

ВІД ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ ДО ПРОЦВІТАННЯ: ЧОТИРИ БЛАГОРОДНІ ІСТИНИ ЯК ІНТЕГРАТИВНА РАМКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Лазорко Ольга

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна

Lazorko.olha@vnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8427-5049>

Мета. У статті представлено концептуально-аналітичне дослідження можливостей адаптації буддійської моделі Чотирьох благородних істин як інтегративної рамки психологічної стійкості особистості в умовах війни в Україні. Із традиційної моделі духовного визволення Чотири благородні істин в цьому дослідженні переосмислюються як світський психотерапевтичний алгоритм, застосовний до тем втрати, травми та екзистенційного болю. Модель Чотирьох Благородних Істин (ЧБІ) розглядається як потенційна метамодель, що здатна інтегрувати елементи когнітивної, емоційної, етичної, поведінкової та духовно-сислової роботи з клієнтами у стані глибокого дистресу. Метою дослідження є створення міждисциплінарної цілісної моделі, що поєднує принципи екзистенційної психології, позитивної психології, травматерапії, практик усвідомленості та сенсотворення.

Методи. Основними методами дослідження виступають теоретичне моделювання, герменевтичний аналіз філософських джерел, компаративістика психологічних концепцій, а також описові елементи клінічного досвіду роботи з внутрішньо переміщеними особами, ветеранами, клієнтами у стані ПТСР.

Результати. Результати дослідження свідчать, що модель Чотирьох Благородних Істин може виступати ефективним метафоричним і структурним інструментом психологічної підтримки. Вона дозволяє опрацьовувати біль, ідентифікувати джерела психічного страждання, активізувати внутрішні ресурси та сприяти переходу від травматичного досвіду до внутрішньої зрілості, сенсотворення та процвітання. Особливу увагу приділено ролі співчуття, етичної залученості, наративної реконструкції досвіду та екзистенційної рефлексії як ключовим елементам внутрішнього оновлення та цілісного відновлення суб'єкта.

Висновки. У висновках підкреслюється практична значущість запропонованої рамки для психологічного консультування, групової терапії, кризового супроводу та програм психоемоційної підтримки цивільного населення, військових і волонтерів. Запропонована модель також може бути

інтегрована в навчальні та тренінгові формати — зокрема для підготовки психологів, кризових консультантів і фахівців міждисциплінарних практик. Її актуальність особливо зростає в умовах тривалої моральної, соціальної та екзистенційної нестабільності.

Ключові слова: психологічна стійкість, екзистенційна криза, Чотири благородні істини, процвітання, війна, інтегративна рамка, травма, усвідомленість.

Olha Lazorko. From Existential Crisis to Flourishing: The Four Noble Truths as an Integrative Framework for Psychological Resilience in Wartime Ukraine.

Purpose. The article presents a conceptual and analytical study that explores the potential of adapting the Buddhist model of the Four Noble Truths as an integrative framework for psychological resilience in the context of the war in Ukraine. Traditionally serving as a guide for spiritual transformation, this philosophical approach is reinterpreted in this study as a secular framework for addressing existential crises, trauma, and loss. The model of the Four Noble Truths emerges as a metamodel that can integrate cognitive, emotional, ethical, behavioural, and spiritual components essential for working with clients experiencing profound psychological distress. The study aims to develop an interdisciplinary and holistic model that incorporates principles from existential psychology, positive psychology, trauma therapy, mindfulness-based approaches, and meaning-oriented practices.

Methods. The methodology includes theoretical modelling, hermeneutic analysis of philosophical sources, comparative analysis of psychological theories, and descriptive elements drawn from clinical work with internally displaced persons, veterans, and clients diagnosed with PTSD.

Results. The findings indicate that the Four Noble Truths model can serve as an effective metaphorical and structural tool for psychological support. It facilitates the processing of pain, helps identify the sources of mental suffering, activates internal resources, and aids in the transition from trauma to inner maturity, meaning-making, and flourishing. Special attention is given to compassion, ethical engagement, narrative reconstruction, and existential reflection as key inner renewal and integrative healing components.

Conclusions. In conclusion, the proposed framework's practical significance is highlighted in psychological counselling, group therapy, crisis intervention, and psycho-emotional recovery programs aimed at civilians, military personnel, and volunteers. The model also shows potential for integration into educational curricula, digital learning platforms, resilience training programs, and interdisciplinary psychotherapeutic practices in conditions marked by deep social, moral, and existential instability.

Keywords: psychological resilience, existential crisis, Four Noble Truths, flourishing, war, integrative framework, trauma, mindfulness.

Вступ. Вторгнення росії в Україну поставило перед мільйонами людей не лише питання фізичного виживання, а й викликало масштабні екзистенційні потрясіння. Руйнування усталених життєвих орієнтирів, втрата близьких, розрив звичних зв'язків — усе це породжує відчуття внутрішнього хаосу, екзистенційної порожнечі й втрати сенсу. Те, що раніше здавалося стійким і незмінним, — родина, дім, стабільність — раптово зникло або стало крихким. У цих нових реаліях дедалі частіше постає потреба не лише в базовій безпеці, а й у внутрішній опорі: у психологічній стійкості, здатності віднаходити сенс у хаосі та, зрештою, — в умінні відновлювати себе попри біль (Amsalem et al., 2025; Esbit et al., 2025).

Війна примушує людину щодня стикатися з тим, про що у мирному житті замовчується: смерть, свобода, втрата, безглуздість. Ці теми — не лише філософські абстракції, а реальні переживання, що пронизують тіло й психіку. Проте саме ці кризи можуть стати поштовхом до переосмислення, внутрішнього росту й глибинної трансформації. Втрата старих смислів відкриває простір для нових. Йдеться не лише про подолання травматичного досвіду, а про народження нової психологічної й моральної реальності — такої, що проростає крізь уламки минулого.

Досвід критичних станів — психічних або фізичних — часто актуалізує питання духовності. У цьому сенсі дослідження Карпентер та ін. (2008) наголошує на ролі духовності як ресурсу, що дозволяє зберігати ідентичність, гідність і надію в найтяжчі моменти. Це особливо важливо у контексті екзистенційної кризи, спричиненої війною чи травмою, яку ми розглядаємо крізь призму моделі Чотирьох благородних істин. Така модель дозволяє перейти від болю до дії, від ізоляції до зв'язку, від розпаду — до сенсовної участі. У цьому аспекті вона функціонує як психотерапевтична структура духовної присутності — поза межами конфесійної віри (Carpenter et al., 2008).

У цьому контексті психологічна стійкість постає не просто як здатність витримувати стрес, а як динамічний процес — трансформація болю в джерело нових сенсів, відновлення суб'єктності, формування внутрішнього ядра. Ми спостерігаємо, як руйнування зовнішнього світу запускає в Україні феномен масового «екзистенційного пробудження» — болісного, але потенційно ресурсного. Це не лише симптом стресу, а глибинна відповідь

людської свідомості на кризу сенсу. В таких умовах важливо не лише «лікувати рани», а створювати простори, де особистість може знову зібратися — знайти смисл, гідність, орієнтири.

Нещодавнє емпіричне дослідження (Kang et al., 2024), проведене серед українських фахівців з психічного здоров'я під час війни, демонструє, що понад половина з них проявили стійкість попри інтенсивні стресори. Найпотужнішими предикторами цієї стійкості стали тісні соціальні зв'язки, присутність сенсу життя та оптимізм. Водночас дані підкреслюють важливість інтеграції не лише терапевтичних, а й соціально-гуманістичних інтервенцій, орієнтованих на відновлення гідності, сенсу й взаємності.

У той же час, попри наявність численних моделей стійкості — зокрема PERMA-моделі Мартіна Селігмана (Seligman, 2011), концепції посттравматичного зростання (Tedeschi & Calhoun, 2004) та логотерапії Віктора Франкла (Frankl, 1984) — сучасний виклик полягає у відсутності підходів, які б одночасно інтегрували філософське розуміння страждання, враховували духовно-моральний вимір та були адаптовані до умов масової травми та соціальної дезінтеграції. Ще задовго до сучасної хвилі інтересу до духовної стійкості, Д. Матісон зауважив, що в медицині було «забуто» те, що робить людину цілісною — дух, сенс, потреба у вищому. Така критика редуccionізму в охороні здоров'я стала передвісником нинішнього запиту на цілісний, гуманістичний і сенсотворчий підхід (Mattison, 2006).

У міждисциплінарному дискурсі все частіше підкреслюється потреба у включенні екзистенційного виміру в терапевтичну практику. Так, Л. Лейн та А. Малкомсен (Lien & Malkomsen, 2024) зазначають, що класична біопсихосоціальна модель без екзистенційного компоненту залишається фрагментарною. Вони наголошують: сенс, свобода, ізоляція, моральний конфлікт — це не лише філософські теми, а структурні виклики психотерапії. Інші дослідники додають, що нехтування духовним виміром — це не лише методологічна вада, а й етична втрата: зцілення — це не просто зняття симптомів, а створення простору для сенсу, зв'язку й гідності (Burkhardt, 2009).

У такому контексті адаптація моделі Чотирьох благородних істин (ЧБІ) постає не як спроба імпорту релігійної доктрини, а як універсальна гуманістична схема, що поєднує елементи

екзистенційної психології, духовної практики, філософії страждання й сучасної терапії. Вона виконує подвійну функцію: дає людині мапу для внутрішнього руху та водночас створює етичне поле для діалогу про гідність і сенс у терапевтичному процесі.

Отже, **метою** цієї статті є розробка інтегративної рамки психологічної стійкості та особистісного процвітання на основі адаптованої моделі Чотирьох благородних істин у контексті війни в Україні. Така рамка пропонується як шлях не лише до психічного виживання, а й до глибокого внутрішнього оновлення, сенсотворення та гуманістичної дії в умовах екзистенційної кризи.

Методи та процедура дослідження. Дослідження має концептуально-аналітичний характер і ґрунтується на міждисциплінарному підході, що поєднує філософський, психологічний і клінічний виміри. Його головна мета — розробити адаптовану модель психологічної стійкості, опираючись на концепцію Чотирьох благородних істин у контексті екзистенційної кризи, яку спричинила війна. Хоча дослідження не передбачає емпіричної вибірки, воно спирається на глибокий аналіз міждисциплінарних джерел, доповнений практичними спостереженнями з клінічної роботи. Такий підхід відповідає завданню створення теоретично вивіреної моделі, яку в майбутньому можна застосувати в емпіричних дослідженнях, терапевтичних програмах та психосоціальних інтервенціях.

У дослідженні було використано низку методів: теоретичне моделювання, яке дозволило сформувати структурну основу майбутньої моделі; порівняльний аналіз філософських і психологічних концепцій стійкості та страждання; філософсько-історична інтерпретація, застосована до класичних буддійських ідей; клінічно-описовий метод, що базується на практичному досвіді психологічної підтримки клієнтів у час війни; логіко-семантичний аналіз, який забезпечив адаптацію філософських понять до психологічного змісту; герменевтична інтерпретація, яка дозволила осмислити терміни буддійської традиції в позаконфесійному ключі — як універсальні категорії внутрішнього досвіду.

Було проведено концептуальне зіставлення моделі ЧБІ (Чотирьох Благородних Істин) з провідними підходами сучасної психології, що дозволило окреслити унікальність ЧБІ як трансформаційної рамки, що охоплює когнітивний, емоційний,

екзистенційний і духовний рівні особистості. Важливим теоретичним підґрунтям для адаптації даної інтегративної рамки є підхід екзистенційної позитивної психології (PP 2.0), запропонований П. Вонг (Wong, 2020). Цей підхід розглядає страждання не як патологію, а як ресурс для переосмислення, сенсотворення та духовного розвитку. На цьому підґрунті він розробив інтегративну терапію сенсу (ІМТ), яка поєднує клінічну, екзистенційну та позитивну психології в одне цілісне бачення людини. Така модель збігається з логікою запропонованої нами моделі, де трансформація особистості відбувається через етапи усвідомлення страждання, відкриття сенсу та ціннісної дії. Обидві моделі демонструють, що процвітання можливе не «попри» страждання, а через нього.

У світлі зростаючого інтересу до цілісного підходу в психотерапії, важливо зазначити, що запропонована інтегративна рамка Чотирьох благородних істин резонує з принципами так званої четвертої хвилі психотерапій. Цей напрям, що формується на перетині гуманістичної традиції, духовності, екзистенційної психології та міждисциплінарного знання, пропонує нове бачення зцілення — не лише як редукції симптомів, а як простору для глибокого сенсотворення, чеснот, внутрішньої трансформації та процвітання (Naque, Lenfest & Peteet, 2020).

Авторське бачення формувалося також на основі клінічного досвіду роботи під час війни з клієнтами, які пережили втрати, ПТСР, внутрішнє вигнання, екзистенційні кризи. Хоча конкретні кейси не наведено, ці практичні спостереження істотно вплинули на акцент уваги на тому, що особистість не зводиться до набору когнітивних чи поведінкових реакцій. Навпаки — вона є суб'єктом, який прагне жити автентично, зберігати гідність навіть у найгостріших кризах, відкривати нові смисли й реалізовувати внутрішній потенціал, а терапевтична робота не обмежується лише усуненням симптомів ПТСР, а ґрунтується на цінностях, духовній стійкості та міжособистісному діалозі, де терапевт виступає не як «коректор дисфункцій», а як партнер у спільному пошуку відповідей.

Джерельна база включає сучасні наукові публікації з міжнародних баз (Scopus, Web of Science), фундаментальні праці класиків психології, а також адаптовані джерела з буддійської психології та особистий досвід ведення терапевтичних груп у час війни.

Під час відбору та аналізу джерел враховувалися такі критерії: відповідність тематиці екзистенційної кризи та психологічного відновлення; потенціал для практичної адаптації в терапевтичній роботі; рівень міждисциплінарної інтегрованості (психологія, філософія, духовність).

Обговорення результатів. Запропонована адаптація Чотирьох благородних істин як інтегративної рамки психологічної стійкості дозволила об'єднати філософські, клінічні та гуманістичні аспекти переживання страждання. На відміну від класичних моделей, зосереджених переважно на симптоматичному відновленні, ця структура акцентує увагу на смисловому зціленні та внутрішній етичній дії. Обговоримо, яким чином результати теоретичного моделювання співвідносяться з наявними підходами до травми й процвітання, а також які практичні висновки можна зробити для психологічної підтримки в умовах війни.

Одним із ключових теоретичних підґрунть запропонованої моделі є розуміння екзистенційної кризи як граничного стану свідомості, що виникає в умовах радикального порушення звичного життєвого укладу, втрати ідентичності та порожнечі сенсу. У філософсько-психологічному дискурсі (Kierkegaard, Frankl, Yalom) такий стан розглядається не лише як симптом дистресу, а як поворотна точка для смислової і моральної перебудови особистості.

Термін «екзистенція» (від лат. *existere* — «виступати вперед») у філософії К'єркегора означає виклик автентичному «Я» (Kierkegaard, 1980). Ірвін Ялом (Yalom, 1980) описує чотири основні «екзистенційні даності» — смерть, свободу, ізоляцію та абсурдність — які, ставши предметом внутрішнього конфлікту, можуть як дезорганізувати особистість, так і активувати пошук сенсу. На цьому ґрунті виникає феномен екзистенційного вакууму (Frankl, 1984), що супроводжується фрустрацією, втратою цілей, апатією, а іноді й клінічними симптомами.

Водночас, численні дослідження (Wong, 2020; Naque et al., 2020) вказують, що саме екзистенційна напруга є тригером глибинної трансформації, відкриваючи людині можливість переосмислити цінності, оновити смисли, віднайти внутрішню відповідальність. Такий процес часто болісний, однак потенційно відновлювальний: він дозволяє перейти від автоматичного функціонування до більш автентичного способу існування.

В українському контексті, екзистенційна криза набуває колективного масштабу, що робить її не лише особистим, а й соціально-культурним феноменом. Втрата базової безпеки, цілісності й довіри до майбутнього відкриває простір для екзистенційного пробудження, яке потребує нових терапевтичних моделей — таких, що здатні не лише «нормалізувати симптоми», а й підтримати глибинну реконфігурацію сенсу, суб'єктності й життєвої перспективи.

Поняття психологічної стійкості (*resilience*) у сучасній науковій традиції визначається як здатність адаптуватися, зберігати функціонування та долати життєві труднощі навіть у найекстремальніших обставинах (Masten & Wright, 2010; Bonanno, 2015). У дискурсі *resilience* домінують дві парадигми: перша розглядає стійкість як здатність підтримувати внутрішню рівновагу — умовну «невразливість», а друга — як динамічний процес розвитку через кризу (*posttraumatic growth*).

Сучасні наукові дослідження (Pietrzak, 2024; Spindler et al., 2025) наголошують, що стійкість — це не фіксована особистісна риса, а багатовимірний процес, що включає когнітивні, емоційні, вольові, соціальні та духовні компоненти. Особливої актуальності набуває цей підхід у кризовому середовищі, де на перший план виходить гнучкість самоорганізації, емоційне відновлення й смислове переосмислення подій.

У воєнному контексті в Україні, як показують численні емпіричні роботи (Boczkowska et al., 2024; Puljak et al., 2024), екзистенційні загрози — смерть, втрата, ізоляція, безглуздість — виступають не лише чинниками деструкції, а й потенційними каталізаторами особистісного зростання. Спостерігається зміщення акценту з індивідуальної реактивності до спільнотної мобілізації, солідарності та моральної дії, що сприяє формуванню колективної стійкості.

Дослідження психічного стану українських медиків (Spindler et al., 2025) і фахівців у сфері психічного здоров'я (Pat-Horenczyk et al., 2025) підтверджують важливість трансгенераційної підтримки, професійної ідентичності та ціннісної мотивації як джерел внутрішньої опори. Водночас високий рівень симптомів ПТСР серед військових, переселенців і цивільних свідчить про обмеженість традиційних когнітивно-поведінкових інтервенцій.

Це вказує на потребу в глибших, екзистенційно-орієнтованих підходах, які враховують не лише симптоматику, а й сенс життя, цінності, свободу вибору та ідентичність.

Отже, стійкість — не лише психологічна, а й етична, соціальна, екзистенційна — дедалі частіше осмислюється не як особистісна риса, а як процес глибокого внутрішнього узгодження. П'ять ключових уроків, сформованих у досвіді наукової кризи — моральна ясність, внутрішня опора, стратегічне бачення, підтримка спільноти й здатність зберігати перспективу — є не лише техніками виживання, а елементами людської зрілості (Corbett-Helaire, 2024).

У позитивній психології поняття «процвітання» (*flourishing*) розглядається як стан цілісного функціонування, що включає позитивні емоції, смисл, досягнення, залученість і підтримувальні стосунки (Seligman, 2011; Keyes, 2002; Fowers et al., 2017). Модель PERMA стала основою для вимірювання благополуччя, однак у воєнних умовах цього замало: необхідне осмислення болю як ресурсу, а не просто як симптому. Сьогодні в умовах війни процвітання виходить за межі емоційного комфорту — це етична та смислова здатність бути вірним собі навіть у межових ситуаціях. Саме це демонструє останнє міжнародне дослідження *Global Flourishing Study* (Nature Human Behaviour, 2025), де підкреслено різноманіття шляхів до добробуту — від духовних до соціальних і моральних. У цьому контексті концепція Чотирьох благородних істин — з її акцентом на послідовності змін (від страждання до дії) — виступає як етапна модель посттравматичного процвітання.

Чотири благородні істини (ЧБІ) — основа буддійської філософії — описують універсальну послідовність проживання страждання: його визнання (Дукха), розуміння причин (Самудая), усвідомлення можливості припинення (Нірودха) та шлях до звільнення (Магга — Благородний Вісімковий Шлях). У сучасному психологічному дискурсі ці істини осмислюються як глибинна модель внутрішньої трансформації, що дозволяє працювати зі стресом, кризою та екзистенційною напругою не лише на рівні симптомів, а на рівні сенсу, цінностей і дії (Presti, 2020). Їх світське прочитання дає змогу інтегрувати ЧБІ в терапевтичну практику без релігійного підтексту, зберігаючи концептуальну глибину й послідовність.

У психологічному тлумаченні ЧБІ формують чотири логічно пов'язані етапи (Рис.1):

1. Дукха — це усвідомлення болю, втрати чи життєвої кризи як реального досвіду, що потребує не уникання, а прийняття. У терапії це етап валідизації переживань — створення простору для безпечного визнання страждання.

2. Самудая — дослідження витоків болю: прив'язаностей, нереалістичних очікувань, деструктивних переконань. На цьому етапі ЧБІ перегукується з когнітивною терапією, схемотерапією й психодинамічним аналізом.

3. Ніродха — відкриває можливість змін: визнання того, що страждання не є вироком. Це момент переходу від ролі жертви до авторства власного життя, актуалізація самоспівчуття, свідомості й відповідальності.

4. Магга — це конкретні ціннісні дії: зміна поведінки, залучення до сенсової активності (волонтерство, творчість), тілесні та етичні практики, які допомагають відновити внутрішній баланс.



Рис.1. Концентрична модель психологічної трансформації за Чотирма благородними істинами (ЧБІ)

Цей підхід резонує з логотерапією В. Франкла — завдяки акценту на смислі як основі виживання. Він також перегукується з АСТ-терапією (терапія прийняття та відповідальності), де на передньому плані — прийняття досвіду та орієнтація на цінності. А модель PERMA (М. Селігман) підтверджує: позитивні емоції, стосунки, досягнення та сенс — ключові для відновлення життєвої

енергії. Усе це дає підстави вважати ЧБІ не просто технікою, а метамоделлю — рамкою, що пояснює й структурно підтримує ефективність терапевтичних інтервенцій.

Особливої актуальності ця концепція набуває в контексті концепції ультрабілітації (Buetow, 2020) — тобто процесу, що виходить за межі адаптації й означає розкриття глибинного потенціалу попри страждання. Ультрабілітація вимагає психологічних передумов: цілеспрямованості, рефлексивності, духовної відкритості та моральної дії. Саме ці компоненти вбудовані в структуру Чотирьох благородних істин (ЧБІ). Вони ведуть особистість не до уникнення болю, а до трансформації через смисл, дію та гідність. У цьому сенсі модель ЧБІ — це не лише психотерапевтична структура, а антропологічна програма відновлення суб'єктності та цілісності.

Таке тлумачення узгоджується з позицією інших науковців (Fowers, Richardson & Slife, 2017), які наполягають: справжнє процвітання можливе лише за умови визнання людської обмеженості — тілесної, емоційної, моральної. У цій етико-онтологічній логіці страждання — не вада, а необхідна умова становлення особистісної гідності. Модель ЧБІ не намагається усунути біль, а формує структуру гідного проходження через нього. Це робить її особливо релевантною в умовах війни: вона дозволяє людині віднайти не лише способи виживання, а й екзистенційну опору для нового етапу буття.

Запропонована інтегративна рамка (Табл. 1) є візуалізацією авторської моделі психологічної трансформації, адаптованої з буддійської концепції Чотирьох благородних істин (ЧБІ) у світському психотерапевтичному контексті. Вона структурує процес внутрішнього зростання як етапний і багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні, етичні, поведінкові та духовно-сміслові рівні. По горизонталі подано чотири послідовні етапи ЧБІ — Дукха, Самудая, Ніродха, Магга — що репрезентують шлях від страждання до звільнення та процвітання. По вертикалі наведено п'ять ключових психологічних вимірів, через які розгортається трансформація особистості у відповідь на кризу. Кожен вимір інтерпретує ЧБІ у своїй площині: когнітивний — усвідомлення, переосмислення та формування нових смислових орієнтирів; емоційний — трансформація афективного досвіду, рух від страху до надії; етичний — зростання відповідальності, вірність цінностям, моральна дія; поведінковий — перехід від пасивності до дії через

тілесно орієнтовані практики; духовно-смысловий — від рефлексії над крихкістю буття до глибинного сенсотворення та особистісного процвітання.

Таблиця 1.

Інтегративна рамка психологічної трансформації на основі Чотирьох благородних істин

Психологічний вимір	Дукха (визнання страждання)	Самудая (аналіз причин)	Нірودха (усвідомлення можливості змін)	Магга (ціннісна дія)
Когнітивний	Усвідомлення болю, кризи	Аналіз переконань, прив'язаностей	Перехід до мислення зміни	Орієнтація на нові цілі та перспективи
Емоційний	Страх, смуток, зневіра	Тривожність, провина, внутрішнє напруження	Полегшення, співчуття, надія	Натхнення, радість дії, емоційна стабілізація
Етичний/ціннісний	Визнання обмеженості, чесність із собою	Відповідальність за власні рішення	Гідність, готовність до змін	Етична участь, дія відповідно до цінностей
Поведінковий	Проживання, валідація досвіду	Встановлення причинних патернів	Інтеграція досвіду, зміна установок	Конкретна дія, волонтерство, тілесні практики
Духовно-смысловий	Усвідомлення крихкості буття	Рефлексія над сенсом, смирення	Смыслотворення, оновлення ідентичності	Процвітання, цілісність, духовне розкриття

Таким чином, концепція Чотирьох благородних істин (ЧБІ) постає як структурована рамка не лише для розуміння страждання, а й для побудови нової психологічної ідентичності у посттравматичний період. Вона інтегрує класичні цілі психотерапії — полегшення симптомів — із гуманістичними завданнями сенсотворення, духовної суб'єктності та зростання, що робить її універсальною для застосування в індивідуальному, груповому та соціальному вимірах.

У прикладному вимірі Чотири благородні істини (ЧБІ) можуть бути використані як гнучкий терапевтичний інструмент, що адаптується до індивідуальної, групової та культурної роботи. Зокрема, модель може служити структурою для побудови терапевтичного діалогу (етапна розмова про біль, причини, можливості, дії); метафорою особистого екзистенційного шляху

(формати саморефлексії: «де я зараз?» → «куди прямую?»); основою для групової підтримки та фасилітації процесів колективного зцілення; інтегративною рамкою для психологічних інтервенцій у темах втрати, провини, кризи сенсу, ідентичності.

Сильні сторони моделі полягають у її універсальності, гуманістичному змісті та логічній послідовності. Вона не знецінює страждання, а надає йому форму — допомагає осмислити, інтегрувати й перетворити біль на джерело внутрішньої дії. На відміну від моделей, що орієнтовані виключно на усунення симптомів або досягнення щастя, дана модель пропонує шлях до мудрості через усвідомленість, відповідальність і співчуття. У цьому контексті важливо підкреслити роль співчуття як ключової складової етапу Ніродха, де формується нове ставлення до себе й досвіду. Як показали нещодавні дослідження (Jain & Garg, 2025), співчуття є медіатором психосоціального процвітання, здатним не лише зменшувати рівень дистресу, а й формувати «хвилі» позитивних змін у спільнотах. Це дає підстави розглядати Чотири благородні істини (ЧБІ) не лише як індивідуальну терапевтичну рамку, а й як соціальний ресурс для підтримки волонтерських ініціатив, груп самодопомоги та програм для внутрішньо переміщених осіб.

Водночас використання цієї моделі у психологічній практиці вимагає усвідомлення певних обмежень. По-перше, ефективна робота з нею потребує фахової підготовки в царині екзистенційної філософії та практик усвідомленості (mindfulness); без цього існує ризик спрощеного чи хибного застосування. По-друге, модель вимагає культурної адаптації: буддійські терміни (на кшталт «Дукха» чи «Ніродха») можуть сприйматися як езотеричні, що потребує світського, обережного пояснення та перекладу категоріального апарату. Нарешті, на сьогодні наша модель недостатньо емпірично валідизована в межах сучасної клінічної психології, що ускладнює її стандартизовану інтеграцію в офіційні протоколи.

Попри це, модель Чотирьох благородних істин демонструє високий потенціал як методологічний міст між філософією, етикою та терапевтичною практикою, зокрема в роботі з екзистенційними кризами, війною, колективною травмою та духовними пошуками. Її адаптація в українському контексті — це не лише гуманітарний внесок, а й практичний інструмент глибинного психоемоційного відновлення.

Висновки та перспективи. Чотири благородні істини (ЧБІ) — це не лише філософське вчення, а цілісна модель психологічної трансформації, що набуває особливої актуальності в умовах масової колективної травми, спричиненої війною в Україні. Її послідовна логіка — визнання страждання (*Дукха*), виявлення його причин (*Самудая*), відкритість до змін (*Ніродха*) та реалізація життєвого шляху (*Магга*) — органічно резонує з сучасними терапевтичними підходами (MBIs, АСТ, логотерапія, РТГ) і має практичну цінність у психологічному консультуванні, психотерапії, психоедукації та гуманітарній підтримці.

Результати проведеного теоретико-аналітичного дослідження підтверджують, що даний підхід може бути ефективно адаптований як світська психотерапевтична модель, здатна сприяти подоланню екзистенційної кризи, формуванню внутрішньої стійкості, сенсотворенню та досягненню особистісного процвітання. Її унікальність полягає у поєднанні гуманістичної глибини з практичною структурністю, що допомагає не лише зменшити рівень дистресу, а й інтегрувати травматичний досвід у нову життєву ідентичність.

У контексті колективного болю й моральної дезорієнтації ці етапи постають як структурна рамка для переосмислення не лише особистого, а й спільнотного буття. Як слушно зазначають науковці (Jakovljević, 2024), подолання глобальної екзистенційної кризи можливе лише через ментальне просвітлення — культивуацію емпатії, гідності, смислу та психодуховної зрілості. Саме ці засади закладені у дану модель як етичну, терапевтичну й культурну відповідь на кризу сенсу.

Окрім теоретичного потенціалу, модель Чотирьох благородних істин (ЧБІ) має широкий практичний горизонт реалізації, зокрема: розробка адаптованих терапевтичних протоколів на основі ЧБІ для роботи з ПТСР, втратою, екзистенційною кризою; створення тренінгових програм для психологів і консультантів, що включають світське розуміння буддійської психології, практики усвідомленості та сенсотворення; проведення психоедукаційних груп для внутрішньо переміщених осіб, ветеранів, волонтерів, де ЧБІ виступають метафорою особистого шляху; організація інтерв'язійних спільнот для фахівців, що працюють із цією моделлю, з метою обміну досвідом і професійного зростання; інтеграція моделі в освітні та

міждисциплінарні проєкти, що охоплюють психологію, духовну підтримку, арттерапію, кризове консультування.

Подальший розвиток цієї моделі потребує створення інструментів для емпіричної валідації, включаючи спеціалізовані шкали оцінки стійкості, сенсотворення, адаптації та процвітання. Перспективним є також порівняльний аналіз ефективності даного підходу щодо інших сучасних моделей (МВСТ, АСТ, логотерапія, гуманістична терапія) з урахуванням специфіки травм війни, культурної ідентичності та ціннісної мобілізації.

Таким чином, адаптована модель Чотирьох благородних істин може бути розглянута як універсальна міждисциплінарна рамка, що інтегрує духовний, психологічний, соціальний та етичний рівні особистісного зростання — з особливою цінністю для суспільств, що переживають травму, втрату і пошук нового сенсу.

References

1. Amsalem, D., Haim-Nachum, S., Lazarov, A., Levi-Belz, Y., Markowitz, J. C., Bergman, M., Rafaeli, A. K., Brenner, L. A., Nacasch, N., Wainberg, M. L., Lurie, I., Mendlovic, S., & Neria, Y. (2025). The effects of war-related experiences on mental health symptoms of individuals living in conflict zones: a longitudinal study. *Scientific reports*, 15(1), 889. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-84410-3>
2. Boczkowska, M. et al. (2024). Superhero in a Skirt: Psychological Resilience of Ukrainian Refugee Women in Poland. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 24(4). DOI: 10.1016/j.ijchp.2024.100506
3. Bonanno, G. A., Romero, S. A., & Klein, S. I. (2015). The trauma of war: A review of psychological consequences and coping strategies. *Current Psychiatry Reports*, 17(11), 94. <https://doi.org/10.1007/s11920-015-0612-9>
4. Buetow S. A. (2020). Psychological preconditions for flourishing through ultrabilitation: a descriptive framework. *Disability and rehabilitation*, 42(11), 1503–1510. <https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1550532>
5. Burkhardt M. A. (2009). Commentary on "existential and spiritual needs in mental health care: an ethical and holistic perspective". *Journal of holistic nursing : official journal of the American Holistic Nurses' Association*, 27(1), 43–44. <https://doi.org/10.1177/0898010109332759>
6. Carpenter, K., Girvin, L., Kitner, W., & Ruth-Sahd, L. A. (2008). Spirituality: a dimension of holistic critical care nursing. *Dimensions of critical care nursing : DCCN*, 27(1), 16–20. <https://doi.org/10.1097/01.DCC.0000304668.99121.b2>
7. Corbett-Helaire K. S. (2024). Five Lessons of Resilience in Science. *The Journal of infectious diseases*, 229(5), 1252–1253. <https://doi.org/10.1093/infdis/jiae047>
8. Esbit, S., Kaim, A., Kimhi, S., Bankauskaite, D., Baran, M., Baran, T., Cosciug, A., Eshel, Y., Dumbadze, S., Gabashvili, M., Jigla, G., Kaniasty, K., Koubova, A., Maricano, H., Matkeviciene, R., Matichescu, M., Nazarov, M., Teperik, D., Kochiashvili, N., & Adini, B. (2025). Hope and Distress: A Cross-Country Study Amid the Russian-Ukrainian War. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 41(2), e70033. <https://doi.org/10.1002/smi.70033>

9. Fowers, B. J., Richardson, F. C., & Slife, B. D. (2017). *Frailty, suffering, and vice: Flourishing in the face of human limitations*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000025-000>
10. Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston: Beacon Press.
11. Haque, O. S., Lenfest, Y., & Peteet, J. R. (2020). From disability to human flourishing: how fourth wave psychotherapies can help to reimagine rehabilitation and medicine as a whole. *Disability and rehabilitation*, 42(11), 1511–1517. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1602674>
12. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
13. Jain, S., & Garg, R. (2025). The ripple effect of compassion on psychosocial flourishing: A mediational model of individual and organizational factors in Indian public sector. *Acta psychologica*, 254, 104837. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104837>
14. Jakovljević M. (2024). Global mental health enlightenment and culture of empathy: how to navigate a world in existential crisis and wars?. *Psychiatria Danubina*, 36(3-4), 287–292. <https://doi.org/10.24869/psyd.2024.287>
15. Jankowski, P. J., Sandage, S. J., Bell, C. A., Davis, D. E., Porter, E., Jessen, M., Motzny, C. L., Ross, K. V., & Owen, J. (2020). Virtue, flourishing, and positive psychology in psychotherapy: An overview and research prospectus. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*, 57(3), 291–309. <https://doi.org/10.1037/pst0000285>
16. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
17. Kang, H., Fischer, I. C., Vus, V., Kolyshkina, K., Chobanian, O., Ponomarenko, N., Esterlis, I., & Pietrzak, R. H. (2024). Psychological resilience of mental health workers during the Russia-Ukraine War: Implications for clinical interventions. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, 26(5), Article 24m03761. <https://doi.org/10.4088/PCC.24m03761>
18. Kierkegaard, S. (1980). *The Sickness Unto Death* (H. V. Hong & E. H. Hong, Trans.). Princeton University Press. (Original work published 1849)
19. Koslander, T., da Silva, A. B., & Roxberg, A. (2009). Existential and spiritual needs in mental health care: an ethical and holistic perspective. *Journal of holistic nursing : official journal of the American Holistic Nurses' Association*, 27(1), 34–42. <https://doi.org/10.1177/0898010108323302>
20. Lien, L., & Malkomsen, A. (2024). Eksistensiell krise i den biopsykososiale modellen [Existential crisis in the biopsychosocial model]. *Tidsskrift for den Norske lægeforening : tidsskrift for praktisk medicin, ny række*, 144(4), 10.4045/tidsskr.23.0839. <https://doi.org/10.4045/tidsskr.23.0839>
21. Masten, A. S., & Wright, M. O. (2010). Resilience over the lifespan. *Handbook of Life-Span Development*, 213–239. <https://doi.org/10.1002/9780470880166.hlsd002008>
22. Mattison D. (2006). The forgotten spirit: integration of spirituality in health care. *Nephrology news & issues*, 20(2), 30–32.
23. Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(11), 1137–1151. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
24. Pat-Horenczyk, R. et al. (2025). Shared Traumatic Reality During the Continuous War in Ukraine and the Protective Role of Transgenerational Transfer. *Journal of Community Psychology*, 53(1). DOI: 10.1002/jcop.23161
25. Pietrzak, R. H. (2024). Psychological Resilience of Mental Health Workers During the Russia-Ukraine War: Implications for Clinical Interventions. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, 26(5). DOI: 10.4088/PCC.24m03761

26. Presti D. E. (2020). Collaborative dialogue between Buddhism and science: A contribution to expanding a science of consciousness. *The Journal of comparative neurology*, 528(17), 2804–2815. <https://doi.org/10.1002/cne.24876>
27. Promoting human flourishing. (2025). *Nature human behaviour*, 10.1038/s41562-025-02213-6. Advance online publication. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02213-6>
28. Puljak, L. et al. (2024). Resilience in the Face of War: A Collaborative Autoethnography of a Ukrainian Refugee Student's Journey Through Europe. *Acta Medica Academica*, 53(3). DOI: [10.5644/ama2006-124.462](https://doi.org/10.5644/ama2006-124.462)
29. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
30. Spindler, H. et al. (2025). Resilience, Psychosomatic Health, and Support Needs of Ukrainian Healthcare Professionals in Wartime. *Journal of Psychosomatic Research*, 188. DOI: [10.1016/j.jpsychores.2024.111995](https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2024.111995)
31. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
32. Tuck, I., & Anderson, L. (2014). Forgiveness, flourishing, and resilience: the influences of expressions of spirituality on mental health recovery. *Issues in mental health nursing*, 35(4), 277–282. <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.885623>
33. Wong, P. T. P. (2020). Existential positive psychology and integrative meaning therapy. *International Review of Psychiatry*, 32(7–8), 565–578. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1814703>
34. Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

Received: 08.04.2025

Accepted: 30.04.2025