

## ЗДІЙСНЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЇ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Каплуненко Ярина Юрївна<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>Кандидат психологічних наук, Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ (Україна)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7369-8495>

UDC: 159.923:355.01

### АНОТАЦІЯ

Повномасштабна війна в Україні супроводжується тривалим стресом, невизначеністю, втратами та потребою в постійній психологічній адаптації. За таких умов особливого значення для людини набуває вивчення внутрішніх особистісних ресурсів, що забезпечують життєстійкість, збереження смислової спрямованості та здатність витримувати кризові обставини. Одним із таких ресурсів може виступати екзистенційне здійснення як інтегральний показник реалізації фундаментальних екзистенційних мотивацій особистості. **Мета** статті: висвітлити результати взаємозв'язку екзистенційного здійснення та життєстійкості українців в умовах війни. **Методи.** У дослідженні взяли участь 113 респондентів віком від 18 до 70 років. Використано тест екзистенційних мотивацій (ТЕМ) та шкалу резилієнтності. Для обробки результатів застосовано методи описової статистики, порівняльного та кореляційного аналізу Спірмена. **Результати.** Виявлено середньо-високий рівень екзистенційного здійснення у вибірці. Найвищими виявилися показники фундаментальної цінності та сенсу життя, тоді як більш вразливими — фундаментальна довіра та самоцінність. Зафіксовано чітку тенденцію до зростання екзистенційних показників із віком. Резилієнтність статистично значуще позитивно пов'язана з усіма фундаментальними мотиваціями ( $\rho = 0.51-0.57$ ;  $p < .001$ ). **Висновки.** Екзистенційне здійснення виступає важливим ресурсом психологічної адаптації та життєстійкості в умовах війни. Життєстійкість доцільно розглядати не лише як здатність витримувати стрес, а й як прояв глибинної особистісної спроможності зберігати внутрішню згоду, цінності та сенс життя в кризових обставинах.

**Ключові слова:** екзистенційне здійснення, життєстійкість, війна, адаптація, фундаментальні мотивації.

### Вступ

Повномасштабна війна в Україні створила тривале тло небезпеки, невизначеності, втрат і психоемоційного перевантаження. В таких умовах особливого значення набуває дослідження психологічних факторів, які забезпечують здатність людини зберігати внутрішню цілісність, адаптуватися до змін та підтримувати життєву активність попри тривалий стрес. В науковому контексті такі ресурси

описуються через поняття резилієнтності, життєстійкості, копінг-стратегій і посттравматичного зростання (Bonanno, 2004; Masten, 2001; Титаренко, 2018). Водночас сучасні підходи та дослідження дедалі частіше підкреслюють, що стійкість особистості не зводиться лише до поведінкових чи емоційно-регуляторних механізмів, а має глибші особистісно-смислові підстави (Frankl, 1984; Wong, 2010; Park, 2010).

Address for correspondence, e-mail: [editpsychas@gmail.com](mailto:editpsychas@gmail.com)  
Copyright: © Yaryna Kaplunenko

This is an Open Access journal. This work is licensed under a **Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)**.  
Link: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

В межах екзистенційного аналізу А. Ленгле психологічна стійкість пов'язується зі здатністю особистості жити у внутрішній згоді із собою, співвідносити власне життя із значущими цінностями, приймати відповідальні рішення та переживати смисл у конкретних життєвих обставинах. Такий процес описується через поняття здійснення екзистенції (Längle, 2013; Eckhardt & Längle, 2001). Поняття походить із екзистенційно-філософської традиції та було операціоналізоване в екзистенційному аналізі А. Ленгле — це здатність реалізовувати цінності, сенс та власну позицію щодо життя відповідно до внутрішньої згоди. У межах підходу розрізняються процесуальний аспект екзистенції (Existenzvollzug) та її пережитий результат (Erfüllung). Перший позначає здійснення буття у конкретних життєвих діях, другий — відображає суб'єктивне переживання узгодженого і наповненого життя. Воно відображає не лише суб'єктивне переживання наповненості, а й активну спроможність людини відповідати на виклики буття особистісно зрілим способом. Екзистенційне здійснення спирається на реалізацію фундаментальних мотивацій: базову довіру до світу, переживання цінності життя, самоцінність та сенсову спрямованість. (Längle, 2013; Eckhardt & Längle, 2001). В межах психометричних досліджень воно операціоналізується як інтегральний показник реалізації фундаментальних мотивацій.

У контексті війни саме ці виміри можуть виступати важливими чинниками життєстійкості. Зокрема, базова довіра підтримує відчуття опори в умовах небезпеки, переживання цінності життя зберігає емоційний зв'язок із буттям та власною вітальністю, самоцінність забезпечує внутрішню гідність і здатність не втрачати себе, а орієнтація на смисл допомагає витримувати страждання й зберігати напрямок подальшого життя. Попри очевидну значущість цих ресурсів, їхній взаємозв'язок із життєстійкістю українців в умовах війни залишається недостатньо вивченим.

Дослідження екзистенційних чинників життєстійкості українців в умовах війни набуває особливого значення не лише в науковому, а й в практичному аспекті. Воно створює підґрунтя для осмислення внутрішніх ресурсів особистості, які допомагають людині зберігати психологічну цілісність, витримувати невизначеність та знаходити сенс у ситуаціях радикальних змін та втрат. Отримані результати можуть бути використані у сфері психосоціальної допомоги, психологічної реабілітації, супроводу постраждалих та підготовки фахівців допомагаючих професій.

**Метою дослідження** є аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості та екзистенційними параметрами особистості в умовах війни, а також виділення екзистенційних чинників, що забезпечують внутрішню опору людини перед обличчям життєвих криз, психологічну адаптацію та здатність до посттравматичного зростання.

**Методи.** Дослідження проведено у 2024–2025 рр. на базі Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України та Національного університету «Києво-Могилянська академія». У дослідженні взяли участь 113 респондентів віком від 18 до 70 років. Вибірка складалася з 92% жінок та 8% чоловіків. За рівнем освіти: середня або спеціалізована

освіта – 55,8%, вища – 36,3%, науковий ступінь – 4,4%. Добір респондентів здійснювався на добровільній основі. Збір даних проводився із використанням онлайн-опитувальників та інтерв'ю.

Для дослідження екзистенційних характеристик особистості використано Тест екзистенційних мотивацій (ТЕМ), базований на парадигмі екзистенційного аналізу А. Ленгле. Методика дає змогу оцінити чотири фундаментальні мотивації: (1) фундаментальну довіру як базове відчуття опори у світі; (2) фундаментальну цінність як здатність переживати цінність життя; (3) самоцінність як прийняття себе та внутрішню гідність; (4) сенс життя як спрямованість, відповідальність і переживання значущості власного життя. Також розраховується інтегральний показник екзистенційного здійснення (Eckhardt & Längle, 2001). Для ін-

терпретації результатів використовувалися нормативні межі низького, середнього та високого рівнів за кожною шкалою ТЕМ (табл. 1).

Для оцінки психологічної життєстійкості було використано стандартизовану шкалу резилієнтності Коннора-Девідсона (україномовна адаптована версія), що вимірює здатність особистості відновлювати психологічну рівновагу, підтримувати адаптацію та ефективне функціонування в умовах стресу і невизначеності. Додатково застосовувався соціально-демографічний збір даних, який містив питання щодо віку, статі, освіти та актуального життєвого контексту респондентів (Connor & Davidson, 2003).

Процедура дослідження передбачала добровільне заповнення пакета діагностичних методик онлайн після ознайомлення з метою дослідження та умовами конфіденційності.

Таблиця 1

### Інтерпретація та стандартизація показників (ТЕМ)

Шкала	Короткий опис (інтерпретація)	Розподіл за рівнями (бали)
<b>Фундаментальна довіра (1FM)</b>	Базове відчуття опори у світі, «Я можу бути»	Низький: $\leq 54$ Середній: 55–75
<b>Фундаментальна цінність (2FM)</b>	Здатність переживати цінність життя, емоційна відкритість	Низький: $\leq 61$ Середній: 62–79
<b>Самоцінність (3FM)</b>	Прийняття себе, автентичність, внутрішня позиція	Низький: $\leq 52$ Середній: 53–70
<b>Сенс життя (4FM)</b>	Орієнтація на сенс, спрямованість і значення життя	Низький: $\leq 58$ Середній: 59–76
<b>Екзистенційне здійснення (Total)</b>	Загальний рівень інтеграції фундаментальних мотивацій	Низький: $\leq 225$ Середній: 226–301 Високий: $\geq 302$

Для частини вибірки використовувалося уточнювальне інтерв'ю з метою поглиблення контекстуальної інформації.

Обрацювання результатів здійснювалося із застосуванням методів описової статистики (середні значення, стандартні відхилення, асиметрія, ексцес), порівняльного аналізу груп та кореляційного аналізу Спірмена. Статистично значущими вважалися результати при  $p < 0,05$ . Аналіз даних проводився у програмних пакетах SPSS та Microsoft Excel.

**Результати.** Аналіз отриманих даних показав, що всі показники фундаментальних мотивацій перебувають у середньо-високому діапазоні, що свідчить про загалом достатній рівень екзистенційного функціонування. Найвищі середні значення зафіксовано за шкалами фундаментальної цінності (2ФМ;  $M = 68.93$ ;  $SD = 13.75$ ) та сенсу життя (4ФМ;  $M = 65.72$ ;  $SD = 13.57$ ). Це вказує на збережену здатність досліджуваних переживати цінність власного життя, підтримувати зв'язок із важливими для себе смислами та орієнтуватися на майбутнє навіть в умовах війни.

Дещо нижчими виявилися показники фундаментальної довіри (1ФМ;  $M = 63.22$ ;  $SD$

$= 14.69$ ) та самоцінності (3ФМ;  $M = 61.07$ ;  $SD = 13.60$ ). Такі результати можуть відображати вплив тривалого стресу, пролонговане відчуття небезпеки, втрати базового відчуття опори, а також труднощі з прийняттям себе і збереженням стабільного відчуття ідентичності в кризових умовах.

Інтегральний показник екзистенційного здійснення становив  $M = 258.94$  ( $SD = 52.87$ ), що свідчить про загалом достатній рівень екзистенційної реалізації у даній вибірці. Отримані результати дозволяють припустити, що попри складні соціально-психологічні умови більшість учасників зберігає здатність до внутрішньої згоди, особистісної активності та смислової організації життя.

Розподіл показників за кватильним принципом виявив переважання середнього рівня за всіма шкалами, що свідчить про функціонування більшості респондентів у зоні помірної екзистенційної напруги. Низькі та високі значення були представлені відносно рівномірно, що відображає гетерогенність екзистенційного досвіду та різні способи адаптації до умов війни. Загалом розподіл змінних наближався до нормального, а варіативність по-

Таблиця 2

**Розподіл та стандартизація за рівнями (ТЕМ, %)**

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Фундаментальна довіра	$\leq 54$ (23.9%)	55–75 (48.7%)	$\geq 76$ (27.4%)
Фундаментальна цінність	$\leq 61$ (23.0%)	62–79 (50.4%)	$\geq 80$ (26.5%)
Самоцінність (3ФМ)	$\leq 52$ (25.7%)	53–70 (49.6%)	$\geq 71$ (24.8%)
Сенс життя (4ФМ)	$\leq 58$ (24.8%)	59–76 (47.8%)	$\geq 77$ (27.4%)
Екзистенційне здійснення (Total)	$\leq 225$ (24.8%)	226–301 (50.4%)	$\geq 302$ (24.8%)

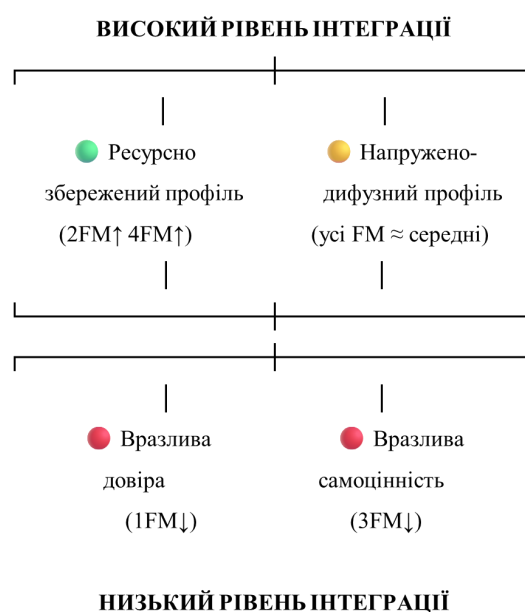
*Примітка.* Розподіл за рівнями (у %) демонструє домінування середнього рівня за всіма шкалами (~48–50%), що відображає функціонування вибірки в умовах помірної екзистенційної напруги.

казників залишалася помірною. Результати представлені у таблиці 2.

Типологія екзистенційних профілів. Типологічний аналіз дозволив виокремити чотири профілі екзистенційного функціонування, які характеризують різні способи внутрішньої адаптації особистості до умов війни. Домінуючим виявився **напружено-дифузний профіль** (52,2%), для якого властиві середні показники за всіма фундаментальними мотиваціями та часткова інтегрованість внутрішніх ресурсів. Такий профіль свідчить про певною мірою збережене функціонування на тлі постійної внутрішньої напруги та невизначеності. Другим за поширеністю став **профіль вразливої довіри** (25,7%), що характеризується зниженим відчуттям безпеки, опори у світі та ускладненим переживанням стабільності життєвих умов. Даний профіль може відображати наслідки тривалого перебування в ситуації загрози та нестабільності. **Ресурсно збережений профіль** був виявлений у 17,7% респондентів. Для нього притаманні високі показники переживання життєвої цінності, сенсу та достатній рівень внутрішньої узгодженості. Ця група демонструє найбільш адаптивний варіант екзистенційного функціонування в умовах війни. Найменш поширеним став **профіль вразливої самоцінності** (4,4%), який характеризується труднощами самоприйняття, зниженим відчуттям власної гідності та меншою стійкістю до зовнішніх стресорів.

В цілому, отримані результати вказують на те, що для більшості респондентів характерним є функціонування в режимі адаптації з помірною внутрішньою напругою, тоді як поляризовані дефіцитарні або максимально

інтегровані стани трапляються значно рідше. Це свідчить про переважання проміжних форм психологічного пристосування до воєнної реальності. Типологія профілів та їх розподіл у вибірці подані в таблицях 3 та 4, а графічна візуалізація структури профілів представлена на Рис.1



**Рис. 1. Типологія екзистенційних профілів (ТЕМ) залежно від рівня інтеграції фундаментальних мотивацій, Україна, 2024–2025**

Переважання середніх значень свідчить про відсутність екзистенційної інтеграції, а про її часткову реалізованість, коли фундаментальні мотивації функціонують на достатньому, але не повністю актуалізованому рівні, що є цілком зрозумілим в умовах війни.

Гендерні особливості. На основі порівняльного аналізу було визначено тенденцію до вищих середніх показників у чоловіків за всіма шкалами ТЕМ порівняно з жінками. Найбільші відмінності спостерігалися щодо самоцінності, сенсу життя та загального пока-

Таблиця 3

### Типологія екзистенційних профілів (ТЕМ)

Профіль	Ключові показники (FM)	Характеристика	Екзистенційний зміст
<b>Ресурсно збережений</b>	2FM ↑, 4FM ↑	Висока цінність і сенс життя	Життя переживається як значуще; наявна внутрішня згода і спрямованість
<b>Напружено-дифузний</b>	Усі FM ≈ середні	Помірний рівень по всіх шкалах	Функціонування з напругою; часткова інтеграція без вираженої актуалізації
<b>Вразлива довіра</b>	1FM ↓	Знижене відчуття опори у світі	Нестабільність, труднощі з базовим «Я можу бути»
<b>Вразлива самоцінність</b>	3FM ↓	Знижене прийняття себе	Труднощі з автентичністю, внутрішньою позицією і самоприйняттям

*Примітка. Профілі відображають різні модуси екзистенційного функціонування залежно від балансу фундаментальних мотивацій.*

Таблиця 4

### Розподіл екзистенційних профілів (%)

Профіль	Кількість (n)	% вибірки
<b>Напружено-дифузний</b>	59	52.2%
<b>Вразлива довіра (1FM↓)</b>	29	25.7%
<b>Ресурсно збережений (2FM↑, 4FM↑)</b>	20	17.7%
<b>Вразлива самоцінність (3FM↓)</b>	5	4.4%

зника екзистенційного здійснення. Водночас суттєва нерівномірність вибірки (92% жінок і 8% чоловіків) не дає підстав для статистично узагальнених висновків, тому ці результати радше мають описовий характер.

**Вікові особливості.** Аналіз вікових груп виявив чітку тенденцію до зростання всіх екзистенційних показників із віком. Найвищі значення зафіксовано у групах 51–60 років та 61+ років. Зокрема, у групі 61+ найвищими були показники фундаментальної довіри ( $M = 80.4$ ), сенсу життя ( $M = 80.0$ ) та загального екзистенційного здійснення ( $M = 313.4$ ). Найнижчі показники виявлено у молодших вікових групах, зокрема, 18 років та 19–30 років. Це особливо стосувалося фундаментальної довіри, самоцінності та сенсу життя.

**Кореляційний аналіз** Спірмена виявив статистично значущі позитивні зв'язки між показниками резиліентності та всіма фундаментальними мотиваціями ( $\rho = 0.51-0.57$ ;  $p < .001$ ), що свідчить про їхню системну взаємопов'язаність. Отримані результати дозволяють обґрунтовано стверджувати, що вищий рівень психологічної життєстійкості асоціюється з більшою базовою довірою до світу, здатністю переживати цінність життя, вищим рівнем самоцінності та більш вираженою сенсорною спрямованістю.

Найвищі кореляції були зафіксовані між самими фундаментальними мотиваціями та інтегральним показником екзистенційного здійснення ( $\rho = 0.83-0.96$ ), що вказує на високий рівень їхньої внутрішньої узгодженості та

підтверджує уявлення про екзистенційну здійсненість як цілісну інтегративну структуру.

Найбільш тісні зв'язки екзистенційного здійснення виявлено з показниками фундаментальної довіри ( $\rho = 0.96$ ), самоцінності ( $\rho = 0.95$ ), а також із сенсом життя ( $\rho = 0.94$ ). Це підкреслює стрижневу роль фундаментальних

не редукується лише до здатності витримувати стрес або швидко відновлювати функціонування після складних ситуацій. (Bonanno, 2004; Southwick et al., 2014). Вона пов'язана з ширшою екзистенційною структурою особистості, яка охоплює базову довіру до світу, здатність переживати цінність життя, відчуття власної гідності та смислову спрямованість

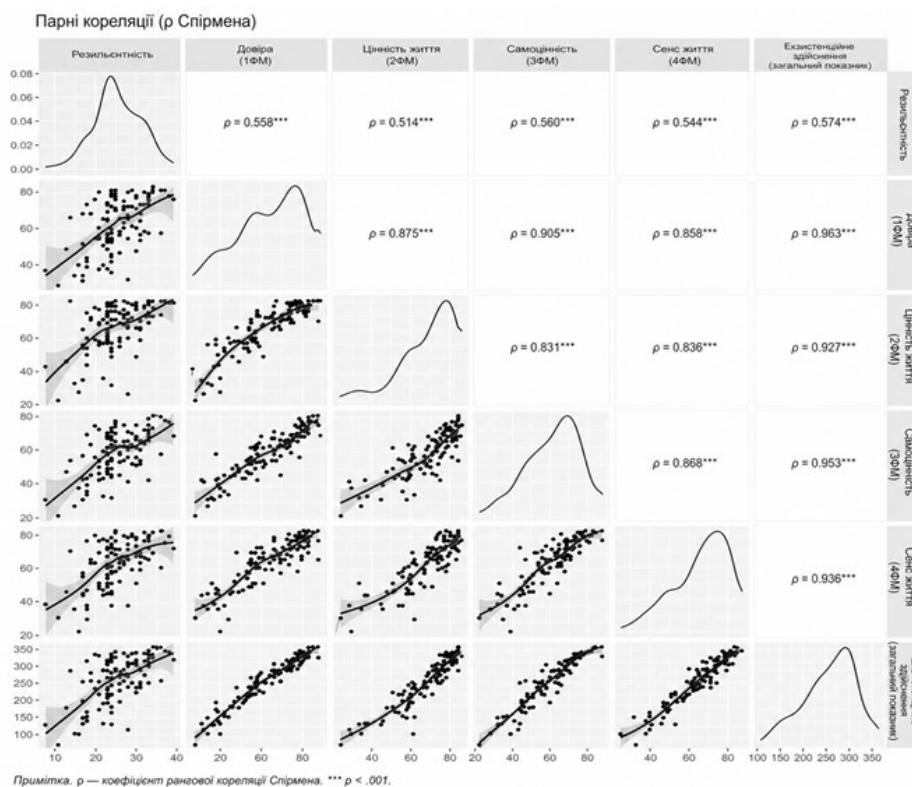


Рис. 2 Парні кореляції між показниками екзистенційних мотивацій та життєстійкості

мотивацій у формуванні загального рівня екзистенційної реалізації особистості. Таким чином, результати засвідчують, що екзистенційна здійсненість має інтегративний характер, а життєстійкість пов'язана не з окремими ізолюваними рисами, а з цілісною системою внутрішніх особистісних ресурсів. Парні кореляції між досліджуваними показниками наведено на **рис. 2**.

**Обговорення.** Отримані результати свідчать, що життєстійкість у ситуації війни

(Längle, 2013). Це дозволяє розглядати життєстійкість не лише як адаптивний ресурс, а як прояв глибокої внутрішньої організації особистості.

Високі показники фундаментальної цінності та сенсу життя свідчать, що навіть в умовах війни респонденти зберігають здатність знаходити значуще у повсякденному житті, підтримувати зв'язок із важливими стосунками, цінностями та перспективами майбутнього. Саме ці компоненти можуть виконувати

ти роль екзистенційних опор, які знижують руйнівний вплив невизначеності та втрат. Отримані дані узгоджуються з екзистенційними підходами, відповідно до яких переживання смислу є одним із провідних чинників подолання кризових обставин (Frankl, 1984; Wong, 2010).

Переважання напруженого-дифузного профілю вказує, що значна частина респондентів зберігає функціональність і здатність до адаптації, однак робить це на тлі внутрішньої напруги та неповної інтегрованості ресурсів. Такий профіль може відображати специфіку пристосування до тривалого воєнного стресу, коли людина продовжує виконувати життєві завдання, але водночас мобілізує значні психологічні зусилля для підтримання стабільності. Це підтверджує тезу, що зовнішня ефективність не завжди супроводжується внутрішнім благополуччям (Masten, 2001).

Особливу увагу привертає відносна вразливість фундаментальної довіри та самоцінності. Зниження базового відчуття опори є закономірним наслідком життя в умовах загрози, втрат і непередбачуваності. Водночас труднощі самоцінності можуть бути пов'язані з виснаженням, переживанням провини вцілілого, зниженням контролю над власним життям або фрустрацією особистісних потреб (Tedeschi & Calhoun, 2004). Саме ці компоненти можуть виступати засадничими мішенями психологічної допомоги, психотерапії та програм психосоціальної підтримки.

Виявлена тенденція до зростання екзистенційних показників із віком дає підстави припустити, що життєвий досвід, сформована система цінностей і зрілі способи осмислення

труднощів посилюють здатність особистості до внутрішньої стабілізації (Максименко, 2006). Старші респонденти можуть мати ширший репертуар смислових стратегій подолання та вищу толерантність до невизначеності.

Позитивні зв'язки між резиліентністю та всіма фундаментальними мотиваціями підтверджують, що життєстійкість формується не ізольовано, а в контексті цілісної системи особистісних ресурсів (Längle, 2013; Southwick et al., 2014). Чим вищими є довіра, переживання цінності життя, самоцінність і сенсова спрямованість, тим вищою є здатність людини витримувати кризові обставини та зберігати психологічну ефективність.

Отже, дані дослідження підтримують тезу щодо доцільності розгляду життєстійкості в умовах війни як екзистенційно зумовленого феномену, що спирається на внутрішню згоду із життям, ціннісну опору та здатність залишатися персональним суб'єктом власного буття навіть у кризових умовах (Каплуненко, 2025; Frankl, 1984; Längle, 2013).

#### Висновки

Проведене дослідження уможливило виявлення особливостей екзистенційного функціонування українців в умовах війни та уточнення ролі фундаментальних мотивацій у формуванні життєстійкості особистості. Отримані результати засвідчили, що загальний рівень екзистенційної здійсненності у вибірці є середньо-високим, що вказує на збереження внутрішніх ресурсів навіть за умов тривалого стресу, небезпеки та соціальної нестабільності.

Найбільш вираженими виявилися показники фундаментальної цінності та сенсу життя, які фіксують здатність респондентів під-

римувати зв'язок із життєво важливими цінностями, переживати вагомість власного життя та зберігати смислову спрямованість у кризових умовах. Отже, цінність і сенс життя залишаються важливими ресурсами психологічної стійкості навіть у ситуації війни. Водночас відносно нижчі показники фундаментальної довіри та самоцінності можуть обґрунтовано вказувати на наслідки переживання тривалої небезпеки, втрати базового відчуття захищеності та труднощі з самоприйняттям. Зокрема, вразлива довіра до життя постає однією з провідних зон психологічного ризику.

Типологічний аналіз показав домінування напружено-дифузного профілю екзистенційного функціонування, що характеризується частковою інтегрованістю ресурсів і функціонуванням в умовах помірної внутрішньої напруги. Це дає підстави розглядати такий профіль як характерний адаптаційний спосіб реагування особистості на тривалий воєнний стрес.

Встановлено чітку тенденцію до зростання всіх екзистенційних показників із віком. Найвищі значення фундаментальної довіри, сенсу життя та загального рівня екзистенційного здійснення спостерігалися у старших вікових групах, що може свідчити про значення життєвого досвіду, сформованої внутрішньої позиції та накопичених смислових джерел для подолання кризових ситуацій.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між резилієнтністю та всіма фундаментальними мотиваціями, що підтверджує системний зв'язок життєстійкості з екзистенційним потенціалом особистості. Найтісніші зв'язки фундаментальних

мотивацій із загальним показником екзистенційного здійснення підтверджують інтегративний характер цього конструкта.

Отже, результати дослідження поглиблюють теоретичні уявлення про екзистенційні передумови життєстійкості, демонструючи, що психологічна стійкість є не лише адаптивним механізмом витримування стресу, а й проявом глибинної здатності людини бути, діяти та жити зі смислом навіть в умовах обмежень.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у програмах психологічної підтримки, психоедукації, реабілітації постраждалих груп, супроводу військовослужбовців і підготовки фахівців допомагаючих професій. Перспективою подальших досліджень є розроблення моделі екзистенційної життєстійкості та вивчення її предикторів у різних соціально-демографічних групах.

#### References:

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

- Eckhardt, P., & Längle, A. (2001). Skalen zur Erfassung existenzieller Motivation, des Selbstwerts und des Sinnerlebens (TEM). *Existenzanalyse*, 18(1), 35–39. [https://www.laengle.info/userfile/doc/TEM-Artikel--EA\\_2001-1.pdf](https://www.laengle.info/userfile/doc/TEM-Artikel--EA_2001-1.pdf)
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning*. Washington Square Press.
- Kaplunenko, Y. (2025). Personalne buttia yak ekzystentsiina opora osobystosti u kryzovykh umovakh [Personal being as an existential support of personality in crisis conditions]. *Kyivskiy zhurnal suchasnoi psykholohii ta psykhoterapii*, 10, 78–89. <https://doi.org/10.48020/mppj.2025.02.07>
- Kaplunenko, Y. (2025). Ekzystentsiini chynnyky zhyt-tiestiikosti ukrainsiv v umovakh voiennoi ne-vyznachenosti [Existential factors of resilience of Ukrainians under conditions of wartime uncertainty]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 4(37), 21–37. <https://doi.org/10.31108/2.2025.4.37.2>
- Kaplunenko, Y. (2025, April 23). *Study the hardiness of Ukrainians in conditions of war-related uncertainty (Pilot, 2025)*. OSF Preprints. <https://osf.io/r7tp8>
- Längle, A. (2013). *Lehrbuch der Existenzanalyse*. Facultas.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorising, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
- Maksymenko, S. D. (2006). *Heneza zdiisnennia osobystosti* [Genesis of personality realisation]. Kyiv: KMM.
- Maksymenko, S. D. (2013). Osobystist u vymiri zhyttie-voho shliakhu [Personality in the dimension of life path]. *Psykholohiia i suspilstvo*, 4, 7–18.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- May, R. (1983). *The discovery of being: Writings in existential psychology*. W. W. Norton & Company
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85–93. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9132-6>
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

**Yaryna Yu. Kaplunenko**

PhD in Psychology, G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv (Ukraine)

## EXISTENTIAL FULFILMENT AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION UNDER CONDITIONS OF WAR

### ABSTRACT

Prolonged stress, uncertainty, losses, and the necessity of continuous psychological adaptation accompany the full-scale war in Ukraine. Under such conditions, particular importance is attached to the study of internal personal resources that ensure resilience, preserva-

DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.2>

tion of meaning orientation, and the ability to cope with crisis circumstances. One such resource may be existential fulfilment, an integral indicator of the realisation of fundamental personal motivations. **Purpose.** To investigate the relationship between existential fulfilment and resilience among Ukrainians under wartime conditions. **Methods.** The study involved 113 respondents aged 18 to 70 years. The Test of Existential Motivations (TEM) and a resilience scale were used. Descriptive statistics, comparative analysis, and Spearman's correlation analysis were applied to the data. **Results.** A moderately high level of existential fulfilment was identified in the sample. The highest indicators were found for fundamental value and meaning in life, whereas fundamental trust and self-worth appeared more vulnerable. A clear tendency toward increasing existential indicators with age was recorded. Resilience was positively and statistically significantly associated with all fundamental motivations ( $\rho = 0.51-0.57$ ;  $p < .001$ ). **Conclusions.** Existential fulfilment serves as an important resource of psychological adaptation and resilience under wartime conditions. Resilience should be considered not only as the ability to withstand stress, but also as a manifestation of a deeper personal capacity to preserve inner consent, values, and meaning in crisis circumstances.

**Keywords:** existential fulfilment, resilience, war, adaptation, fundamental motivations

#### **How to cite (як цитувати):**

Kaplunenko, Y. EXISTENTIAL FULFILMENT AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION UNDER CONDITIONS OF WAR. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 12(2), 16–26. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.2.2> [in Ukrainian]

Каплуненко, Я. ЗДІЙСНЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЇ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 12(2), 16–26. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.2.2>

Дата отримання статті: 23.11.2025

Дата рекомендації до друку: 20.02.2026

Дата оприлюднення: 28.02.2026