

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СВОБОДИ ВИБОРУ ТА ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ В ПРИЙНЯТТІ РІШЕНЬ

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN FREEDOM OF CHOICE AND EXISTENTIAL ANXIETY IN DECISION-MAKING

У сучасному турбулентному світі, де рішення приймаються в умовах високої невизначеності, питання свободи вибору та екзистенційної тривоги набуває особливої значущості. Розуміння внутрішніх механізмів, що зумовлюють психологічну напругу під час прийняття рішень, дає змогу не лише поглибити теоретичне осмислення феномена свободи, але й розробити практичні підходи до підтримки особистості в кризових ситуаціях. Статтю присвячено психологічному аналізу взаємозв'язку між свободою вибору та екзистенційною тривогою в процесі прийняття рішень. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування основних понять, виокремлення механізмів взаємодії між феноменами свободи та тривоги, а також побудова психологічної моделі процесу прийняття рішень в умовах внутрішнього напруження, що виникає внаслідок усвідомлення особистої свободи та відповідальності. У процесі дослідження застосовано міждисциплінарний підхід, зокрема методи контент-аналізу теоретичних джерел, логіко-семантичного аналізу понять, а також елементи моделювання. Виявлено, що свобода вибору є психологічним феноменом, який супроводжується емоційною напругою, особливо за умов усвідомлення особистої відповідальності. Екзистенційна тривога розглядається як глибинна реакція на необхідність прийняття рішень, які мають значущі життєві наслідки. Створено модель, що демонструє поетапну трансформацію свободи в тривогу та способи подолання внутрішнього конфлікту через усвідомлення, адаптацію або уникнення. Це дослідження поглиблює розуміння внутрішньої динаміки прийняття рішень і акцентує на важливості екзистенційної свідомості в процесі самореалізації. Запропоновану модель можна застосовувати в психологічному консультуванні, психотерапевтичній практиці та освітніх програмах. Представлене дослідження створює теоретичне підґрунтя для подальшої емпіричної верифікації взаємозв'язку свободи вибору та екзистенційної тривоги. Доцільним є також розвиток інструментарію для психологічної діагностики адаптивних та дезадаптивних реакцій на свободу вибору, що може стати основою для створення програм психологічної підтримки та тренінгів із навичок формування адаптивних копінг-стратегій.

Ключові слова: внутрішній конфлікт, відповідальність, психологічна модель, особистісна тривога, критичне мислення, самореалізація.

стїсна тривога, критичне мислення, самореалізація.

In today's turbulent world, where decisions are made under conditions of high uncertainty, the issues of freedom of choice and existential anxiety take on particular significance. Understanding the internal mechanisms that cause psychological stress during decision-making allows us not only to deepen our theoretical understanding of the phenomenon of freedom, but also to develop practical approaches to supporting individuals in crisis situations. This article is devoted to a psychological analysis of the relationship between freedom of choice and existential anxiety in the decision-making process. The aim of the study is to theoretically substantiate the basic concepts, identify the mechanisms of interaction between the phenomena of freedom and anxiety, and construct a psychological model of the decision-making process in conditions of internal tension arising from the awareness of personal freedom and responsibility. An interdisciplinary approach was used in the study, including methods of content analysis of theoretical sources, logical-semantic analysis of concepts, and elements of modeling. It was found that freedom of choice is a psychological phenomenon accompanied by emotional tension, especially when personal responsibility is realized. Existential anxiety is considered a deep reaction to the need to make decisions that have significant life consequences. A model has been created that demonstrates the gradual transformation of freedom into anxiety and ways to overcome internal conflict through awareness, adaptation, or avoidance. This study deepens the understanding of the internal dynamics of decision-making and emphasizes the importance of existential consciousness in the process of self-realization. The proposed model can be applied in psychological counseling, psychotherapeutic practice, and educational programs. The presented study creates a theoretical basis for further empirical verification of the relationship between freedom of choice and existential anxiety. It is also advisable to develop tools for psychological diagnosis of adaptive and maladaptive reactions to freedom of choice, which could form the basis for the creating psychological support programs and training in skills for forming adaptive coping strategies.

Key words: internal conflict, responsibility, psychological model, personal anxiety, critical thinking, self-realization.

УДК 159.9:111.32
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.36>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Жилін М.В.

доктор філософії в галузі психології,
доцент,
доцент кафедри практичної психології
Одеський національний морський
університет

Постановка проблеми. У науковій літературі тривога розглядається як багатовимірний феномен. Важливо розмежовувати екзистенційні прояви тривоги, які не мають прямого зв'язку з конкретною подією, та ситуативні тривожні стани, зумовлені зовнішніми обставинами. Аналогічно екзистенційна криза є внутрішньою трансформацією, яка може бути ініційована, але не завжди

спричинена зовнішніми кризами. Саме на перетині цих процесів постає потреба в глибшому психологічному аналізі з огляду на феноменологію свободи вибору.

Отже, в сучасному світі, де людина постійно постає перед необхідністю приймати рішення в умовах невизначеності, значно зростає актуальність дослідження психологічних механізмів, що

супроводжують процес вибору. Особливої значущості набуває взаємозв'язок між феноменом свободи вибору та внутрішніми емоційними станами, серед яких важливе місце посідає екзистенційна тривога як глибинна форма усвідомлення свободи в умовах кризи. У філософській традиції свобода нерозривно пов'язана з відповідальністю, а в психологічному контексті – з появою внутрішнього конфлікту між прагненням до свободи і страхом її наслідків (невизначеність, ризик помилки). Проте залишаються відкритими питання щодо того, як екзистенційна тривога впливає на процес прийняття рішень та які чинники визначають адаптивність чи дезадаптивність обраної моделі поведінки. З'ясування цього взаємозв'язку є критично важливим як для розвитку психологічної науки, так і для вдосконалення практик психотерапії, коучингу та особистісного консультування.

Попри значну кількість досліджень, присвячених свободі вибору та ситуативним тривожним станам, зв'язок екзистенційної тривоги з процесом прийняття рішень залишається не досить вивченим. Особливо бракує аналізу психологічного механізму, який поєднує свободу, відповідальність, тривогу та поведінкові реакції особистості у складних умовах.

У більшості наукових робіт свобода вибору та екзистенційна тривога аналізуються окремо, без належної уваги до того, як ці явища взаємодіють і впливають одне на одного. Наразі відсутні систематизовані знання про перехід від усвідомлення свободи до тривоги, а також про копінг-стратегії, які активуються в цьому процесі. Відповідно, постає потреба в комплексному психологічному дослідженні цього взаємозв'язку з урахуванням когнітивних, емоційних та особистісних чинників прийняття рішень.

Причиною такої наукової прогалини є складність емпіричної фіксації внутрішніх психічних станів, відсутність уніфікованої термінології та нестача міждисциплінарної узгодженості в підходах до вивчення явища. Водночас саме ці аспекти є основними для глибшого розуміння психології вибору в умовах конфлікту між потребою в самореалізації та страхом невизначеності. У межах дослідження зроблено спробу подолати зазначені обмеження через розроблення моделі, що дасть змогу систематизувати етапи процесу прийняття рішень, а також виокремити потенційні точки ризику й ресурсів для подальшого зростання. Застосування цієї моделі спрямоване на створення гнучкіших і чутливіших до контексту аналітичних інструментів для аналізу поведінки в кризових ситуаціях (зокрема тих, що можуть провокувати екзистенційні реакції).

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Упродовж останніх років дослідники наблизились до комплексного розуміння феномену свободи вибору та екзистенційної тривоги в психології, зокрема в умовах життєвих криз. Так, О. Тюлькін вивчає актуалізацію екзистенційних переживань

свободи в сучасному суспільстві, акцентуючи на умовах невизначеності, виявляючи діалектичне поєднання можливості вибору та тривоги [1]. На феномені тривоги й провини у виборі майбутнього під час криз фокусуються Ю. Живоглядов та Л. Носаль [2]. Як складне психологічне явище, що потребує теоретичного осмислення, розглядає свободу волі К. Шамлян. Автор деталізує її мультиаспектність та підкреслює відсутність чіткої психологічної моделі екзистенційної тривоги у відповідь на свободу [3]. Теоретичні межі екзистенційної та гуманістичної психології визначають І. Зварич та співавтори [4]. Екзистенційні даності буття експериментально досліджує Д. Панфілов [5]. О. Олексенко аналізує екзистенційні аспекти внутрішніх трансформацій, наголошуючи, що зовнішні обставини можуть бути тригерами глибинної тривоги, однак саме внутрішній досвід особистості є джерелом її активізації [6]. Екзистенційну психологію як філософський праксис трактує О. Паркулаб, акцентуючи на тому, що екзистенційна криза формується внаслідок світоглядних зрушень, а не лише під впливом зовнішніх подій [7]. Екзистенційну кризу в жінок ранньої дорослості вивчають Л. Міщиха та О. Щуйко. Автори демонструють значний вплив екзистенційної тривоги як глибинної реакції на необхідність особистісного вибору та на ціннісно-емотивну сферу, а також досліджують часові перспективи минулого та майбутнього [8]. Психологічні аспекти проблем молоді, зокрема екзистенційну тривогу, свободу вибору й соціальний тиск, аналізує О. Блискун [9]. Опитувальник екзистенційної тривоги Van Bruggen адаптує для українського мовно-культурального середовища В. Кучина [10]. Особистість як суб'єкт кризових переживань розглядає О. Даценко, акцентуючи на внутрішньому аспекті трансформації, що може актуалізувати екзистенційну тривогу. Таким чином, авторка торкається зв'язку між особистісною кризою та екзистенційним вибором, не зводячи його виключно до зовнішніх обставин [11]. Науковиця В. Малиш системно класифікує кризові стани, пропонуючи відповідні діагностичні інструменти. Авторка наголошує, що не кожна кризова ситуація є екзистенційною, проте зовнішні події можуть виступати тригерами для її актуалізації. У цьому контексті інструментарій дослідниці може бути адаптований для виявлення ситуацій, що провокують внутрішні трансформації, пов'язані з кризою смислу, ідентичності та свободи вибору [12]. Механізми прийняття управлінських рішень аналізує Г. Гура, виокремлюючи раціональність та інтуїцію та пропонуючи схему, яка може бути адаптована до екзистенційного вибору [13]. Узагальнення психологічних концепцій процесу прийняття рішень пропонує І. Петровська, наголошуючи на тому, що внутрішній досвід, особливо в стані тривоги, змінює парадигму вибору – від професійного до екзистенційного. Авторка підкреслює важливість впливу суб'єктивного досвіду та внутрішніх конфліктів у момент прийняття рішень, що відкри-

ває можливість інтеграції її підходу в контекст екзистенційної тривоги та свободи вибору [14]. Вплив екзистенційних страхів на формування життєвих орієнтирів особистості в період ранньої юності досліджують Р. Білоус та Г. Лебединська [15]. На філософсько-психологічному аспекті екзистенційних переживань фокусується Н. Калька, підкреслюючи потребу психологічного аналізу їх інтеграції у виборі [16].

Попри значущі досягнення, попередні дослідження залишаються обмеженими в кількох важливих аспектах. Ідеться про відсутність комплексної психологічної моделі вибору під впливом свободи та екзистенційної тривоги як реакції на усвідомлену свободу, недостатню інтеграцію копінг-стратегій у процес аналізу рішень, звуженість контекстів (кризи, гендер), низький рівень інтеграції теоретичних категорій із соціально-психологічними практиками, а також відсутність синтезу когнітивних та екзистенційних компонентів процесу прийняття рішень. Наше дослідження спрямовано на подолання зазначених прогалин шляхом розроблення моделі, яка інтегрує феномени свободи вибору, екзистенційної тривоги та поведінкових копінг-стратегій у контексті особистісних криз. Під останніми ми розуміємо передусім екзистенційні кризи, що виникають у відповідь на внутрішню напругу та викликають глибокі переживання втрати смислу, цінностей або ідентичності.

Метою дослідження є розкриття психологічного взаємозв'язку свободи вибору та екзистенційної тривоги, що виникає під час прийняття рішень в умовах невизначеності, з позиції особистісного розвитку та адаптації.

У межах цієї мети визначено такі завдання:

- теоретично обґрунтувати поняття свободи вибору та екзистенційної тривоги на основі аналізу філософсько-психологічних підходів;
- виокремити психологічні механізми взаємозв'язку між свободою вибору та екзистенційною тривою, зокрема внутрішні конфлікти (прагнення змін та страх утрат, сумнів у правильності життєвого шляху), когнітивні реакції та емоційне напруження;
- розробити психологічну модель прийняття рішень в умовах екзистенційної тривоги, яка враховує основні етапи, адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії й можливі наслідки вибору для особистісного розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Екзистенційна психологія як самостійний напрям виникла в першій половині XX століття на перетині двох інтелектуальних течій: критики редукціоністських та детерміністських підходів до аналізу особистості в класичній психології та зростання впливу екзистенційної філософії, що актуалізувала питання свободи, вибору, відповідальності та сенсу буття. Представники екзистенційного підходу прагнули розширити уявлення про людину, акцентуючи на її унікальності, духовному вимірі

та внутрішній свободі. Зміст екзистенційної психології становить синтез різних теоретичних концепцій, зокрема екзистенційного психоаналізу, що дає змогу розглядати особистість не лише як об'єкт зовнішніх впливів, а і як активного суб'єкта власного становлення [4, с. 8]. Для дослідження взаємозв'язку свободи вибору та екзистенційної тривоги екзистенційна психологія надає глибоку методологічну базу для осмислення психологічних детермінант прийняття рішень у ситуаціях невизначеності та внутрішньої боротьби.

У структурі особистісного досвіду екзистенційні переживання можуть відігравати провідну роль у процесі особистісного самовизначення. Залежно від характеру ставлення до реальності можна виокремити кілька типів таких переживань: гедоністичні (заперечення труднощів, прагнення зберегти ілюзію стабільності), реалістичні (прийняття фактичного стану речей), ціннісні (осмислення реальності через систему життєвих орієнтирів), а також творчі (активне утвердження ідеалів через практичну діяльність). Усі ці варіанти інтерпретації пережитого мають спільне джерело: глибоку потребу в смислі, яка актуалізується через свободу вибору та переживання своєї відповідальності перед життям [16, с. 159]. При цьому екзистенційні переживання є формою внутрішнього діалогу людини зі світом, засобом осмислення її буттєвої присутності та оцінювання значущості подій, що з нею відбуваються. Вони виступають своєрідними маркерами, які сигналізують про важливі зрушення у сфері цінностей, самоусвідомлення та духовного становлення. Саме ці переживання сприяють формуванню усвідомленого вибору, здатного долати страх, кризу або екзистенційний параліч. У філософських і психологічних концепціях екзистенційні стани – це не лише реакція на зовнішні події, а й форма активної взаємодії зі світом. Це означає, що в ситуації вибору саме вони визначають глибину особистісної трансформації та спрямованість рішень. У критичних моментах вибору екзистенційні переживання можуть виступати одним із чинників, що впливають на спрямованість рішень особистості.

Свобода волі розглядається як одна з основних проблем у філософсько-психологічному дискурсі, яка обговорюється ще з часів античності. Сутність цієї категорії полягає в дилемі між детерміністичним підходом, що пояснює людську волю причинною зумовленістю соціальними та біологічними чинниками, та індетерміністичною концепцією, яка визнає автономність особистісного вибору. У сучасній психології свобода волі трактується як діалектична єдність двох протилежних властивостей: універсальної здатності індивіда до самовизначення та схильності волі до обмеження через втілення конкретного змісту рішень. Ця подвійність відображає складність психічного акту вибору, що завжди співвідноситься як із внутрішньою, так і із зовнішньою необхідністю. У контексті прийняття рішень ця особливість вказує на те, що будь-яка

форма свободи супроводжується відповідальністю, внутрішнім напруженням, а в окремих випадках – екзистенційною тривогою, що виникає внаслідок усвідомлення незворотності вибору [3, с. 18].

Для розкриття теоретичних основ понять свободи вибору та екзистенційної тривоги важливо звернутися до міждисциплінарного аналізу провідних підходів у психології та філософії. У табл. 1 систематизовано основні ідеї різних шкіл, що дає змогу виокремити як спільне, так і відмінне в трактуванні досліджуваних категорій.

Порівняльний аналіз наведених даних свідчить, що свобода вибору зазвичай не розглядається як суто позитивна можливість, а тлумачиться у зв'язку з відповідальністю, ризиком і внутрішніми переживаннями. Екзистенційна тривога є закономірною емоційною реакцією на усвідомлення цієї свободи. Такий контекст сприяє переходу від абстрактного теоретизування до пошуку конкретних психологічних механізмів.

Проблема свободи вибору набуває особливої актуальності в умовах сучасної соціокультурної динаміки, що спричиняє переосмислення традиційних цінностей та ієрархій. В умовах постіндустріального суспільства зростає кількість взаємозв'язків між явищами, що раніше сприймалися як неістотні або периферійні, але нині мають значний вплив на механізми прийняття рішень. Ціннісна невизначеність, множинність сценаріїв поведінки та інформаційне перенасичення створюють передумови для виникнення екзистенційної тривоги, що виникає як відповідь на необхідність здійснювати вибір у ситуації непередбачуваності. Свобода вибору дедалі частіше постає не як привілей, а як тягар, що вимагає від особистості глибокого самоусвідомлення, здатності до відповідальності та інтеграції внутрішніх і зовнішніх чинників. Цей стан напруженого пошуку сенсу, притаманний повсякденному досвіду сучасної людини, актуалізує необхідність наукового аналізу зв'язку між

феноменами свободи та тривоги, а також їх ролі в процесі прийняття рішень [1, с. 73].

Переживання провини й екзистенційної тривоги в критичних життєвих обставинах – одна з найменш досліджених, але надзвичайно значущих тем сучасної психології. Попри те, що більшість інтерпретацій подібних феноменів залишаються в площині філософських чи гуманітарних наук, їх психологічне осмислення сприяє глибшому розумінню природи людського вибору в ситуації невизначеності. Особистість опиняється перед дилемою: залишатися в минулому, переживаючи провини за нереалізовані можливості, чи звернутися до майбутнього, що супроводжується тривогою через невизначеність і необхідність відповідальності. Вибір на користь «незмінності» асоціюється з психічною інерцією, що гальмує розвиток, актуалізуючи емоції сорому, жалю й внутрішньої роздвоєності. Натомість орієнтація на майбутнє вимагає відкритості до ризику, гнучкості в плануванні, а також здатності витримати напруження від екзистенційної тривоги [2, с. 166]. Ця психологічна ситуація – вибір між провинною та тривогою – виявляє глибину природу свободи особистості. Здатність вести «внутрішній діалог» із майбутнім, приймаючи його непередбачуваність, є базовою умовою реалізації особистісної автономії в умовах життєвої нестабільності.

Безумовно, в періоди екзистенційної кризи особистість переживає загострення внутрішніх суперечностей, що супроводжуються зниженням самооцінки, надмірною самокритикою та фокусом на власних обмеженнях. Посилюється рефлексивність, змінюється система цінностей: підвищується значущість онтологічних смислів, переосмислюється сенс самореалізації та трансформується світогляд. Спостерігається деформація часової перспективи: незадоволення минулим, зниження залученості в теперішнє, байдужість до майбутнього. Такий стан часто супроводжується відчут-

Таблиця 1

Теоретичні підходи до аналізу свободи вибору та екзистенційної тривоги

Теоретичний підхід та представники	Позиція щодо свободи вибору	Позиція щодо екзистенційної тривоги
Екзистенціалізм (Ж.-П. Сартр, В. Франкл)	Свобода як тягар і шанс одночасно	Тривога як наслідок свободи та відповідальності
Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу)	Свобода вибору як умова особистісного зростання	Тривога – сигнал пошуку смислу, самореалізації
Психоаналіз (З. Фрейд)	Свобода – ілюзія; поведінка детермінована несвідомим	Тривога як наслідок конфлікту між Ід і Супер-Его, що фігурує в другій топічній моделі З. Фрейда. Его, навпаки, виконує функцію посередника, намагаючись врівноважити ці протилежні імпульси
Неофрейдизм / гуманістичний психоаналіз (Е. Фромм)	Свобода як потреба, що викликає тривогу; потребує орієнтації	Тривога як відповідь на ізоляцію, відчуження, втрату смислу
Когнітивна психологія (А. Бек, Дж. Келлі)	Вибір через раціональне оцінювання ситуації	Тривога – когнітивна реакція на невизначеність або хибні установки

Джерело: систематизовано автором на основі [3; 4; 13; 16].

тям втрати контролю, зовнішнім локусом відповідальності, фаталістичним сприйняттям дійсності. Життєва криза як точка розриву з попередніми життєвими патернами вимагає від особистості формування нових моделей адаптації. У процесі подолання кризи активізуються метакогнітивні ресурси, зокрема здатність до рефлексії, що дає змогу індивіду усвідомити значущість ситуації, оцінити наявні ресурси та сформулювати нову життєву позицію. Поглиблення кризи виводить на поверхню глибинні особистісні структури, пов'язані з образом «Я» та базовими уявленнями про сенс життя [11, с. 9]. Відповідно, рішення, що приймаються в такі періоди, відображають здатність особистості до адаптації, самотрансформації та усвідомлення меж і можливостей свободи вибору. У багатьох випадках кризовий вибір не лише визначається обставинами, а й може супроводжуватися творчим переосмисленням себе в умовах невизначеності.

Візуалізацію психологічного процесу впливу свободи вибору на формування екзистенційної тривоги представлено на рисунку 1. Це дає змогу послідовно простежити, як усвідомлення власної свободи активізує глибокі внутрішні переживання і як ці переживання зумовлюють подальші рішення та поведінкові реакції індивіда.

Отже, екзистенційна тривога є не випадковим або патологічним явищем, а цілком природною відповіддю на глибинні роздуми людини про наслідки власного вибору. Важливим є те, що на цьому

етапі активуються копінг-стратегії, які можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Цей момент переходу важливий для розуміння як психологічної стійкості, так і феномену відмови від вибору.

В умовах сучасної турбулентності, невизначеності та зростання екзистенційних викликів екзистенціалізм знову набуває актуальності як філософсько-психологічна основа для осмислення внутрішніх криз людини. Екзистенціалізм розглядає людину як унікальну духовну істоту, здатну обирати власну долю, попри обставини та зовнішній тиск. Поняття свободи, що є стрижневим у цьому підході, супроводжується не лише усвідомленням відповідальності, а й переживанням страху, ризику та трагічного самовизначення. Свобода втрачає абстрактне значення та стає практичним вибором, в якому людина може віднайти або втратити себе. Саме тому здатність до вибору, попри страх і невизначеність, виявляється сутнісною рисою психологічної зрілості, що дає змогу особистості зберігати цілісність у процесі прийняття рішень навіть у найбільш критичних обставинах.

Ціннісні орієнтації є важливим елементом структури особистості, що визначає спрямованість її інтересів, пріоритети поведінки та механізми вибору в умовах соціального впливу. Зміни в суспільстві, пов'язані з нестабільністю та переосмисленням цінностей, формують нові виклики для особистості, незалежно від віку чи соціального

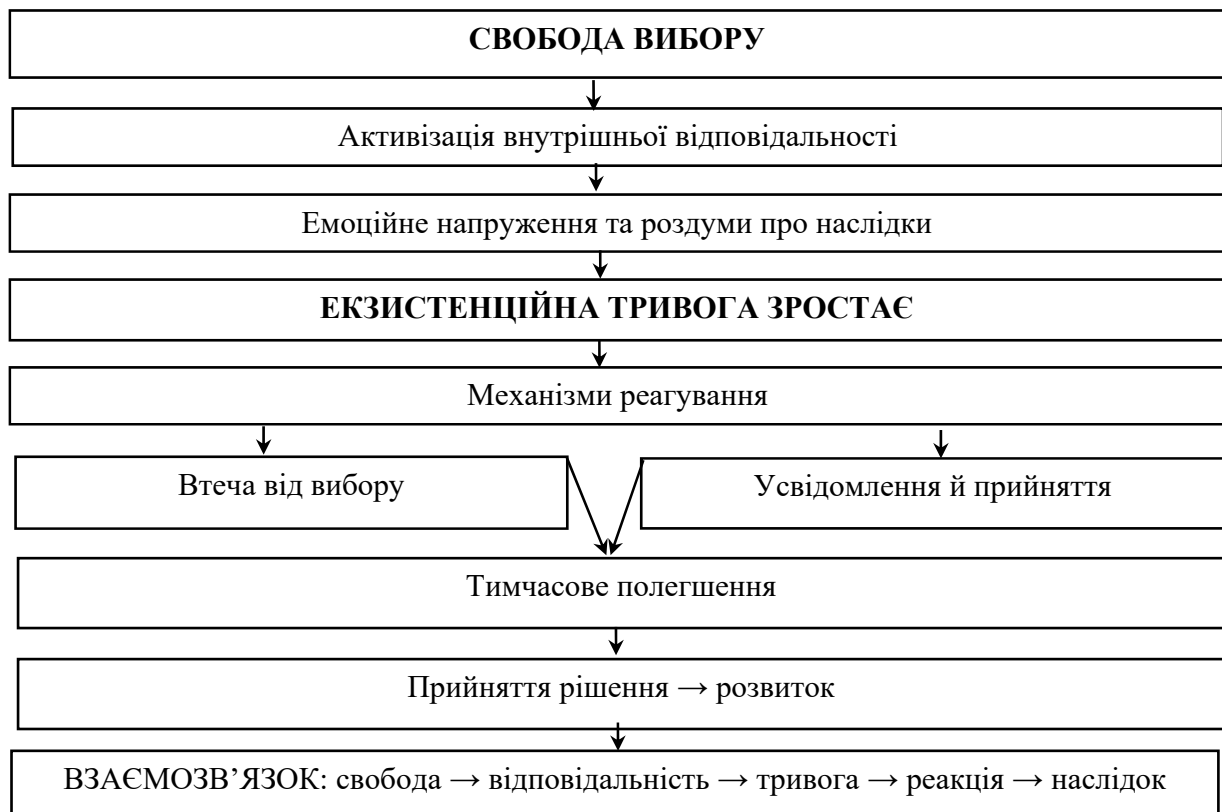


Рис. 1. Механізм психологічного взаємозв'язку свободи вибору та екзистенційної тривоги

Джерело: створено автором на основі [1; 2; 14; 16].

статусу. При цьому порушення задоволення базових людських потреб, як-от безпека, стабільність, самореалізація, ускладнює процеси самовизначення та впливає на здатність приймати усвідомлені рішення. Зазначимо, що соціальні уявлення та ціннісні шаблони можуть впливати на сприйняття свободи та індивідуального вибору, формуючи внутрішній конфлікт особистості [9, с. 29]. Як наслідок, людина часто опиняється в ситуації вибору без наявності стабільної системи координат, що спричиняє посилення екзистенційної тривоги. Подолання цього стану можливе лише за умови цілісного підходу до формування здорового соціального середовища, в якому цінності свободи, відповідальності та саморозвитку посідають провідні позиції.

У межах цього дослідження екзистенційна тривога розглядається передусім як внутрішній психологічний феномен. Водночас до зовнішніх чинників, що можуть виступати як тригери внутрішніх змін, належать кризи обставин – соціальні потрясіння, втрати, невизначеність у життєвих перспективах тощо. У цьому дослідженні не ототожнюється криза як обставина з кризою як глибинним зрушенням свідомості, однак визнається можливість їх взаємозв'язку.

З огляду на це виникає потреба в практичній візуалізації процесу, який проходить особистість під впливом екзистенційної тривоги. Для цього в статті запропоновано покрокову модель, яка демонструє перехід від усвідомлення свободи до внутрішньої трансформації. Вона описує послідовність, яку проходить індивід – від початкового усвідомлення ситуації вибору до фінального етапу саморефлексії (рис. 2).

Запропонована модель є авторською структурною розробкою, що інтегрує когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти особистісного реагування на ситуацію вибору. Вона відображає послідовну логіку внутрішнього переживання – від моменту уявлення ситуації до стадії постаналізу, коли особистість рефлексує щодо прийнятого рішення та його наслідків. Особливу наукову цінність має п'ятий крок, де активізуються копінг-стратегії. Саме тут відбувається важливий перехід від емоційного напруження до потенційного розв'язання: вектор руху особистості спрямовується або до адаптивного прийняття відповідальності та подальшого зростання, або до уникнення вибору, що може провокувати подальшу фіксацію тривожного стану. Таким чином, модель сприяє не лише ідентифікації внутрішніх фаз психологічного напруження, але й дає змогу передбачати варіативні наслідки цих стратегій у поведінці.

Ця модель є універсальною, оскільки може бути застосована як у теоретичних дослідженнях свободи вибору в екзистенційному вимірі, так і в практичній сфері, зокрема в психотерапевтичному супроводі, освітніх програмах із формування критичного мислення та розвитку навичок відповідального прийняття рішень. У моделі чітко простежується перехід від когнітивних процесів (усвідомлення ситуації, аналіз мотивів) крізь емоційні стани (переживання тривоги) до мотиваційних чинників (копінг-відповідь і остаточне рішення). Така інтеграція робить її інструментом комплексного аналізу внутрішнього вибору особистості.

Висновки. У результаті дослідження поглиблено наукове уявлення про природу екзистенційної тривоги як внутрішньої реакції особистості на

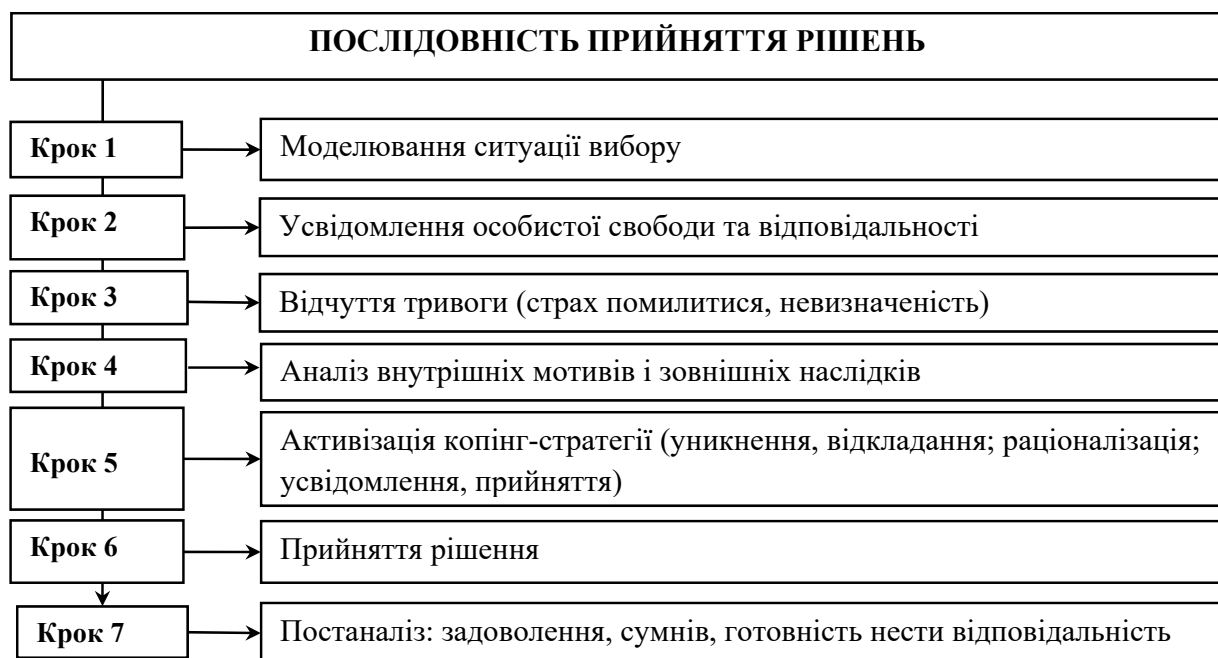


Рис. 2. Психологічна модель прийняття рішень в умовах екзистенційної тривоги

Джерело: сформовано автором.

усвідомлення свободи та необхідність приймати відповідальні рішення в умовах невизначеності. Теоретико-методологічний аналіз дав змогу систематизувати міждисциплінарні підходи до розгляду феноменів свободи вибору та тривоги, виявивши їх основні психологічні характеристики та внутрішній зв'язок. У цьому контексті важливо підкреслити, що екзистенційна тривога, на відміну від ситуативної або клінічної тривожності, постає як фундаментальна категорія досвіду. Вона не завжди пов'язана з конкретними зовнішніми подіями, а часто виникає як внутрішня реакція на усвідомлення свободи, відповідальності, необхідності вибору та обмеженості людського існування в часі. Екзистенційна тривога актуалізується в моменти кризи, змін або глибоких роздумів про сенс життя. Саме вищезазначена внутрішня, універсальна природа екзистенційної тривоги вимагає окремого аналітичного підходу в наукових дослідженнях.

Сформована авторська психологічна модель прийняття рішень відображає динамічний процес трансформації свободи в тривогу та варіанти копінг-реакцій, які можуть сприяти як особистісному зростанню, так і уникненню відповідальності. Такий підхід сприяє не лише кращому розумінню механізмів внутрішнього вибору, а й відкриває шляхи для психологічного супроводу особистості в період життєвих криз. Запропонована модель може бути застосована в освітній сфері для розвитку критичного мислення, а також у психологічному консультуванні з метою осмислення етичних і особистісних аспектів вибору.

У перспективі доцільним вбачається здійснення емпіричної перевірки моделі на вибірках із різними віковими, соціальними та професійними характеристиками, а також поглиблене дослідження особистісних стилів подолання екзистенційного напруження в умовах невизначеності. Подальші наукові пошуки можуть бути орієнтовані на створення інструментів психологічної діагностики та розроблення програм підтримки для осіб, які перебувають у стані критичного вибору або проживають екзистенційну кризу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Тюлькін О. Актуалізація екзистенційних проблем свободи вибору у сучасному соціумі. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого*. 2023. № 4 (55). С. 72–83. DOI: <https://doi.org/10.21564/2663-5704.55.268528>.
2. Живогляд Ю.О., Носаль Л.Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 2 (66). С. 165–172. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-165-172>.
3. Шамлян К.М. Свобода волі як психологічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 17–22. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3>.

4. Зварич І.М., Чуйко Г.В., Колтунович Т.А. Екзистенційна та гуманістична психологія : навч. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с.
5. Панфілов Д.А. Експериментальне вивчення екзистенційних даностей буття особистості. *Психологічний часопис*. 2018. № 2 (12). С. 99–110. DOI: <https://doi.org/10.31108/2018vol12iss2pp99-110>.
6. Олексенко О.М. Аналіз найвпливовіших напрямів екзистенційної психології сучасності. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. № 2(3). С. 177–199. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/135> (дата звернення: 10.07.2025).
7. Паркулаб О.Г. Екзистенційна психологія як філософський праксис. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. № 3(1). С. 104–110. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/333/311> (дата звернення: 10.07.2025).
8. Міщиха Л.П., Щуйко О.Я. Психологічні особливості переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2024. № 1. С. 86–91. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.1/15>.
9. Блискун О.О. Дослідження проблем сучасної молоді: соціологічні та психологічні аспекти. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 9. С. 26–37. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i13/5.pdf> (дата звернення: 27.06.2025).
10. Кучина В.В. Адаптація та валідація англійської версії опитувальника Вінцента ван Брюгена «види екзистенційної тривоги». *World science*. 2020. № 6(58). С. 56–65. DOI: https://doi.org/10.31435/rsglobal_ws/30062020/7123.
11. Даценко О.А. Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2023. № 6. С. 6–10. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.6/02>.
12. Малиш В.Є. Загальний огляд поняття психологічних криз: види, діагностика та допомога. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 9 (43). С. 618–630. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-9\(43\)-618-630](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-9(43)-618-630).
13. Гура Г. Психологічні механізми прийняття управлінських рішень: раціональність чи інтуїція. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4 (68). С. 123–131. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-123-131>.
14. Петровська І. Психологічні концепції процесу прийняття рішень. *Вісник Львівського університету*. 2021. № 9. С. 196–201. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.25>.
15. Білоус Р., Лебединська Г. Вплив екзистенційних страхів на смисложиттєві орієнтації у період ранньої юності. *Вісник Львівського університету*. 2021. № 34. С. 9–14. DOI: <https://doi.org/10.30970/PPS.2021.34.1>.
16. Калька Н.М. Екзистенційні переживання особистості: філософсько-психологічний аспект. *Габітус*. 2024. № 65. С. 155–160. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.27>.

Стаття надійшла у редакцію: 12.08.2025

Стаття прийнята: 27.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025