



**Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра загальної та диференціальної психології**

«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРІЯ, ДОСВІД, ПРАКТИКА»

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ
Всеукраїнської науково-практичної конференції
24-25 квітня 2025 року**

Одеса

2025

УДК 159.9: 37.015.3

А 43

Друкується за ухвалою Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського» (протокол № 16 від 29.05.2025 року)

А 43 Актуальні проблеми сучасної психології: теорія, досвід, практика / Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 24-25 квітня 2025 року) / за ред. М.Й.Казанжи. Одеса: Університет Ушинського, 2025. 718 с.

Редакційна колегія: Казанжи М.Й., доктор психологічних наук, професор; Саннікова О.П., доктор психологічних наук, професор; Дідух М.Л., доктор психологічних наук, доцент; Водолазська О.О., кандидат психологічних наук, доцент; Бринза І.В., кандидат психологічних наук, доцент; Борисова О.О., кандидат юридичних наук, доцент; Василенко І.А., кандидат психологічних наук, доцент; Ульянова Т.Ю., кандидат психологічних наук, доцент; Черножук Ю.Г., кандидат психологічних наук, доцент; Оріщенко О.А., кандидат психологічних наук, доцент.

Збірник призначений для фахівців у галузі психології, наукових дослідників і практиків, викладачів закладів вищої освіти, педагогів і вихователів, докторантів, аспірантів та студентів. Рекомендації щодо впровадження результатів конференції полягають у підвищенні обізнаності науковців, викладачів і аспірантів щодо наслідків та перспектив становлення особистості у невизначеному світі та можливостей практичного використання досягнень загальної психології, психології особистості, історії психології тощо в сучасних умовах освіти та науки.

Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за достовірність викладеного матеріалу покладено на авторів статей. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.

ISBN 978-617-7757-40-4

©Автори статей, 2025
© Університет Ушинського

2025

12. Психологічні науки: збірник наукових праць. 2021. № 16(61). С.87-98.

3. Саннікова О.П., Макеева Е.О. Факторна структура особистості макіавеллістів. Особистість у сучасному вимірі: Матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми сучасної психології особистості» (м. Одеса, 20 квітня 2020 р.). Одеса: ФОП Бєлий А.Є., 2020. С.222-230.

4. Appelbaum S. A. Psychological-mindedness: word, concept and essence. *The International Journal of Psycho-Analysis*. 1973. Vol. 54. No.1. P.35-46.

УДК 159.9:001.89

Дідух М.Л.,
доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНА ТЕРАПІЯ ЛЮДИНИ (ТТЛ): ІНТЕГРАЦІЯ НАУКОВОГО Й ДУХОВНОГО ВИМІРІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

Анотація. У статті представлено авторську концепцію Трансцендентальної Терапії Людини (ТТЛ) як інноваційного методу психотерапевтичної допомоги, що поєднує наукові досягнення сучасної психології з інтуїтивно-духовними практиками. Розкрито теоретичні засади ТТЛ, її методологічні принципи та практичні інструменти. Особлива увага приділена ролі

несвідомого, змінених станів свідомості та інтеграції досвіду вищого «Я». Обґрунтовано ефективність застосування ТТЛ у роботі з кризовими станами, екзистенційними викликами, пошуком сенсу життя.

Ключові слова: Трансцендентальна Терапія Людини, духовність, несвідоме, інтегративна психологія, екзистенційна криза, свідомість.

Abstract. The article presents the author's concept of Human Transcendental Therapy (HTT) as an innovative method of psychotherapeutic assistance that integrates the scientific achievements of modern psychology with intuitive-spiritual practices. The theoretical foundations, methodological principles, and practical tools of HTT are revealed. Particular attention is given to the role of the unconscious, altered states of consciousness, and the integration of the experience of the Higher Self. The effectiveness of HTT in working with crisis states, existential challenges, and the search for life meaning is substantiated.

Keywords: Human Transcendental Therapy, spirituality, unconscious, integrative psychology, existential crisis, consciousness.

Сучасна психологія, незважаючи на свій динамізм і досягнення, залишається перед складною дилемою - необхідністю поєднати раціональні наукові підходи з глибинним духовним досвідом людини. З одного боку, науковий дискурс вимагає емпіричної обґрунтованості та повторюваності, з іншого – духовний досвід часто

виходить за межі раціонального і має екзистенційно унікальний характер [6;8]. Прагнення до об'єктивізації процесів, що відбуваються у психіці, не завжди дозволяє охопити той широкий спектр явищ, що лежать за межами звичного сприйняття, у сфері несвідомого, інтуїтивного, надособистісного.

У зв'язку з цим виникає потреба в нових терапевтичних парадигмах, здатних інтегрувати наукову обґрунтованість із глибинною екзистенційною мудрістю, що базується на індивідуальному досвіді та здатності до самоспостереження. Як зазначає К.Юнг, повнота особистості досягається лише тоді, коли людина інтегрує усі аспекти своєї психіки, включно з тіньовими [7].

Однією з таких інноваційних парадигм є Трансцендентальна Терапія Людини (ТТЛ) – авторський метод, що поєднує принципи психодинаміки, гуманістичної психології, КПТ, тілесно-орієнтованої терапії та практик свідомого занурення у трансцендентні рівні психіки. ТТЛ відповідає на заклик С.Грофа до створення «нової карти людської психіки», в якій є місце містичному досвіду та колективному несвідомому [6]. Ця терапія орієнтована на цілісне сприйняття людини як істоти, в якій взаємодіють наукове і духовне, свідоме і несвідоме, особисте і надособистісне.

Теоретико-методологічне підґрунтя ТТЛ
Філософське підґрунтя. Онтологічна основа ТТЛ – це уявлення про людину як про багаторівневу систему, яка містить в собі не лише свідомість і несвідоме, а й

надсвідоме. Спираючись на філософію інтегралізму [15], ТТЛ розглядає психотерапію як процес повернення особистості до свого трансцендентного джерела.

Наукова міждисциплінарність. ТТЛ поєднує дані сучасної нейропсихології [7], психоаналізу [5], трансперсональної психології [14] та медитативних досліджень свідомості [3]. Це дозволяє створити цілісну модель психіки, що враховує біологічні, психічні, соціальні та духовні рівні функціонування особистості.

Концепція несвідомого в ТТЛ. У ТТЛ несвідоме розглядається не лише як репресоване, а й як джерело інтуїтивної мудрості, архетипових образів і трансперсонального досвіду [7;14]. Робота з несвідомим у ТТЛ відбувається через символічні образи, тілесно-орієнтовану практику та змінені стани свідомості.

ТТЛ інтегрує філософсько-психологічні концепти трансперсональної психології [14], глибинної психології [7], екзистенційної психотерапії [4], а також інтуїтивні знання, вкорінені в духовно-містичних традиціях Сходу та Заходу. Цей підхід базується на розумінні людини як багатовимірної істоти, яка прагне не лише адаптації, а й самотрансценденції [8].

ТТЛ синтезує ключові підходи психологічної науки. Від психоаналізу Фрейда вона запозичує ідею витіснення та роботи з несвідомим, від Юнга – архетипічне мислення та символічну інтерпретацію образів [7]. Трансперсональна психологія С.Грофа надала моделі розширеної свідомості, які є фундаментом для роботи з ЗСС [6]. Екзистенційно-гуманістична традиція В.Франкла і К.Роджерса

забезпечила орієнтацію на сенс, цінності та автентичність особистості [4;9]. А сучасна когнітивна нейронаука підтвердила ефекти глибоких практик споглядання та медитації для психічного функціонування [3].

Духовні традиції Сходу, зокрема ведичні знання, також відіграють ключову роль. Вони вказують на наявність внутрішнього свідка, «вищого Я», що є спостерігачем усього досвіду, і цю ідею ми знаходимо і в сучасних психологічних підходах до майндфулнес та інтегративної свідомості [3].

Основні принципи та цінності ТТЛ. Цілісність. Людина розглядається як єдність тіла, психіки, свідомості, духовного виміру. Такий підхід перегукується з ідеями В.Франкла щодо тривимірної природи людини (тіло – психіка – дух) [4].

Принцип відкритого простору. Створення терапевтичного поля, в якому клієнт може без осуду проявляти емоції, тілесні реакції, архетипічні образи. Це забезпечує простір для катарсису, який, за Грофом, є необхідним етапом психічного очищення [6].

Інтеграція досвіду. Глибокі переживання, відкриті через ЗСС, мають бути не лише відреаговані, але й осмислені - це відповідає принципу «вбудовування» досвіду, відомому у психотерапевтичних підходах [15].

Розвиток свідомості. Кожен етап терапії – не лише лікування, а й еволюція свідомості. Цей підхід відображає погляди К.Вілбера на інтегральну психологію [15].

Використання несвідомого як ресурсу. Несвідоме розглядається не тільки як місце витісненого, а як джерело архетипів, натхнення, духовних одкровень. Юнгіанська концепція «активації архетипу» вказує, що робота з глибинними символами сприяє трансформації [7].

Порівняльний аналіз із іншими підходами

Наприклад, на відміну від класичного психоаналізу, який фокусується на минулому та витісненому, ТТЛ спрямована на цілісне відновлення особистості через синтез досвіду та вихід за межі Его. На відміну від когнітивно-поведінкової терапії, ТТЛ не лише коригує поведінку, а й трансформує рівень свідомості клієнта.

З трансперсональними напрямками ТТЛ поєднує досвід переживання «сакрального» [6;14], але має глибше методичне структурування, зокрема чіткі стадії терапії та авторські техніки інтеграції досвіду.

Практичні інструменти ТТЛ

Методика ТТЛ передбачає застосування багаторівневих інтервенцій, зокрема:

- Мовні та символічні техніки. Робота з архетипами, метафорами, сновидіннями та текстом трансцендентної сутри активізує глибинні шари психіки, подібно до юнгіанського аналізу [7].

- Тілесно-орієнтовані практики. Дихальні вправи, імпульсивний рух, соматичне усвідомлення сприяють вивільненню заблокованих енергій. Такі методики перегукуються з холотропним диханням Грофа [6].

- Техніки свідомого розширення. Медитація, глибинна візуалізація, свідоме занурення стимулюють альфа- і тета-ритми мозку, активізують нейропластичність [3].

- Екзистенційний діалог. Пошук сенсу, рефлексія над смертю, переживанням порожнечі і трансцендентності сприяє розширенню ціннісного горизонту клієнта [4; 2].

- Метод трансформації досвіду. Перепроживання травматичних чи містичних епізодів із подальшим інтегруванням у життєвий наратив клієнта дає змогу переосмислити власну ідентичність і шляхи розвитку [13; 15].

Застосування ТТЛ у психотерапевтичній практиці

Змінені стани свідомості як інструмент терапії. ТТЛ активно використовує змінені стани свідомості (ЗСС) – медитативні, гіпнаготичні, трансіві тощо – як шлях до відкриття несвідомого та переживання надособистісного «Я». Власна техніка автора – «Трансцендентна Сутра» – дозволяє цілеспрямовано виводити людину в стан глибинної інтроспекції, де відбувається внутрішнє зцілення через розкриття сенсів.

Інтеграція досвіду вищого «Я». Вищий рівень ТТЛ – це зустріч із вищим «Я», яке в традиціях психосинтезу Р.Ассаджіолі [1] відповідає за цілісність особистості. Терапевтична робота спрямована не лише на розв’язання симптомів, а на створення нового рівня

буття – автентичного, глибоко осмисленого й внутрішньо зібраного.

Кризова та екзистенційна допомога. У випадках глибоких життєвих криз ТТЛ дозволяє не просто адаптуватися, а пройти процес крізь ініціацію – трансформацію. Через діалог із внутрішніми символами, опрацювання архетипів [7] і реконструкцію життєвого сценарію терапія дозволяє перетворити кризу на духовний ресурс.

Саме тому ТТЛ є дієвою методологією у роботі з:

- кризовими станами – втрата сенсу, життєві переходи, духовні розриви;
- посттравматичним досвідом, що вимагає глибинної переробки;
- тілесною відчуженістю та психосоматичними симптомами;
- духовними пошуками, кризами ідентичності та покликання;
- творчими і професійними запитам, пов'язаними з розкриттям потенціалу.

ТТЛ особливо ефективна у роботі з особистостями, які прагнуть глибини, трансформації, пошуку автентичного «Я». Як стверджує А.Маслоу, самореалізація передбачає вихід за межі умовностей і віднайдення внутрішньої істини [8]. ТТЛ, у свою чергу, пропонує мапу цього внутрішнього шляху.

Метод і очікувані результати

Запропонований метод – Трансцендентальна Терапія Людини (ТТЛ) – являє собою авторську інтегративну психотерапевтичну практику, що поєднує

наукову основу сучасної психології з елементами духовно-екзистенційного пошуку. У своїй суті ТТЛ спрямована на активізацію глибинного трансцендентного ресурсу особистості, що міститься в несвідомому і може бути виведений на рівень свідомості в умовах спеціально створеного терапевтичного середовища. У процесі ТТЛ застосовуються класичні методи з різних терапевтичних підходів, а також тілесно-енергетичні практики, індивідуалізовані візуалізації, техніки усвідомленої присутності та символічні інтервенції, що адаптуються до конкретного клієнта відповідно до його запиту та психодинамічних особливостей.

Очікуваними психологічними ефектами застосування ТТЛ є:

- зниження рівня екзистенційної тривоги та психоемоційної напруги;
- подолання криз і травматичного досвіду шляхом розширення свідомості та переосмислення ідентичності;
- інтеграція фрагментованих частин особистості й відновлення внутрішньої цілісності;
- формування нової системи цінностей на основі контакту з глибинними сенсами;
- підвищення рівня самоприйняття, суб'єктності, внутрішньої свободи та життєвої енергії;
- актуалізація трансцендентного виміру досвіду, що дозволяє людині вийти за межі обмежених Его-конструкцій і відчувати єдність зі своєю справжньою природою.

Метод демонструє високу адаптивність до викликів сучасної епохи, особливо в умовах втрати смислів, фрагментації досвіду та духовної дезорієнтації, що все частіше спостерігаються в клієнтів психотерапевтичної практики.

Висновки. Трансцендентальна Терапія Людини – це не лише інноваційний напрям психотерапії, а цілісна філософія буття. Її підхід інтегрує сучасну науку й духовні практики, не розчиняючи жодну з них, а дозволяючи кожній проявити свою силу. Вона відкриває можливість не просто «лікувати» симптом, а вести особистість до нових рівнів сенсу, цілісності й свідомості.

Це терапія для тих, хто шукає не лише зцілення, а й трансценденції – глибинного перетворення, що виходить за межі повсякденного сприйняття. Таким чином, ТТЛ формує нову парадигму психологічної допомоги, в основі якої лежить Людина як духовно-психофізична цілісність.

Література:

Assagioli R. *Psychosynthesis. A Collection of Basic Writings*. Amherst, MA: The Synthesis Center Press, 2007.

Deikman A.J. *The Observing Self: Mysticism and Psychotherapy*. Boston: Beacon Press, 1982.

Davidson R.J. et al. Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*. 2003. 65(4). 564-570.

Frankl V.E. *The Unheard Cry for Meaning: Psychotherapy and Humanism*, 1975.

Freud S. *Introductory Lectures on Psychoanalysis*, 1917.

Grof S. *Beyond the Brain: Birth, Death, and Transcendence in Psychotherapy*. Albany: State University of New York Press, 1985.

Jung C.G. *The Undiscovered Self*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1997.

Maslow A.H. *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Viking Press, 1971.

May R. *The Discovery of Being: Writings in Existential Psychology*. New York: W. W. Norton & Company, 1983.

Perls F., Hefferline R., & Goodman P. *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press, 1951.

Siegel D. *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*, 2010.

Tart C.T. *States of Consciousness*. Lincoln, NE: iUniverse, 1997.

Vaughan F. *The Inward Arc: Healing in Psychotherapy and Spirituality*. Boston: Shambhala Publications, 1995.

Washburn M. *The Ego and the Dynamic Ground: A Transpersonal Theory of Human Development*. State University of New York Press, 1995.

Wilber K. *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Boston: Shambhala, 2000.

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ: ТИПОВЕ ТА ІНДИВІДУАЛЬНЕ В ОСОБИСТОСТІ

Абдуллаєва В.В. Психологічна підтримка переселенців: інтегрований підхід до роботи з травмою.....	3
Бабчук О.Г., Полятова А.В. Психологічні особливості особистісної зрілості на певному етапі життєдіяльності особистості.....	10
Балахонова К.О. Психологічні особливості особистості як предиктори розладу харчової поведінки.....	22
Бандюк Л.В. Феномен антиципації у просторі споріднених понять.....	30
Бедан В.Б., Амосова А.В. Індивідуально-психологічні особливості соціальної адаптації біженців з України.....	37
Бринза І.В., Брагару М.І. Рольові диспозиції осіб, які переживають психологічну кризу.....	46
Бринза І.В., Мамалиженко Х.В. Актуалізація екзистенціального ресурсу віри особистості у подоланні кризи.....	58
Бринза І.В., Петухова І.О. Співвідношення між показниками суб'єктивного відчуття захищеності і характеристиками особистості.....	70
Василенко І.А., Сорочан Ю.С. Співвідношення показників тривожності, депресії, копінг-стратегій та самоактуалізації особистості.....	79
Василенко І.А., Радіонова Л.І. Індивідуально-психологічні особливості осіб різного рівня емпатії.....	88
Василенко І.А., Яськова В.І. Особливості взаємозв'язку показників макіавелізму, маніпулятивного ставлення та емпатії зі спрямованістю особистості в комунікації.....	100
Водолазська О.О., Живодер О.О. Психологічні особливості самоактуалізації управлінців з різним рівнем упевненості у собі.....	110
Діброва О. Співвідношення показників психологічної розумності та темної тріади.....	119
Дідух М.Л. Трансцендентальна терапія людини (ттл): інтеграція наукового й духовного вимірів у психологічній практиці.....	126
Ілмаз А.Ф. Психологічне благополуччя осіб з різним рівнем самоактуалізації.....	137