

УДК 159.922.73 : 615.851 : 128.572.1

## СЕНСОЖИТТЄВІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ ШЛЯХОМ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТА ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНУ РОБОТУ

**Олійник Ірина Вікторівна**

кандидатка педагогічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри психології та педагогіки  
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-1749-1518>

**Анотація.** На сьогодні спостерігається значне зростання кількості осіб, які переживають екзистенційну дезорієнтацію, втрату сенсожиттєвих орієнтирів, емоційне вигорання, духовну порожнечу на тлі глобальної соціальної нестабільності, повномасштабного вторгнення РФ та загального екзистенційного тиску сучасності. Традиційні підходи в психотерапевтичній практиці не завжди дозволяють повною мірою досягти глибинного сенсожиттєвого прориву, який є необхідним для подолання внутрішніх криз. У зв'язку з цим зростає потреба в застосуванні міждисциплінарних, інтегративних психокорекційних моделей, що підвищують ефективність психокорекції.

У статті здійснено аналіз наукових джерел щодо визначення сутності екзистенційної кризи, її структурних проявів і механізмів впливу на особистість. Окрема увага приділена розгляду феномену сенсу життя як системного психічного утворення, що охоплює мотиваційно-ціннісну, когнітивну, емоційну та трансцендентну сфери особистості. Наводиться критичний огляд сучасних підходів до логотерапії й арттерапії як психотерапевтичних практик, що використовуються в роботі з екзистенційними запитами.

Проаналізовано сенсожиттєві механізми подолання екзистенційної кризи шляхом імплементації арт- та логотерапевтичних технік у психокорекційну практику. Представлено авторське бачення екзистенційної кризи як граничного стану, що містить потенціал трансформації особистості. Обґрунтовано ефективність логотерапії як напрямку, що мобілізує духовні ресурси людини, активізує ноетичний рівень її існування, сприяє формуванню

внутрішньої відповідальності та здатності до самотрансценденції. Показано, що поєднання логотерапевтичних засобів з арттерапевтичними дозволяє створити простір для символічного проживання внутрішніх конфліктів, візуалізації цінностей і ресурсів, реконструкції цілісного сенсожиттєвого наративу. Акцент зроблено на унікальному потенціалі таких методик у роботі з людьми, які переживають травматичні події, втрату, почуття безнадії чи «екзистенційного вакууму».

Наведено приклади практичних технік, що апробовані в межах індивідуального психологічного супроводу та можуть бути ефективно інтегровані у консультативну чи психотерапевтичну діяльність.

**Ключові слова:** сенс життя, сенсожиттєва криза, екзистенційна криза, логотерапія, арттерапія, логоарттерапія, сенсожиттєва трансформація, психокорекція.

## MEANINGFUL LIFE MECHANISMS FOR OVERCOMING EXISTENTIAL CRISES THROUGH THE IMPLEMENTATION OF ART THERAPY AND LOGOTHERAPY TOOLS IN PSYCHOCORRECTIONAL WORK

**Oliinyk Iryna**

PhD in Pedagogy, Associate

Professor at the Department of Psychology and

Pedagogy at Alfred Nobel University (Dnipro, Ukraine)

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-1749-1518>

**Abstract.** Today, there has been a significant increase in the number of people experiencing existential disorientation, loss of meaning in life, emotional burnout, and spiritual emptiness against the backdrop of global social instability, russia's full-scale invasion, and the general existential pressure of modern life. Traditional approaches in psychotherapeutic practice do not always allow for the full achievement of the profound breakthrough in meaning necessary to overcome internal crises. In this regard, there is a growing need for the application of interdisciplinary, integrative psychocorrectional models that will increase the effectiveness of psychocorrection.

The article analyzes scientific sources on the definition of the essence of an existential crisis, its structural manifestations, and mechanisms of influence on the personality. Particular attention is paid to the consideration of the phenomenon of the meaning of life as a systemic mental formation encompassing the motivational-value, cognitive, emotional, and transcendental spheres of the personality. A critical review of contemporary approaches to logotherapy and art therapy as psychotherapeutic practices used in working with existential issues is provided.

Author analyzes the mechanisms of overcoming existential crisis through the implementation of art and logotherapy techniques in psychocorrectional practice. The author's vision of the existential crisis as a limit state, simultaneously including the potential for personality transformation, is presented. The effectiveness of logotherapy as a direction that mobilizes human spiritual resources, activates the noetic level of human existence, and contributes to the formation of internal responsibility and the ability for self-transcendence is substantiated. It is shown that the combination of logotherapeutic and art therapeutic methods allows for the

creation of a space for the symbolic habitation of internal conflicts, the visualization of values and resources, and the reconstruction of a holistic life narrative. Emphasis is placed on the unique potential of such techniques in working with people experiencing traumatic events, loss, feelings of hopelessness, or an «existential vacuum».

Examples of practical techniques are provided that have been tested in the context of individual psychological support and can be effectively integrated into counseling or psychotherapeutic activities.

**Keywords:** meaning of life, existential crisis, logotherapy, art therapy, logotherapy, existential transformation, psychocorrection.

## 1. Вступ

В умовах стрімких соціокультурних змін, глобальної нестабільності та кризи ідентичності все більш актуальним стає феномен екзистенційної кризи – глибокого внутрішнього конфлікту, пов'язаного з втратою сенсу життя, орієнтирів, фрустрацією потреби в самоактуалізації та приналежності. Екзистенційна криза може проявлятися як на особистісному, так і на професійному рівнях, зачіпаючи фундаментальні аспекти буття. У психотерапевтичній практиці зростає потреба в інструментах, що забезпечать ефективно вирішення згаданої проблеми.

У цьому контексті особливого значення набувають логотерапевтичний і арттерапевтичний підходи як взаємодоповнюючі напрямки, здатні активізувати сенсожиттєві ресурси особистості. Логотерапія, орієнтована на пошук сенсу в стражданні та труднощах, надає теоретико-практичний фундамент для переосмислення життєвого досвіду, а арттерапія відкриває шлях до несвідомого, сприяючи символічному вираженню глибинних переживань.

## 2. Огляд літератури

Аналіз наукових досліджень свідчить про велику кількість наукових праць, орієнтованих на розвиток концептуальних основ екзистенційної терапії: М. Andrews, S. Berman, E. Erikson, O. Robinson, A. Stell, T. Stickle, R. May, V. Frankl, C. Weems, I.D. Yalom та ін. Зазначені роботи можуть слугувати підґрунтям для розуміння сутності досліджуваних феноменів.

Сучасні дослідження визначають екзистенційну кризу особистості як можливість особистісного зростання, трансформації ціннісно-сислової сфери особистості, переосмислення життя (І. Галян, О. Даценко, Ю. Кокоріна, К. Сачко, Т. Титаренко та ін.).

Психологічна допомога та підтримка особистості в кризовому стані була предметом наукових інтересів таких дослідників, як Ю. Кокоріна, Б. Лазоренко, Л. Лепіхова, В. Савінова, С. Лукомська та ін.

Сучасні автори, описуючи феномен кризи, акцентують увагу на психологічних особливостях особистості, що перебуває в кризовому стані (І. Галян), психодіагностиці особистості у кризових життєвих ситуаціях

(В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан), атрибутах духовної кризи особистості (І. Мельничук), метаантропологічному підході подолання екзистенційних криз на шляху до щастя (Л. Сіра) та ін.

Актуальність вивчення екзистенційних криз визначається великою теоретичною і практичною значимістю цієї проблеми, яка обумовлена недостатньою вивченістю, особливо у сфері психокорекції. Водночас варто констатувати, що попри визнання ефективності логотерапії й арттерапії як окремих напрямів психотерапевтичної допомоги, у науковому просторі відсутні цілісні міждисциплінарні дослідження, в яких би було здійснено аналіз поєднання логотерапевтичних і арттерапевтичних інструментів у контексті сенсожиттєвої трансформації особистості в стані екзистенційної кризи.

**3. Мета дослідження** полягає в розкритті сутності сенсожиттєвих механізмів подолання екзистенційної кризи й обґрунтуванні доцільності інтеграції арттерапевтичних і логотерапевтичних інструментів у психокорекційну практику як засобу активізації внутрішніх ресурсів особистості, спрямованих на відновлення смисложиттєвої орієнтації.

Відповідно до мети було сформульовано **завдання**, що потребують вирішення у контексті нашого дослідження.

1. Здійснити аналіз наукових підходів до розуміння феномену «екзистенційна криза» та її впливу на сенсожиттєву сферу особистості.
2. Охарактеризувати психотерапевтичний потенціал логотерапевтичного підходу та визначити можливості арттерапевтичних практик у роботі з проблемою втрати сенсу життя.
3. Надати практичні інструменти, що поєднують логотерапевтичні й арттерапевтичні техніки для роботи з екзистенційною кризою.

## 4. Матеріали та методи

У процесі дослідження було використано такі методи: аналіз наукової літератури з метою вивчення філософських, психологічних і психотерапевтичних концепцій екзистенційної кризи та сенсу

життя; порівняльно-аналітичний метод – для виявлення спільного та відмінного у логотерапевтичних і арттерапевтичних підходах; метод систематизації й узагальнення було використано для структурування знань щодо використання методів логоарттерапії в роботі з сенсожиттєвою кризою особистості.

З метою дослідження та розкриття обраної теми ми опиралися на сучасні зарубіжні й українські джерела. Для пошуку відповідних джерел інформації були використані такі ресурси: наукові бази даних Google Scholar, Clarivate, що надають доступ до академічних статей і досліджень, суголосних із нашою темою; електронні репозиторії закладів вищої освіти та наукових установ, де зберігаються автореферати дисертацій, наукові публікації, загальнодоступні пошукові системи. Також ми враховували практичний досвід інтеграції методів логотерапії у поєднанні з арттерапевтичними інструментами в роботу щодо подолання екзистенційної кризи.

## 5. Результати дослідження й їхнє обговорення

Проблема сенсу життя та свідомості діяльності людини не має вираженої соціальної актуальності. Незважаючи на події в світі, соціально-економічну ситуацію, війну та інші фактори, під впливом яких актуалізуються проблеми особистості, питання сенсу не має прямого зв'язку з цими явищами. Актуальність сенсожиттєвих проблем пов'язана з індивідуально-особистісними аспектами, – подіями, що відбуваються у житті конкретної людини, її віковими та кризовими етапами.

Останнім часом екзистенційні питання стали предметом внутрішнього пошуку клієнта в межах психологічного консультування. В основі тривалих життєвих труднощів клієнта лежать або внутрішньоособистісний конфлікт, або сформовані деструктивні патерни, які склалися, що, в свою чергу, призводить до порушення гармонійного, продуктивного способу життя.

У сучасному світі психологічні травми стали невід'ємною частиною людського досвіду, впливаючи на емоційний стан, поведінку та світогляд особистості. Втрата близьких, війни, катастрофи й інші травматичні події можуть призводити до глибоких внутрішніх криз.

Відомий психіатр і один із засновників теорії кризового втручання, Дж. Каплан [8], описав чотири послідовні стадії розвитку кризи:

а) *первинне зростання напруги*: людина стикається з проблемою, яка викликає підвищення напруги та стимулює використання звичних способів вирішення;

б) *подальше зростання напруги*: якщо звичні методи не дають результату, напруга посилюється, що може призвести до відчуття безпорадності;

в) *максимальне зростання напруги*: напруга досягає піку, вимагаючи мобілізації всіх внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання ситуації;

г) *дезорганізація особистості*: якщо попередні зусилля не призводять до вирішення, настає стадія дезорганізації, що характеризується підвищеною тривогою, депресією та відчуттям безнадійності.

З одного боку, травматичний досвід часто сприймається як руйнівна подія, що ламає звичний плин життя. Однак саме в момент найбільшої вразливості може бути прихована можливість для внутрішньої трансформації, оскільки, стикаючись із болем і втратою, людина постає перед важливим життєвим вибором: залишитися в полоні цих подій чи спробувати знайти сенс.

Саме тому несприятлива подія може стати пусковим механізмом трансформацій, бо те, що здавалося звичним, очевидним, перестає існувати і з'являється простір для переосмислення життєвого шляху, цінностей, переконань. Це момент, коли особистість може задати собі запитання: Хто я? Чого я прагну насправді? У чому сенс мого життя?

На думку Р. Яноф-Бульман, авторки однієї з когнітивних теорій, біль, страждання, вразливість, втрати та інші основні переживання травмуючих подій можуть стати каталізаторами посттравматичного зростання. Адже, як зазначає психологиня, позитивне і негативне в людині нерозривно пов'язані. Якщо розглядати травму в довготривалій перспективі, то можна помітити, що вона завжди несе і втрати, і здобутки [9].

У своїй теорії «зламаного світу» дослідниця Р. Яноф-Бульман [10] описує, як травма руйнує базові припущення людини про безпеку та справедливість.

І. Козловський на сторінках своєї книги зазначає, що ми розвиваємося в дискомфорті;

саме виклики дискомфорту, саме ці ризики так чи інакше спонукають нас до подальшого розвитку [1, с. 13]. Описаний у його праці феномен екзистенційного інтелекту перегукується з ідеями В. Франкла, який, цитуючи Ф. Ніцше, зазначав, що той, хто знає, навщо жити, може витримати будь-яке як [7]. Подібно до цього, люди з розвиненим екзистенційним інтелектом мають здатність ставити собі запитання й знаходити сенс навіть у найбільш темні часи, рефлексуючи над складною ситуацією й інтегруючи травматичний досвід у свою життєву історію. Цей вид інтелекту постає особливо цінним у моменти кризи та після травматичних подій, коли людина стикається з руйнуванням звичних опор і потребує внутрішньої сили для відновлення.

У зв'язку з подіями останніх років екзистенційна криза почала набувати все більшої гостроти, найчастіше криза проявляється в таких видах:

– криза нереалізованості (суб'єктивне негативне переживання життєвої програми; виникає в ситуації, коли з тих чи інших причин у суб'єктивній картині життєвого шляху досить збіднено представлені реалізовані зв'язки подій життя; з'являються переживання, що життєва програма не виконана, людина не бачить або недооцінює свої досягнення, успіхи в своєму минулому, не бачить суттєвих подій, корисних з точки зору сьогодення і майбутнього);

– криза спустошеності (душевна втома і переживання відсутності досягнень виникає тоді, коли з тих чи інших причин у суб'єктивній картині життєвого шляху слабо представлені актуальні зв'язки, що ведуть від минулого в сьогодення та майбутнє; незважаючи на те, що людина усвідомлює наявність на певний момент часу важливих і значущих досягнень, у неї домінує переживання, що в її майбутньому немає конкретних цілей);

– криза безперспективності (відсутність перспектив професійного або особистісного зростання, реальних планів на майбутнє; у людини є досягнення, але вона не може будувати життєві програми, не бачить для себе шляхів самовизначення, вдосконалення, самореалізації в тих чи інших ролях).

Сенс життя – це індивідуальний шлях, який кожна людина має виявити і пройти самостійно. Розвиток окремої особистості в роботі з усвідомленням власного життя та діяльності виходить із фундаментального уявлення

про те, що все необхідне для відповідей на запитання, що стоять перед нею, в тому числі й на запитання про сенс життя, людина вже має «всередині себе», і завдання фахівця – допомогти знайти відповіді, які вона вже має. Ця ідея тісно переплітається з маевтикою Сократа, де фахівець шляхом відповідних запитань допомагає знайти вже наявні, але до цього часу приховані від свідомості відповіді на важливі сенсожиттєві запитання.

Сенс – це складний феномен, і досліджувати його потрібно з опису структури. Наука має безліч гіпотез про структуру сенсу, проте всі вони сходяться на тому, що смислова сфера людини ділиться на рівні та зачіпає безліч компонентів особистості, таких як інтелектуальний, емоційний, мотиваційний та інші. Сенс є системним психологічним утворенням. Відправною точкою у розумінні сенсу слугує той факт, що сам зміст є лише ланкою, що входить до складної смислової системи особистості. Вона складається з мотиваційно-смислових і ціннісно-смислових зв'язків, які поєднуються з іншими утвореннями психіки. В онтологічному вимірі сенс можна співвіднести з системою взаємовідносин людини зі світом. Чим старшою людина стає, тим більше ситуацій вона проходить, тим більше не схожим стає її шлях і його зміст. У смисловому підході до особистості головним буде те, що смислові структури людини будуть відображенням її відносин з різними суб'єктами. Раніше в смисловому підході сенс ототожнювався з єдиною життєвою стратегією або з глобальними установками чи життєвими цілями. Нині це розуміння сенсу застаріле, й на зміну йому приходять бачення сенсу як феномена, що має внутрішню підструктуру зі смислових різнопорядкових утворень, із загальним, але різноманітним функціоналом. Це було відзначено ще В. Франклом. Автор говорив про те, що сенс – це не єдина відірвана від реальності над-ідея, але єдина система, що проникає навіть у побутові ситуації, отже має рівні [7].

З погляду психологічної стійкості, смисложиттєва сфера виконує кілька важливих функцій.

1. Регулятивну – надає внутрішню опору в умовах невизначеності, дозволяє уникати саморуйнування під тиском зовнішніх обставин.

2. Мотиваційну – активізує енергію до дії навіть у складних життєвих ситуаціях.

3. Інтегративну – підтримує цілісність особистості в умовах внутрішнього або зовнішнього конфлікту.

4. Трансцендентну – дозволяє вийти за межі поточних труднощів, побачити життя у ширшому екзистенційному контексті.

Логотерапія, розроблена австрійським психіатром та неврологом Віктором Франклом, є одним із провідних напрямів екзистенційної психотерапії. Її центральною ідеєю є твердження, що головною мотиваційною силою особистості є воля до сенсу. На відміну від психоаналізу (що акцентує на задоволенні) чи адлеріанської школи (що зосереджується на прагненні до влади), логотерапія вбачає фундаментальну потребу людини в тому, щоб знайти сенс власного існування, навіть попри страждання, втрати чи граничні умови [7].

Найглибший сенс життя виникає у власному індивідуальному та неповторному наративі. Вибір, який ми робимо, і наша поведінка можуть дати вказівки та вираження до осмисленого життя [5, с. 18].

В основі логотерапії лежить концепція «ноологічного виміру» – духовного рівня особистості, який виходить за межі психофізіологічних факторів і є джерелом унікальності, свободи волі та відповідальності. Людина, за Франклом, є не лише об'єктом обставин, але й їхнім трансцендентом – суб'єктом сенсу, здатним обрати ставлення до того, що неможливо змінити. Саме ця здатність є ключовим механізмом подолання екзистенційної кризи, яка нерідко виникає як відповідь на фрустрацію базових життєвих смислів.

Логотерапія бачить у людині не лише її симптоми, слабкості чи страждання. Вона фокусується на тому, що в ній залишається неушкодженим – на духовній складовій, яка не хворіє. Це те внутрішнє ядро, через яке людина здатна знаходити сенс, навіть якщо її фізичне або психічне здоров'я порушене. Саме звернення до цього здорового початка створює підґрунтя для справжніх, ціннісноорієнтованих терапевтичних стосунків.

Успішні стосунки в логотерапії не тримаються лише на техніках і професійних прийомах. Їх, як і непохитний будинок, можна збудувати лише на міцному фундаменті – філософських принципах,

життєвих позиціях та світогляді Віктора Франкла. Саме логотеорія – концепція сенсу життя, духовності й свободи – є тим підґрунтям, на якому виростає автентична логотерапевтична взаємодія.

Ключовим завданням логотерапії є допомога людині в знаходженні сенсу життя. Унікальний сенс життя може бути знайдений людиною в одній із трьох сфер: творчості, емоційних переживаннях, свідомому прийнятті тих обставин, які людина не в змозі змінити [4].

У психологічному консультуванні та психотерапії екзистенційна криза вимагає особливого підходу. Недостатньо зосереджуватися на знятті симптомів тривоги чи депресії – необхідно працювати з фундаментальними питаннями буття, підтримувати людину в пошуку ціннісних опор. Як стверджує Т. Шнелль [13], ефективна допомога в таких випадках має бути спрямована не на уникнення болю, а на його осмислення, інтеграцію досвіду втрати та побудову нової цілісності особистості.

«У людини можуть відібрати все, крім одного: останньої з людських свобод – обирати своє ставлення до будь-яких обставин, обирати свій власний шлях» [7].

Логотерапевтична теорія В. Франкла і є тим міцним фундаментом, котрий слугує для подальшого розвитку і практичного застосування логотерапевтичних інструментів [6].

У сучасній психотерапевтичній практиці спостерігається підвищений інтерес до інтегративних підходів, які поєднують гуманістичну орієнтацію, символічне осмислення досвіду й активізацію особистісного потенціалу. В умовах, коли людина стикається з втратою сенсу, екзистенційною тривогою, почуттям ізоляції чи внутрішнього вакууму, особливого значення набуває поєднання логотерапії та арттерапії – двох напрямів, які спрямовані на роботу з глибинними ресурсами суб'єкта.

У межах нашого дослідження ми мали на меті інтегрувати арттерапевтичні інструменти в логотерапію, оскільки таке поєднання, на наш погляд, дозволяє поглибити процес осмислення життєвого досвіду клієнта, активізувати внутрішні ресурси особистості та забезпечити більш глибоке проживання екзистенційної кризи через символічну репрезентацію внутрішнього світу (рис. 1).



Рис. 1. Інтеграція арттерапевтичних інструментів у логотерапію

Інтеграція арттерапевтичних інструментів у логотерапевтичну практику обґрунтована тим, що обидва підходи орієнтовані на пошук сенсу, зцілення через усвідомлення та творчість. Арттерапія створює безпечне середовище для невербального самовираження, завдяки чому клієнт може візуалізувати свої переживання, страхи, надії й екзистенційні питання, які важко передати словами.

У контексті цієї роботи ми використовували ідеї авторок книги LogoArt. Meaning-Centered Art Therapy Маріанни да Сільва Прадо (Marinna Da Silva Prado) та Ірмелі Лехтіокса (Irmeli lehtioksa) [12].

Розроблена Маріанною да Сілва Прадо, LogoArt [11], орієнтована на сенс, – це метод, який може допомогти стати сильнішими, отримати уявлення про своє внутрішнє «я» та звільнити свою творчість. Мета методу полягає в тому, щоб допомогти не лише внести зміни в картину, але й внести зміни в життя. Крім того, LogoArt, на думку авторок книги, прагне допомогти знайти сенс у житті. У LogoArt поєднуються філософські ідеї логотерапії та дивовижні ефекти арттерапії.

Творчість є найвищою формою прояву екзистенції, умовою подолання особистістю кризи. Завдяки творчості людина знаходить здатність акумулювати енергію кризи у творчих цілях і у виході з кризи виявляти нові

грані буття. Через розуміння себе особистість приходить до розуміння причин того, що відбувається, і робить вибір.

Будь-який вид та форма арттерапії – це активізація творчого потенціалу людини. На фізіологічному рівні ефект арттерапії пояснюється тим, що під час творчої роботи активно працює права півкуля мозку, яка мало задіяна в побуті. Щоденна робота, вирішення різноманітних проблем перевантажують «логічну» ліву півкулю, тоді як права залишається менш функціональною. Але саме вона відповідає за інтуїтивне й образне мислення, креативність, просторове сприйняття, емоційну чутливість тощо.

Займаючись творчістю та активізуючи праву частину мозку, клієнти відновлюють гармонію, внутрішній баланс.

Поєднуючи логотерапію з арттерапевтичними інструментами в психокорекційній роботі використовуємо авторські техніки, що інтегрують такі напрями: «Мандала емоційної рівноваги» («Інь і Ян»); «Вікно до внутрішніх ресурсів» [2, с. 204-209]; «Кінцугі: відновлення через незламність»; «Логомандала внутрішньої сили» [3].

Крім того, потужним інструментом у роботі з сенсожиттєвою кризою є медитативні техніки.

У психології поняття «медитація» часто розуміється як роздум, самопоглиблення,

самоспостереження, споглядання. Медитація може допомогти людині в усвідомленні своїх проєкцій (аналітична психологія), у досягненні інтеграції особистості (інтегративна психологія), у фундаментальній трансформації особистості (квантова теорія Д. Диспенза).

У нашому випадку використовуємо медитативні техніки з елементами лого- та арттерапевтичних методів як інтегративні психотерапевтичні практики з метою глибинного усвідомлення, трансформації й символічного проживання особистісного сенсу через творче самовираження.

У межах інтегративного підходу, що об'єднує логотерапевтичну й арттерапевтичну парадигми, ефективним і доволі популярним у психотерапевтичній практиці інструментом для активізації сенсожиттєвих процесів вважаємо метафоричні асоціативні карти (МАК). Використання метафоричних карт сприяє виявленню внутрішніх переживань, ресурсів, що досить часто лишаються прихованими на рівні раціонального усвідомлення.

Цей інструмент використовуємо з метою виявлення актуального внутрішнього стану через зовнішню проєкцію, коли клієнту складно вербалізувати його; для пом'якшення конфронтації щодо питань сенсу життя клієнта; підсилення процесу інтеріоризації, тобто переведення зовнішнього образу в контекст власної життєвої ситуації; активізації рефлексії, що сприяє не лише розумінню й виявленню власних криз, потреб, а й знаходженню ефективних шляхів осмислення цього досвіду та трансформації його в ресурс.

Окремої уваги у межах поєднання лого- та арттерапевтичних підходів у роботі з сенсожиттєвою кризою заслуговує казкотерапія, яка допомагає відкрити своє внутрішнє «я», вирішити складні життєві ситуації, зрозуміти справжній сенс життя.

У практичній діяльності послуговуємося логотерапевтичними казками у вигляді символічного, метафоричного тексту або сюжету, в якому відображено процес пошуку сенсу, подолання труднощів, внутрішньої трансформації героя, що є аналогом особистості в екзистенційній кризі. Казка може бути запропонована фахівцем відповідно до життєвої ситуації клієнта або ж складена разом із ним. Такі казки мають

на меті апеляцію до ноетичної сфери особистості, активізацію внутрішньої свободи, прийняття відповідальності за власний сенс життя.

Досвід використання цього методу дозволяє констатувати, що логотерапевтична казка є потужним сенсожиттєвим інструментом, що поєднує арттерапевтичні символи, глибинну імагінацію та логотерапевтичну ідею про незламність, відповідальність за власний сенс життя. Таке поєднання дозволяє особистості трансформувати екзистенційну кризу в ресурсний досвід.

**Практичне значення** представленого до розгляду дослідження полягає в актуалізації, систематизації й обґрунтуванні інтеграції логотерапевтичних та арттерапевтичних інструментів у психокорекційну практику як ефективного засобу подолання екзистенційної кризи. Зважаючи на те, що логоарттерапія як окремий напрям ще не набула широкого поширення та науково-практичного впровадження в Україні, наше дослідження може слугувати підґрунтям для подальшого вивчення та практичного застосування цих методів у поєднанні.

**Обмеження дослідження.** Попри глибокий теоретичний аналіз проблематики, дослідження має й певні обмеження, оскільки представлені результати потребують подальшої інтеграції та практичного апробування в контексті психокорекційної діяльності з різними категоріями клієнтів. Крім того, теоретичне обґрунтування висвітлених у дослідженні позицій здійснено в межах культурно-ціннісного поля українського соціуму, що може зумовлювати обмежену універсальність застосування окреслених положень в інших соціокультурних контекстах.

**Перспективами подальших досліджень** є оцінка ефективності використання логотерапевтичних і арттерапевтичних інструментів шляхом емпіричних досліджень.

## **6. Висновки**

1. Встановлено, що екзистенційна криза особистості пов'язана з втратою сенсу життя, дезінтеграцією ідентичності,

порушенням ціннісної структури та відчуттям екзистенційної порожнечі. Теоретичний аналіз наукових робіт з означеного питання підтвердив, що ефективне подолання екзистенційної кризи можливе лише за умов активізації внутрішніх ресурсів особистості, відновлення зв'язку з глибинними цінностями та трансформацією досвіду втрати сенсу в нове смислове переживання.

2. Виявлено, що логотерапія й арттерапія в контексті подолання екзистенційної кризи взаємно підсилюють одна одну: логотерапія відкриває горизонти сенсу, а арттерапія – шлях до цих горизонтів через емоційне та символічне проживання досвіду. Обидва напрями визнають клієнта відповідальною, автономною особистістю, здатною творити зміст навіть у межах болю й обмеження. Саме тому їхнє поєднання є перспективним напрямом психотерапевтичної роботи з молоддю, яка переживає екзистенційну дезорієнтацію.

3. Наведено приклад практичних інструментів, що поєднують логотерапевтичні й арттерапевтичні техніки для роботи з екзистенційною кризою, зокрема авторські техніки терапії засобами візуального мистецтва, медитативні техніки та логотерапевтичні казки.

### **Фінансування**

Дослідження проводилося без фінансової підтримки.

### **Доступність даних**

Рукопис не має пов'язаних даних.

### **Використання засобів штучного інтелекту**

Автор підтверджує, що у процесі створення представленої роботи технології штучного інтелекту не використовувалися.

### **Література**

1. Козловський, І. (2023). Людина на перехресті. Роздуми про екзистенційний інтелект. Київ: Колесо Життя. 120 с.
2. Олійник, І. В. Техніка «Мандала емоційної рівноваги» («Інь та Ян»); Техніка «Вікно до внутрішніх ресурсів». Світло всередині: техніки для подолання емоційного вигорання: метод. посіб. / за ред. Т. Курганської. Київ: ТОВ «7БЦ», 2025. 268 с. С. 204-209.
3. Олійник, І. В. Техніка «Кінцугі: відновлення через незламність (логоарттерапія)»; Техніка «Логомандала внутрішньої сили». Сила незламності: техніки підтримки та відновлення: метод. посіб. / за ред. Т. Курганської. К.: ТОВ «7БЦ», 2025. 208 с. С. 47-49; 112-113.
4. Осика, О. В. (2013). Логотерапія В. Франкла в психокорекційній роботі зі школярами. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. Випуск 21. с. 534-535.
5. Пурйо, Т. (2023). Духовні можливості логотеорії Віктора Франкла. Інструкції для успішного застосування. Переклад з англійської. Черкаси: «ІнтролігаТОР». 248 с.
6. Пурйо, Т. (2025). Основи успішних стосунків у терапії. Матеріали лекцій з курсу «Духовні можливості логотеорії Віктора Франкла». Лектор Тімо Пурйо, Victor Frankl Institute Finland, 24 січня – 24 травня 2025 р. Модуль 4.
7. Франкл, В. (2020). Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Видав-во: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля». 160 с.
8. Caplan, G. (1964) Principles of Preventive Psychiatry. New York: Basic Books
9. Janoff-Bulman, R. (1988). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. Social Cognition. Vol. 7, P. 113-136.
10. Janoff-Bulman, R. (2002). Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma». 272 с.
11. Prado, Marianne da Silva. Logoart seaching for meaning trough art Irmeli Ivalo-Sjölie, 2012. 131 p.
12. Prado, Marinna Da Silva, lehtioksa, Irmeli (2022). LogoArt. Meaning-Centered Art Therapy. 179 с.
13. Schnell, T. (2025). The Psychology of Meaning in Life. New York.