

3. Ходанович Е. М. Особливості психокорекційної роботи з адаптації дітей із розладами аутистичного спектра в закладах дошкільної освіти : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія. Національний авіаційний університет. Київ, 2025.

4. Чайковська Г., Шептицька І. Особливості організації освітнього процесу для дітей з розладами аутистичного спектра в умовах війни. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. Вип. 13. С. 173-179.

**Каміла Зієдуллаєва,**  
здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти  
навчально-наукового інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх справ  
**Науковий керівник:**  
**Оксана Христюк,**  
старший викладач кафедри психології  
навчально-наукового інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх справ  
магістр психології

## **РОЛЬ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ У ПОДОЛАННІ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Сучасні реалії українського суспільства визначаються тривалим воєнним протистоянням, яке суттєво впливає на всі сфери життя та психологічний стан особистості. Постійна небезпека, втрати, вимушені переміщення, руйнування звичних соціальних зв'язків і невизначеність майбутнього формують високий рівень психоемоційного напруження. Війна активізує фундаментальні екзистенційні питання сенсу життя, свободи, відповідальності, смерті та особистісної ідентичності. У цих умовах особливо загострюється екзистенційна тривога – емоційний стан, пов'язаний з усвідомленням крихкості буття, обмеженості контролю над життєвими подіями та непередбачуваності майбутнього.

На четвертому році повномасштабної війни дослідження фіксують ознаки психологічної втоми та виснаження українського суспільства, поступовий вихід зі стану емоційної мобілізації та зростання песимістичних очікувань щодо майбутнього. У такій ситуації екзистенційна тривога перетворюється на щоденний психологічний виклик, що може призводити до зниження якості життя, дезадаптації та втрати відчуття життєвої перспективи. Водночас саме в умовах війни особливої ваги набуває проблема особистісних ресурсів як внутрішніх чинників, що забезпечують психологічну стійкість і здатність людини зберігати цілісність у кризових обставинах.

Екзистенційна тривога розглядається у філософсько-психологічній традиції не як патологічний стан, а як природний і невід'ємний феномен людського існування. С. К'єркегор одним із перших описав тривогу як стан, що виникає внаслідок усвідомлення людиною власної свободи вибору та

відповідальності за прийняті рішення. У праці «Поняття страху» він наголошував, що тривога супроводжує людину впродовж усього життя, відображаючи напруження між свободою можливостей і обмеженістю людського буття [1, с. 41–67].

Подальший розвиток екзистенційної проблематики пов'язаний з ідеями Ролло Мея, який вважав тривогу центральним елементом самосвідомості особистості. За умови її конструктивного осмислення тривога може сприяти особистісному зростанню та поглибленню розуміння власного життя. Водночас у ситуації війни, коли людина стикається з реальною загрозою смерті, втратами та руйнуванням життєвих планів, екзистенційна тривога часто набуває деструктивних форм, проявляючись у безпорадності, депресивних переживаннях та відчутті екзистенційної порожнечі [2, с. 89–112].

Ж.-П. Сартр, аналізуючи феномен свободи, підкреслював, що людина «приречена бути вільною», а отже — відповідальною за надання сенсу власному існуванню. Саме усвідомлення цієї відповідальності є джерелом екзистенційної тривоги, яка, попри свою напруженість, може виконувати мобілізуючу функцію, спонукаючи особистість до активного пошуку внутрішніх опор [3, с. 553–571].

Особистісні ресурси розглядаються нами як сукупність внутрішніх властивостей, якостей, настанов і переконань, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, адаптуватися до складних життєвих обставин і зберігати психологічне здоров'я. До ключових ресурсів належать емоційна стійкість, саморегуляція, гнучкість мислення, відчуття відповідальності за власне життя, здатність знаходити сенс, віра у власні можливості та опора на соціальну підтримку.

В. Франкл підкреслював, що втрата сенсу життя призводить до формування екзистенційного вакууму, який супроводжується апатією, тривожністю та внутрішньою дезорієнтацією [4, с. 99-110]. В умовах війни саме збереження або відновлення сенсу стає одним із провідних ресурсів подолання екзистенційної тривоги. Для багатьох українців таким сенсом виступає турбота про близьких, допомога іншим, захист країни, віра в перемогу та майбутнє відновлення держави.

Для поглибленого аналізу ролі особистісних ресурсів у подоланні екзистенційної тривоги в умовах війни було проведено власне емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення емоційного стану молоді, особливостей переживання невизначеності та наявних внутрішніх ресурсів. Дослідження здійснювалося у форматі онлайн-опитування з використанням Google-форми.

У дослідженні взяли участь 34 респонденти віком від 16 до 25 років, серед яких переважали жінки (92 %), тоді як частка чоловіків становила 8 %. Опитувальник складався з 14 запитань, що охоплювали такі блоки: емоційне реагування на воєнні події, прояви екзистенційної тривоги (роздуми про сенс життя, страх майбутнього, відчуття втрати контролю), рівень емоційного виснаження, труднощі з плануванням майбутнього, а також способи подолання напруги й використання особистісних ресурсів.

Отримані результати засвідчили, що події війни суттєво впливають на емоційний стан більшості опитаних. Так, 76,5 % респондентів зазначили, що суспільно-політична ситуація значно або дуже сильно позначається на їхньому психологічному самопочутті. Високий рівень емоційного виснаження виявлено у 85,3 % учасників, що проявляється у втомі, зниженні мотивації, відчутті спустошеності та труднощах з концентрацією уваги.

Ознаки екзистенційної тривоги проявилися у регулярних роздумах про сенс життя, крихкість майбутнього та неможливість довгострокового планування. Зокрема, 76,4 % респондентів відзначили труднощі з побудовою життєвих планів на перспективу, що свідчить про домінування стану невизначеності та зниження відчуття контролю над власним життям. Для частини опитаних характерним є переживання внутрішнього конфлікту між бажанням рухатися вперед і відчуттям безпорадності в умовах зовнішніх обмежень.

Водночас результати дослідження показали, що особистісні ресурси залишаються важливим чинником психологічної стабілізації. Найчастіше респонденти зазначали підтримку близьких людей як провідний ресурс подолання тривоги. Також значущу роль відіграють навчальна та професійна діяльність, творчість, хобі та фізична активність, які дозволяють знизити рівень емоційної напруги та відновити відчуття суб'єктності.

Разом із тим лише 23,5 % опитаних регулярно застосовують усвідомлені техніки саморегуляції (дихальні вправи, релаксацію, практики усвідомлення), що свідчить про недостатню сформованість навичок психологічної самопомоги. Це підтверджує потребу у впровадженні психопросвітніх програм, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів, підвищення резильєнтності та формування ефективних стратегій подолання екзистенційної тривоги серед молоді в умовах воєнного стану.

На основі проведеного дослідження можна виділити наступні шляхи зміцнення особистісних ресурсів для подолання екзистенційної тривоги:

1) розвиток резильєнтності – здатності відновлюватися після кризових подій і знаходити внутрішню опору. Резильєнтність формується завдяки життєвому досвіду, підтримці значущих інших, участі в спільнотах та опануванню психологічних інструментів саморегуляції. Ефективними є техніки дихання, релаксації, усвідомлення емоцій, а також звернення по професійну психологічну допомогу;

2) впровадження коротких практичних курсів з технік саморегуляції (дихальні вправи, релаксація, техніки усвідомленості) у навчальних закладах та центрах зайнятості;

3) створення місцевих груп підтримки та програм волонтерської взаємодопомоги, які б поєднували емоційну підтримку із соціальною активізацією (волонтерство, спільні проєкти);

4) інформування громад про доступні сервіси психологічної допомоги та зниження стигматизації звернень по фахову підтримку;

5) інтеграція логотерапевтичних підходів у програми відновлення (підкреслення сенсу як центрального ресурсу).

Отже, екзистенційна тривога в умовах війни є закономірною реакцією особистості на загрозу та невизначеність. Особистісні ресурси виконують ключову функцію у її подоланні, забезпечуючи збереження психологічної стійкості, сенсу життя та внутрішньої цілісності. Розвиток цих ресурсів має стати одним із пріоритетних напрямів психологічної підтримки населення України в умовах воєнного стану. На нашу думку, перспективи подальших досліджень доцільно пов'язувати з: проведенням репрезентативних вибірових досліджень серед різних вікових, професійних і регіональних груп населення України; застосуванням змішаних методів дослідження (стандартизованих психодіагностичних методик у поєднанні з напівструктурованими та глибинними інтерв'ю) для глибшого аналізу механізмів формування й актуалізації особистісних ресурсів; емпіричною перевіркою ефективності короткострокових психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток саморегуляції, смисложиттєвих орієнтацій та резильєнтності, у коротко– й довготривалій перспективі.

#### ***Список використаних джерел***

1. К'єркегор С. Поняття страху / пер. з дан. Київ: Дух і Літера, 2020.
2. May R. The Meaning of Anxiety. New York: W. W. Norton & Company, 2015.
3. Sartre J.-P. Being and Nothingness. New York: Washington Square Press, 1993.
4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу життя / пер. з англ. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2022.

***Олена Ічанська,***  
доцент кафедри психології  
навчально-наукового інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат психологічних наук, доцент

## **РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ У ЗБЕРЕЖЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ВОЄННИХ УМОВАХ**

Психологічні ресурси особистості виконують критично важливу роль у підтримці психічного здоров'я, адаптації та розвитку професійної компетентності. Загалом ресурси реалізують три основні функції: регуляторну, яка забезпечує самоконтроль, стабілізацію емоцій та поведінки в умовах стресу; адаптаційну, яка дозволяє пристосовуватися до змін, швидко реагувати на нові виклики та знаходити ефективні рішення; та захисну, яка оберігає від психологічного виснаження, вигорання та деструктивних впливів зовнішнього середовища [1]. В умовах військових дій ці функції набувають особливої актуальності, оскільки майбутні психологи стикаються з високим рівнем психоемоційного навантаження, невизначеністю та ризиками для фізичного та психічного здоров'я.