

УДК 159. 922.4
DOI 10.24195/2414-4665-2026-2-2

Ірина Бринза,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференційної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7159-6639>

Наталія Черненко,

доктор педагогічних наук,
професор кафедри освітнього менеджменту та публічного управління,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2288-8824>

ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В КРИЗОВИХ УМОВАХ

У статті представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення специфіки актуалізації екзистенціальних ресурсів особистості у збереженні ментального здоров'я в кризових умовах. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглибленого аналізу екзистенціальних ресурсів як важливого компонента ментального здоров'я, що забезпечує психологічну стійкість особистості в ситуаціях тривалого стресу, невизначеності та життєвих втрат. Особливе місце серед таких ресурсів посідають віра та надія, які виступають ключовими детермінантами адаптації та збереження психічної рівноваги в кризових обставинах. Обґрунтовано, що віра і надія не є абстрактними чи суто світоглядними категоріями, а функціонують як конкретні психічні ресурси, здатні підтримувати психологічну стійкість особистості. Віра розглядається як основа екзистенційного сенсу та внутрішньої опори, що сприяє збереженню ідентичності та цілісності «Я» в умовах втрати, травматичного досвіду або радикальної життєвої невизначеності. Надія, своєю чергою, постає як динамічний ресурс, орієнтований на майбутнє, який активізує пошук можливостей, підтримує мотиваційну сферу та сприяє конструктивному подоланню кризового досвіду. Кореляційний аналіз засвідчив наявність від'ємних взаємозв'язків між більшістю показників психологічної кризи та ресурсами віри й надії, що свідчить про наявність оберненого лінійного зв'язку: зниження рівня екзистенційних ресурсів супроводжується посиленням кризових переживань, тоді як їх актуалізація сприяє пом'якшенню кризових проявів. Порівняльний аналіз продемонстрував, що кризовий стан істотно трансформує структуру віри, зміцнюючи її від стабільних, соціальних та особистісно інтегрованих форм до амбівалентних і компенсаторних. З'ясовано, що у не кризовій групі екзистенційна надія виконує переважно регулятивну та прогностичну функції, забезпечуючи стабільність особистісного функціонування та формування позитивної життєвої перспективи. Натомість у кризовій групі вона набуває амбівалентного, фрагментованого та захисно-компенсаторного характеру, що зумовлює потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці. Формування й зміцнення екзистенційної надії в умовах кризи доцільно орієнтувати на розвиток сенсових ресурсів, посилення суб'єктивної позиції особистості та активізацію ресурсів соціального оточення, що узгоджується з сучасними підходами до психологічної реабілітації осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій та вимушеного переміщення.

Ключові слова: екзистенційні ресурси особистості, ментальне здоров'я, психологічна криза, ресурс віри, ресурс надії.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Воєнні події, масове вимушене переселення українців, соціальна нестабільність та економічні труднощі, що тривають у державі, зумовлюють істотне зростання психологічного навантаження на особистість і суспільство загалом. У цих умовах проблема збереження ментального здоров'я населення набуває особливої наукової та практичної значущості, оскільки кризові ситуації мають як безпосередній, так і пролонгований вплив на психоемоційний стан, адаптаційні можливості та якість життя людини. Особливої уваги потребує

вивчення екзистенціальних ресурсів особистості, які є одним із компонентів ментального здоров'я і забезпечують психологічну стійкість у ситуаціях тривалого стресу та невизначеності. Серед таких ресурсів вагомими є саме віра та надія, що виступають важливими детермінантами збереження ментального здоров'я та ефективною адаптації в кризових умовах.

Проблемі екзистенційних ресурсів у контексті подолання кризових ситуацій присвячені наукові праці як зарубіжних, так і українських дослідників (Агарков, 2024; Бринза, 2017, 2022; Ващенко, 2018; Гнатюк, 2017;

© Бринза І., Черненко Н., 2026



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Коваленко, 2020; Конаненко, 2025; Періг, 2024; Рязанцева 2019, Шаповал, 2019; Штепа, 2020; Яковлева, 2020; Frankl, 2006; May, 2009; Maddi, 2004 та ін.). У своїх дослідженнях автори наголошують на необхідності осмислення духовно-екзистенційних засад людського буття як важливого джерела психологічної стійкості в умовах екзистенційної напруги та кризових випробувань. Позитивне подолання кризових явищ, на думку науковців, можливе за умови інтеграції внутрішніх (психологічних, духовних, ціннісних) і зовнішніх (соціальних) ресурсів особистості.

Водночас у контексті воєнних дій в Україні з'являється низка новітніх вітчизняних досліджень, у яких акцентується увага на психологічних інтервенціях у кризових ситуаціях (Безродна, 2025; Балашенко, 2023; Ващенко & Іваненко, 2018; Вебер, 2024; Коструба Н., Фішук, 2023; Клочко & Клочко, 2024; Нянько & Нянько, 2024; Панок & Предко, 2024; Пилипенко, 2022; Чебикін, 2023 та ін.). У цих працях висвітлюються особливості підтримки ментального здоров'я в умовах війни, методи подолання травматичних переживань, а також шляхи актуалізації внутрішніх ресурсів особистості. Зазначені дослідження суттєво розширюють теоретичні уявлення та практичний інструментарій щодо адаптаційних механізмів і ефективних стратегій психологічної допомоги в кризових життєвих обставинах.

Узагальнення літературних джерел засвідчує, що психологічна криза постає як глибоко особистісне та екзистенційне переживання, яке виникає у відповідь на радикальні зміни у внутрішньому та/або зовнішньому життєвому середовищі особистості. Особливі умови життєдіяльності сприяють актуалізації кризових станів, порушуючи базові відчуття безпеки, стабільності та життєвого сенсу. За таких обставин криза набуває системного характеру, охоплюючи різні виміри буття особистості, серед яких: емоційний, поведінковий, ціннісно-смысловий і соціальний.

Попри наявність окремих теоретичних напрацювань і прикладних досліджень (Коваленко, 2020; Лук'янчук, 2025; Снайдер, Ренд & Сігмон, 2002 та ін.) про феномен екзистенційних ресурсів віри та надії як цілісної системи суб'єктивної психологічної підтримки в умовах кризового переживання залишається недостатньо концептуалізованим. Зокрема, потребують подальшого вивчення питання структури й динаміки актуалізації цих ресурсів, їх взаємозв'язку з інтенсивністю переживання психологічної кризи, а також індивідуально-психологічні відмінності у доступності та ефективності таких ресурсів.

Однак, треба засвідчити, що віра і надія не є абстрактними або суто світоглядними категоріями, а виступають конкретними психічними ресурсами, здатними забезпечувати психологічну стійкість особистості в кризових умовах. Віра функціонує як підґрунтя екзистенційного сенсу та внутрішньої опори, сприяючи збереженню ідентичності й цілісності «Я» у ситуаціях втрати, травми або радикальної життєвої невизначеності. Надія – як динамічний ресурс, орієнтований на майбутнє, що активізує пошук можливостей, підтримує

мотиваційну сферу та сприяє конструктивному подоланню кризового досвіду у майбутнє, активізує пошук альтернатив і підсилює мотивацію.

Таким чином, актуальність емпіричного дослідження зумовлена суспільним запитом на збереження ментального здоров'я особистості, підтримку в умовах тривалої воєнної та соціально-політичної нестабільності, зростанням наукового інтересу до вивчення внутрішніх ресурсів людини, а також необхідністю розробки емпірично обґрунтованих діагностичних та інтервенційних підходів до підтримки особистості в кризових ситуаціях.

Мета та завдання. Метою статті є вивчення індивідуально-психологічних особливостей екзистенціальних ресурсів віри та надії в умовах кризи, детермінованої збереженням ментального здоров'я особистості. Мету дослідження зреалізуємо через виконання таких завдань: визначити зміст і форми ресурсів (віри та надії) та прояви психологічної кризи; виявити кореляційні зв'язки між показниками екзистенціальних ресурсів і кризи; дослідити індивідуально-психологічні особливості актуалізації екзистенційних ресурсів осіб, які різняться за рівнем переживання кризи.

Методи дослідження. У дослідженні застосовувалася комплекс методів, що забезпечував цілісне вивчення проблеми. До теоретичних методів належали аналіз та систематизація наукової літератури з проблеми екзистенційних ресурсів, ментального здоров'я та кризових станів, а також порівняльний аналіз. Емпіричні методи включали спостереження, стандартизоване тестування та бесіди з респондентами. Для обробки кількісних даних використовувалися статистичні методи: статистичні процедури з використанням програми IBM SPSS Statistics 26. Методи якісного аналізу охоплювали аналіз діаграм, інтерпретацію індивідуальних випадків та логіко-змістовий аналіз даних. Для вимірювання рівня переживання психологічної кризи застосовано «Тест-опитувальник діагностики показників переживання професійної кризи» (О. Саннікова, І. Бринза, 2003). Методика містить 160 тверджень, серед яких 100 тверджень спрямовані на дослідження ознак психологічної кризи, 60 тверджень на професійні ознаки кризи. У нашому дослідженні увага приділена твердженням методики, що оцінюють ознаки психологічної кризи. Для діагностики екзистенціального ресурсу віри використано «Тест-опитувальник дослідження форм віри» (Ю. Алексеева, 2015), що дозволило дослідити п'ять форм віри як окремих ресурсних чинників, серед яких: духовна віра (віра у вищі сили, Бога, добро і зло, долю); соціальна віра (віра у справедливість, майбутнє, патріотизм, щастя); інтрапсихічна віра (віра у власні можливості, інтелект, волю, здоров'я); інтерперсональна віра (віра у любов, дружбу, співчуття, сім'ю); непродуктивна віра (віра у порчу, пророцтва, фатум, жертвовність). Для оцінки ресурсу надії розроблено і використано авторський варіант «Тест-опитувальник дослідження форм надії», що дозволило дослідити прояви надії як емоційно-когнітивного компонента внутрішньої стійкості особистості. Методика діагностує сім форм на-

дії: духовно-релігійну надію (на підтримку вищих сил, спасіння); соціальну надію (на підтримку з боку людей, суспільства); екзистенційну надію (на життя, сенс існування, прийняття); когнітивну надію (на досягнення мети, позитивний результат, розуміння); емоційну надію (на внутрішнє полегшення, оптимізм, емпатію); інтрапсихічну надію (на власні сили, самоорганізацію, ресурсність); непродуктивну або футуристичну надію (на випадок, ідеалізоване майбутнє, вирішення проблем без зусиль). У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 18 до 60 років, переважно жінок, що мешкають у різних регіонах України, серед яких внутрішньо переміщені особи та респонденти, які систематично перебувають під загрозою обстрілів. Такий склад вибірки дозволив врахувати психологічний контекст і вивчити прояви екзистенційних ресурсів віри та надії у людей, які знаходяться в умовах хронічного стресу та кризи.

Результати. Аналіз кореляційних матриць виявив від'ємні взаємозв'язки між більшістю шкал психологічної кризи і ресурсами віри й надії ($p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$). Як відображено в табл.1, результати свідчать про обернений лінійний зв'язок: зниження рівня екзистенційних ресурсів приводить до посилення кризових переживань, тоді як підвищення рівня віри та надії навпаки, їх пом'якшує.

Таблиця 1
Коефіцієнти кореляцій між показниками екзистенціальних ресурсів віри, надії та психологічної кризи

Показники кризи	Показники ресурсів особистості	
	РВ	РН
ЕВ		- 334*
ЕД		- 321*
СС	- 313*	- 420*
СІ	- 338*	- 234**
СД	- 259**	- 343*
СМ	- 395*	- 327**
ПД		- 405*
ЗПК	- 372*	- 305*

Примітка: 1) $n = 60$ респондентів; 2) ** - $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,05$; 3) показники екзистенційних ресурсів: РВ – ресурс віри, РН – ресурс надії, 4) показники психологічної кризи: ПЗ – переживання занепокоєння; ЕН – емоційна напруженість; ЕВ – емоційне вигорання; ЕД – емоційні деструкції; СС – ставлення до себе; СІ – ставлення до інших; СД – ставлення до діяльності; СМ – ставлення до майбутнього; ПД – поведінкові деструкції; САМ – самопочуття; ЗПК – загальний показник психологічної кризи.

Отримані дані підтверджують закономірності у прояві віри та надії як ключових ресурсів психологічної стійкості в умовах кризи. Таким чином, віра та надія може виступати захисними факторами в умовах переживання психологічної кризи.

Для дослідження груп випробуваних з різним рівнем переживання психологічної кризи використано метод квартильного розподілу, що дозволив виокремити три групи респондентів: група 1 – особи, які переживають кризовий стан ($n = 27$; Q4); 2 – респонденти, які не переживають стан кризи ($n = 15$; Q1); група

3 – респонденти із середнім рівнем кризового стану ($n = 18$; Q2-Q3). В статті аналізуються результати тільки 1 і 2 групи.

Результати індивідуально-психологічних особливостей актуалізації екзистенціальних ресурсів віри та надії візуалізовано у вигляді діаграм на рис. 1 та 2, що ілюструють специфіку прояву кожної з форм віри та надії залежно від рівня кризового стану.

З початку розглянемо результати розподілу п'яти форм віри: духовно-релігійної віри, віри в соціальні цінності, інтерперсональної віри, інтрапсихічної віри та непродуктивної віри серед респондентів відокремлених нами груп.

Порівняльний аналіз розподілу різновидів віри у групах респондентів, які перебувають і не перебувають у кризовому стані (див. рис. 1), виявив суттєві відмінності у структурі та функціональній спрямованості екзистенційних вірувань.

У групі осіб без ознак кризового стану домінують продуктивні форми віри, що мають стабілізуючий і розвитковий потенціал. Провідне місце посідає інтерперсональна віра (80 %), яка відображає орієнтацію на міжособистісні цінності та зрілі соціальні зв'язки. Високі показники інтрапсихічної віри (60 %) та віри в соціальні цінності (50 %) свідчать про збережену суб'єктність, довіру до власних можливостей і соціального порядку, а також про наявність цілісного бачення життєвої перспективи. Духовно-релігійна віра у цій групі має помірну вираженість (20 %) і виконує радше світоглядну, ніж компенсаторну функцію. Частка непродуктивних форм віри є мінімальною (10 %), що вказує на достатній рівень психологічної інтегрованості та адаптації.

Натомість у групі респондентів, які перебувають у кризовому стані, структура віри зазнає суттєвих змін. По-перше, спостерігається вирівнювання частот різних форм віри, що може свідчити про порушення ієрархії екзистенційних орієнтацій. Хоча інтерперсональна віра зберігає провідну позицію, її показник знижується до 50 %, що відображає підвищену потребу в емоційній підтримці, співпереживанні та розподілі відповідальності в умовах травматичних переживань. По-друге, у кризовій групі зростає значущість духовно-релігійної віри (40 %) та інтрапсихічної віри (40 %), які виконують виразну компенсаторну та захисну функцію, сприяючи зниженню тривожності, відновленню сенсу та мобілізації внутрішніх ресурсів. Водночас віра в соціальні цінності суттєво зменшується (20 %), що може бути пов'язано з втратою довіри до соціальних інститутів, моральних ідеалів та прогнозованості майбутнього в умовах кризових подій.

Особливо показовим є зростання частки непродуктивних форм віри у кризовій групі (до 30 %). Їх актуалізація свідчить про тенденцію до ірраціоналізації пояснення подій, посилення віктимних установок та ілюзорного контролю над реальністю, що, у свою чергу, може поглиблювати дезадаптацію особистості.

Отже, порівняльний аналіз засвідчує, що кризовий стан істотно трансформує структуру віри, зміщуючи її



Рис. 1. Діаграми розподілу різновидів екзистенційної віри в групах осіб, що аналізуються



Рис. 2. Діаграми розподілу різновидів екзистенційної надії в групах осіб, які вивчаються

від стабільних, соціально та особистісно інтегрованих форм до амбівалентних і компенсаторних. Водночас результати підтверджують, що віра однієї й тієї ж особистості може мати множинний і внутрішньо суперечливий характер, поєднуючи продуктивні та непродуктивні форми, раціональні та ірраціональні елементи, що слід враховувати під час розробки програм психологічної підтримки в кризових ситуаціях.

Результати аналізу розподілу форм екзистенційної надії, наочно представлені на діаграмах рисунку 2. Порівнюючи особливості екзистенційної надії у респондентів, які перебувають і не перебувають у стані психологічної кризи, встановлено наявність суттєвих відмінностей як у структурі, так і у функціональному навантаженні зазначеного феномену. У групі респондентів, які не переживають стан психологічної кризи, домінують конструктивні, ресурсні форми надії. Найбільш вираженими є інтрапсихічна (34 %) та когнітивна (33 %) надія, що свідчить про збережену здатність до рефлексивного осмислення життєвих подій, формування реалістичних прогнозів і внутрішній локус контролю. Значущу роль також відіграють соціальна (28 %) та екзистенційна (25 %) форми надії, які забезпечують стійкі життєві орієнтири, почуття залученості до соціальних зв'язків і відчуття смислової впорядкованості майбутнього. Сукупно це вказує на високий рівень внутрішньої ресурсності, психологічної стабільності та адаптивного потенціалу особистості. Відносно низька представленість деструктивних форм, зокрема футуристичної надії (22 %), додатково підтверджує регулятивну функцію екзистенційної надії в цій групі, навіть в умовах тривалих зовнішніх стресорів, пов'язаних із воєнною реальністю.

Натомість у групі респондентів, які перебувають у кризовому стані, структура екзистенційної надії характеризується значно більшою фрагментованістю та варіативністю. Провідними виявляються релігійні форми надії, зокрема орієнтація на Божественну присутність, спасіння та вищі сили (43 %), а також емоційні сподівання, що проявляються в оптимістичному очікуванні позитивних змін без активної особистої участі (40 %) та надії на «перемогу розуму» (36 %). Такий розподіл може свідчити про зниження суб'єктивної активності, ослаблення когнітивного контролю над ситуацією та порушення цілісного бачення майбутнього, що є типовим для кризових переживань. Водночас у кризовій групі фіксується зростання частки інтрапсихічної надії (40 %), що вказує на збереження у частини респондентів внутрішніх особистісних ресурсів, здатних виконувати функцію самопідтримки та слугувати підґрунтям для розвитку резилієнтності. Суттєве зниження когнітивного ресурсу надії (12 %) у кризовій групі зумовлює компенсаторне посилення емоційних (40 %), соціальних (36 %), особистісних (40 %) і духовних (40 %) складових, що свідчить про захисно-компенсаторний характер екзистенційної надії.

Таким чином, порівняльний аналіз показує, що у не кризовій групі екзистенційна надія виконує переважно регулятивну та прогностичну функцію, сприяючи

стабільності особистісного функціонування та формуванню позитивної життєвої перспективи. Натомість у кризовій групі вона набуває амбівалентного, фрагментованого й захисно-компенсаторного характеру, що зумовлює потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці. Формування та зміцнення екзистенційної надії в умовах кризи доцільно спрямовувати на розвиток сенсових ресурсів, посилення суб'єктивної позиції особистості та активізацію ресурсів соціального оточення, що узгоджується з сучасними підходами до психологічної реабілітації осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій та вимушеного переміщення.

Дискусія. Як вже позначалося у статті, проблема збереження ментального здоров'я особистості набуває особливої актуальності в сучасних умовах соціальної та економічної нестабільності, під час воєнного стану та вимушеного переселення українців. Постійна присутність екзистенційної загрози, хронічний стрес і переживання невизначеності створюють передумови для формування глибоких психологічних криз, що становлять ризик не лише для ментального здоров'я особистості, а й для колективної психічної небезпеки суспільства. У цьому контексті вагомим значення набуває пошук і активізація внутрішніх ресурсів адаптації, серед яких провідними є екзистенційна віра та надія.

Отримані результати загалом підтверджують положення сучасних екзистенційно орієнтованих психологічних підходів щодо провідної ролі віри та надії як внутрішніх ресурсів подолання кризових і граничних життєвих ситуацій. Зокрема, результати дослідження узгоджуються з концепцією В. Франкла (1963) про сенсотворчу функцію екзистенційних ресурсів, відповідно до якої здатність знаходити сенс у стражданні виступає ключовою умовою збереження психологічної цілісності в умовах екстремальних викликів. Виявлений у нашому дослідженні зв'язок між зниженням екзистенційних ресурсів і посиленням кризових переживань підтверджує положення про регулятивну функцію віри та надії у структурі особистісного функціонування.

Разом із тим результати дослідження конкретизують та розширюють ці теоретичні положення, демонструючи, що в умовах воєнного стану віра і надія не завжди виконують виключно адаптивну або життєстверджувальну функцію. На відміну від оптимістичних інтерпретацій, представлених у низці праць (Орбан-Лембрик, 2011; Бойченко, 2015), наші дані свідчать, що у кризовій групі значна частка форм віри й надії має компенсаторний або захисний характер. Зокрема, зростання частки непродуктивних форм віри та емоційно-ілюзорних форм надії в осіб, які переживають кризу, вказує на обмеження їх адаптаційного потенціалу.

Ми погоджуємося з позицією Т. Титаренко (2020) щодо трансформації надії в кризовому досвіді, від активної, сенсотворчої до захисно-компенсаторної. Отримані нами результати підтверджують, що в умовах хронічного стресу та воєнної травматизації надія часто втрачає цілеспрямований і суб'єктивний характер, набуваючи форм пасивного очікування або перекла-

дання відповідальності на зовнішні сили. Водночас ми не повністю поділяємо припущення про універсальну дезадаптивність таких форм. Наші дані свідчать, що компенсаторна надія може виконувати тимчасову стабілізувальну функцію, знижуючи інтенсивність тривоги та запобігаючи дезінтеграції особистості на гострих етапах кризового переживання.

Результати дослідження частково узгоджуються з концепцією Ч. Снайдера (2002), який розглядає надію як когнітивно-мотиваційний конструкт, що включає цілепокладання та пошук шляхів досягнення цілей. Зокрема, в не кризовій групі виявлена висока представленість когнітивної та інтрапсихічної форм надії підтверджує ефективність такого механізму. Водночас у кризовій групі різке зниження когнітивної складової надії (12 %) ставить під сумнів універсальність когнітивно-орієнтованих моделей у поясненні надії в умовах екстремального стресу. Можна припустити, що в ситуаціях граничної загрози на перший план виходять емоційні, соціальні та духовні компоненти надії, тоді як когнітивний контроль тимчасово послаблюється.

Отримані дані узгоджуються з українськими дослідженнями колективних і соціальних ресурсів подолання (Журавльова Л. П., Баранова, 2024), які наголошують на ролі міжособистісної та соціальної підтримки у зниженні екзистенційної тривоги. Водночас наше дослідження доповнює ці положення, показуючи, що в умовах індивідуальної психологічної кризи віра в соціальні цінності суттєво знижується, поступаючись більш персоналізованим формам віри, а саме: інтерперсональній, інтрапсихічній та духовно-релігійній. Отримані факти свідчать про звуження часової та соціальної перспективи особистості у кризовому стані.

Дослідження А. Веберова (2024), що розкривають релігійні вірування та ритуали як копінг-стратегії під час війни підкреслює, що відсутність комплексних багатофакторних досліджень, які б спиралися не лише на самозвіти чи інтерв'ю, обмежує можливість однозначно оцінити відмінності у реакціях українців на хронічний стрес. Вона зауважує, що поєднання релігійних та ритуальних копінг-стратегій формує потужний механізм, що дозволяє людині частково адаптуватися до тривалих стресових і аномальних ситуацій. Релігійні вірування при цьому виконують функцію надання сенсу та структурування життєвого досвіду. Аналіз копінг-стратегій у воєнних умовах, включно з релігійною вірою та світськими ритуалами, дає змогу глибше зрозуміти механізми психологічної стійкості, а також визначити ефективні шляхи підтримки психічного здоров'я під час постійної невідвратної загрози. В нашому дослідженні підтверджуються деякі з цих положень і водночас уточнюють їх. Отже, порівняльний аналіз отриманих нами емпіричних даних засвідчує, що кризовий стан суттєво трансформує структуру віри, зміщуючи її від стабільних, соціально та особистісно інтегрованих форм до амбівалентних і компенсаторних. Результати також підтверджують, що віра однієї

ї тієї ж особистості може мати множинний і внутрішньо суперечливий характер, поєднуючи продуктивні та непродуктивні форми, раціональні та ірраціональні елементи.

Таким чином, результати дослідження дозволяють дійти висновку, що екзистенційна віра та надія в умовах кризової нестабільності мають багатовимірний і амбівалентний характер. Вони можуть виступати як потужними ресурсами подолання та відновлення, так і тимчасовими захисними утвореннями, що знижують інтенсивність психічного напруження, але не забезпечують довготривалої адаптації, що свідчить про необхідність диференційованого підходу до психологічної підтримки осіб у кризовому стані з акцентом на поступове відновлення сенсотворчих, суб'єктивних і когнітивних компонентів віри та надії.

Висновки.

1. Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження засвідчують, що віру та надію розглядають як багатогранне утворення, як психологічне явище, що виконує важливу регулятивну функцію у життєдіяльності особистості та відіграє суттєву роль у збереженні її ментального здоров'я, емоційної стабільності, особливо в умовах кризових станів.

2. Зміст та форми віри і надії значною мірою залежать від психоемоційного стану людини (кризовий стан, не кризовий стан), досвіду та рівня життєвої стабільності. У звичайних умовах домінують продуктивні форми віри (інтерперсональна, інтрапсихічна, духовно-релігійна, віра в соціальні цінності) та надії (когнітивна та інтрапсихічна надія), які сприяють підтриманню емоційної рівноваги та формуванню ціннісно-мотиваційної сфери. У кризових станах спостерігається зростання звернення як до духовних, інтрапсихічних, так і до непродуктивних форм (емоційних) віри та надії, що виконує компенсаторну (захисну) функцію, але водночас може призвести до ілюзорного сприйняття реальності.

Особливу адаптивну роль у всіх досліджених станах відіграє інтерперсональна віра та надія, яка забезпечує людині емоційну підтримку, відчуття близькості та довіри. У свою чергу, інтрапсихічна віра і надія допомагає мобілізувати внутрішні ресурси, зберегти гідність і подолати труднощі. Духовно-релігійна віра та надія в кризовий період стає значущим джерелом сенсу та внутрішньої рівноваги, і навпаки, може стати дестабілізатором, що зумовлює особистість бездіяти, не матиме спроби вибудувати власні життєві перспективи майбутнього. Водночас непродуктивні форми віри, що активізуються в умовах емоційної нестабільності, можуть знижувати адаптаційний потенціал особистості.

3. Віра і надія виступає важливим екзистенційним ресурсом, що може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Розуміння її структури й функцій дозволяє підвищити ефективність психологічної допомоги в різних життєвих ситуаціях, зокрема в умовах кризи, що стає перспективним напрямком наступного дослідження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агарков О. А. Особистість у кризових умовах сучасності: психологічний контекст: колект. монографія / за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро: Ліра, 2024. С. 5–32.
2. Балашенко М., Чебикін О. Про можливість використання методики самооцінки емоційного здоров'я. *Наука і освіта*. 2023. № 3. С. 36–44. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-3-5>.
3. Безродна В. І. Психологічна підтримка населення під час війни: внесок організацій громадянського суспільства. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.2>.
4. Бринза І. В., Черняк Е. В. Актуалізація екзистенціальних ресурсів особистості в кризі. Сучасна психологія: проблеми та перспективи: зб. наук. пр. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф. «Сучасна психологія: проблеми і перспективи», 24 трав. 2022 р. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2022. С. 18–22. URL: <https://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/08/psyholohija-vypusk-4.pdf>.
5. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 40. С. 33–49. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49>.
6. Веберова А. Релігія та ритуали як копінг-стратегії під час війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2024. Т. 2 (20). С. 31–35. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2\(20\).5](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).5).
7. Журавльова Л. П., Баранова А. В. Емоційні потреби та копінг-стратегії дорослих українців в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 20–26. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.4>.
8. Ключко О. М., Ключко О. О. Збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2024. Вип. 2. С. 39–43. DOI: [10.32782/3041-1351/2024-2-7](https://doi.org/10.32782/3041-1351/2024-2-7).
9. Коваленко Ю. В. Етнорелігійна ідентичність молоді як чинник поведінки подолання стресової ситуації: дис. ... канд. психол. наук. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020.
10. Кононенко К. О. Смилова криза особистості в екстремальних умовах життя. Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності: матеріали наук.-практ. конф., м. Одеса, 7 квіт. 2025 р. Львів: Торунь: Liha-Pres, 2025. С. 89–91. DOI: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-23>.
11. Коструба Н., Фіщук О. Психічне здоров'я в умовах кризи: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 180 с.
12. Лук'янчук Н. Психологічна підтримка особистості під час війни в Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 77. С. 513–520. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-77-513-520>.
13. Мамалиженко Х. В. Актуалізація ресурсів віри та надії в особливих умовах життєдіяльності особистості: магістерська робота. Одеса: ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2025. 104 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/23172>.
14. Нянько Л. Ю., Нянько В. В. Психологічна підтримка в умовах війни. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2024. № 1. С. 40–46. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-6>.
15. Панок В. Г., Предко В. В. Психологічні особливості посткризового розвитку українців в період війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Психологія. 2024. Т. 35 (74), № 2. С. 137–142. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.27>.
16. Періг І. М. Пошук ресурсів як умова підтримки ментального здоров'я особистості. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: матеріали IV Міжнар. наук. конф., 18–19 квіт. 2024 р. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2024. С. 32–33.
17. Пилипенко Н. Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Т. 70, № 6. С. 142–148. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-142-148>.
18. Рязанцева О. Ю. Екзистенційні ресурси особистості в умовах соціальної нестабільності. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Міленіум, 2019. Т. XIV, вип. 19. С. 234–243.
19. Саннікова О. П., Бринза І. В. Тест-опитувальник діагностики показників переживання професійної кризи: свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 8840 від 24.11.2003.
20. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
21. Чебикін О. Концептуальні підходи можливостей досвідження основ емоційного здоров'я учасників навчальної діяльності в умовах коронавірусної пандемії. *Наука і освіта*. 2021. № 4. С. 23–29. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2021-4-3>.
22. Штепа О. Психологічні ресурси самовіднайдення особистості у граничних ситуаціях буття. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 49. С. 407–428. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-49.407-428>.
23. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1. P. 160–168. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>.
24. May R. The meaning of anxiety. New York: W. W. Norton & Company, 2009. 256 p.
25. Snyder C. R., Rand K. L., Sigmond D. R. Hope theory: A member of the positive psychology family. *Handbook of Positive Psychology* / eds. C. R. Snyder, S. J. Lopez. New York: Oxford University Press, 2002. P. 257–276. DOI: <https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0019>.

REFERENCES

1. Aharkov, O. A. (2024). Osobystist u kryzovykh umovakh suchasnosti: psykhlohichnyi kontekst [Personality in the Crisis Conditions of Modernity: Psychological Context]. In L. M. Prisniakova (Ed.), *Osobystist u kryzovykh umovakh suchasnosti: psykhlohichnyi kontekst: kolektivna monohrafiia* (pp. 5–32). Dnipro: Lira. [in Ukrainian].
2. Balashenko, M., & Chebykin, O. (2023). Pro mozhlyvist vykorystannia metodyky samoosinky emotsiinoho zdorovia [On the Possibility of Using the Method of Self-Assessment of Emotional Health]. *Nauka i osvita – Science and Education*, (3), 36–44. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-3-5> [in Ukrainian].
3. Bezrodna, V. I. (2025). Psykhlohichna pidtrymka naseleння pid chas viiny: vnesok orhanizatsii hromadianskoho suspilstva [Psychological Support of the Population during War: The Contribution of Civil Society

- Organizations]. *Mentalne zdorovia – Mental Health*, (2). <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.2> [in Ukrainian].
4. Brynza, I. V., & Cherniak, E. V. (2022). Aktualizatsiia ekzystentsialnykh resursiv osobystosti v kryzi [Actualization of the Existential Resources of Personality in Crisis]. In *Suchasna psykholohiia: problemy ta perspektyvy: zbirnyk naukovykh prats za materialamy Vseukrainskoi nauково-praktychnoi konferentsii “Suchasna psykholohiia: problemy i perspektyvy”* [Modern Psychology: Problems and Prospects: Collection of Scientific Papers Based on the Materials of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference “Modern Psychology: Problems and Prospects”] (pp. 18–22). Izmail: RVV IDHU. Retrieved from <https://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/08/psyholohija-vypusk-4.pdf> [in Ukrainian].
5. Vashchenko, I. V., & Ivanenko, B. B. (2018). Psykholohichni resursy osobystosti v podolanni skladnykh zhyttievnykh situatsii [Psychological Resources of Personality in Overcoming Difficult Life Situations]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of Modern Psychology*, (40), 33–49. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49> [in Ukrainian].
6. Veberova, A. (2024). Relihiia ta rytualy yak kopinh-stratehii pid chas viiny [Religion and Rituals as Coping Strategies during War]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 2(20), 31–35. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2\(20\).5](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).5) [in Ukrainian].
7. Zhuravlova, L. P., & Baranova, A. V. (2024). Emotsiini potreby ta kopinh-stratehii doroslykh ukraintsev v umovakh viiny [Emotional Needs and Coping Strategies of Adult Ukrainians in the Conditions of War]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriia: Psykholohiia – Slobozhansky Scientific Bulletin. Series: Psychology*, (2), 20–26. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.4> [in Ukrainian].
8. Klochko, O. M., & Klochko, O. O. (2024). Zberezhennia mentalnoho zdorovia uchasnykiv osvitnoho protsesu v umovakh voiennoho stanu [Preservation of Mental Health of Participants in the Educational Process under Martial Law]. *Sotsialna robota ta psykholohiia: osvita i nauka – Social Work and Psychology: Education and Science*, 2, 39–43. <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2024-2-7> [in Ukrainian].
9. Kovalenko, Yu. V. (2020). *Etnorelihiina identychnist molodi yak chynnnyk povedinky podolannia stresovoi situatsii* [Ethno-Religious Identity of Youth as a Factor in Coping Behavior in a Stressful Situation] (Candidate’s thesis). Kyiv: H. S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine. [in Ukrainian].
10. Kononenko, K. O. (2025). Smyslova kryza osobystosti v ekstremalnykh umovakh zhyttia [Meaning Crisis of Personality in Extreme Living Conditions]. In *Psykholohichne blahopoluchchia ta mentalne zdorovia v umovakh nevyznachenosti: materialy nauково-praktychnoi konferentsii, m. Odesa, 7 kvitnia 2025 r.* [Psychological Well-Being and Mental Health in Conditions of Uncertainty: Proceedings of the Scientific and Practical Conference, Odesa, April 7, 2025] (pp. 89–91). Lviv; Torun: Liha-Pres. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-23> [in Ukrainian].
11. Kostruba, N., & Fishchuk, O. (2023). *Psykhychnie zdorovia v umovakh kryzy* [Mental Health in Crisis Conditions]. Lutsk: Vezha-Druk. 180 p. [in Ukrainian].
12. Lukianchuk, N. (2025). Psykholohichna pidtrymka osobystosti pid chas viiny v Ukraini [Psychological Support of Personality during the War in Ukraine]. *Vcheni zapysky Universytetu “KROK” – Scientific Notes of “KROK” University*, (77), 513–520. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-77-513-520> [in Ukrainian].
13. Mamalyzhenko, Kh. V. (2025). *Aktualizatsiia resursiv viry ta nadii v osoblyvykh umovakh zhyttiediialnosti osobystosti* [Actualization of the Resources of Faith and Hope in Special Conditions of Personal Life Activity] (Master’s thesis). Odesa: South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky. Retrieved from <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/23172> [in Ukrainian].
14. Nianko, L. Yu., & Nianko, V. V. (2024). Psykholohichna pidtrymka v umovakh viiny [Psychological Support in the Conditions of War]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnurishnykh sprav. Seriia psykholohichna – Scientific Bulletin of Lviv State University of Internal Affairs. Psychological Series*, (1), 40–46. <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-6> [in Ukrainian].
15. Panok, V. H., & Predko, V. V. (2024). Psykholohichni osoblyvosti postkryzovoho rozvytku ukraintsev v period viiny [Psychological Features of the Post-Crisis Development of Ukrainians during the War Period]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Psykholohiia – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Psychology*, 35(74), 2, 137–142. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.27> [in Ukrainian].
16. Perih, I. M. (2024). Poshuk resursiv yak umova pidtrymky mentalnoho zdorovia osobystosti [Search for Resources as a Condition for Supporting the Mental Health of Personality]. In *Voieni konfliktky ta tekhnohenni katastrofy: istorychni ta psykholohichni naslidky: materialy IV Mizhnarodnoi naukovoi konferentsii, 18–19 kvitnia 2024 r.* [Military Conflicts and Technogenic Catastrophes: Historical and Psychological Consequences: Proceedings of the 4th International Scientific Conference, April 18–19, 2024] (pp. 32–33). Ternopil: FOP Palianytsia V. A. [in Ukrainian].
17. Pylypenko, N. (2022). Psykholohichna dopomoha ta pidtrymka postrazhdalym vnaslidok viiny v Ukraini [Psychological Assistance and Support for Victims of the War in Ukraine]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 70(6), 142–148. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-142-148> [in Ukrainian].
18. Riazantseva, O. Yu. (2019). Ekzystentsiini resursy osobystosti v umovakh sotsialnoi nestabilnosti [Existential Resources of Personality in Conditions of Social Instability]. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Actual Problems of Psychology: Collection of Scientific Papers of H. S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine*, 14(19), 234–243. [in Ukrainian].
19. Sannikova, O. P., & Brynza, I. V. (2003). *Test-opytuvalnykh diahnostryky pokaznykiv perezhyvannia profesiinoi kryzy* [Questionnaire Test for Diagnosing Indicators of Experiencing a Professional Crisis]. Certificate of copyright registration for a work No. 8840 dated November 24, 2003. [in Ukrainian].
20. Tytarenko, T. M. (2020). *Posttravmatychnie zhyttetvorennia: sposoby dosiahnennia psykholohichnoho blahopoluchchia* [Post-Traumatic Life Creation: Ways to Achieve Psychological Well-Being]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. 160 p. [in Ukrainian].
21. Chebykin, O. (2021). Kontseptualni pidkhody mozhlyvosti doslidzhennia osnov emotsiinoho zdorovia uchasnykiv navchalnoi diialnosti v umovakh koronavirusnoi pandemii [Conceptual Approaches to the Possibilities of

Studying the Foundations of Emotional Health of Participants in Educational Activity under the Conditions of the Coronavirus Pandemic]. *Nauka i osvita – Science and Education*, (4), 23–29. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2021-4-3> [in Ukrainian].

22. Shtepa, O. (2020). Psykholohichni resursy samovidnaidennia osobystosti u hranychnykh sytuatsiakh buttia [Psychological Resources of Personality Self-Discovery in Boundary Situations of Existence]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of Modern Psychology*, (49), 407–428. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-49.407-428> [in Ukrainian].

23. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1, 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>.

24. May, R. (2009). *The meaning of anxiety*. New York: W. W. Norton & Company. 256 p.

25. Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 257–276). New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0019>.

Iryna Brynza,

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of General and Differential Psychology,
The state institution “South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky”,
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7159-6639>*

Nataliia Chernenko,

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor at the Department of Educational Management and Public Administration,
The state institution “South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky”,
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2288-8824>*

EXISTENTIAL RESOURCES OF PERSONALITY IN PRESERVING MENTAL HEALTH UNDER CRISIS CONDITIONS

The article presents the results of an empirical study aimed at examining the specifics of the actualization of existential resources of the individual in maintaining mental health under crisis conditions. The relevance of the study is determined by the need for an in-depth analysis of existential resources as a key component of mental health, ensuring psychological resilience in situations of prolonged stress, uncertainty, and life losses. Among such resources, faith and hope occupy a central place, serving as critical determinants of adaptation and the preservation of psychological balance in crisis circumstances. It is substantiated that faith and hope are not merely abstract or purely ideological categories, but function as concrete psychological resources capable of supporting individual resilience. Faith is considered the foundation of existential meaning and internal support, contributing to the preservation of identity and the integrity of the self in conditions of loss, traumatic experience, or radical life uncertainty. Hope, in turn, is conceptualized as a dynamic resource oriented toward the future, which activates the search for opportunities, sustains motivational processes, and facilitates constructive coping with crisis experiences. To measure the level of psychological crisis, the study applied the «Questionnaire for the Diagnosis of Professional Crisis Experience» (O. Sannikova, I. Brynza). The assessment of the existential resource of faith was carried out using the «Questionnaire for the Study of Forms of Faith» (Yu. Alekseeva), which allowed the analysis of five forms of faith as separate resource factors. To evaluate the resource of hope, an author-developed version of the «Questionnaire for the Study of Forms of Hope» was used, aimed at identifying manifestations of hope as an emotional-cognitive component of personal resilience. Analysis of correlation matrices revealed statistically significant negative relationships between most indicators of psychological crisis and the resources of faith and hope, indicating an inverse linear relationship: a decrease in the level of existential resources is accompanied by intensified crisis experiences, whereas their actualization contributes to mitigating crisis manifestations. Comparative analysis demonstrates that a crisis state significantly transforms the structure of faith, shifting it from stable, socially and personally integrated forms toward ambivalent and compensatory ones. At the same time, the results confirm that faith in the same individual may have a multiple and internally contradictory character; combining productive and unproductive forms, rational and irrational elements, which should be considered when developing psychological support programs in crisis situations. It was found that in the non-crisis group, existential hope primarily performs regulatory and prognostic functions, ensuring the stability of personal functioning and the formation of a positive life perspective. In contrast, in the crisis group, hope acquires an ambivalent, fragmented, and compensatory character, highlighting the need for targeted psychological support. The development and strengthening of existential hope in crisis conditions should focus on fostering meaning-making resources, enhancing the subjectivity of the individual, and activating social support resources, in line with contemporary approaches to the psychological rehabilitation of individuals affected by military actions and forced displacement.

Key words: *existential resources of the individual, mental health, psychological crisis, resource of faith, resource of hope.*

Дата першого надходження статті до видання: 04.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 31.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026