МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Михайла Драгоманова
Факультет психології

Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах

Psychological Science and Practice: Modern Challenges and Helping Individuals In Crisis Conditions



МАТЕРІАЛИ

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
10 квітня 2025 р.
Частина 1

PROCEEDINGS

of International Scientific and Practical Internet Conference
April 10, 2025
Part 1

Київ 2025 Kyiv

Міністерство освіти і науки України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА І ПРАКТИКА: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

* * *

Psychological Science and Practice: Modern Challenges and Helping Individuals In Crisis Conditions

МАТЕРІАЛИ
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

10 квітня 2025 року

PROCEEDINGS
of International Scientific and Practical Internet Conference

April 10, 2025

Частина 1

Part 1

Київ – 2025

Kyiv – 2025

УДК 159.923:616-036.81(082)
П 86

Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 12 від 25 квітня 2025 р.)

Рецензенти: *Кузікова Світлана Борисівна,* доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;

Котлова Людмила Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка.

П 86 **ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА І ПРАКТИКА: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ** : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 10 квітня 2025 р.) / Мін-во освіти і науки України ; Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова ; упоряд. : І. С. Булах, Л. М. Вольнова, Н. В. Гузій. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова Драгоманова, 2025. – Частина 1. – 443 с. електронне видання

ISBN 978-966-931-329-4 загальний номер
ISBN 978-966-931-330-0 частина 1

У збірнику матеріалів конференції Частині 1 представлено результати досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців актуальних проблем психологічної науки і практики; висвітлено наукові позиції авторів щодо аналізу інноваційних тенденцій та перспектив теоретичних досліджень у психології; визначено соціально-політичні детермінанти підтримки психологічного здоров'я особистості в сучасних умовах та засоби психологічної підтримки вирішення міжособистісних конфліктів; запропоновано перспективні підходи до використання технологій надання психологічної допомоги учасникам бойових дій, ветеранам й постраждалим внаслідок військової агресії рф, а також шляхів збереження психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану в країні; обговорено продуктивні методи та стратегії психологічного консультування в кризових ситуаціях, а також психологічні інструменти діагностики, терапії, профілактики психосоматичних розладів.

Збірник адресовано науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, психологам-практикам.

УДК 159.923:616-036.81(082)

© Автори публікацій, 2025
© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025

ISBN 978-966-931-329-4 загальний номер
ISBN 978-966-931-330-0 частина 1

УДК 159.923.2:316.624]:124.2-043.65

Вольнова Леся, Маро Ніна
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ВТРАТА СЕНСУ ЖИТТЯ ЯК ЧИННИК АДИКТИВНОЇ СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Залежність – це складне явище, що може мати багато чинників, які впливають на її виникнення або роблять стійкішою. Одним з ключових чинників виникнення залежної поведінки може бути втрата сенсу життя. Ця тема набуває особливої актуальності в умовах сучасного суспільства, де зростання психологічних проблем, криз та кількість втрат, пов'язаних з життям в умовах війни, виснажують психіку та призводять до виникнення залежностей. Втрата сенсу життя може призвести до емоційної порожнечі, яку люди намагаються заповнити через різноманітні види залежної поведінки, такі як алкоголізм, наркоманія, трудоголізм, ігрова залежність чи залежність від Інтернету та інші. Подолання цієї порожнечі та забезпечення змістовного наповнення життя можуть значно зменшити потяг до адиктивної поведінки.

Осмислення життя і пошук особистісного сенсу існування можуть слугувати профілактикою залежностей. Психологічні та освітні програми, які сприяють самопізнанню та самореалізації, можуть відігравати ключову роль у профілактиці та терапії залежної поведінки. Також втрата сенсу життя та залежна поведінка мають вагомий соціально-економічний вплив. Вони не лише підвищують витрати на охорону здоров'я, але й спричиняють втрати в продуктивності та соціальній адаптації. З огляду на це, акцентування уваги на розумінні та практичному вирішенні проблем, пов'язаних з втратою сенсу життя, стає не лише моральним імперативом, а й стратегічною необхідністю, спрямованою на покращення якості життя на різних рівнях суспільства.

Дослідження Дж. Томпсона [5] показують, що залежність може бути відповіддю на відсутність особистого сенсу в житті. Це підтверджується висновком Л. Віклунд [6] про те, що залежність часто пов'язана з травматичним досвідом, відчуттям безглуздості та втрати контролю. Крім того, дослідження М. Ньюкомба та Л. Харлоу [4] показали, що сприйнята втрата контролю та безглуздість життя можуть бути посередником у зв'язку між стресом і вживанням психоактивних речовин. Означене викликає особливу увагу дослідників сьогодення через виникнення залежностей у військових під впливом ПТСР.

Втрата сенсу життя є складною і багатогранною психологічною проблемою, що впливає на різні аспекти людського існування. Вона виступає серйозним чинником виникнення різноманітних форм залежної поведінки,

що потребує глибокого й системного наукового дослідження. Стикаючись із життєвими кризами або переживаючи значущі втрати, людина може втратити суб'єктивне відчуття смислу. Це, своєю чергою, спричиняє глибокий екзистенційний дистрес. У таких умовах особа може звертатися до різних форм залежної поведінки як до способу уникнення або тимчасового полегшення цього страждання. Залежність у цьому контексті розглядається як своєрідна втеча від екзистенційного болю. Алкоголь, наркотики, азартні ігри, компульсивне переїдання, надмірне захоплення фізичними вправами або віртуальними світами можуть створювати ілюзію полегшення або короткочасного сенсу, якого бракує у реальному житті. Наприклад, психоактивні речовини змінюють стан свідомості, викликаючи відчуття ейфорії, зниження тривоги та відключення від гнітючих думок. Однак цей ефект є тимчасовим і майже завжди супроводжується поглибленням первинної кризи.

Надзвичайно цінним джерелом рефлексії щодо цієї проблеми є праці В. Франкла. Досліджуючи проблему сенсу життя, він акцентував увагу не лише на необхідності його пошуку та реалізації, а й на наслідках його втрати (як-от, ноогенний невроз, екзистенційний вакуум). Екзистенційний вакуум, за термінологією В. Франкла, нерідко супроводжується втратою здатності до самоактуалізації та відчуттям безглуздості буття, що, зрештою, штовхає людину до деструктивних способів "віднайдення" втраченої цілісності [1]. Вчений характеризував цей стан як "переживання прірви", коли особа відчуває себе в безодні безглуздості буття, занурюючись у глибоку екзистенційну кризу. У таких умовах автентичні життєві цілі, цінності та прагнення часто замінюються фальшивими або сурогатними. Це може проявлятися у формах компенсаторної поведінки: зловживанні алкоголем, наркотиками, надмірній трудовій активності (трудоголізм), а також у пошуках ризику чи екстремальних відчуттів, покликаних "розворушити" внутрішню порожнечу та надати хоча б тимчасове відчуття живої присутності у світі. Такі спроби заповнити екзистенційний вакуум нерідко призводять до формування залежностей, адже особа починає потребувати саме тих засобів, якими намагається компенсувати втрату сенсу.

У своїй логотерапевтичній концепції В. Франкл переконливо демонструє, що навіть у найважчих умовах – зокрема в умовах концтаборів – людина здатна віднайти сенс і вижити завдяки цьому внутрішньому джерелу сили [1]. Такий підхід надихає та підтверджує гіпотезу про центральну роль смисложиттєвих орієнтацій у збереженні психологічного здоров'я та подоланні залежностей.

Втрата сенсу життя тісно пов'язана з відчуттям ізоляції, самотності та емоційної відстороненості. У сучасному світі з його високими темпами життя та фрагментарністю соціальних зв'язків дедалі більше людей відчувають себе відчуженими та непочутими, що поглиблює екзистенційну незадоволеність. Відсутність глибоких міжособистісних контактів і підтримки може стати

вирішальним чинником у формуванні залежної поведінки як способу емоційної компенсації. У цьому контексті заслуговує на увагу дослідження Л. Вілкунд, опубліковане в "Journal of Clinical Nursing" (2008), де залежність розглядається як форма перебування в центрі екзистенційного виклику [6]. Авторка відзначає, що залежність тісно пов'язана з попереднім травматичним досвідом, втратою контролю над життям, почуттям провини, соромом, низькою самооцінкою, а також духовними аспектами особистості. Вживання психоактивних речовин трактується як спосіб боротьби зі стражданням, що виникає внаслідок цих глибинних внутрішніх конфліктів. Дослідження вченої має форму вторинного аналізу інтерв'ю з особами, які мають значний особистий досвід залежності. Методологічною основою став герменевтичний підхід, який дозволив осмислити залежність як відповідь на низку екзистенційних викликів. Ці виклики згруповані у бінарні протиставлення: сенс – беззмістовність, зв'язок – самотність, життя – смерть, свобода – пристосування, відповідальність – провина, контроль – хаос.

Окрему увагу слід приділити поведінковим залежностям, зокрема залежності від соціальних мереж, відеоігор або віртуальної реальності. Такі форми взаємодії з технологічними середовищами часто пропонують людині швидке задоволення, ілюзію прийняття та самореалізації. Водночас вони ще більше ізолюють людину від реального світу, посилюючи відчуття самотності та соціального відчуження. Аналогічні механізми діють у випадку харчової залежності або надмірної залученості до фізичних навантажень – вони також можуть виступати замінниками емоційної рівноваги або способом самоствердження в умовах внутрішньої кризи.

В. Лавріненко у статті "Формування сенсу життя як фактор корекції поведінки наркозалежних" визначив, як повернення сенсу життя може допомогти в подоланні залежності та зазначав, що вживання наркотиків суттєво впливає на психологічне здоров'я людини: спричиняє психологічну дезадаптацію, втрату сенсу життя, відчуття покинутості та безпорадності, прояви асоціальної поведінки, поширеність у людини адиктивних форм поведінки, її орієнтацію на постійне задовлення тощо [3]. Тобто досвід життя із залежністю можна інтерпретувати як процес зіткнення з фундаментальними питаннями людського існування. Парадоксальність полягає в тому, що засоби тимчасового полегшення страждання (наприклад, наркотики) водночас поглиблюють внутрішню кризу, збільшуючи екзистенційне страждання замість його подолання.

Разом із тим важливо зазначити, що сенс життя не обов'язково має бути грандіозним чи глобальним. Він може полягати у щоденних діях: турботі про близьких, саморозвитку, творчості, допомозі іншим або просто здатності насолоджуватись моментом. Ключову роль у подоланні екзистенційної кризи відіграють міжособистісні стосунки – емоційна підтримка з боку родини, друзів, спільнот може стати важливим ресурсом для відновлення сенсу й життєвої орієнтації.

Таким чином, втрата сенсу життя є серйозним чинником, що може призвести до залежної поведінки. Втрата сенсу життя приводить до залежностей через прагнення уникнути болю та знайти тимчасове полегшення. Різні форми залежностей, такі як алкоголізм, наркоманія, азартні ігри, залежність від соціальних мереж або їжі, стають спробою компенсувати внутрішню порожнечу і відновити відчуття контролю та задоволення. Проте ці залежності лише посилюють проблему, створюючи нові виклики та загострюючи почуття безнадії. Щоб запобігти цьому, необхідно розвивати глибокі та значущі взаємини, шукати баланс між матеріальним та духовним, і не забувати про важливість внутрішнього розвитку та самопізнання. Отже, розуміння зв'язків між втратою сенсу життя та залежностями може сприяти не лише покращенню індивідуального здоров'я, а й позитивно впливати на соціальний та економічний розвиток суспільства.

Список використаних джерел:

1. Франкл Віктор. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2016. 160 с.
2. Вольнова Л. М., Білоус Д. Г. Зв'язок між схильністю до ігрової залежності та іншими психологічними характеристиками осіб юнацького віку. *Психологічні пошуки :* зб. наук. статей [за матеріалами щорічної звітно-наукової конф. викладачів, докторантів та аспірантів Факультету психології "Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету" (22-26 травня 2023 року)] / укл. Л. М. Вольнова, Л. П. Матяш-Заяц. Київ : УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 15-23. URL : http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/41170
3. Lavrinenko V. The formation of the meaning of life as a factor for correcting the behavior of drug addicts. *Scientific Collection "InterConf"*. 2022. № 134. P. 159–162. URL : https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/1762
4. Newcomb M. D., & Harlow L. L. Life events and substance use among adolescents: mediating effects of perceived loss of control and meaninglessness in life. *Journal of personality and social psychology*. 1986. Vol. 51 (3). P. 564–577. URL : https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.3.564
5. Thompson G. R. Addiction treatment through the lens of meaning: observations on a Program Developed in a Residential Facility. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*. Special Issue. Proceedings of the 2016 Meaning Conference. P. 1-13. URL : https://www.meaning.ca/web/wp-content/uploads/2019/10/232-13-559-1-10-20180925.pdf
6. Wiklund Lena. Existential aspects of living with addiction – Part I: meeting challenges. *Journal of Clinical Nursing*. 13 August 2008. Vol. 17, Issue 18. P. 2426-2434. https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2008.02356.x