

УДК 159.9 : 355.423.2

СЛУЖІННЯ ЯК СЕНС: ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОГЛЯД НА ДОСВІД ПСИХОЛОГІВ-ВОЛОНТЕРІВ У ЧАСИ ВИПРОБОВУВАНЬ ВІЙНОЮ

Шляхова Вероніка Андріївна

магістриня психології, логотерапевтка,
психологиня-волонтерка ГО «Психологічна фортеця»,
м. Дніпро, Україна

Анотація. За умов повномасштабної війни в Україні спостерігається значне зростання потреби в психологічній підтримці поранених військових і цивільного населення. Психологи-волонтери, які працюють з травмованими людьми, самі стикаються з екзистенційними викликами, пов'язаними з пошуком і збереженням сенсу власної діяльності в умовах тотального руйнування. Логотерапевтичний підхід В. Франкла надає унікальну перспективу для розуміння феномену служіння як потужного механізму сенсотворення.

У статті здійснено аналіз досвіду чотирьох психологів-волонтерів, які працюють з пораненими військовими у госпіталях м. Дніпро. Крізь призму ключових концепцій логотерапії – самотрансценденції, ноодинамічної напруги та тріади цінностей – досліджується, як служіння іншим стає шляхом до віднайдення глибинного сенсу життя навіть при наявності колективної травми.

Проведене якісне дослідження включало глибинні напівструктуровані інтерв'ю, аналіз щоденників рефлексії волонтерів та адаптовану методичку «Комплексне вимірювання сенсу» (СММ). Виявлено чотири основні смислові патерни у досвіді психологів-волонтерів: служіння як покликання, служіння як процес пошуку, служіння як місія та служіння у поєднанні з втомою. Показано, що через служіння актуалізуються всі три категорії цінностей за Франклом – творчості, переживання та ставлення.

Особливу увагу приділено феномену логотерапевтичного альянсу в роботі з пораненими військовими, де безумовне прийняття та любов як терапевтичний фактор набувають критичного значення. Розкрито механізми подолання екзистенційних труднощів через

трансформацію ставлення до страждання та знаходження особистого сенсу в колективному досвіді травми.

Результати дослідження підтверджують тезу Франкла про те, що сенс не може бути даний ззовні, але може розкриватися через самотрансценденцію – вихід за межі власного «я» у служінні іншим. Навіть в умовах екстремального стресу та невизначеності, властивих воєнному часу, служіння дозволяє психологам-волонтерам не лише зберігати психологічну стійкість, але й трансформувати власний травматичний досвід у ресурс для допомоги іншим.

Практичне значення дослідження полягає в розробці рекомендацій щодо психологічної підтримки волонтерів, профілактики емоційного вигорання та створення логотерапевтичноорієнтованих програм супроводу для тих, хто обрав шлях служіння у кризові періоди.

Ключові слова: логотерапія, служіння, сенсжиття, самотрансценденція, психологи-волонтери, воєнна травма, екзистенційна криза.

SERVICE AS MEANING: A LOGOTHERAPEUTIC PERSPECTIVE ON THE EXPERIENCE OF VOLUNTEER PSYCHOLOGISTS IN TIMES OF WAR TRIALS

Shliakhova Veronika

Master's degree in Psychology, Logotherapist,
volunteer psychologist at NGO «Psychological Fortress»
Dnipro, Ukraine

Abstract. Under the conditions of full-scale war in Ukraine, there has been a significant increase in the need for psychological support for wounded military personnel and civilians. Volunteer psychologists working with traumatized individuals themselves face existential challenges related to finding and maintaining the meaning of their activities under conditions of total destruction. V. Frankl's logotherapeutic approach provides a unique perspective for understanding the phenomenon of service as a powerful mechanism of meaning-making.

The article analyzes the experience of four volunteer psychologists working with wounded military personnel in hospitals in Dnipro. Through the lens of key logotherapy concepts – self-transcendence, noodynamic tension, and the triad of values – it explores how serving others becomes a path to finding deep meaning in life even under conditions of collective trauma.

The qualitative research included in-depth semi-structured interviews, analysis of volunteers' reflection diaries, and an adapted «Comprehensive Measure of Meaning» (CMM) methodology. Four main meaning patterns in the experience of volunteer psychologists were identified: service as vocation, service as a search process, service as mission, and service combined with fatigue. It is shown that through service, all three categories of values according to Frankl are actualized – creativity, experience, and attitude.

Special attention is paid to the phenomenon of logotherapeutic alliance in working with wounded military personnel, where unconditional acceptance and love as a therapeutic factor become critically important. Mechanisms for overcoming existential difficulties through transforming attitudes toward suffering and finding personal meaning in collective trauma experience are revealed.

The research results confirm Frankl's thesis that meaning cannot be given from outside but

can be revealed through self-transcendence – going beyond one's own «Self» in service to others. Even under conditions of extreme stress and uncertainty inherent to wartime, service allows volunteer psychologists not only to maintain psychological resilience but also to transform their own traumatic experience into a resource for helping others.

The practical significance of the research lies in developing recommendations for psychological support of volunteers, prevention of emotional burnout, and creation of logotherapeutically oriented support programs for those who have chosen the path of service during crisis periods.

Keywords: logotherapy, service, meaning of life, self-transcendence, volunteer psychologists, war trauma, existential crisis.

Вступ

Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну поставило перед українським суспільством безпрецедентні виклики, що торкнулися не лише фізичного виживання, але й збереження психологічної цілісності нації. За цих обставин критично важливою стала діяльність психологів-волонтерів, які щодня стикалися з наслідками воєнної травми, працюючи з пораненими військовими та цивільними особами.

Феномен служіння в кризові періоди має глибоке екзистенційне значення, що виходить за межі простої професійної допомоги. Центральною ідеєю логотерапії є прагнення людини до пошуку і реалізації сенсу життя навіть в умовах страждання. Саме логотерапевтичний підхід надає унікальну перспективу для розуміння того, як служіння іншим може стати потужним механізмом сенсотворення на тлі екзистенційного виклику, який несе війна.

Психологи-волонтери опиняються в особливій ситуації подвійної травматизації: з одного боку, вони несуть власний біль війни, з іншого – щодня занурюються у травматичний досвід тих, кому допомагають. Парадоксально, але саме через цю готовність «іти назустріч» чужому стражданню багато з них знаходять глибинний сенс власного існування.

Мета дослідження полягає у розкритті логотерапевтичних механізмів, через які служіння стає джерелом екзистенційної наповненості для психологів-волонтерів, що працюють з пораненими військовими в контексті війни в Україні.

Огляд літератури

Центральною ідеєю логотерапії В. Франкла є положення про «волю до сенсу» як основну мотиваційну силу людини [4, с. 18.]. Логотерапевтичні засади розуміння служіння ґрунтуються на тому, що на відміну від психоаналітичної «волі до задоволення» чи адлеріанського «прагнення до влади», логотерапія постулює фундаментальну потребу людини у знаходженні сенсу власного існування.

Ключовою для розуміння феномену служіння є концепція самотрансценденції – здатності людини виходити за межі себе, спрямовуючи увагу на щось або когось поза власним «я» [2, с. 75]. Саме через

самотрансценденцію, за Франклом, людина парадоксальним чином знаходить себе, реалізуючи свій унікальний потенціал.

Служіння психолога-волонтера можна розглядати як втілення всіх трьох категорій цінностей за Франклом:

- **цінності творчості** реалізуються через професійну допомогу, створення терапевтичного простору, розробку індивідуальних підходів до кожного клієнта;

- **цінності переживання** актуалізуються через глибокі людські зустрічі, емпатійний зв'язок з тими, хто страждає;

- **цінності ставлення** проявляються у здатності зберігати гідність і духовну свободу перед лицем неминучого страждання війни.

Феномен служіння в психологічній науці

Коломієць Л. І. зі співавторами у своєму дослідженні волонтерської діяльності виділяє кілька ключових мотиваційних факторів: альтруїстичні мотиви, потреба в соціальному визнанні, прагнення до особистісного зростання та пошук сенсу життя [3, с. 79-90]. Для психологів-волонтерів, які працюють під час війни, домінуючими стають саме екзистенційні мотиви, пов'язані з потребою осмислити власний досвід через служіння іншим.

Дослідження психічного здоров'я волонтерів показують, що, попри високі ризики вторинної травматизації, залучені до служіння особи часто демонструють вищі показники резиліентності та життєвої задоволеності порівняно з контрольними групами [8, с. 90-96]. Цей парадокс може бути пояснений шляхом логотерапевтичної концепції «трагічного оптимізму» – здатності знаходити сенс навіть у стражданні.

Специфіка волонтерської діяльності за умов війни

Робота психолога-волонтера з пораненими військовими має унікальні характеристики, що відрізняють її від стандартної психологічної практики. По-перше, це робота за наявності постійної загрози та невизначеності. По-друге, це інтенсивний контакт із травматичним матеріалом без можливості повноцінної психологічної обробки. По-третє, це необхідність швидкого встановлення терапевтичного альянсу за часових обмежень.

У цій ситуації особливого значення набуває те, що Франкл називав «логотерапевтичним альянсом», – стосунки, що ґрунтуються не лише на професійних навичках, але на глибинному визнанні духовної сутності людини. Для пораненого військового зустріч з психологом-волонтером часто стає не просто терапевтичною сесією, а екзистенційною зустріччю двох людей, що разом шукають сенс у спустошливій реальності війни.

Методи дослідження

Для дослідження феномену служіння як джерела сенсу було обрано якісну методологію, що дозволяє глибоко проникнути в суб'єктивний досвід учасників. Методологічний підхід спирається на феноменологічну традицію, що відповідає духу логотерапії з її увагою до унікального особистісного досвіду кожної людини.

Учасники дослідження

У дослідженні взяли участь чотири психологи-волонтери ГО «Психологічна фортеця» (м. Дніпро), які протягом останніх трьох років регулярно надають психологічну підтримку пораненим військовим у госпіталях міста. Вік респондентів становить від 40 до 52 років, усі мають базову психологічну освіту та додаткову підготовку з роботи з травмою.

Інструменти збору даних

Дослідження включало три основні компоненти

1. Глибинні напівструктуровані інтерв'ю тривалістю 60–90 хвилин, спрямовані на дослідження суб'єктивного досвіду служіння, мотивації, викликів і механізмів подолання труднощів.

2. Аналіз щоденників рефлексії волонтерів, які велися протягом чотирьох тижнів і містили описи діяльності, емоційного досвіду, моментів сенсу та самопідтримки.

3. Адаптована методика «Комплексне вимірювання сенсу» (СММ) Дж. Хансона та Т. Вандервіля з додатковою шкалою «Служіння як сенс», що дозволила кількісно оцінити різні аспекти переживання сенсу.

Результати та обговорення

Аналіз отриманих даних дозволив виділити чотири основні патерни переживання служіння як сенсу:

- служіння як покликання (Респондент 2: показники – наявність сенсу 6,2/7; служіння як сенс 5,2/7). Для цих волонтерів допомога іншим є невід'ємною частиною ідентичності. Одна з учасниць зазначила: «Я не просто працюю психологом-волонтером. Я є тим, хто покликаний бути поруч із людьми в їхній найтемнішій годині. Це не робота – це те, ким я є»;

- служіння як процес пошуку (Респондент 3: пошук сенсу 5,0/7; актуалізація сенсу 6,8/7). Характеризується динамічністю переживання сенсу та постійним переосмисленням власної ролі. «Кожен день я відкриваю щось нове про те, що означає допомагати. Іноді здається, що я вчуся більше, ніж даю»;

- служіння як місія (Респондент 4: трансцендентність 5,2/7; служіння як сенс 6,8/7). Переживання власної діяльності як частини більшої історичної справи. «Ми не просто лікуємо поранених. Ми відновлюємо душу нації. Через кожну розмову, через кожну підтримку ми створюємо майбутнє»;

- служіння і втома (Респондент 1: наявність сенсу 6,6/7 при високій втомі). Когнітивний дисонанс між усвідомленням значущості діяльності та її виснажливим впливом. «Я знаю, що це важливо. Я відчуваю, що це мій шлях. Але іноді просто немає сил. І тоді я розумію – навіть ця втома має сенс».

Механізми самотрансценденції в служінні

Дослідження виявило кілька ключових механізмів, через які служіння стає шляхом до самотрансценденції:

- трансформація власної травми в ресурс. Психологи-волонтери, які самі пережили травматичний досвід війни, здатні трансформувати його в унікальний терапевтичний інструмент. Один із респондентів зазначив: «Мій власний біль став мостом до розуміння їхнього болю»;

- парадоксальна інтенція через служіння. Франклівська техніка парадоксальної інтенції природно реалізується в служінні: чим більше волонтер фокусується на потребах іншого, тим менше його власні страхи та тривоги домінують у свідомості;

- створення спільного смислового простору. У взаємодії з пораненими військовими відбувається те, що можна

назвати «колективним сенсотворенням» – коли індивідуальні травми інтегруються у ширший наратив опору та відновлення.

Логотерапевтичний альянс в умовах війни

Особливої уваги заслуговує феномен логотерапевтичного альянсу між психологом-волонтером і пораненим військовим. На відміну від класичних терапевтичних стосунків тут формуються відносини екзистенційної солідарності – спільності перед лицем абсурду війни.

Безумовне прийняття в екстремальних умовах.

У госпітальних палатах, де поруч лежать люди з різним ступенем поранень, психолог-волонтер стає носієм безумовного прийняття не лише для конкретного клієнта, але для всієї спільноти поранених.

Любов як терапевтичний фактор.

Франкл писав, що любов дозволяє побачити в іншій людині її унікальний потенціал. Для пораненого військового зустріч із тим, хто здатен побачити в ньому не «жертву» чи «пацієнта», а цілісну особистість з унікальною історією, стає потужним зцілюючим фактором.

Ноодинамічна напруга та її роль у збереженні мотивації

Усі респонденти повідомляли про переживання того, що Франкл називав «ноодинамічною напругою», – продуктивної напруги між тим, ким людина є зараз, і тим, ким вона може стати. У контексті служіння ця напруга проявляється як постійне прагнення стати кращим помічником, глибше зрозуміти потреби тих, кому допомагаєш.

Практичні висновки та рекомендації

Результати дослідження показують, що найбільш стійкими до професійного вигорання виявляються ті психологи-волонтери, які мають найвищі показники за шкалою «служіння як сенс». Це підтверджує логотерапевтичну тезу про те, що сенс є найпотужнішим захисним фактором проти екзистенційної фрустрації, що дозволяє розглядати профілактику емоційного вигорання саме крізь призму смислової наповненості діяльності.

Для психологів-волонтерів важливими є регулярна рефлексія власних мотивів служіння та їхні еволюції, розвиток практик, що підтримують відчуття трансцендентності (медитація, духовні практики, творчість), а також створення особистого наративу служіння, що інтегрує складний досвід у цілісну історію зростання.

Організаційна підтримка волонтерів передбачає створення простору для обговорення не лише професійних, але й екзистенційних аспектів волонтерської діяльності, впровадження супервізійних практик, що враховують логотерапевтичні принципи, та розвиток програм, що допомагають волонтерам знаходити баланс між самотрансценденцією і самопіклуванням.

Висновки

Дослідження підтвердило фундаментальну тезу логотерапії: навіть в екстремальному стресі та стражданні людина здатна знаходити глибинний сенс через служіння іншим. Психологи-волонтери, що працюють із пораненими військовими, демонструють унікальний приклад того, як самотрансценденція може стати не лише механізмом виживання, але й шляхом до екзистенційної наповненості.

Служіння як сенс виявляється багатовимірним феноменом, що включає когнітивні (усвідомлення мети), емоційні (переживання значущості), мотиваційні (стійка внутрішня спрямованість на допомогу іншим) і трансцендентні (вихід за межі себе) компоненти. Важливо, що цей сенс не є статичним – він постійно розвивається та поглиблюється через зустрічі з конкретними людьми та їхніми історіями.

Особливою знахідкою дослідження є виявлення феномену «колективного сенсотворення», коли індивідуальне служіння психолога-волонтера стає частиною більшого процесу соціального зцілення та відновлення. Це відповідає франклівському розумінню людини як істоти, що реалізує себе не в ізоляції, а у стосунках з іншими та світом.

Війна руйнує, але через служіння людина здатна творити нові смисли навіть серед руїн. Досвід українських психологів-волонтерів стає свідченням незнищенності людського духу та його здатності знаходити світло навіть у найтемніших обставинах.

Фінансування

Дослідження проводилося без фінансової підтримки.

Використання засобів штучного інтелекту

При написанні цієї статті автор використовував засоби штучного інтелекту (Claude, Anthropic) для структурування матеріалу, редагування тексту та оформлення списку літератури відповідно до академічних стандартів. Усі основні ідеї, результати дослідження та висновки належать автору. ШІ не використовувався для генерації даних чи результатів дослідження.

Література

1. Асеева Ю. О., Плахотний О. А. Ментальне здоров'я волонтерів у воєнний період: посттравматичні симптоми та вигорання. Ментальне здоров'я. 2025. № 2. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.1>
2. Козловський І. Людина на перехресті. Роздуми про екзистенційний інтелект. Київ: Колесо Життя. 2023. 120 с.
3. Коломієць Л. І., Глиздова А. Ю., Узвенчук В. С. Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності. Психологічний часопис: збірник наукових праць. № 5 (9). Вип. 9. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2017. С. 79-90.
4. Маршалл, Едвард та Марія. Логотерапія в тезах. Переклад українською. Черкаси: «Інтроліга TOP», 2024. С. 18 viktorfranklukraine.com
5. Монографія за редакцією С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
6. Пурйо, Т. Духовні можливості логотеорії Віктора Франкла. Інструкції для успішного застосування. Переклад з англійської. Черкаси: «ІнтролігаTOP». 2023. 248 с.
7. 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.
8. Савиченко О. М., Лущик А. М., Мельниченко С. О., Шуневич Є. М. Психічне здоров'я волонтерів в умовах війни. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 90-96.
9. Скрипченко, О. В. Мотиви волонтерської діяльності консультантів телефону довіри. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 33. С. 634-644.
10. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький, 2018. 160 с.
11. Франкл, В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Видав-во: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля». 2020. 160 с.
12. Schnell, T. The Psychology of Meaning in Life. New York. 2025.