

УДК 159.922.73:615.851 :316.354 : 355

ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ В РОБОТІ З ДОСВІДОМ ПОЛОНУ

Сек Олена Анатоліївна

військова психологиня, логотерапевтка,
аспірантка Таврійського національного університету
імені В. І. Вернадського,
<https://orcid.org/0000-0002-5703-1292>

Анотація. Стаття присвячена дослідженню логотерапевтичних інструментів у контексті роботи з досвідом полону – одного з найглибших проявів екзистенційної травми, спричиненої війною. Примусова ізоляція, катування, знеособлення, позбавлення суб'єктності призводять до руйнування смислової структури особистості, формування стану екзистенційної кризи або ж її пустки, втрати гідності та внутрішньої свободи. За таких умов традиційні психотерапевтичні підходи часто виявляються недостатніми, оскільки здебільшого торкаються духовного виміру пережитого досвіду поверхнево. У цьому контексті логотерапія Віктора Франкла постає як теоретико-практична модель, здатна повернути суб'єктність і відновити зв'язок людини з власним життям через пошук сенсу і переосмислення власного досвіду.

Теоретичні засади логотерапії спираються на концепти «волі до сенсу», «залишкової свободи», «нестримної сили людського духу», «цінностей ставлення». Віктор Франкл розглядав людину як духовну істоту, яка, навіть за умов крайнього страждання, зберігає здатність до вибору ставлення до ситуації. Саме ця внутрішня свобода визначає можливість не лише вижити, а й залишитися людиною, зберегти гідність і моральну орієнтацію. Логотерапевтичний підхід фокусується не на уникненні болю, а на наданні йому сенсу – що перетворює травму на джерело внутрішнього розвитку.

У статті проаналізовано три ключові інструменти логотерапії: дерефлексію, парадоксальну інтенцію та нооаналіз. Показано, що дерефлексія допомагає зменшити нав'язливу концентрацію на травматичних симптомах і повернути

здатність до дії; парадоксальна інтенція трансформує страх і провину через зміну ставлення; нооаналіз відкриває шлях до переосмислення пережитого та формування або відновлення життєвого сенсу. Застосування цих технік у роботі зі звільненими з полону дозволяє переходити від стану жертви до позиції активного суб'єкта, що володіє внутрішньою свободою та здатністю контролювати своє життя й планувати його.

Практичне значення дослідження полягає у можливості інтеграції логотерапевтичних інструментів у систему психологічної підтримки звільнених з полону, ветеранів і цивільних, які пережили примусову ізоляцію. Логотерапія відкриває перспективу не лише психологічного відновлення, а й духовного зростання, сприяючи поверненню людини до життя через сенс, гідність і відповідальність.

Ключові слова: логотерапія, воля до сенсу, залишкова свобода, нооаналіз, дерефлексія, парадоксальна інтенція, екзистенційна травма, досвід полону, постізоляційне відновлення, смислотворення, духовна стійкість.

LOGOTHERAPEUTIC APPROACHES TO WORKING WITH THE EXPERIENCE OF CAPTIVITY

Sek Olena

military Psychologist, logotherapist,
postgraduate Student at V.I. Vernadsky Taurida
National University

ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-5703-1292>

Abstract. The article explores logotherapeutic instruments in the context of working with the experience of captivity – one of the deepest manifestations of existential trauma caused by war. Forced isolation, torture, dehumanization, and loss of subjectivity lead to the destruction of the individual's meaning structure, the emergence of an existential crisis or inner void, and the loss of dignity and inner freedom. Under such conditions, traditional psychotherapeutic approaches often prove insufficient, as they fail to reach the spiritual dimension of the traumatic experience. In this context, Viktor Frankl's logotherapy emerges as a theoretical and practical model capable of restoring subjectivity and reconnecting a person with their own life through the search for meaning and the re-interpretation of lived experience.

The theoretical foundations of logotherapy are based on the concepts of the "will to meaning," "residual freedom," "the indomitable power of the human spirit," and "values of attitude." Viktor Frankl viewed the human being as a spiritual creature who, even under conditions of extreme suffering, retains the ability to choose their attitude toward the situation. This inner freedom determines the possibility not only to survive but also to remain human, preserving dignity and moral orientation. The logotherapeutic approach focuses not on avoiding pain but on giving it meaning – transforming trauma into a source of inner growth.

The article analyzes three key instruments of logotherapy: dereflection, paradoxical intention, and noöanalysis. It demonstrates that dereflection helps reduce obsessive focus on traumatic symptoms and restores the capacity for action; paradoxical intention transforms fear and guilt through a change of attitude; and noöanalysis opens the way to rethinking one's experience and forming or restoring a sense of meaning in life. Applying these techniques in work with former prisoners of war enables the transition from a victim's position to that of an active subject,

endowed with inner freedom and the ability to regain control over life and its future direction.

The practical significance of the study lies in the possibility of integrating logotherapeutic instruments into systems of psychological support for former prisoners of war, veterans, and civilians who have experienced forced isolation. Logotherapy offers the prospect not only of psychological recovery but also of spiritual growth, helping individuals return to life through meaning, dignity, and responsibility.

Keywords: logotherapy, will to meaning, residual freedom, noöanalysis, dereflection, paradoxical intention, existential trauma, captivity experience, post-isolation recovery, meaning-making, spiritual resilience.

Вступ

Повномасштабна війна в Україні поставила суспільство перед безпрецедентним викликом – не лише воєнним, але й духовно-психологічним. Досвід полону, тортур, катувань, примусової ізоляції та приниження людської гідності руйнує базові смислові структури особистості, позбавляючи людину суб'єктності, довіри до світу і себе. Такі переживання мають глибину не лише психологічної, а передусім екзистенційної травми, що торкається самої сутності людського буття. Для осіб, які пройшли через полон, характерне відчуття екзистенційної пустки – втрати сенсу, віри, контролю над життям і майбутнім.

У цьому контексті традиційні психотерапевтичні підходи, зорієнтовані переважно на зняття симптомів або поведінкову стабілізацію, часто виявляються недостатніми. Вони не завжди здатні охопити духовний вимір травматичного досвіду, у якому питання «як вижити» поступається глибшому запиту – «навіщо жити далі?». Відповідь на це запитання потребує звернення до логотерапії – напрямку екзистенційної психології, розробленого Віктором Франклом, який визначив пошук сенсу як головну рушійну силу людського існування.

Згідно з В. Франклом, сенс є універсально доступним навіть у найекстремальніших умовах: «Людину можна позбавити всього, окрім останньої свободи – обрати власне ставлення до будь-яких обставин» (9). Саме ця «залишкова свобода» забезпечує духовну стійкість і дозволяє людині залишатися особистістю навіть у стані зовнішнього безсилля. Дослідження сучасних авторів (1, 5, 12, 13) підтверджують, що логотерапія має потужний потенціал для відновлення внутрішньої рівноваги та смислу після переживань війни, полону чи ізоляції.

У цьому контексті логотерапевтичний підхід виступає не просто терапевтичною технікою, а ціннісноорієнтованою моделлю допомоги, спрямованою на повернення людині гідності, суб'єктності та відчуття життєвого сенсу. Саме тому актуальним стає дослідження логотерапевтичних інструментів, – таких як дерефлексія, парадоксальна інтенція та нооаналіз – у контексті роботи з досвідом полону.

Мета статті – проаналізувати теоретичні засади та практичний потенціал

логотерапевтичних інструментів у роботі з досвідом полону як екзистенційної травми й обґрунтувати можливості їхньої інтеграції у систему психологічної підтримки звільнених із полону.

Матеріали та методи

Методологічною основою дослідження стала екзистенційно-гуманістична парадигма, в межах якої людина розглядається як духовна, ціннісна і вільна істота, здатна зберігати сенс і гідність навіть у граничних умовах. Основні положення роботи спираються на концепцію логотерапії Віктора Франкла (9, 10, 11), а також на сучасні українські та зарубіжні дослідження, присвячені питанням психологічної реабілітації осіб, звільнених із полону (1, 5, 8, 12, 13, 14).

Дослідження мало теоретико-аналітичний характер і здійснювалося у кілька послідовних етапів.

1. Аналіз джерельної бази. Проведено системний огляд праць із логотерапії, екзистенційної психології, військової та кризової психотерапії. Особливу увагу приділено працям Віктора Франкла, сучасним інтерпретаціям його вчення (1, 6, 13, 14), а також українським публікаціям, присвяченим психології полону (2, 7, 8). Метою цього етапу було виявити закономірності між логотерапевтичними принципами та феноменом постізоляційного досвіду.

2. Порівняльно-концептуальний аналіз. Використано метод порівняння класичної логотерапевтичної моделі (9, 10, 11) із сучасними підходами до психологічної реабілітації після полону. Порівняння здійснювалось за ключовими категоріями: «сенс життя», «залишкова свобода», «екзистенційна порожнеча», «гідність», «смислотворення».

Цей підхід дозволив виявити унікальність логотерапії як системи, що поєднує духовну, моральну та клінічну площини допомоги.

3. Метод логікосмислового моделювання. На основі синтезу отриманих теоретичних положень розроблено модель логотерапевтичної підтримки звільнених із полону, яка включає три послідовні етапи: стабілізація стану через дерефлексію; переосмислення досвіду через парадоксальну інтенцію; реконструкція життєвого сенсу через нооаналіз. Модель

дає змогу практичним психологам адаптувати логотерапевтичні техніки до постізоляційного контексту без порушення їхньої гуманістичної суті.

4. Інтерпретаційно-феноменологічний підхід. У дослідженні використано феноменологічний метод (за М. Гайдеггером та В. Франклом), який передбачає опис досвіду людини «зсередини» – як унікального способу переживання межових ситуацій. Цей підхід дозволив осмислити феномен полону як екзистенційний простір, де страждання може стати джерелом духовного зростання (2, 3, 13).

5. Критерії добору емпіричних свідчень. Хоча дослідження має теоретико-аналітичний характер, у процесі аналізу були використані нарративні свідчення звільнених із полону, представлені у відкритих джерелах – автобіографічних книгах, інтерв'ю, документальних матеріалах (2, 3, 4, 7).

Ці свідчення розглядались як феноменологічні приклади, що підтверджують універсальність логотерапевтичних принципів у реальних умовах.

6. Методологічні обмеження. Дослідження не передбачало кількісного аналізу чи експериментальних процедур. Його результати мають якісний, концептуальний характер і можуть бути використані як теоретична база для подальших емпіричних проєктів у сфері психологічної реабілітації звільнених осіб.

Отже, обрана методологія поєднує гуманістичну філософію Франкла з аналітичними підходами сучасної української психології, що дозволило створити узагальнену модель логотерапевтичної роботи з досвідом полону. Завдяки поєднанню феноменологічного, порівняльного й аналітичного методів забезпечено відтворюваність дослідження – інші науковці можуть відтворити описані етапи, використовуючи ті самі джерела та логіку аналізу.

Логотерапевтичні інструменти в роботі з досвідом полону

Логотерапія як напрям екзистенційної психології пропонує не лише філософське осмислення людських страждань, а й чітку систему інструментів, спрямованих на відновлення сенсу та духовної стійкості. Її ключові методи – дерефлексія, парадоксальна

інтенція та нооаналіз – утворюють цілісну терапевтичну модель, яка допомагає людині повернути суб'єктність і здатність до смислотворення (10).

Ці техніки є не лише психотерапевтичними прийомами – вони є способами взаємодії з екзистенційними реаліями – болем, провинною, страхом і духовною порожнечою, що особливо актуально для осіб, які пережили полон чи тривалу примусову ізоляцію (1, 5, 12, 13, 14).

Дерефлексія як метод зменшення нав'язливої уваги до травми

Принцип дерефлексії полягає в перенесенні фокуса уваги з надмірного самостереження на активну взаємодію зі світом. Франкл (11) наголошував, що надмірна концентрація на симптомах або болісних спогадах лише посилює їхній вплив – «чим більше людина намагається уникнути болю, тим глибше він вкорінюється». У досвіді полону цей механізм проявляється через флешбеки, нав'язливе відтворення сцен насильства, відчуття безпорадності та сорому.

Застосування дерефлексії у роботі з колишніми полоненими полягає у поступовому поверненні їх до активності, до вміння діяти, незважаючи на наявність травматичних симптомів. Психолог заохочує людину до невеликих, але цілеспрямованих кроків – фізичної діяльності, спілкування, турботи про інших. Таке перемикання уваги з власних переживань на конкретні завдання або інтереси допомагає відновити здатність до дії й послаблює почуття безсилля (1).

Дерефлексія, зокрема, ефективна тому, що вона повертає людину до цінностей творчості – одного з трьох шляхів до сенсу, визначених Франклом. У цьому контексті важливим є не те, наскільки людині вдалося «забути травму», а те, наскільки вона навчилася жити, не дозволяючи травмі визначати її сьогодення (11). У постізоляційних програмах дерефлексію можна поєднувати з практиками структурованої волонтерської чи громадської діяльності, яка надає пережитому новий – соціально значущий – зміст.

Парадоксальна інтенція як техніка подолання страху і провини

Парадоксальна інтенція – один із найпотужніших інструментів логотерапії,

який полягає у свідомому, «іронічному» наближенні до того, що викликає страх або сором. Франкл (10) підкреслював: «Спроба уникнути страху лише посилює його; натомість, коли ми дозволяємо собі зустріти його вільно – ми його знешкоджуємо».

Для людей, які пережили полон, характерним є страх повторення ситуації насильства або приниження, а також провин тих, хто вижив – почуття, що вони залишилися живими, тоді як інші загинули (12, 14). А також розуміння «ненормальності» певних набутих у полоні поведінкових моделей. Парадоксальна інтенція в таких випадках дає змогу змінити ставлення до страху бути «не таким»: замість намагання уникати травматичних спогадів клієнт вчиться усвідомлено їх «допускати» без паніки, з позиції внутрішньої сили. Такий підхід зменшує владу страху над особистістю, адже те, що проговорене й осмислене, перестає бути загрозою.

Парадоксальна інтенція особливо ефективна, коли її поєднують із роботою над цінностями ставлення – ще одним базовим принципом Франкла. Замість уникнення болю людина вчиться приймати його як частину власної історії, як свідчення сили духу. Саме у цьому полягає «перетворення страждання на досягнення», про яке писав Франкл (11). Такий процес відкриває шлях до духовного зростання і повертає почуття гідності, зруйноване полонем (5, 14).

Логоаналіз як метод пошуку сенсових опор

Нооаналіз (від грец. *noos* – дух, розум) – центральний інструмент логотерапії, спрямований на усвідомлення й актуалізацію особистісного сенсу. На відміну від психоаналізу, який занурюється в несвідоме минуле, нооаналіз орієнтований на смислове майбутнє – на те, чого людина може досягти, незважаючи на свої втрати (10).

Франкл виходив із переконання, що навіть у найтемніших умовах життя завжди існує можливість знайти сенс – «життя ніколи не втрачає сенсу, навіть у стражданні» (11). Для звільнених із полону цей підхід стає особливо цінним, адже він допомагає не заперечувати пережите, а вписати його у власну життєву історію як досвід, який має цінність і мету (13).

Практично нооаналіз реалізується через діалог між психологом і клієнтом,

у якому поступово виявляються цінності, що залишаються живими навіть після втрати свободи: любов до близьких, бажання служити суспільству, прагнення відновити справедливість або просто бути свідком істини. Знайдений сенс стає новим екзистенційним «якорем», який допомагає витримати наслідки травми (1).

Дослідження Southwick і його колег (14) показують, що логотерапевтичні інтервенції підвищують рівень життєстійкості та зменшують симптоми ПТСР серед військових. Це підтверджує ефективність смислотворчого підходу в роботі з тяжкими травмами, де головною метою стає не усунення симптомів, а відновлення цілісності особистості. Нооаналіз у контексті полону має подвійне завдання: повернути людині віру у сенс життя попри пережите, а також допомогти інтегрувати травматичний досвід у систему цінностей. Тоді навіть біль стає джерелом сили – підтвердженням, що внутрішня свобода не знищена, а збережена.

Узагальнення: інтеграційна логіка інструментів

Хоча кожен із трьох інструментів має власну техніку, їх об'єднує спільна логіка – рух від замкненості у травмі до відновлення сенсу:

а) дерефлексія зменшує надмірну концентрацію на болю, повертаючи людину до дії;

б) парадоксальна інтенція долає страх, трансформуючи його у досвід контролю;

в) нооаналіз дає можливість усвідомити цінності, які роблять страждання осмисленим.

Разом ці інструменти реалізують головну тезу Франкла: «Той, хто має навіщо жити, може витримати майже будь-яке як» (11). Вони не заперечують болю, а допомагають знайти у ньому сенс – саме тому логотерапія має особливе значення у роботі з досвідом ізоляції (в тому числі, полону) та постізоляційними станами, де людині необхідно не лише вижити, а й повернути собі людяність (5, 12).

Досвід полону є не лише фізичним обмеженням свободи, а передусім випробуванням духовної цілісності людини. Полон позбавляє людину звичних ідентифікацій – соціальних ролей, права на дію, контролю над власним тілом і часом. Проте навіть у цих умовах залишається

простір для внутрішнього вибору, який, за Франклом, є суттю людського буття (11). Саме ця залишкова свобода дозволяє людині зберегти гідність і стати свідком власної людяності серед нелюдських обставин.

Український досвід війни демонструє, що збереження духовної гідності навіть у полоні є актом внутрішнього опору. Ігор Козловський – науковець, релігієзнавець, філософ, який сам пробув у полоні 700 днів, зазначає, що гідність – це «правдивість людини перед собою і світом», і тому вона не може бути відібрана навіть катями. У книзі «Вільний у полоні» Козловський і Ганна Грувер (2) показують, що духовна свобода – це не ілюзія, а реальна сила, яка дозволяє вижити: «У неволі можна залишатися вільним, коли усвідомлюєш сенс страждання».

Цей досвід перегукується з логотерапевтичною ідеєю про смислову перевагу духу над тілом (6). Логотерапія вчить, що страждання не знищує людину саме тому, що вона може вийти за його межі – надати йому сенсу, перетворити біль на свідчення духовної сили. Після звільнення з полону цей потенціал потребує підтримки: допомоги у відновленні гідності, у визнанні, що вижити – це теж подвиг, а не сором.

Психологічна феноменологія полону, досліджена Тімченком і Ширококовим (8), показує, що після звільнення людина проходить шлях від знеособлення до переосмислення власного «я». Її психіка прагне не лише звільнитися від болю, а інтегрувати його у нову життєву історію. Саме в цьому процесі розгортається логотерапевтична робота: допомогти людині побачити у власному стражданні не лише втрати, а й духовне набуття – досвід співпереживання, здатність до глибшого розуміння життя.

Цей принцип підтверджується численними свідченнями звільнених із полону. У книзі «100 днів полону» Валерій Макеєв (3) описує момент звільнення не як кінець випробувань, а як початок нового – пошуку себе у світі, який не розуміє. Його історія ілюструє парадокс Франкла: свобода не повертається автоматично з відчиненням тюремних дверей; її потрібно здобути знову – через сенс і відповідальність.

Суспільна перспектива також має велике значення. Інтерв'ю Ганни Мокроусової,

психологині, очільниці громадської організації «Блакитний птах», яка має досвід роботи зі звільненими з полону більше 10 років (4), у проекті «Суспільне. Документалістика» наголошує, що люди, які пережили полон, зберігають у собі надзвичайний потенціал внутрішньої сили – і суспільство повинно не жаліти їх, а визнати їхній досвід як цінний. Це узгоджується з поглядом Ігоря Козловського (2): духовна зрілість людини визначається здатністю перетворювати біль на творчість і любов.

Отже, шлях від страждання до гідності є процесом смислового відновлення, у якому логотерапія надає не лише інструменти психотерапії, а й філософію життя. Вона допомагає людині, яка пережила полон, не просто оговтатися від травми, а знайти новий сенс існування – через служіння, правду, любов, через повернення до самого себе. Це і є реалізація тієї духовної свободи, яку Франкл вважав найвищим проявом людяності: свободи бути людиною навіть після того, як тебе позбавили всього.

Результати і обговорення

Проведене дослідження дозволило виявити сутнісні закономірності застосування логотерапевтичних інструментів у роботі з досвідом полону. Аналіз праць В. Франкла (10, 11, 12) і сучасних українських досліджень (1, 5) та особистий практичний досвід автора роботи зі звільненими з полону оборонцями засвідчив, що відновлення після примусової ізоляції має не лише психологічний, а й духовно-смисловий характер. Полон спричиняє екзистенційну кризу, в якій руйнується структура сенсу, однак саме в цій точці можливе його нове народження.

В основі логотерапевтичного підходу лежить теза про волю до сенсу як базову рушійну силу особистості. Для осіб, які пережили полон, відновлення сенсу є способом повернення гідності, а отже – психічної цілісності. На цій підставі розроблено триетапну модель логотерапевтичної підтримки звільнених із полону, що поєднує ключові інструменти Франкла (табл. 1).

Таблиця 1.

Логотерапевтична підтримки звільнених із полону (Узагальнено за 1, 5, 10, 14).

Етап	Мета	Основний інструмент	Очікуваний результат
Стабілізаційний	Зменшення нав'язливих симптомів, повернення контролю над життям	Дерефлексія	Здатність діяти попри біль і тривогу
Екзистенційно-рефлексивний	Прийняття травматичного досвіду, зняття страху та сорому	Парадоксальна інтенція	Трансформація страху, переосмислення провини
Смислотворчий	Реконструкція життєвого сенсу й ідентичності	Нооаналіз	Відновлення гідності, духовної свободи

Отримані результати узгоджуються з дослідженнями Southwick і співавторами (14), які доводять ефективність логотерапії у зменшенні симптомів ПТСР серед ветеранів і підтверджуються українськими роботами (1, 5, 8), де наголошується, що соціальне визнання страждання є чинником психологічної стабілізації. Отже, логотерапевтичний підхід забезпечує поєднання психологічної стабілізації та духовного зростання.

Порівняння з інтерпретаціями Riccirillo (13) та Ul Haq (12) виявило спільну закономірність: логотерапевтична робота не усуває страждання, а надає йому сенсу, перетворюючи його на ресурс розвитку. Цей висновок має безпосереднє практичне значення для українського контексту – допомога звільненим із полону має спиратися не лише на клінічні протоколи, а й на ціннісну та духовну підтримку.

Дослідження також показало, що ефективність логотерапевтичних інтервенцій залежить від рівня соціальної інтеграції звільненого. Ганаба (1) вказує: прийняття спільнотою, визнання досвіду і права на вразливість значно прискорюють реінтеграційні процеси. Отже, логотерапевтична допомога має бути розширена до рівня соціальної моделі підтримки – створення простору, у якому сенс пережитого стає частиною спільної пам'яті, а не особистим тягарем.

Загалом результати дослідження підтверджують, що логотерапія є методологічно і ціннісно релевантною моделлю психологічної допомоги звільненим із полону. Вона поєднує психотерапевтичну ефективність і гуманістичний сенс, сприяє відновленню суб'єктності, гідності та

духовної автономії. Практична цінність роботи полягає у можливості використання запропонованої моделі у програмах постізоляційної реабілітації та підготовки фахівців-психологів системи сил оборони.

Висновок

Досвід полону, пережитий українськими військовими та цивільними під час війни, виявляє межу людських можливостей і водночас відкриває глибинну силу людського духу. Цей досвід руйнує звичні психологічні моделі, але підтверджує істину, яку Віктор Франкл (11) сформулював зі свого досвіду перебування в примусовій ізоляції в концтаборах: навіть у ситуації повної безпорадності людині залишається вибір – залишкова свобода, тобто можливість визначати своє ставлення до страждання. Саме в цьому полягає духовна субстанція людського буття, яка робить людину здатною не лише вижити, а й залишатися людиною.

Логотерапевтична парадигма доводить, що ключ до відновлення після полону полягає не у витісненні травми, а в осмисленні страждання як частини життєвого шляху. Пережите не має бути тягарем, який потрібно забути, – воно може стати ресурсом, якщо людина зможе побачити в ньому сенс. Звідси випливає головна мета логотерапії: допомогти людині не уникнути болю, а надати йому значення (10).

Практичний досвід застосування логотерапевтичних інструментів – дерефлексії, парадоксальної інтенції та нооаналізу – засвідчує їхню ефективність у роботі з постізоляційними станами (1, 5, 14):

– дерефлексія сприяє зменшенню концентрації на травмі й поверненню здатності діяти;

– парадоксальна інтенція дозволяє трансформувати страх і провину, відновити контроль над емоціями;

– ноаналіз відкриває шлях до віднайдення смислу, інтеграції пережитого у власну життєву історію.

Разом вони створюють цілісну модель психологічної допомоги, в якій відновлення сенсу стає основою для повернення суб'єктності, гідності та внутрішньої свободи.

Європейські й українські дослідники (1, 2, 5, 6, 8) підкреслюють, що переживання полону є не лише особистою трагедією, а й простором духовного зростання. Відновлення гідності після неволі потребує не жалю, а визнання – прийняття людини як носія унікального досвіду, який може стати основою служіння, співчуття, глибшого розуміння життя.

Таким чином, логотерапія пропонує етично-гуманістичну основу психологічної допомоги звільненим із полону. Її цінність полягає в тому, що вона не зводить людину до ролі «жертви» чи «пацієнта», а визнає її духовну автономію, її здатність бути автором власної історії навіть після граничного досвіду зневолення.

Сьогодні, коли Україна стикається з безпрецедентними масштабами насильства і до цивільних осіб, і до військовослужбовців, які опиняються у ворожому полоні, логотерапевтичний підхід набуває особливої актуальності. Він не лише лікує, а й формує нову етичну культуру – культуру сенсу, гідності й відповідальності. Саме в цьому полягає його стратегічне значення для системи психологічного відновлення та реабілітації: допомогти людині повернутися не просто до життя, а до життя, наповненого сенсом, у якому біль стає шляхом до внутрішньої свободи.

Література

1. Ганаба С. *Можливості логотерапії у наданні психологічної допомоги учасникам бойових дій*. Психологічний збірник, 2019, № 34, с. 45–52. Хмельницький: Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького.
2. Грувер Г., Козловський І. *Вільний в полоні*. Львів, 2025.
3. Макеєв, Валерій. *100 днів полону, або Позивний 911*. Харків: Фоліо, 2016.
4. Мокроусова, Ганна. «Люди, які пережили полон, мають внутрішню силу, це треба поважати». Суспільне. Документалістика [Відео]. 14 серпня 2023 р. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=WR7IxUe2Buc>
5. Москалець, В. П. *Логотерапевтичний підхід до психотравми злочинної війни росії в Україні*. Український психологічний журнал, 2022, № 17 (1), с. 35–43. Київ: Київський національний університет ім. Тараса Шевченка. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1755201>
6. Пурйо, Тімо. *Духовні можливості логотеорії Віктора Франкла*. пер. Українська асоціація логотерапії та екзистенційного аналізу. Харків: ПП «Компанія СКАТ», 2022.
7. Суботіна, «Нава», Валерія. *Полон*, Київ, Фоліо, 2024.
8. Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. *Психологічна феноменологія сучасного військового полону*. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості: монографія. Суми, 2019. С. 224–246.
9. Франкл, Віктор. *Динаміка та цінності*. – Проект Management.com.ua переклад Надії Костенко, 2005 URL: <https://www.management.com.ua/vision/vis002.html>
10. Франкл Віктор. *Лікар та душа. Основи логотерапії*. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018.
11. Франкл Віктор. *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойська. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2017.
12. Ahsan Ul haq Magray. *Memory, Loss, and Survival: A Study of Trauma in Man's Search for Meaning*. *Literaria*, 2020, Vol. 10, No. 1–2. University of Kashmir, Srinagar.
13. Piccirillo Ryan A. *Logotherapy and the Holocaust: Uniting Human Experience in Extremity and Normality* *Journal of Social Sciences (COES&RJ-JSS)*, Vol.3, No.1, pp: 241–246
14. Southwick, S. M., Gilmartin, R., McDonough, P., & Morrissey, P. *Logotherapy as an adjunctive treatment for chronic combat-related PTSD: A meaning-based intervention*. *American Journal of Psychotherapy*, 2006, Vol. 60 (2), pp. 161–174. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2006.60.2.161>