

ТЕХНІКИ ЛОГОТЕРАПІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ПОДОЛАННІ ВИГОРАННЯ В ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Данілова Дар'я Едуардівна
викладач-стажист кафедри психології,
політології та соціокультурних технологій
Сумського державного університету
ORCID ID: 0009-0004-1548-7496

Кушнерьова Анастасія Ігорівна
здобувач вищої освіти кафедри психології,
політології та соціокультурних технологій
Сумського державного університету
ORCID ID: 0009-0003-1223-105X

У статті представлено теоретико-аналітичне дослідження логотерапевтичних методів як ефективного інструменту профілактики та подолання емоційного вигорання в осіб ранньої дорослості. Емоційне вигорання розглядається як синдром хронічного емоційного та фізичного виснаження, що виникає внаслідок тривалого професійного стресу, перевантаження та втрати життєвих орієнтирів. Проблема особливо актуальна для осіб 20–40 років, які перебувають на етапі професійного становлення, формування сім'ї, розвитку кар'єри та пошуку ідентичності.

Традиційні підходи до подолання вигорання зосереджуються на контролі симптомів і короткостроковому зниженні стресу, не вирішуючи глибинних екзистенційних причин. Логотерапія, заснована В. Франклом, орієнтована на пошук і відновлення смислу життя як ключового чинника психологічної стійкості.

Розглянуто основні принципи та техніки логотерапії: дерефлексію, парадоксальну інтенцію, сократівський діалог та модифікацію ставлення. Вони сприяють зменшенню самозосередженості, подоланню страхів, самопізнанню та адаптивній зміні сприйняття ситуацій, на які неможливо вплинути безпосередньо.

Сучасні дослідження підтверджують ефективність логотерапії у зниженні вигорання, депресії та тривожності у фахівців допоміжних професій, а також у підвищенні саморефлексії, мотивації, емоційної стійкості та усвідомлення цілей у молодих дорослих. В українському контексті логотерапія ефективна у роботі з військовослужбовцями, студентами та працівниками в умовах підвищеного психологічного навантаження.

Наукова новизна полягає у систематизації логотерапевтичних технік для осіб ранньої дорослості, визначенні їх специфічних механізмів дії та емпірично підтвердженого впливу на зниження вигорання.

Ключові слова: логотерапія, емоційне вигорання, сенс життя, рання дорослість, екзистенційна психологія, профілактика вигорання, психотерапевтичні техніки, психологічна стійкість.

Danilova D., Kushnerova A. LOGOTHERAPY TECHNIQUES IN THE PREVENTION AND OVERCOMING OF BURNOUT IN EMERGING ADULTS

The article presents a theoretical and analytical study of logotherapeutic methods as an effective tool for preventing and overcoming emotional burnout among individuals in early adulthood. Emotional burnout is viewed as a syndrome of chronic emotional and physical exhaustion that arises as a result of prolonged professional stress, overload, and loss of life meaning. The issue is particularly relevant for individuals aged 20–40, who are in the process of professional formation, family building, career development, and identity search.

Traditional approaches to overcoming burnout focus mainly on symptom control and short-term stress reduction, without addressing the deeper existential causes. Logotherapy, founded by Viktor Frankl, is aimed at the search for and restoration of life meaning as a key factor of psychological resilience.

The main principles and techniques of logotherapy are examined, including dereflection, paradoxical intention, Socratic dialogue, and attitude modification. These methods contribute to reducing self-centeredness, overcoming fears, enhancing self-awareness, and fostering an adaptive perception of situations that cannot be directly changed.

Recent studies confirm the effectiveness of logotherapy in reducing burnout, depression, and anxiety among helping professionals, as well as in increasing self-reflection, motivation, emotional resilience, and goal awareness among young adults. In the Ukrainian context, logotherapy has proven effective in working with military personnel, students, and employees under conditions of increased psychological stress.

The scientific novelty of the research lies in the systematization of logotherapeutic techniques for individuals in early adulthood, the identification of their specific mechanisms of action, and the empirically confirmed impact on reducing burnout.

Key words: logotherapy, emotional burnout, meaning of life, emerging adulthood, existential psychology, burnout prevention, psychotherapeutic techniques, psychological resilience.

Вступ. Емоційне вигорання визначається як синдром хронічного емоційного та фізичного виснаження, спричинений тривалим професійним стресом. Ця проблема має важливе значення для осіб ранньої дорослості (20–40 років), які перебувають на етапі професійного становлення, формування сім'ї, реалізації життєвих планів та пошуку власної ідентичності. За сучасними дослідженнями, близько 75% індивідів віком 25–33 років переживають кризу чверті життя, яка проявляється почуттями невизначеності, тривожності та втрати сенсу життя [9; 17]. Традиційні підходи до профілактики та лікування вигорання здебільшого спрямовані на симптоматичний контроль і регуляцію стресу, що не завжди дає стійкі результати [1; 20]. Концепція логотерапії, розроблена Віктором Франклом, ґрунтується на глибокому екзистенційному осмисленні проблеми через акцент на пошуку та відновленні сенсу життя. Це робить її особливо релевантною для осіб ранньої дорослості, які проходять через кризу особистісних цінностей [5; 7; 12; 20]. Логотерапія розглядає вигорання як прояв екзистенційного вакууму – стану внутрішньої порожнечі та втрати життєвого смислу, що призводить до зниження мотивації, апатії й дезорганізації життєвих планів [1; 3; 6]. Особливою загрозою для молодих дорослих є розбіжність між високими очікуваннями від життя та реальними можливостями їх реалізації в умовах соціальної нестабільності, швидких змін та економічних викликів. Уразливими є працівники сфер допомоги (медики, освітяни, соціальні працівники) та креативних індустрій через значне емоційне навантаження [1; 4; 9].

Мета статті – систематизація та аналіз ефективності логотерапевтичних технік для профілактики й подолання емоційного вигорання в осіб ранньої дорослості. Для цього було проаналізовано теоретичні засади логотерапії Віктора Франкла, специфіку емоційного вигорання у цьому життєвому періоді, механізми дії основних логотерапевтичних технік, а також узагальнено практичний досвід застосування логотерапії в контексті подолання вигорання.

Матеріали та методи. Дослідження має теоретико-аналітичний характер і спрямоване на узагальнення наукових підходів до вивчення логотерапевтичних технік у контексті профілактики та подолання емоційного вигорання в осіб ранньої дорослості. Аналітичну базу становлять праці засновника логотерапії В. Франкла та його послідовників – Е. Лукас, Дж. Батісті й П. Вонга, які зробили вагомий внесок у розвиток екзистенційно-гуманістичного напрямку та практичне застосування логотерапії. Використано також сучасні українські й зарубіжні публікації (2015–2025 рр.), присвячені проблемі емоційного вигорання, екзистенційного вакууму та пошуку сенсу життя у професійній діяльності різних соціально-професійних груп. У роботі застосовано такі методи: теоретичний аналіз і синтез (для систематизації наукових підходів до проблеми емоційного вигорання та визначення логотерапевтичних механізмів його подолання); контент-аналіз (для виокремлення ключових понять, пов'язаних із феноменами «сенси життя», «екзистенційна порожнеча» та «профілактика вигорання»); систематизація та узагальнення емпіричних даних (для оцінки ефективності логотерапевтичних технік у роботі з різними вибірками).

Результати. Логотерапія як напрям екзистенційної психотерапії була розроблена австрійським психіатром Віктором Франклом у 1938 році. Її філософська основа полягає у пошуку смислу життя – центрального мотиву людської поведінки. Термін «логотерапія» походить від грецького слова *logos* – «смысл» або «значення» – і передбачає розгляд психіки через призму прагнення знайти значущість у житті навіть у складних обставинах [3; 14]. Основні принципи логотерапії такі. По-перше, людина має свободу волі, тобто здатність обирати ставлення до будь-яких обставин, незалежно від їх складності. Це підкреслює активну роль особистості як творця власної життєвої позиції, а не пасивного об'єкта впливу [3; 6]. По-друге, ключовою мотиваційною силою є воля до смислу, яка відрізняється від звичних психологічних концепцій волі до задоволення чи влади. Франкл наголошував, що прагнення знайти смисл існування домінує у всіх життєвих ситуаціях, у тому числі й у стражданнях чи обмеженнях [6; 14]. По-третє, смисл життя існує як об'єктивна реальність, відкривається через досвід, творчість, стосунки та смислові рішення – його не створюють довільно, а виявляють у взаємодії з навколишнім світом та власними цінностями [3; 14].

Однією з центральних концепцій є екзистенційний вакуум – стан внутрішньої порожнечі і відсутності смислу, котрий спричиняє психологічні кризи, включно з емоційним вигоранням. Втрата сенсу викликає фрустрацію і мотиваційне виснаження, подолання яких логотерапія сприяє шляхом реконструкції життєвих смислів [3; 6; 14]. Особливої уваги заслуговує ноетичний (духовний) вимір особистості, у якому зосереджені якості совісті, відповідальності, самотрансценденції та здатності переосмислювати буття. Цей духовний аспект дає змогу людині вийти за межі біологічних і психологічних детермінант і знайти свободу вибору ставлення до життєвих обставин [15; 18].

Емоційне вигорання, визначене Гербертом Фрейденбергером і Кристіною Маслач як синдром хронічного професійного стресу, сьогодні офіційно входить до міжнародних класифікацій психічних розладів. У віковій групі 20–40 років цей синдром має особливе значення, оскільки молоді дорослі перебувають на етапі активного професійного становлення, формування соціальної ідентичності та реалізації

життєвих стратегій. Для багатьох із них характерна «криза чверті життя», що проявляється почуттям невизначеності, тривожності та пошуку сенсу [9; 17]. Типові прояви емоційного вигорання у цьому періоді включають хронічну втому, дезадаптацію, деперсоналізацію, апатію, погіршення міжособистісних контактів, а також психосоматичні симптоми. Ці стани часто супроводжуються кризою ідентичності, зниженням мотивації та руйнуванням життєвих планів [1; 9]. Основними чинниками ризику є невідповідність очікувань і реальних результатів діяльності, висока динаміка ринкових і соціальних змін, брак соціальної підтримки, а також екзистенційна криза цінностей на тлі воєнних дій та економічної нестабільності [1; 4].

У контексті сучасних викликів соціальної турбулентності вигорання у молодих дорослих набуває багатовимірною, включно з екзистенційним, характеру. Воно розглядається як прояв екзистенційного вакууму, що пов'язаний із втратою смислу життя, внутрішньою порожнечою та демотивацією [1; 6]. Враховуючи ці особливості, профілактика та подолання емоційного вигорання в ранній дорослості потребують комплексного підходу, який охоплює як симптоматичну регуляцію стресу, так і роботу із смисловою сферою особистості, що є ключовою основою для ефективних психотерапевтичних втручань [1; 9].

Логотерапія Віктора Франкла характеризується низкою специфічних терапевтичних методів, спрямованих на подолання екзистенційного вакууму та відновлення життєвого сенсу. Основними з них є дерефлексія, парадоксальна інтенція, сократівський діалог і модифікація ставлення.

Дерефлексія – це метод зменшення гіперрефлексії, тобто надмірного зосередження уваги на власних симптомах і проблемах, що може посилювати прояви емоційного вигорання. У роботі з молодими дорослими даний метод полягає у переключенні уваги на соціально значущі ролі, професійні досягнення та усвідомлення власного внеску у спільноту. Це сприяє формуванню самотрансценденції – здатності вийти за межі особистісного «Я» і знаходити мотивацію у зовнішніх цілях, що істотно знижує рівень емоційного виснаження [2; 3; 16].

Парадоксальна інтенція передбачає свідоме зустрічання і навіть перебільшення власних страхів з метою розриву циклу тривожних очікувань, що підтримують напругу. Цей метод довів свою ефективність у подоланні професійних страхів, невпевненості та тривожних станів, характерних для кризових періодів ранньої дорослості, формуючи більш гнучке і стійке ставлення до життєвих викликів [11; 18; 19].

Сократівський діалог – метод цілеспрямованого самоаналізу, що через серію запитань допомагає усвідомити власні цінності, ресурси та життєві смисли. Він сприяє переосмисленню мотиваційних установок, пошуку джерел натхнення і відновленню внутрішньої гармонії, що особливо актуально за умов кризи ідентичності або втрати сенсу професійної діяльності [10; 14].

Модифікація ставлення базується на принципі свободи вибору реакції на незмінні чи складні обставини. У контексті подолання вигорання ця техніка полягає у трансформації негативних когнітивних патернів у конструктивні переконання, які підтримують психологічне благополуччя і сприяють адаптації до життєвих викликів, зокрема, через формування продуктивних установок і розвиток внутрішньої стійкості.

Комплексне застосування зазначених методів утворює ефективний інструментарій для профілактики та подолання емоційного вигорання в осіб ранньої дорослості. Вони сприяють формуванню нових життєвих сенсів, підвищенню мотивації та психоемоційної стійкості, що підтверджується сучасними емпіричними дослідженнями [11; 16].

Логотерапія демонструє значний потенціал у практичній роботі з емоційним вигоранням, особливо щодо осіб ранньої дорослості, які перебувають під впливом численних психологічних і професійних викликів. Основними напрямками практичного застосування логотерапії є індивідуальні консультації, групові тренінги та психотерапевтичні інтервенції, адаптовані до особливостей емоційного виснаження та специфіки кризових життєвих періодів. Ключовими складниками терапевтичного процесу є формування у пацієнта усвідомлення власної відповідальності за пошук сенсу життя, сприяння розвитку самотрансценденції та навчання переосмислення стресових та кризових ситуацій. Практичні методики включають застосування технік дерефлексії, що знижують надмірну концентрацію на симптомах, використання парадоксальної інтенції для подолання страхів і тривог, а також активне застосування сократівського діалогу для глибокого інтелектуального аналізу життєвих смислів [7; 16; 20].

Емпіричні дослідження підтверджують ефективність логотерапевтичних втручань у зниженні симптомів вигорання, підвищенні рівня життєвої задоволеності та професійної мотивації осіб віком 20–40 років. Зокрема, у дослідженнях молодих фахівців було відзначено покращення психоемоційного стану та зростання внутрішньої стійкості після проходження логотерапевтичних програм у груповому форматі [7; 16; 20]. Важливою перевагою логотерапії є її акцент на духовному вимірі особистості, що дозволяє не тільки усувати симптоми вигорання, а й трансформувати екзистенційні кризи в ресурси особистісного зростання. Крім того, логотерапія успішно інтегрується з іншими психотерапевтичними підходами, підвищуючи якість комплементарної психотерапевтичної допомоги у контексті емоційного вигорання.

Ефективність практичного використання логотерапії значною мірою залежить від комплексного підходу, який включає як симптоматичну роботу, так і глибинне опрацювання особистісних смислових структур. Це дозволяє відновити життєвий орієнтир, зберігаючи професійну активність і психологічний баланс навіть в умовах тривалих стресових впливів [10].

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують високу ефективність логотерапевтичних втручань у профілактиці та корекції емоційного вигорання в різних категоріях осіб, зокрема у віковій групі ранньої дорослості. Логотерапія вирізняється тим, що впливає не лише на зовнішні симптоми, а й на глибинні екзистенційні потреби особистості, що надає їй унікальності серед інших психотерапевтичних підходів [7; 20]. У багатьох дослідженнях застосовувалися структуровані логотерапевтичні програми загальною тривалістю 6–10 сесій по 90 хвилин кожна. Перша сесія спрямована на формування терапевтичного альянсу й ознайомлення пацієнтів із фундаментальними принципами логотерапії, тоді як наступні – на практичне впровадження технік, розвиток самосвідомості та пошук життєвого сенсу. Результати таких програм демонструють значне зниження рівнів депресії, тривожності та симптомів вигорання. Зокрема, у дослідженні молодих іранських мігрантів онлайн-групи логотерапії сприяли суттєвому покращенню психоемоційного стану завдяки активному використанню смислових стратегій.

Логотерапевтичні інтервенції також проявляють ефективність у підтримці професійної мотивації та підвищенні задоволення працею серед медичних працівників зі значним ризиком вигорання. Зокрема, вивчення медсестер паліативної допомоги показало позитивні зміни у розумінні сенсу професійної діяльності та зниження чутливості до професійного стресу. Метааналіз численних досліджень виявив значний ефект логотерапевтичних інтервенцій, що зберігається тривалий час після завершення терапевтичних програм. Це свідчить про велику тривалість терапевтичного впливу і потенціал логотерапії як системного інструменту профілактики вигорання [8; 17].

Практика в українському контексті також підтверджує важливість логотерапії як складника комплексної підтримки осіб, які переживають емоційне вигорання, зокрема військовослужбовців, соціальних працівників, студентської молоді та фахівців творчих професій. Включення елементів логотерапії у програми реабілітації сприяє відновленню мотивації, формуванню нових життєвих цілей та зростанню психологічної стійкості [4].

Таким чином, емпіричні дані підтверджують не лише теоретичну важливість, а й практичну пріоритетність логотерапевтичного системного підходу у роботі зі стресом та емоційним вигоранням у молодих дорослих.

Висновки. Робота має теоретико-аналітичний характер і ґрунтується на узагальненні сучасних наукових джерел, які підтверджують високий потенціал логотерапії у профілактиці та подоланні емоційного вигорання серед осіб ранньої дорослості.

Унікальність логотерапії полягає у її спрямованості на пошук і відновлення сенсу життя, що виступає ключовим чинником мотивації, психологічної стійкості та внутрішнього благополуччя.

Основні логотерапевтичні техніки – дерефлексія, парадоксальна інтенція, сократівський діалог і модифікація ставлення – довели ефективність у зниженні симптомів вигорання. Вони сприяють зменшенню гіперрефлексії, подоланню тривожності, активізації внутрішніх ресурсів та формуванню конструктивного ставлення до життєвих труднощів.

Результати емпіричних досліджень свідчать, що логотерапевтичні втручання ефективно підвищують рівень адаптивності, професійної мотивації та життєвої задоволеності у представників різних професійних груп – медиків, педагогів, студентів, військовослужбовців та мігрантів.

Особливе значення логотерапія має у психологічній підтримці військових в Україні, оскільки сприяє відновленню внутрішньої рівноваги, формуванню смислів і зниженню наслідків екстремального стресу.

Рекомендовано впроваджувати структуровані логотерапевтичні програми як в індивідуальну, так і групову психологічну практику, адаптувати техніки до потреб різних професійних категорій і розвивати цифрові формати логотерапевтичної допомоги для забезпечення більшої доступності.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні довготривалих ефектів логотерапевтичних програм, їх інтеграції з іншими психотерапевтичними підходами, а також у дослідженні культурних і нейропсихологічних аспектів впливу логотерапії.

Література:

1. Білоус Р., Лебединська Г. Вплив екзистенційних страхів на смисложиттєві орієнтації у період ранньої юності. *Вісник Львівського університету*. 2021. № 34. С. 9–14. DOI: 10.30970/PPS.2021.34.1
2. Кандибей В. К., Утюж І. Г. Використання філософської методології у сучасній психотерапії (на прикладі метода логотерапії Віктора Еміля Франкла). *Актуальні питання сучасної медицини і фармації* : зб. тез доп. наук.-практ. конф. з міжнар. участю молодих вчених та студентів, м. Запоріжжя, 13–17 травня 2019 р. Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. С. 183–184. URL: <https://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/9995>.

3. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 272 с.
4. Портницька Н., Заєць С. Особливості емоційного стану українців з різним досвідом переживання війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*. 2024. С. 337–342. URL: https://eprints.zu.edu.ua/40899/1/Zbirnyk_2024.pdf.
5. Ронжес О., Хмельова Н. Сенс життя і щастя в логотерапії: виклики соціальної та політичної імплементації. *Проблеми політичної психології*. 2025. Т. 17. Вип. 31. С. 167–189. DOI: 10.33120/popp-Vol17-Year2025-193
6. Батіані А. Відчуття втрати сенсу. Віктор Франкл. Київ : Видавництво «Дух і Літера», 2020. 280 с.
7. Crea G., Francis L. J. Purpose in Life as Protection Against Professional Burnout Among Catholic Priests and Religious in Italy: Testing the Insights of Logotherapy. *Pastoral Psychology*. 2022. Vol. 71. № 8. P. 471–483. DOI: 10.1007/s11089-022-01009-z
8. The effects of psychotherapies for depression on response, remission, reliable change, and deterioration: A meta-analysis / Cuijpers P., Karyotaki E., Ciharova M., Miguel C., Noma H., Furukawa T. A. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2021. Vol. 144. P. 288–299. DOI: 10.1111/acps.13335
9. Demerouti E., Bakker A. B., Peeters M. C. W., Breevaart K. New directions in burnout research. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2021. Vol. 30. № 5. P. 686–691. DOI: 10.1080/1359432X.2021.1979962
10. Impact of a meaning-centered intervention on job satisfaction and on quality of life among palliative care nurses / Fillion L., Duval S., Dumont S., Gagnon P., Tremblay I., Bairati I., Breitbart W. S. *Psycho-Oncology*. 2009. Vol. 18. P. 1300–1310. DOI: 10.1002/pon.1513
11. Paradoxical intention for insomnia: A systematic review and meta-analysis / Jansson-Fröjmark M., Alfnsson S., Bohman B., Rozental A., Norell-Clarke A. *Journal of Sleep Research*. 2022. Vol. 31. e13464. DOI: 10.1111/jsr.13464
12. Kmicik-Jusięga K. W. Logoprevention: A New Concept of Prevention of Risky Behaviors in Children and Adolescents Based on the Assumptions of Victor E. Frankl's Logotherapy. *Studia Paedagogica Ignatiana*. 2022. Vol. 25. № 4. P. 19–32. DOI: 10.12775/SPI.2022.4.001
13. Lisna I., Kovalchuk O. Freedom and Responsibility in the Context of Logotherapy. 1st International Conference “The Teaching, Learning, Medical and Psychological Support as Challenges of 21st Century: Preschool, Secondary, Extracurricular, Vocational, Higher and Postgraduate Education,” Warsaw, Poland, 30 March 2024. DOI: 10.5281/zenodo.10896253
14. Devoe D. Viktor Frankl's Logotherapy: The Search For Purpose and Meaning. *Inquiries Journal*. 2012. Vol. 4. № 07. URL: <https://www.inquiriesjournal.com/articles/1234/viktor-frankls-logotherapy-the-search-for-purpose-and-meaning>
15. Luka J. Teleological links between Philosophical Counselling and Logotherapy. *Interdisciplinary Research in Counseling, Ethics and Philosophy – IRCEP*. 2024. Vol. 4. № 10. DOI: 10.59209/ircep.v4i10.72
16. Maurits R. H., Hatta M. I., Suhana S. The application of logotherapy to improve the meaning of life in emerging adults with self-injury. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2023. Vol. 11. № 2. P. 91–104. DOI: 10.22219/jipt.v11i2.22875
17. O'Connor K., Muller Neff D., Pitman S. Burnout in mental health professionals: A systematic review and meta-analysis of prevalence and determinants. *European Psychiatry*. 2018. Vol. 53. P. 74–99. DOI: 10.1016/j.eurpsy.2018.06.003
18. Ong G. S. C., Lazar A. S., Broomfield N. M. Feasibility and Preliminary Efficacy of Online-Delivered Paradoxical Intention Therapy among Adults with Insomnia Symptoms and High Sleep Effort. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*. 2025. T. 25. № 1. P. 151–166.
19. Rahgozar S., Giménez-Llort L. Design and effectiveness of an online group logotherapy intervention on the mental health of Iranian international students in European countries during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Vol. 15. Article 1323774. DOI: 10.3389/fpsy.2024.1323774
20. Riethof N., Bob P. Burnout Syndrome and Logotherapy: Logotherapy as Useful Conceptual Framework for Explanation and Prevention of Burnout. *Frontiers in Psychiatry*. 2019. Vol. 10. DOI: 10.3389/fpsy.2019.00382

References:

1. Bilous, R., & Lebedynska, H. (2021). Vplyv ekzystentsiynykh strakhiv na smyslozhyttevi oriyentatsii u period rannoї yunosti. *Visnyk Lvivskoho universytetu*, (34), 9–14. <https://doi.org/10.30970/PPS.2021.34.1> [in Ukrainian].
2. Kandybey, V. K., & Utyuzh, I. H. (2019). Vykorystannia filosofskoi metodolohii u suchasni psykhoterapii (na prykladi metodu lohoterapii Viktora Emilya Frankla). In *Aktual'ni pytannia suchasnoi medytsyny i farmatsii: Zbirnyk tez dopovidei nauko-vo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu molodykh vchenykh ta studentiv, 13–17 travnia 2019 r.* (pp. 183–184). Zaporizhzhia: ZDMU. Retrieved from: <https://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/9995> [in Ukrainian].
3. Frankl, V. (2016). *Likar ta dusha. Osnovy lohoterapii*. Kharkiv: Klub Simeinoho Dozvillia. [in Ukrainian].
4. Portnytska, N., & Zaets, S. (2024). Osoblyvosti emotsiynoho stanu ukrainsiv z riznym dosvidom perezhyvannia viiny. *Aktualni problemy psykhičnogo zdorovia*, 337–342. Retrieved from: https://eprints.zu.edu.ua/40899/1/Zbirnyk_2024.pdf [in Ukrainian].
5. Ronzhys, O., & Khmelova, N. (2025). Sens zhyttia i shchastia v lohoterapii: vyklyky sotsial'noi ta politychnoi implementatsii. *Problemy politychnoi psykholohii*, 17(31), 167–189. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol17-Year2025-193> [in Ukrainian].
6. Batiani, A. (2020). *Vidchuttia vtraty sensu. Viktor Frankl*. Kyiv: Dukha i Litera [in Ukrainian].
7. Crea, G., & Francis, L. J. (2022). Purpose in life as protection against professional burnout among Catholic priests and religious in Italy: Testing the insights of logotherapy. *Pastoral Psychology*, 71(8), 471–483. <https://doi.org/10.1007/s11089-022-01009-z>
8. Cuijpers, P., Karyotaki, E., Ciharova, M., Miguel, C., Noma, H., & Furukawa, T. A. (2021). The effects of psychotherapies for depression on response, remission, reliable change, and deterioration: A meta-analysis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 144, 288–299. <https://doi.org/10.1111/acps.13335>
9. Demerouti, E., Bakker, A. B., Peeters, M. C. W., & Breevaart, K. (2021). New directions in burnout research. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30(5), 686–691. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2021.1979962>
10. Fillion, L., Duval, S., Dumont, S., Gagnon, P., Tremblay, I., Bairati, I., & Breitbart, W. S. (2009). Impact of a meaning-centered intervention on job satisfaction and on quality of life among palliative care nurses. *Psycho-Oncology*, 18, 1300–1310. <https://doi.org/10.1002/pon.1513>
11. Jansson-Fröjmark, M., Alfnsson, S., Bohman, B., Rozental, A., & Norell-Clarke, A. (2022). Paradoxical intention for insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sleep Research*, 31, e13464. <https://doi.org/10.1111/jsr.13464>
12. Kmicik-Jusięga, K. W. (2022). Logoprevention: A new concept of prevention of risky behaviors in children and adolescents based on the assumptions of Victor E. Frankl's logotherapy. *Studia Paedagogica Ignatiana*, 25(4), 19–32. <https://doi.org/10.12775/SPI.2022.4.001>

13. Lisna, I., & Kovalchuk, O. (2024, March 30). Freedom and responsibility in the context of logotherapy. Paper presented at the 1st International Conference "The Teaching, Learning, Medical and Psychological Support as Challenges of 21st Century: Preschool, Secondary, Extracurricular, Vocational, Higher and Postgraduate Education," Warsaw, Poland. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10896253>
14. Devoe, D. (2012). Viktor Frankl's logotherapy: The search for purpose and meaning. *Inquiries Journal*, 4(07). Retrieved from: <https://www.inquiriesjournal.com/articles/1234/viktor-frankls-logotherapy-the-search-for-purpose-and-meaning>
15. Luka, J. (2024). Teleological links between philosophical counselling and logotherapy. *Interdisciplinary Research in Counseling, Ethics and Philosophy – IRCEP*, 4(10). <https://doi.org/10.59209/ircep.v4i10.72>
16. Maurits, R. H., Hatta, M. I., & Suhana, S. (2023). The application of logotherapy to improve the meaning of life in emerging adults with self-injury. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(2), 91–104. <https://doi.org/10.22219/jipt.v11i2.22875>
17. O'Connor, K., Muller Neff, D., & Pitman, S. (2018). Burnout in mental health professionals: A systematic review and meta-analysis of prevalence and determinants. *European Psychiatry*, 53, 74–99. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.06.003>
18. Ong, G. S. C., Lazar, A. S., & Broomfield, N. M. (2025). Feasibility and preliminary efficacy of online-delivered paradoxical intention therapy among adults with insomnia symptoms and high sleep effort. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 25(1), 151–166.
19. Rahgozar, S., & Giménez-Llort, L. (2024). Design and effectiveness of an online group logotherapy intervention on the mental health of Iranian international students in European countries during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 1323774. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1323774>
20. Riethof, N., & Bob, P. (2019). Burnout syndrome and logotherapy: Logotherapy as useful conceptual framework for explanation and prevention of burnout. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00382>

Стаття надійшла до редакції 12.10.2025
Статтю прийнято до публікації 04.11.2025
Статтю опубліковано 29.12.2025