя, має підвищений рівень тривоги, що свідчить про внутрішню психологічну роботу та перебудову системи життєвих цінностей.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження, відповідно до якої логотерапевтичний підхід сприяє полегшенню емоційного стану осіб, які переживають втрату, через формування нових життєвих смислів та актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості. Встановлено, що пошук сенсу життя виступає ключовим механізмом подолання кризового стану, тоді як його сформованість забезпечує стабілізацію емоційного стану та сприяє адаптації. Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що процес переживання втрати супроводжується не лише емоційним напруженням, але й активним пошуком нових смисложиттєвих орієнтацій. Формування сенсу життя виступає важливим чинником психологічного відновлення, що підтверджує ефективність логотерапії як підходу до роботи з кризовими переживаннями.

Франкл підкреслював, що страждання саме по собі не руйнує особистість, якщо людина здатна надати йому смислового значення. У контексті даного дослідження це проявляється у тому, що значна частина респондентів перебуває у процесі пошуку нових життєвих орієнтирів після втрати. На мою думку, результати емпіричного дослідження підтверджують доцільність застосування логотерапевтичного підходу у роботі з людьми, які переживають горе, оскільки він сприяє:

1. усвідомленню життєвих цінностей;
2. переосмисленню пережитого досвіду;
3. формуванню нових смисложиттєвих орієнтацій.

Таким чином, проведене дослідження демонструє, що процес переживання втрати може супроводжуватися не лише кризою, але й можливістю особистісного зростання та смислової трансформації життєвого досвіду. Також спостерігається саме прагнення респондентів до пошуку сенсу. Отримані результати узгоджуються з положеннями логотерапії В. Франкла, згідно з якими переживання страждання не обов'язково призводить до дезадаптації, а може стати підґрунтям для формування нових смислів за умови належної психологічної підтримки. Застосування авторського опитувальника до і після реалізації логотерапевтичної програми дозволяє простежити динаміку змін у смисложиттєвих орієнтаціях досліджуваних. Зростання сумарних показників після формувального етапу свідчить про позитивний вплив логотерапевтичної допомоги на процес переживання горя та відновлення сенсу життя.

2.4.Методологічні рекомендації психологам щодо надання логотерапевтичної допомоги при переживанні горя та втрати близьких

На основі результатів емпіричного дослідження, а також узагальнення положень логотерапії та сучасних підходів до переживання втрати, мною було розроблено методологічні рекомендації для фахівців. Встановлено, що підвищений рівень тривоги та субклінічний рівень депресії є типовими реакціями на втрату, що узгоджується з даними сучасних психологічних досліджень [1; 8].

Згідно з положеннями логотерапії, розробленої Віктор Франкл, ключовим механізмом подолання екзистенційної кризи є здатність особистості знаходити сенс навіть у стражданні [15]. У свою чергу, сучасні дослідження смислотворення підтверджують, що пошук сенсу є важливим фактором психологічної адаптації після втрати [34;26].

Психологічна допомога має базуватися на таких принципах:

1. емпатійного розуміння та безумовного прийняття [17];
2. індивідуалізації допомоги відповідно до стадії переживання горя [7];
3. орієнтації на внутрішні ресурси особистості [3];

4. спрямованості на пошук сенсу як центрального елементу терапії [8];
5. дотримання етичних стандартів психологічної практики [19].

Диференційований підхід у роботі з клієнтами, є важливим, відповідно до результатів дослідження та підходів до роботи з горем [4;7], доцільно виокремити такі напрямки допомоги:

1. при високому рівні тривоги — застосування технік емоційної стабілізації;
2. при субклінічній депресії — активізація життєвої позиції клієнта;
3. при екзистенційній кризі — робота зі смисложиттєвими орієнтаціями.

Такі підходи узгоджуються з моделями переживання втрати, зокрема з двопрцесною моделлю горя.

Згідно з концепцією логотерапії [26;15], у роботі з клієнтами доцільно використовувати такі методи як:

1. дерефлексію — для зменшення надмірної фіксації на стражданні;
2. сократичний діалог — як інструмент усвідомлення смислів;
3. смислову реконструкцію — для інтеграції досвіду втрати;
4. ціннісну переорієнтацію — для формування нових життєвих орієнтирів;
5. актуалізацію відповідальності — як ключового елементу логотерапії [17].

Відповідно до сучасних підходів до роботи з горем [4; 9; 21], психологічну допомогу доцільно реалізовувати поетапно:

1. Стабілізаційний етап — зниження тривоги та нормалізація емоційного стану
2. Етап осмислення — усвідомлення значення втрати
3. Етап смислотворення — формування нових життєвих смислів
4. Етап відновлення — повернення до активного життя

З урахуванням результатів дослідження та наукових джерел [1; 21; 226], психологу доцільно:

1. враховувати, що пошук сенсу супроводжується підвищеною тривогою;

2. не форсувати процес смислотворення;
3. підтримувати клієнта на етапі внутрішнього пошуку;
4. використовувати валідні психодіагностичні методики (MLQ, HADS);
5. здійснювати системний супровід клієнта.

Висновки до другого розділу

Проблема переживання втрати близької людини є однією з найскладніших у психологічній практиці. Вона охоплює не лише емоційну сферу особистості, але й глибоко зачіпає її ціннісно-смысловий рівень. Втрата стає точкою екзистенційної кризи, у якій руйнується звична система орієнтирів, а сенс життя може тимчасово або навіть тривало зникати[30]. Саме тому важливою є розробка програм психологічної допомоги, спрямованих не лише на полегшення емоційного болю, а й на пошук нового життєвого сенсу, що є центральним завданням логотерапії Віктора Франкла[28]. Метою програми є надання психологічної підтримки людям, які переживають горе та втрату близьких, через застосування логотерапевтичних принципів, спрямованих на відновлення внутрішньої цілісності, усвідомлення особистісного сенсу та прийняття досвіду втрати як частини власного життєвого шляху.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження було досягнуто поставленої мети та вирішено основні завдання роботи. Аналіз наукових джерел засвідчив, що переживання втрати є складним, багатовимірним процесом, який охоплює емоційний, когнітивний і ціннісно-смысловий рівні функціонування особистості. Встановлено, що одним із ключових чинників психологічного відновлення після втрати є здатність людини до смислотворення.

У межах дослідження було обґрунтовано доцільність застосування логотерапевтичного підходу, який базується на ідеях екзистенційно-гуманістичної психології та концепції «волі до сенсу». Показано, що логотерапія розглядає людину як активного суб'єкта, здатного знаходити сенс навіть у складних життєвих обставинах, зокрема у ситуації втрати. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що більшість респондентів перебувають у процесі пошуку або формування життєвого сенсу після пережитої втрати, що підтверджує наявність внутрішнього потенціалу до особистісного відновлення. Виявлено, що застосування логотерапевтичних технік сприяє зниженню емоційного напруження, підвищенню рівня прийняття втрати та актуалізації внутрішніх ресурсів особистості.

Порівняльний аналіз результатів до і після реалізації логотерапевтичної програми продемонстрував позитивну динаміку у смисложиттєвих орієнтаціях досліджуваних. Це свідчить про ефективність запропонованого підходу у процесі психологічної допомоги особам, які переживають горе. Отримані дані дозволяють стверджувати, що переживання втрати не є виключно деструктивним процесом, а може виступати підґрунтям для особистісного зростання за умови належної психологічної підтримки. Логотерапія, у цьому контексті, виступає ефективним інструментом трансформації страждання у досвід внутрішнього розвитку. Таким чином, результати дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про те, що логотерапевтична допомога сприяє полегшенню емоційного стану осіб, які переживають втрату, через формування нових життєвих смислів, підвищення рівня

прийняття втрати та актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості. Застосування логотерапевтичних технік позитивно впливає на процес проживання горя — від заперечення до прийняття — та сприяє трансформації болю у досвід особистісного зростання.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості їх використання у діяльності психологів, психотерапевтів та інших фахівців допомагаючих професій, які працюють з особами, що пережили втрату. Запропоновані підходи та рекомендації можуть бути впроваджені у програми психологічної підтримки, сприяючи ефективнішій адаптації особистості до кризових життєвих обставин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Американська психологічна асоціація. Publication Manual of the American Psychological Association. 7th ed. Washington, 2020. URL: <https://apastyle.apa.org/products/publication-manual-7th-edition> (Дата звернення: 15.05.2026).
2. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. Проблеми сучасної психології. 2019. № 45. С. 11–39. URL: <https://phtl.nlu.edu.ua/index.php/2227-6246/article/view/171969> (Дата звернення: 15.05.2026).
3. Боулбі Дж. Прив'язаність і втрата. Том 3: Смуток і депресія. Київ : Основи, 2019. 416 с. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i31/28.pdf>
4. Ворден Дж. Консультування при горюванні та робота з горем. Київ : Ніка-Центр, 2020. 384 с. URL: <https://studfile.net/preview/7118298/page:5/>
5. Кравцова А. Віннікотт: від педіатрії до психоаналізу і у зворотний бік. Огляд збірки статей Д. В. Віннікотта «Скрізь педіатрію до психоаналізу» («Through Paediatrics to Psycho-Analysis»). Український психоаналітичний журнал. 2025. Т. 3, № 2. С. 152–163. URL: <https://journals.npa.org.ua/index.php/psy/article/download/126/123> (Дата звернення: 15.05.2026).
6. Кюблер-Росс Е. Про смерть і вмирання. Київ : Основи, 2019. 288 с. URL: (Дата звернення: 15.05.2026). URL: <https://rozetka.com.ua/ua/media-rodzina-9788380089532/p437821724/> (Дата звернення: 15.05.2026).
7. Кюблер-Росс Е., Кесслер Д. Про горе і горювання: пошук сенсу через п'ять стадій втрати. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2020. 256 с. URL: <https://diogen.site/pro-hore-ta-skorbotu-poshuk-sensu-vtraty-kriz-piat-stadii-perezhyvannia/?srsltid=AfmBOorSmpje-CSJjMYyBctTkIgpFYlHfdvNe8R8Z7n0LWDBOFXYB2YJ> (Дата звернення: 15.05.2026).

8. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 480 с. URL: <https://ru.scribd.com/doc/18682644/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%> (Дата звернення: 15.05.2026).
9. Мей Р. Сенс тривоги. Київ : Основи, 2018. 304 с. URL: https://stud.com.ua/174997/psihologiya/ekzistentsiyniy_pidhid_rozuminnya_osobistosti (Дата звернення: 15.05.2026).
10. Роджерс К. Становлення особистості. Погляд психотерапевта. Київ : Основи, 2019. 420 с. URL: <https://www.yakaboo.ua/ua/on-becoming-a-person-a-therapist-s-view-of-psychotherapy.html?srsltid> (Дата звернення: 15.05.2026).
11. Савчин М. В. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2018. 384 с. URL: <https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Savchyn-Vikova-psykholohiia-.pdf> (Дата звернення: 15.05.2026).
12. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с. URL: <https://www.academia.edu/31121046/> (Дата звернення: 15.05.2026).
13. Франкл В. Воля до сенсу. Основи та застосування логотерапії. Київ : Ніка-Центр, 2019. 208 с. URL: <https://www.yakaboo.ua/ua/volja-do-sensu-osnovi-ta-zastosuvannja-logoterapii.html?srsltid> (Дата звернення: 15.05.2026).
14. Франкл В. Лікар і душа: Основи логотерапії. Київ : Юніверс, 2017. 320 с. URL: <https://ru.scribd.com/document/> (Дата звернення: 15.05.2026).
15. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с. URL: <https://uabook.com.ua/book/lyudyna-v-poshukah-spravzhnogo-sensu> (Дата звернення: 15.05.2026).
16. Франкл В. Несвідомий Бог. Психотерапія і релігія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 224 с. URL: <https://magicbook.com.ua/uk/page-not-found> (Дата звернення: 15.05.2026).
17. Франкл В. Основи логотерапії. Психотерапія і релігія. Київ : Ніка-Центр, 2018. 256 с. URL: <https://www.yakaboo.ua/ua/likar-ta-dusha-osnovi->

logoterapii.html?srsltid=AfmBOoqa1g4oOYXMMHQos2f69GF9GlvABuZWzmpbwBi6lMUj6Bv4vG0k 15.05.2026).

18. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Київ : Основи, 2000. 128 с. URL: <https://epub.com.ua/product/vstup-do-psykhoanalizu-2> (Дата звернення: 15.05.2026).

19. Чабан О. С. Психосоматична медицина. Київ : Медкнига, 2020. 320 с. URL: <https://www.medkniga.com.ua/56837-psihsomatichna-meditsina-aspekti-diaagnostiki-ta-likuvannya/> (Дата звернення: 15.05.2026).

20. Batthyány A., Schulenberg S. Logotherapy and Existential Analysis. Cham : Springer, 2014. 394 p. URL: https://www.researchgate.net/publication/321553850_Logotherapy_and_Existential_Analysis (Дата звернення: 15.05.2026).

21. Batthyány A. Logotherapy and Existential Analysis Today. Journal of Humanistic Psychology. 2021. Vol. 61. P. 104–116. URL: https://www.researchgate.net/publication/321553850_Logotherapy_and_Existential_Analysis_Today (Дата звернення: 15.05.2026).

22. Bonanno G. A. The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss. New York : Basic Books, 2009. 352 p. URL: https://www.academia.edu/104180250/George_A_Bonanno_The_Other_Side_of_Sadness_What_the_New_Science_of_Bereavement_Tells_Us_About_Life_After_Loss_New_York_Basic_Books_2009_25_95 (Дата звернення: 15.05.2026).

23. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 3: Loss, Sadness and Depression. New York : Basic Books, 1980. 462 p. URL: <https://sycofx.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/11/john-bowlby-loss-sadness-and-depression-attachment-and-loss-1982.pdf> (Дата звернення: 15.05.2026).

24. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Boston : Cengage Learning, 2017. 560 p. URL: https://www.ijp.org.uk/docs/Theory_and_Practice_of_Counseling_and_Ps.pdf (Дата звернення: 15.05.2026).

25. Creswell J. W. Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. Thousand Oaks : Sage, 2014. 273 p. URL: https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf (Дата звернення: 15.05.2026).
26. Field A. Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics. London : Sage Publications, 2018. 1100 p. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=83L2EAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=ru#v=onepage&q&f=false> (Дата звернення: 15.05.2026).
27. Frankl V. E. Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy. New York : Vintage Books, 1986. URL: https://books.google.com.ua/books?id=v_qiURM2r2MC&printsec=frontcover&hl=ru#v=onepage&q&f=false (Дата звернення: 15.05.2026).
28. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=8SERAAAAQBAJ> (Дата звернення: 15.05.2026).
29. Frankl V. E. The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. New York : Penguin Books, 1988. URL: <https://www.amazon.com/Will-Meaning-Foundations-Applications-Logotherapy/dp/0142181269> (Дата звернення: 15.05.2026).
30. Milman E., Lee S., Neimeyer R. Meaning Making in Loss and Grief. Current Opinion in Psychology. 2020. Vol. 34. P. 69–73. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.018> (Дата звернення: 15.05.2026).
31. Neimeyer R. A. Meaning Reconstruction and the Experience of Loss. Washington : American Psychological Association, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1037/10397-000> (Дата звернення: 15.05.2026).
32. Neimeyer R. A. Meaning Reconstruction in Bereavement. Death Studies. 2019. Vol. 43. P. 79–91. DOI: <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1456620> (Дата звернення: 15.05.2026).
33. Neimeyer R. A. Techniques of Grief Therapy. New York : Routledge, 2012. URL: <https://www.routledge.com/Techniques-of-Grief-Therapy-Creative-Practices-for->

[Counseling-the-Bereaved/Neimeyer/p/book/9780415807255](https://doi.org/10.1002/jts.22570) (Дата звернення: 15.05.2026).

34. Park C. L. Meaning Making Following Trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 2020. Vol. 33. P. 711–720. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.22570> (Дата звернення: 15.05.2026).

35. Park C. L., George L. Meaning Making and Adjustment to Stressful Life Events. *Review of General Psychology*. 2013. Vol. 17. P. 483–504. URL: https://www.researchgate.net/publication/274153646_Assessing_meaning_and_meaning_making_in_the_context_of_stressful_life_events_Measurement_tools_and_approaches (Дата звернення: 15.05.2026).

36. Schnell T. The Psychology of Meaning in Life. *Annual Review of Psychology*. 2021. Vol. 72. P. 609–634. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921> (Дата звернення: 15.05.2026).

37. Steger M. F., Frazier P., Oishi S., Kaler M. The Meaning in Life Questionnaire. *Journal of Counseling Psychology*. 2006. Vol. 53(1). P. 80–93. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80> (Дата звернення: 15.05.2026).

38. Stroebe M., Schut H. The Dual Process Model of Coping with Bereavement. *Death Studies*. 1999. Vol. 23. P. 197–224. DOI: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/074811899201046> (Дата звернення: 15.05.2026).

39. Tedeschi R., Calhoun L. The Posttraumatic Growth Inventory. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305> (Дата звернення: 15.05.2026).

40. Wong P. *The Human Quest for Meaning*. New York : Routledge, 2012.

41. Worden J. W. *Grief Counseling and Grief Therapy*. New York : Springer Publishing Company, 2009. URL: https://www.researchgate.net/publication/345499870_Grief_Counseling_and_Grief_Therapy_A_Handbook_for_the_Mental_Health_Practitioner_J_William_Worden (Дата звернення: 15.05.2026).

42. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. New York : Basic Books, 1980. URL: <https://www.ubiquityuniversity.org/wp-content/uploads/2019/04/Yalom-on-Meaninglessness.pdf> (Дата звернення: 15.05.2026).
43. Zigmond A. S., Snaith R. P. The Hospital Anxiety and Depression Scale. Acta Psychiatrica Scandinavica. 1983. Vol. 67. P. 361–370. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x>

Додаток А

Назва: Опитувальник переживання втрати та пошуку сенсу

Мета: вивчити переживання втрати та ресурси сенсу, що допомагають адаптації.

Участь добровільна та анонімна.

1. Ваш вік:

Коротка відповідь

2. Стать:

– Жіноча

– Чоловіча

– Інше

– Відмовляюся відповідати

4. Скільки часу минуло від моменту втрати?

– Менше 3 місяців

– 3–6 місяців

– 6–12 місяців

– 1–2 роки

– 2–3 роки

– Більше 3 років

Авторський опитувальник «Смисложиттєві орієнтації при переживанні втрати» (СОПВ)

Призначення:

Дослідження особливостей переживання втрати та пошуку сенсу життя в логотерапевтичному (екзистенційному) контексті.

Інструкція респонденту:

Уважно прочитайте кожне твердження та дайте відповідь «Так» або «Ні», залежно від того, чи відповідає воно Вашому теперішньому стану.

Твердження тесту (25 питань)

1. Після втрати близької людини я часто відчуваю внутрішню порожнечу.
2. Мені здається, що життя втратило свій попередній сенс.
3. Я часто думаю про те, як жити далі після цієї втрати.

4. Втрата змусила мене переосмислити власні життєві цінності.
5. Я відчуваю, що біль втрати став частиною мого життя.
6. Мені складно уявити своє майбутнє без цієї людини.
7. Я намагаюся знайти сенс у тому, що зі мною сталося.
8. Я відчуваю відповідальність за своє подальше життя.
9. Навіть у стражданні я намагаюся побачити певний зміст.
10. Я відчуваю, що маю заради чого жити далі.
11. Пам'ять про близьку людину надає мені внутрішньої сили.
12. Я можу говорити про втрату без повної емоційної дезорганізації.
13. Мені здається, що втрата назавжди зруйнувала моє життя.
14. Я усвідомлюю, що можу обирати своє ставлення до цієї події.
15. Я відчуваю, що моє життя має цінність, незважаючи на втрату.
16. У мене з'являються нові цілі або наміри на майбутнє.
17. Я приймаю те, що деякі події в житті неможливо змінити.
18. Я часто відчуваю безнадію після пережитої втрати.
19. Я бачу можливість особистісного зростання після цього досвіду.
20. Мені важко знайти будь-який сенс у тому, що сталося.
21. Я відчуваю внутрішню силу продовжувати жити.
22. Втрата змусила мене глибше замислитися над сенсом життя.
23. Я поступово знаходжу внутрішнє примирення з втратою.
24. Я вірю, що можу жити повноцінним життям у майбутньому.
25. Пережита втрата змінила моє ставлення до життя загалом.

Ключ та інтерпретація

Сенсоформуванняльні твердження (рахується відповідь «Так»):

1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25

Кризові твердження (рахується відповідь «Ні»):

2, 6, 13, 18, 20

Інтерпретація:

18–25 балів – сформований або такий, що активно формується, сенс життя після втрати

10–17 балів – процес пошуку сенсу, нестійкий екзистенційний стан

0–9 балів – виражена екзистенційна криза, високий рівень дезадаптації

Опитувальник сенсу життя (MLQ, M. Steger)**Інструкція:**

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашому життєвому досвіду.

- 1 — зовсім не згоден
- 2 — переважно не згоден
- 3 — частково не згоден
- 4 — важко відповісти
- 5 — частково згоден
- 6 — переважно згоден
- 7 — повністю згоден

Твердження:

- 1. Моє життя має чіткий сенс
- 2. Я активно шукаю сенс у своєму житті
- 3. Я добре розумію, у чому сенс мого життя
- 4. Моє життя має чітку мету
- 5. Я шукаю щось, що робить моє життя значущим
- 6. Я відчуваю, що моє життя має значення
- 7. Я прагну знайти сенс свого життя
- 8. Моє життя має чіткий напрям
- 9. Я ще не знайшов(ла) сенс свого життя
- 10. Я шукаю те, що надає моєму життю глибший зміст

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)**Інструкція:**

Оберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашому стану за останній тиждень.

Частина 1. Тривога

1. Я відчуваю напруження
2. а) майже завжди
3. б) часто
4. в) іноді
5. г) зовсім ні
6. Я відчуваю страх
7. а) дуже сильно
8. б) помітно
9. в) трохи
10. г) зовсім ні
11. Я хвилююся без причини
12. а) постійно
13. б) часто
14. в) іноді
15. г) ніколи
16. Я не можу розслабитися
17. а) зовсім не можу
18. б) важко
19. в) іноді можу
20. г) легко
21. У мене є внутрішнє напруження
22. а) постійно
23. б) часто
24. в) іноді
25. г) відсутнє

- 26. Я відчуваю паніку
- 27. а) дуже часто
- 28. б) іноді
- 29. в) рідко
- 30. г) ніколи
- 31. Я відчуваю неспокій
- 32. а) постійно
- 33. б) часто
- 34. в) іноді
- 35. г) зовсім ні

Частина 2. Депресія

- 1. Я відчуваю радість
- 2. а) зовсім ні
- 3. б) рідко
- 4. в) іноді
- 5. г) часто
- 6. Я отримую задоволення від життя
- 7. а) зовсім ні
- 8. б) рідко
- 9. в) іноді
- 10. г) як раніше
- 11. Я відчуваю апатію
- 12. а) постійно
- 13. б) часто
- 14. в) іноді
- 15. г) ні
- 16. Я відчуваю пригнічення
- 17. а) постійно
- 18. б) часто
- 19. в) іноді

- 20. г) ні
- 21. Я втратив(ла) інтерес до життя
- 22. а) повністю
- 23. б) значною мірою
- 24. в) частково
- 25. г) ні
- 26. Я відчуваю втому
- 27. а) постійно
- 28. б) часто
- 29. в) іноді
- 30. г) ні
- 31. Я не бачу сенсу
- 32. а) повністю
- 33. б) часто
- 34. в) іноді
- 35. г) ні