

## 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 резиліентності. 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. Резиліентність статистично значуще позитивно пов'язана з усіма фундаментальними мотиваціями ( $p = 0.51-0.57$ ;  $p < .001$ ). **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 резиліентності, життєстійкості, копінг-стратегій і посттравма-

тичного 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).

В межах екзистенційного аналізу А. Ленгле психологічна стійкість пов'язується зі здатністю особистості жити у внутрішній згоді із собою, співвідносити власне життя із значу-

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/>

щими 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 реалізувати 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 зберіга-

ти 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 ін-

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

Для оцінки психологічної життєстійкості було використано стандартизовану шкалу резиліентності Коннора-Девідсона (україномовна адаптована версія), що вимірює здатність особистості відновлювати психологічну рівновагу, підтримувати адаптацію та ефективно функціонувати в умовах стресу і

невизначеності. Додатково застосовувався соціально-демографічний збір даних, який містить 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. 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. Най-

Таблиця 1.

### Інтерпретація та стандартизація показників (ТЕМ)

Шкала	Короткий опис (інтерпретація)	Розподіл за рівнями (бали)
Фундаментальна довіра (1FM)	Базове відчуття опори у світі, «Я можу бути»	Низький: $\leq 54$ Середній: 55–75 Високий: $\geq 76$
Фундаментальна цінність (2FM)	Здатність переживати цінність життя, емоційна відкритість	Низький: $\leq 61$ Середній: 62–79 Високий: $\geq 80$
Самоцінність (3FM)	Прийняття себе, автентичність, внутрішня позиція	Низький: $\leq 52$ Середній: 53–70 Високий: $\geq 71$
Сенс життя (4FM)	Орієнтація на сенс, спрямованість і значення життя	Низький: $\leq 58$ Середній: 59–76 Високий: $\geq 77$
Екзистенційне здійснення (Total)	Загальний рівень інтеграції фундаментальних мотивацій	Низький: $\leq 225$ Середній: 226–301 Високий: $\geq 302$

вищі 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 відобразити 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 показників 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 зниже-

Таблиця 2

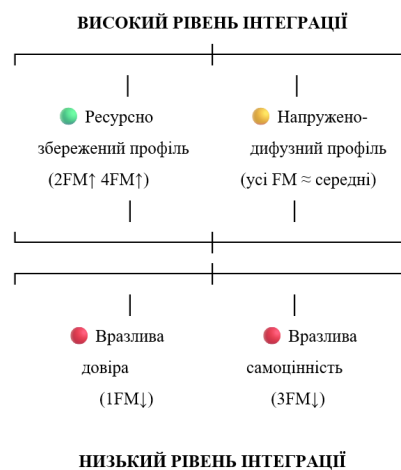
### Розподіл та стандартизація за рівнями (ТЕМ, %)

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Фундаментальна довіра (1ФМ)	≤54 (23.9%)	55–75 (48.7%)	≥76 (27.4%)
Фундаментальна цінність (2ФМ)	≤61 (23.0%)	62–79 (50.4%)	≥80 (26.5%)
Самоцінність (3ФМ)	≤52 (25.7%)	53–70 (49.6%)	≥71 (24.8%)
Сенс життя (4ФМ)	≤58 (24.8%)	59–76 (47.8%)	≥77 (27.4%)
Екзистенційне здійснення (Total)	≤225 (24.8%)	226–301 (50.4%)	≥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.

ним 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



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

Таблиця 3

### Типологія екзистенційних профілів (ТЕМ)

Профіль	Ключові показники (FM)	Характеристика	Екзистенційний зміст
Ресурсно збережений	2FM ↑, 4FM ↑	Висока цінність і сенс життя	Життя переживається як значуще; наявна внутрішня згода і спрямованість
Напружено-дифузний	Усі FM ≈ середні	Помірний рівень по всіх шкалах	Функціонування з напругою; часткова інтеграція без вираженої актуалізації
Вразлива довіра	1FM ↓	Знижене відчуття опори у світі	Нестабільність, труднощі з базовим «Я могу бути»
Вразлива самоцінність	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
Напружено-дифузний	59	52.2%
Вразлива довіра (1FM↓)	29	25.7%
Ресурсно збережений (2FM↑, 4FM↑)	20	17.7%
Вразлива самоцінність (3FM↓)	5	4.4%

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

Переважання середніх значень свідчить не 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.

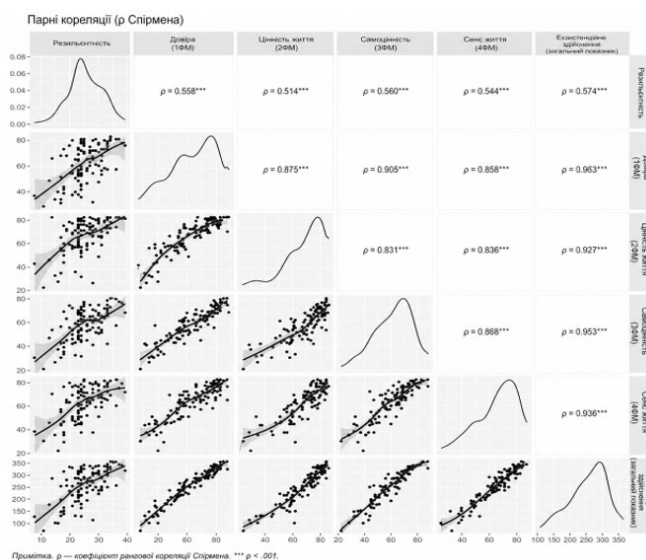
Гендерні особливості. На основі порівняльного аналізу було визначено тенденцію до вищих середніх показників у чоловіків за всіма шкалами ТЕМ порівняно з жінками. Найбільші відмінності спостерігалися щодо самоцінності, сенсу життя та загального показника екзистенційного здійснення. Водночас суттєва нерівномірність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

вих 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 взаємозв'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 сенсовою 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 здій-



**Рис. 2** Парні кореляції між показниками екзистенційних мотивацій та життєстійкості

сненість 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 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 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 (Längle, 2013). Це дозволяє розглядати життєстійкість не лише як адаптивний ресурс, а й 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 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).

Переважаюча 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 резилієнтністю та всіма фундаментальними мотиваціями підтверджують, що життестійкість 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 життестійкості 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 життестійкості 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-

тримувати 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 військовий 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 життестійкості 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 змістом 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]. *Kyivskyi zhurnal*
- suchasnoi psykholohii ta psykhoterapii, 10, 78–89. <https://doi.org/10.48020/mppj.2025.02.07>
- Kaplunenko, Y. (2025). Ekzystentsiini chynnyky zhyttiistiikosti ukrainsiv v umovakh voiennoi nevyznachenosti [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 zhyttievoho 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.

**Каплуненко Ярина**

*Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ (Україна)*

## ЗДІЙСНЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЇ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

### АНОТАЦІЯ

**Актуальність.** Тривалий вплив воєнного стресу, невизначеності, вимушеного переміщення та постійної загрози життю створює значне навантаження на механізми психологічної адаптації та життєстійкості особистості. Сучасні психологічні дослідження дедалі частіше засвідчують, що ефективне функціонування людини в екстремальних умовах залежить не лише від копінг-стратегій, а й від глибших екзистенційних ресурсів, зокрема переживання сенсу життя, самоцінності, фундаментальної довіри та ціннісної орієнтації. У межах екзистенційного аналізу здійснення екзистенції розглядається як інтегративний конструкт, що відображає реалізацію фундаментальних екзистенційних мотивацій і може виступати важливим психологічним ресурсом підтримки життєстійкості в умовах тривалої кризи. Водночас емпіричних досліджень, присвячених взаємозв'язку здійснення екзистенції та життєстійкості цивільного населення в умовах війни, залишається недостатньо.

**Мета.** Дослідити взаємозв'язки між здійсненням екзистенції, фундаментальними екзистенційними мотиваціями та психологічною життєстійкістю українців, які проживають в умовах тривалої війни, а також визначити екзистенційні профілі, пов'язані з психологічною адаптацією.

**Методи.** Проведено крос-секційне дослідження за участю 113 дорослих громадян України віком від 18 до 70 років. Для збору емпіричних даних використано Тест екзистенційних мотивацій (ТЕМ) та Шкалу резилієнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC). Для аналізу результатів застосовано методи описової статистики, порівняльного аналізу, кореляційного аналізу Спірмена та типологічного профілювання, що дало змогу оцінити особливості екзистенційного функціонування та його взаємозв'язок із психологічною життєстійкістю.

**Результати.** Учасники дослідження продемонстрували загалом середньо-високий рівень здійснення екзистенції. Найвищі показники були зафіксовані за шка-

лами фундаментальної цінності та сенсу життя, тоді як фундаментальна довіра і самоцінність виявилися більш уразливими в умовах війни. Виділено чотири профілі екзистенційного функціонування, серед яких домінував напружено-дифузний профіль. Встановлено позитивну вікову тенденцію: старші респонденти характеризувалися вищим рівнем екзистенційної інтеграції. Психологічна життєстійкість статистично значуще позитивно корелювала з усіма фундаментальними екзистенційними мотиваціями ( $r = .51-.57, p < .001$ ), що свідчить про її тісний зв'язок із системою екзистенційних ресурсів, а не лише з адаптивними реакціями на стрес. Найсильніші асоціації були виявлені між здійсненням екзистенції та фундаментальною довірою, самоцінністю і сенсом життя.

**Висновки.** Здійснення екзистенції є важливим психологічним ресурсом, що сприяє адаптації особистості в умовах тривалої війни. Отримані результати підтверджують доцільність розгляду життєстійкості як багатовимірного конструкта, заснованого на переживанні сенсу життя, особистісних цінностях, самоцінності та внутрішній узгодженості. Посилення екзистенційних ресурсів може підвищувати ефективність психологічної адаптації, тому має бути інтегроване у програми психологічної допомоги, психосоціальної підтримки та реабілітації осіб, які постраждали внаслідок збройного конфлікту. Запропонована типологія екзистенційного функціонування також створює підґрунтя для своєчасного виявлення осіб із підвищеним психологічним ризиком і розроблення адресних програм розвитку життєстійкості.

**Ключові слова:** здійснення екзистенції; екзистенційні мотивації; життєстійкість; психологічна адаптація; війна; сенс життя; самоцінність; психологічні ресурси.

**Yaryna Kaplunenko**

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

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

### ABSTRACT

**Background.** Prolonged exposure to war-related stress, uncertainty, forced displacement, and persistent threats places substantial demands on individuals' psychological adaptation and resilience. Contemporary psychological research increasingly recognizes that adaptive functioning under extreme conditions depends not only on coping strategies but also on deeper existential resources, including meaning in life, self-worth, fundamental trust, and value orientation. Within the framework of existential analysis, existential fulfilment represents an integrative construct reflecting the realization of fundamental existential motivations and may constitute a key psychological resource supporting resilience during prolonged crises. However, empirical evidence regarding the relationship between existential fulfilment and resilience among civilians living under wartime conditions remains limited.

**Objective.** The study aimed to investigate the relationships between existential fulfilment, fundamental existential motivations, and psychological resilience among Ukrainians experiencing prolonged wartime conditions, as well as to identify existential profiles associated with psychological adaptation.

**Methods.** A cross-sectional study was conducted among 113 Ukrainian adults aged 18–70 years. Participants completed the Test of Existential Motivations (TEM) and the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Descriptive statistics, comparative analyses, Spearman's correlation coefficients, and typological profiling were applied to examine existential functioning and its association with resilience.

**Results.** Participants demonstrated an overall moderate-to-high level of existential fulfilment. The highest scores were observed for fundamental value and meaning in life, whereas fundamental trust and self-worth appeared comparatively more vulnerable under wartime conditions. Four existential functioning profiles were identified, with the tension-

diffuse profile representing the majority of participants. Existential indicators showed a positive age-related trend, with older adults demonstrating greater existential integration. Psychological resilience was positively associated with all four fundamental existential motivations ( $p = .51-.57$ ,  $p < .001$ ), indicating that resilience is closely connected with existential resources rather than solely with adaptive stress responses. The strongest associations were observed between existential fulfilment and fundamental trust, self-worth, and meaning in life.

**Conclusions.** Existential fulfilment constitutes an important psychological resource facilitating adaptation under conditions of prolonged war. The findings support an integrative conceptualization of resilience as a multidimensional construct grounded in existential meaning, personal values, self-worth, and inner coherence. Strengthening existential resources may enhance psychological adaptation and should therefore be incorporated into psychological interventions, psychosocial support programs, and rehabilitation services for populations affected by armed conflict. The proposed typology of existential functioning also provides a useful framework for identifying individuals at increased psychological risk and tailoring resilience-building interventions.

**Keywords:** existential fulfilment; existential motivations; resilience; psychological adaptation; war; meaning in life; self-worth; psychological resources.

### *How to cite (як цитувати):*

Kaplunenko , Y. EXISTENTIAL FULFILMENT AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION UNDER CONDITIONS OF WAR. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 12(4), 47–57. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.4.4> [in Ukrainian]

Каплуненко , Я. ЗДІЙСНЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЇ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 12(4), 47–57. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.4.4>

Дата отримання статті: 03.01.2026

Дата рекомендації до друку: 21.04.2026

Дата оприлюднення: 30.04.2026