

<https://doi.org/10.31108/2.2025.4.37.2>
УДК 159.923.2:316.6-048.47

Ярина Каплуненко

ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ЧИННИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Каплуненко Ярина. Екзистенційні чинники життєстійкості українців в умовах воєнної невизначеності.

Вступ. Психологічна життєстійкість є засадничим механізмом адаптації в кризових умовах та в умовах воєнної травматизації зокрема. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю емпіричного аналізу стійкості українців у контексті фундаментальних екзистенційних характеристик особистості, описаними у працях V. Frankl (1959/2006), A. Längle (2003), S. C. Kobasa (1979) та ін.

Мета. Дослідити рівень життєстійкості українців у період війни та визначити її екзистенційні, професійні й посттравматичні детермінанти.

Методи. Використано шкалу резильєнтності Connor–Davidson Resilience Scale-10 (Connor & Davidson, 2003), Test of Existential Motivations (TEM) (Eckhardt & Längle, 2001), Existence Scale (Längle, Orgler & Kundi, 2003), Опитувальник професійної життєстійкості (O. Kokun, 2024), Posttraumatic Growth Inventory – Expanded (Taku, Tedeschi, Shakespeare-Finch & Calhoun, 2021). Статистичний аналіз передбачав описову статистику та рангову кореляцію Спірмена.

Результати. Більшість учасників продемонстрували середній і високий рівень життєстійкості. Встановлено помірні та значущі кореляції життєстійкості з екзистенційними параметрами – самоцінністю, сенсом, фундаментальною довірою та екзистенційним здійсненням. Виявлено значущі зв'язки життєстійкості з професійною включеністю, прийняттям ризику та соціальним компонентом професійної витривалості. Виділено значущі кореляційні зв'язки з показниками посттравматичного зростання – найбільшою мірою з цінуванням життя, особистісною силою та духовно-екзистенційними змінами.

Висновки. Життєстійкість українців у воєнних умовах має виразне екзистенційне підґрунтя й підтримується професійними та міжособистісними ресурсами. Екзистенційні мотивації, описані A. Längle (2003), і антропологічні характеристики, описані V. Frankl (1973), виступають психологічними детермінантами стійкості та посттравматичного зростання. Результати підкреслюють важливість розвитку відчуття смислу, внутрішньої свободи, відповідальності та ціннісної самоорієнтації у програмах психологічної підтримки населення.

Ключові слова: життєстійкість, витривалість, екзистенційні чинники, свобода, відповідальність, самотрансценденція, екзистенційне здійснення

Kaplunenko, Yaryna. Existential factors in Ukrainians' resilience under wartime uncertainty.

Introduction. Psychological resilience is a fundamental adaptation mechanism under crisis conditions, particularly in situations of wartime trauma. The relevance of this study is determined by the need for an empirical analysis of Ukrainians' resilience in relation to fundamental existential characteristics of their personalities, as discussed in the works of V. Frankl (1959/2006), A. Längle (2003), S. C. Kobasa (1979), and others.

Aim. To examine the levels of resilience among Ukrainians in wartime and identify its existential, professional, and post-traumatic determinants.

Methods. The study employed the Connor–Davidson Resilience Scale-10 (Connor & Davidson, 2003), the Test of Existential Motivations (TEM) (Eckhardt & Längle, 2001), the Existence Scale (Längle, Orgler & Kundi, 2003), the Professional Hardiness Questionnaire (Kokun, 2024), and the Posttraumatic Growth Inventory – Expanded (Taku, Tedeschi, Shakespeare-Finch & Calhoun, 2021). Statistical procedures included descriptive statistics and Spearman's rank correlation analysis.

Results. Most respondents demonstrated medium to high levels of resilience. Moderate and significant correlations were found between resilience and key existential parameters, including self-worth, meaning, fundamental trust, and existential fulfilment. Significant associations were also found between resilience and professional involvement, risk acceptance, and the social component of professional

hardiness. Significant correlations with post-traumatic growth indicators were established: most strongly with appreciation of life, personal strength, and spiritual-existential change.

Conclusions. *The resilience of Ukrainians under wartime conditions has a pronounced existential foundation and is supported by professional and interpersonal resources. Existential motivations, described by A. Längle (2003), and anthropological characteristics, articulated by V. Frankl (1973), serve as psychological determinants of resilience and post-traumatic growth. The findings highlight the importance of developing meaning, inner freedom, responsibility, and value-based self-orientation by means of psychological support programs.*

Key words: *resilience, hardiness, existential factors, freedom, responsibility, self-transcendence, existential fulfilment*

Вступ. Сучасне суспільство переживає епоху граничної невизначеності та глобальної турбулентності, у якій феномен людської життєстійкості набуває особливої ваги. Пандемія COVID-19, війни, соціальні кризи, екологічні катастрофи та масові міграції актуалізували питання збереження психологічної цілісності, смислу життя та екзистенційної рівноваги. В умовах воєнної агресії проти України ці виклики набули безпосередньо життєвого виміру для українців – адже майже кожен стикається з реальністю загрози, втрат і потреби внутрішньої стійкості. Саме тому вивчення чинників, які забезпечують життєстійкість, стає ключовим завданням сучасної психології.

Життєстійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність долати кризові ситуації, відновлюватися після травм і зберігати активну життєву позицію. У класичних концепціях (Maddi, 2001; Kobasa, 1979) вона визначається через три основні складові – залученість, контроль і здатність до прийняття виклику. В українському контексті поняття життєстійкості тісно пов'язане з феноменами психологічної резильєнтності, внутрішньої сили та посттравматичного зростання. Розгляд цього феномену через екзистенційну призму дає змогу глибше зрозуміти його сутність – а саме: як відповідь людини на виклики буття. В екзистенційно-аналітичній психології (Frankl, 1959/2006; Längle, 2003; van Deurzen, 2012; Spinelli, 2007) стійкість особистості розглядається не лише як психічна функція, а й як прояв внутрішнього ставлення до життя, що спирається на фундаментальні мотивації існування – можливість бути, бажання жити, право бути собою та прагнення до смислу. У межах цієї парадигми екзистенційні чинники – свобода, відповідальність, самодистанціювання, самотрансценденція та фундаментальна довіра – виступають основними передумовами здатності людини протистояти руйнівним впливам і водночас зберігати людяність.

Дослідження екзистенційних детермінант життєстійкості українців в умовах війни набуває особливого значення не лише з наукової, але й з практичної перспективи. Воно дає змогу осмислити внутрішні ресурси, які допомагають людині зберігати себе, витримувати невизначеність і знаходити сенс у ситуації радикальних втрат. Водночас результати можуть бути також застосовані у сфері психосоціальної допомоги, психологічної реабілітації та підготовки фахівців допомагаючих професій.

Мета дослідження – представити та проаналізувати взаємозв'язки між показниками життєстійкості та екзистенційними параметрами особистості в умовах війни, а також визначити ті екзистенційні чинники, що забезпечують внутрішню опору людини перед обличчям життєвих криз, психологічну адаптацію й здатність до посттравматичного зростання.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття життєстійкості та її структурних компонентів.
2. Емпірично дослідити взаємозв'язок між життєстійкістю, екзистенційними мотиваціями (ТЕМ), антропологічними характеристиками особистості (свобода, відповідальність, самодистанціювання, самотрансценденція) (ШЕ), професійною життєстійкістю та посттравматичним зростанням.

3. Визначити практичні напрями підвищення екзистенційної стійкості та розвитку особистісних ресурсів у кризових і посткризових умовах.

Методи та організація дослідження. Методологічну основу становлять положення екзистенційно-аналітичної теорії особистості (Längle, 2003), логотерапії (Frankl, 1959/2006, 1973), феноменологічної антропології (Heidegger, 1962; Tillich, 1952) та гуманістичної психології (Rogers, 1961; Maslow, 1971). Людина розглядається як відкрита, цілісна система, здатна до вибору, свободи, відповідальності й трансценденції власного «Я» у напрямку сенсу. Теоретичний підхід інтегрує три виміри життєстійкості – психофізіологічний (здатність до стрес-опору), соціально-психологічний (стосунки, підтримка, приналежність), екзистенційно-ціннісний (смыслотворення, свобода, відповідальність).

У дослідженні використано такі психодіагностичні методики: Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) (Connor & Davidson, 2003), Тест екзистенційних мотивацій (ТЕМ) (Längle & Eckhardt, 2001), Шкала Екзистенції (ШЕ) (Längle & Orgler, 2003), Опитувальник професійної життєстійкості (Кокун, 2024), Розширений опитувальник посттравматичного зростання (PTGI-X) (Tedeschi et al., 2017). Статистичний аналіз включав описову статистику, коефіцієнти кореляції Спірмена, порівняльний аналіз та методи кількісного контент-аналізу.

Дослідження проведено у 2024–2025 рр. на базі Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України та Національного університету «Києво-Могилянська академія». Участь взяли 113 респондентів віком від 18 до 70 років (92 % жінок, 8 % чоловіків). Освіта: середня або спеціалізована – 55,8 %, вища – 36,3 %, науковий ступінь – 4,4 %. Добір респондентів здійснювався на добровільній основі, через онлайн-опитувальники й інтерв'ю.

Дослідження поглиблює теоретичні уявлення про екзистенційні передумови життєстійкості, демонструючи, що психологічна стійкість є не лише адаптивним механізмом, а й проявом глибинної здатності людини бути, діяти та жити зі смыслом, навіть у границях обмежень. Практична значущість полягає у можливості застосування результатів у програмах психологічної підтримки, психоедукації, реабілітації військовослужбовців і підготовки фахівців допомагаючих професій.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене дослідження дало змогу комплексно розглянути життєстійкість українців у контексті війни крізь призму екзистенційно-аналітичної теорії. Отримані результати відображають як кількісні показники загального рівня життєстійкості, так і її зв'язки з ключовими екзистенційними параметрами, визначеними антропологічною моделлю В. Франкла та моделлю чотирьох фундаментальних мотивацій А. Ленгле. Аналіз даних виявив низку тенденцій, які засвідчують високу психологічну адаптивність цієї вибірки респондентів та значущу роль екзистенційних чинників у підтриманні стійкості особистості в кризових умовах.

1. Рівні життєстійкості українських учасників за шкалою Коннора – Девідсона (CD-RISC-10).

Для оцінювання загального рівня життєстійкості було використано шкалу Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), яка вимірює здатність особистості адаптуватися до стресу, долати труднощі та підтримувати внутрішню рівновагу в умовах невизначеності. Отримані результати представлено на рисунку 1 та в таблиці 1. Як показано на рисунку 1, розподіл показників життєстійкості має однопиковий характер із концентрацією балів у середньому діапазоні (21–25 балів). Це свідчить про те, що для більшості учасників дослідження характерна достатня психологічна адаптивність і гнучкість у реагуванні на тривалу невизначеність.

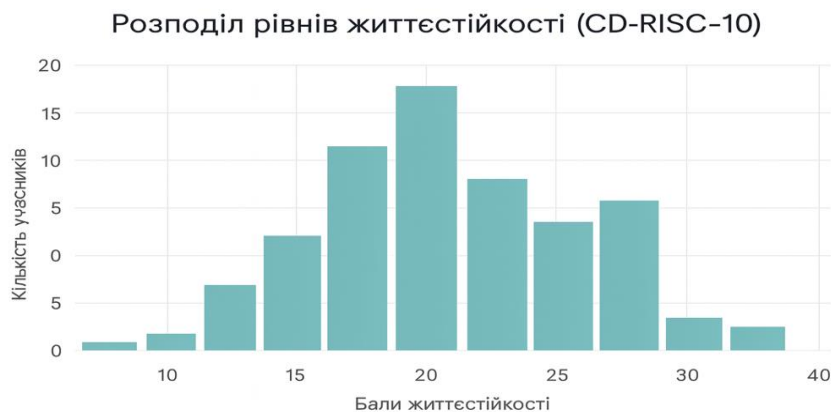


Рис. 1. Розподіл рівнів життєстійкості (CD-RISC-10)

Примітка. На рисунку показано розподіл результатів за шкалою Коннор–Девідсон (CD-RISC-10) серед українських учасників (N = 113). Більшість респондентів продемонстрували середній (21–25 балів) та вище середнього рівень життєстійкості, що відображає їхню здатність адаптуватися до стресових умов воєнної невизначеності.

Таблиця 1

**Розподіл рівнів життєстійкості серед українських учасників
за шкалою CD-RISC-10 (N = 113)**

Категорія життєстійкості	Кількість учасників	Відсоток (%)
Низький рівень	5	4,4 %
Нижче середнього	14	12,4 %
Середній рівень	43	38,1 %
Вище середнього	27	23,9 %
Високий рівень	24	21,2 %

Таблиця 1 узагальнює розподіл учасників за категоріями життєстійкості: 38,1 % респондентів мають середній рівень життєстійкості; 23,9 % – вище середнього; 21,2 % – високий; 12,4 % – нижче середнього, і лише 4,4 % – низький рівень. У сумі понад дві третини опитаних (приблизно 67 %) характеризуються середнім або вищим рівнем життєстійкості. Однопиковість розподілу в діапазоні 21–25 балів узгоджується з тим, що найбільша частка респондентів належить саме до категорії «середній рівень». Це підтверджує: навіть за умов тривалої воєнної невизначеності більшість українців зберігають відносно високий адаптаційний потенціал. Водночас близько 17 % учасників із нижчими показниками життєстійкості можуть мати ознаки виснаження ресурсів, спричиненого хронічним стресом, травматичним досвідом чи нестачею соціальної підтримки.

Інтерпретація. У контексті екзистенційної психології представлені результати первинного етапу дослідження демонструють загальну картину життєстійкості українських учасників у період воєнної невизначеності. Переважання середнього та вище середнього рівнів стійкості вказує на достатній потенціал психологічної адаптації та збереження внутрішньої рівноваги в умовах тривалого стресу. Водночас частка респондентів із зниженими показниками свідчить про наявність групи ризику, потреби якої можуть вимагати додаткової підтримки. Подальші результати, присвячені аналізу екзистенційних чинників, дозволять оцінити, якою мірою виявлені рівні життєстійкості пов'язані з фундаментальними екзистенційними мотиваціями, антропологічними характеристиками, смислотворенням та внутрішніми ресурсами особистості. Саме порівняння цих двох блоків

показників дає можливість виділити екзистенційні параметри, які виступають підґрунтям або предикторами життєстійкості в умовах війни.

2. Порівняльний аналіз результатів за Тестом фундаментальних мотивацій (ТЕМ).

Для глибшого розуміння екзистенційних основ життєстійкості було здійснено порівняльний аналіз результатів Тесту фундаментальних екзистенційних мотивацій (ТЕМ, Längle et al.) між німецькою стандартизаційною вибіркою (2000) та українською вибіркою (2025). Порівняння охоплювало чотири базові мотивації – 1ФМ (буття та захищеність), 2ФМ (життя та стосунки), 3ФМ (автентичність та самоцінність) і 4ФМ (сенси та майбутнє), а також загальний показник екзистенційного здійснення (ЕЗ). Результати представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

Порівняння показників фундаментальних екзистенційних мотивацій (ТЕМ) між німецькою стандартизаційною вибіркою (2000) та українською вибіркою (2025)

Групи	1ФМ	2ФМ	3ФМ	4ФМ	ЕЗ
Німеччина, 2000	64,43	72,14	64,62	68,53	269,72
Україна, 2025	66	73	64	69	271

Примітка. У таблиці наведено середні значення чотирьох фундаментальних мотивацій (1ФМ – буття та безпека; 2ФМ – життя та стосунки; 3ФМ – самість і цінність; 4ФМ – сенс і майбутня орієнтація) та загального показника екзистенційного здійснення (ЕЗ).

Аналіз свідчить, що українська вибірка загалом демонструє дещо вищі показники за всіма фундаментальними мотиваціями, ніж німецька. Ця відмінність може бути пов'язана із високою актуалізацією екзистенційних питань у контексті воєнної реальності, коли смислотворення, свобода вибору й внутрішня позиція набувають практичного значення для виживання та психологічного збереження.

- **1ФМ (буття та безпека):** Українські респонденти ($M = 66$) показали дещо вищий рівень, ніж німецька вибірка ($M = 64,43$). Це може свідчити про мобілізацію базових особистісних сил навіть за умов зовнішньої небезпеки. Усвідомлення власної реальності й здатність утримувати життєві межі стають опорою під час війни.
- **2ФМ (життя, стосунки, емоційна близькість):** Обидві вибірки продемонстрували високі результати, однак українські показники ($M = 73$) виявилися трохи вищими за німецькі ($M = 72,14$). Це підкреслює, що цінність стосунків і людської солідарності в українському контексті посилюється в умовах колективного травматичного досвіду.
- **3ФМ (самість, самоцінність, ідентичність):** Рівні обох вибірок майже збігаються (Україна – $M = 64$; Німеччина – $M = 64,62$). Така стабільність показників самоповаги та гідності може свідчити про глибоку внутрішню сталість цих якостей навіть попри стресові умови.
- **4ФМ (сенс, майбутня орієнтація):** Показник українських учасників ($M = 69$) перевищує німецький ($M = 68,53$), що підтверджує активізацію смислового виміру як компенсаторного механізму та екзистенційної опори в кризових обставинах. Здатність зберігати спрямованість і бачити сенс у діях стає головним джерелом життєстійкості.
- **Екзистенційне здійснення (ЕЗ):** Загальний показник української вибірки ($M = 271$) також перевищує німецький ($M = 269,72$). Це свідчить про здатність зберігати функціональність та внутрішню узгодженість у стресових умовах та високий рівень спроможності реалізовувати своє життя навіть у кризі. Порівняно з німецькою вибіркою (2000), українські дані відображають тенденцію до зростання показників свободи, відповідальності та орієнтації на смисли та цінності, що підкреслює роль екзистенційних ресурсів у підтриманні життєстійкості.

Інтерпретація. Вищі показники української вибірки можна інтерпретувати як парадоксальне зростання екзистенційної свідомості в умовах загрози, коли війна змушує людину звертатися до глибинних опор буття – волі жити, любити, відповідати на виклики, творити сенс. Отримані дані підтверджують положення екзистенційного аналізу та логотерапії (Frankl, 1959/2006; Längle, 2003) про те, що людина здатна до внутрішнього зростання навіть у ситуаціях обмеження, а справжня свобода постає як внутрішній вибір ставлення до того, що неможливо уникнути. Українські показники дещо вищі за всіма фундаментальними мотиваціями (1FM–4FM) і за показником екзистенційного здійснення (ЕЗ), що може відображати підвищену актуалізацію смислових і ціннісних орієнтацій у кризі.

3. Результати за Шкалою Екзистенції (Längle & Orgler, 2003).

Для аналізу екзистенційних параметрів особистості було використано Шкалу Екзистенції (Existence Scale), яка дозволяє оцінити чотири провідні екзистенційні компетентності – самодистанціювання, самотрансценденцію, свободу та відповідальність, а також інтегральні параметри *Person* та *Existence*. У таблиці 3 подано статистичні результати для української вибірки. Дані, наведені на рисунку 2, демонструють диференціацію рівнів екзистенційних компетентностей, що дозволяє оцінити структуру екзистенційної позиції респондентів.

Таблиця 3

Показники за Шкалою Екзистенції серед української вибірки (N = 113)

Показник	N	Середнє (M)	Медіана	SD	Мін	Макс
Самодистанціювання	113	30,54	31	6,31	11	47
Самотрансценденція	113	69,77	72	11,38	29	84
Свобода	113	45,12	47	10,17	21	65
Відповідальність	113	50,02	50	9,40	25	69
Загальний бал	113	195,44	200	32,73	107	252
Параметр Person	113	100,31	104	16,20	50	129
Параметр Екзистенція	113	95,13	95	18,18	48	130

Примітка. Описові статистики за Шкалою Екзистенції (ШЕ) для української вибірки. Показники відображають рівень розвитку ключових екзистенційних компетентностей та інтегральних параметрів екзистенційної позиції.

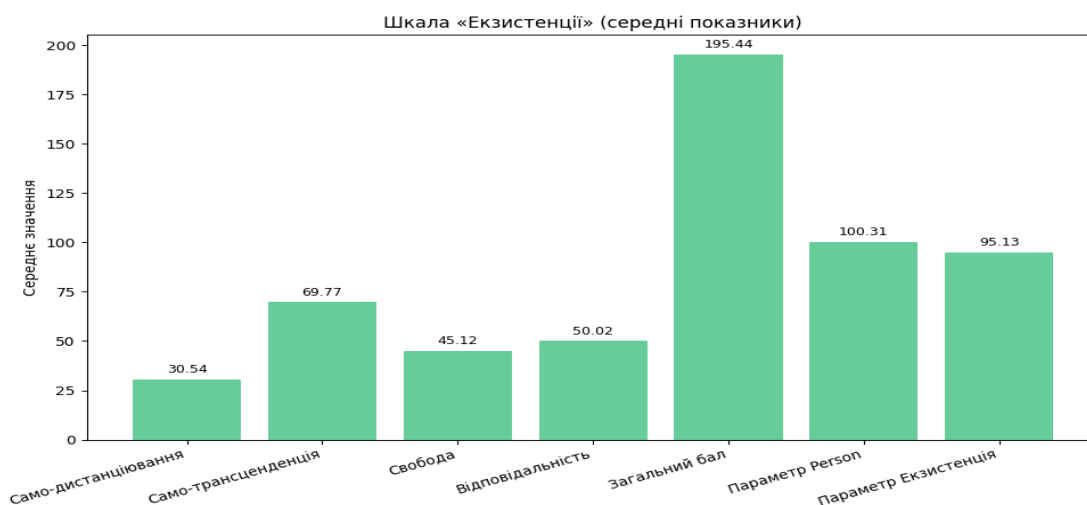


Рис. 2. Середні показники за Шкалою Екзистенції (ШЕ) серед української вибірки (N = 113)

Інтерпретація. Отримані результати демонструють вираженість екзистенційних характеристик в українській вибірці на помірному рівні та рівні вище середнього, що підтверджує наявність вираженого екзистенційного потенціалу. Найвищі показники виявлено за шкалами *Самотрансценденція* ($M = 69,77$) та параметр *Person* ($M = 100,31$), що свідчить про здатність респондентів виходити за власні обмеження, орієнтуватися на цінності, значущі завдання та стосунки. Параметри *Свобода* ($M = 45,12$) та *Відповідальність* ($M = 50,02$) вказують на достатній рівень внутрішньої автономії українців та готовності до активної позиції у власному житті попри зовнішню невизначеність. Показник *Самодистанціювання* ($M = 30,54$) перебуває на середньому рівні, що вказує на наявність внутрішнього простору та рефлексії, але з можливим впливом воєнного стресу, який знижує цю здатність. *Загальний інтегральний показник* ($M = 195,44$) відображає збалансовану екзистенційну структуру, яка є важливою передумовою життєстійкості. Загалом результати засвідчують, що українські респонденти демонструють виражений екзистенційний ресурс, який, як буде показано в наступних розділах, статистично пов'язаний з рівнем резильєнтності, професійної життєстійкості та показниками посттравматичного зростання.

4. Результати за Шкалою посттравматичного зростання (PTGI-X, Tedeschi et al., 2021).

Результати, наведені в таблиці 4, представляють середні значення за підшкалами посттравматичного зростання, що свідчить про помірно виражені зміни в різних сферах життя респондентів. Найвищі показники отримано за шкалами «*Поцінування життя*» ($M = 15,94$) та «*Нові можливості*» ($M = 15,61$), що вказує на тенденцію до переоцінки життєвих пріоритетів, підвищення цінності повсякденного життя та усвідомлення нових векторів розвитку після пережитих подій. Дещо нижчими, але також достатньо високими, є середні бали за шкалами «*Особистісне зміцнення*» ($M = 14,65$) та «*Духовні та екзистенційні зміни*» ($M = 14,12$), що відображає досвід внутрішнього зростання, посилення опори на власні ресурси та поглиблення духовно-екзистенційного виміру життя. Показник «*Стосунки з оточуючими*» ($M = 13,77$) демонструє помірне посилення значущості міжособистісних зв'язків та соціальної підтримки. Загальний інтегральний бал посттравматичного зростання ($M = 74,09$; $Med = 76$) вказує на відчутний потенціал до позитивних змін в українській вибірці після травматичного досвіду, хоча варіативність ($SD = 24,79$; діапазон від 5 до 119) наголошує на суттєвих індивідуальних відмінностях у ступені досвіду зростання.

Таблиця 4

Показники посттравматичного зростання (PTGI-X) в українській вибірці (N = 113)

Показник	N	M	Med	SD	Min	Max
Стосунки з оточуючими	113	13,77	15	6,160	0	25
Нові можливості	113	15,61	15	4,974	2	25
Особистісне зміцнення	113	14,65	15	6,144	0	25
Духовні та екзистенційні зміни	113	14,12	14	5,856	0	25
Поцінування життя	113	15,94	16	5,723	0	25
Загальний показник PTG (PTGI-X)	113	74,09	76	24,791	5	119

Частотний розподіл результатів за шкалою посттравматичного зростання (PTGI-X, R. Tedeschi та ін.) показує, що найбільша частка учасників має середній рівень посттравматичного зростання (29,2%), а майже третина – нижче середнього (28,3%). Вищі рівні зростання («вище середнього» і «високий») спостерігаються у 26,5% вибірки, що свідчить про вибіркочну, але наявну тенденцію до смислових і особистісних трансформацій. Низькі показники мають 15,9% респондентів, що може вказувати на потребу в додатковій підтримці.

Таблиця 5

**Розподіл показників за загальною шкалою посттравматичного зростання
(TS Total Score Distribution)**

Категорія	Інтервал	Кількість	%
Низький	5–59	18	15,9%
Ниже середнього	60–75	32	28,3%
Середній	76–90	33	29,2%
Вище середнього	91–104	19	16,8%
Високий	105–119	11	9,7%

Примітка. Таблиця відображає частотний розподіл результатів за шкалою посттравматичного зростання (PTGI-X, R. Tedeschi та ін.).

Інтерпретація: Розподіл показників PTGI-X свідчить, що більшість учасників перебувають у діапазоні від нижче середнього до середнього рівня посттравматичного зростання, що відображає помірний рівень інтеграції травматичного досвіду. Вищі рівні ПТЗ демонструє приблизно чверть вибірки, що вказує на наявність у частини респондентів виражених смислових та особистісних трансформацій. Низькі результати (15,9%) можуть сигналізувати про потребу в додатковій психологічній підтримці, що співіснує з втомою, втратою, невизначеністю й потребою підтримки.

5. Результати за опитувальником професійної життєстійкості (Кокун, 2024).

Учасники дослідження (N = 113) продемонстрували помірно високий рівень професійної життєстійкості за опитувальником О. Кокун (Кокун, 2024). Загальний показник життєстійкості на середньому рівні – 62,93 бали, що відповідає стабільному рівню професійної адаптивності. Найвищі часткові показники спостерігаються за шкалами: прийняття ризику (M = 21,48), професійний контроль (M = 21,03), професійна включеність (M = 20,42). Компонентні характеристики також стабільні: Мотиваційний (M = 16,39), Емоційний (M = 16,17), Соціальний (M = 15,30), Професійний (M = 15,07). Дисперсія показує достатню варіативність, відсутні виражені статистичні порушення нормальності розподілу, що дозволяє коректно використовувати параметричні та непараметричні кореляційні методи. Результати представлені на рисунку 3 та в таблицях 6 та 7.

Таблиця 6

**Показники за опитувальником професійної життєстійкості (Кокун, 2024)
в українській вибірці (N = 113)**

Показник	N	M	Md	SD	Min	Max
Загальний рівень професійної життєстійкості	113	62,93	62	9,922	38	83
Професійна включеність	113	20,42	20	4,450	7	32
Професійний контроль	113	21,03	21	4,065	10	31
Прийняття професійного ризику	113	21,48	22	4,213	11	29
Емоційний компонент	113	16,17	16	3,430	0	23
Мотиваційний компонент	113	16,39	16	3,683	6	24
Соціальний компонент	113	15,30	15	3,251	8	22
Професійний компонент	113	15,07	15	3,661	6	21



Рис. 3. Середні показники за опитувальником професійної життєстійкості О. Кокуна (українська вибірка, N = 113)

Найбільша частка учасників (26,5%) належить до категорії «нижче середнього», інші 23,9% – до категорії «вище середнього», що загалом може свідчити про різні рівні сформованості професійної життєстійкості в умовах тривалого стресового навантаження. Близько 17,7% респондентів мають середні показники, а 15% – високий рівень професійної життєстійкості, що вказує на здатність ефективно адаптуватися, зберігати працездатність і підтримувати саморегуляцію у складних професійних ситуаціях. Менша частка вибірки – 16,8% – належить до групи з низьким рівнем життєстійкості, що вказує на потребу в додатковій психологічній підтримці чи цілеспрямованому розвитку професійних ресурсів.

Таблиця 7

Розподіл показників за шкалою професійної стійкості (Кокус, 2024)

Категорія	Кількість учасників	Відсоток (%)
Низький рівень	19	16,8
Нижче середнього	30	26,5
Середній рівень	20	17,7
Вище середнього	27	23,9
Високий рівень	17	15,0

Інтерпретація: Отримані дані свідчать, що більшість учасників (близько 58%) мають середній або вище середнього рівні професійної життєстійкості, що відображає збереженість адаптаційних механізмів, професійну витривалість та здатність підтримувати ефективність у стресових умовах війни. Високий рівень (15%) вказує на виражену саморегуляцію, стійку професійну позицію та здатність діяти в умовах ризику й невизначеності. Водночас понад 40% респондентів мають низький або нижче середнього рівень, що може відображати емоційне виснаження та знижену ресурсність частини вибірки – особливо фахівців допомагаючих професій. Це підкреслює необхідність цільових програм психологічної підтримки та профілактики вигорання.

6. Результати кореляції між показниками шкали життєстійкості Коннора–Девідсона (Connor & Davidson, 2003) та фундаментальними екзистенційними мотиваціями TEM (Eckhardt & Längle, 2001).

Цей етап аналізу був спрямований на виявлення взаємозв'язків між психологічною життєстійкістю та засадничими екзистенційними параметрами, визначеними у моделі фундаментальних екзистенційних мотивацій (TEM). У дослідженні використано рангову кореляцію Спірмена, що дозволяє виявити статистично значущі зв'язки між конструктами,

які відображають внутрішню опору людини, її здатність до переживання цінностей та формування взаємозв'язків, самоцінність, смислотворення та довіру до життя. Результати кореляційного аналізу, які представлені в таблиці 8, показали, що життєстійкість має помірні позитивні зв'язки з усіма базовими екзистенційними мотиваціями.

Таблиця 8

Кореляції між життєстійкістю (CD-RISC-10) та екзистенційними параметрами ТЕМ (українська вибірка, N = 113)

Екзистенційний параметр	ρ (Спірмена)	Інтерпретація
Фундаментальна довіра / Fundamental trust	0,558	Довіра до життя та базове відчуття опірності сприяють ефективній адаптації
Фундаментальна цінність / Value	0,514	Переживання цінності життя зміцнює здатність до подолання труднощів
Самоцінність / Self-worth	0,560	Вища самоцінність пов'язана зі здатністю долати виклики та зберігати стійкість
Сенс життя / Meaning of life	0,544	Сенс та життєва спрямованість слугують внутрішнім підґрунтям подолання стресу
Екзистенційне здійснення / Existential fulfillment	0,574	Реалізованість, автентичність і внутрішня узгодженість (згода)

Найвищі кореляції виявлено всередині самої структури тесту екзистенційних мотивацій (ТЕМ), що підтверджує його внутрішню узгодженість та концептуальну цілісність. Зокрема, спостерігаються сильні взаємозв'язки між засадничими екзистенційними характеристиками: самоцінністю та екзистенційним здійсненням ($\rho = 0,953$), сенсом життя та екзистенційним здійсненням ($\rho = 0,936$), а також фундаментальною довірою й екзистенційним здійсненням ($\rho = 0,963$). Такі коефіцієнти свідчать про те, що всі три параметри формують спільне екзистенційне ядро, яке визначає здатність особистості до автентичного переживання власного буття та реалізації життєвих можливостей.

Інтерпретація. Кореляційний аналіз продемонстрував, що життєстійкість має статистично значущі позитивні зв'язки з усіма базовими екзистенційними параметрами. Найвищі коефіцієнти отримано для екзистенційного здійснення, самоцінності та фундаментальної довіри – показників, які відображають глибинне переживання власної цінності, внутрішню опірність та відчуття сенсу життя. Це вказує на центральну роль ціннісно-смислових структур у формуванні здатності долати труднощі, зберігати орієнтири та відновлюватися після стресових подій. Отримані емпіричні взаємозв'язки підтверджують значення екзистенційного підґрунтя особистості як засадничого психологічного механізму життєстійкості. Особи, які відчувають власну цінність, сприймають життя як осмислене, мають базову довіру до себе та світу і здатні переживати внутрішнє здійснення, демонструють вищу адаптивність, гнучкість та витривалість у ситуаціях невизначеності. Вони не лише ефективніше долають труднощі, але й зберігають напрямок дії, відчуття внутрішньої опори та готовність до конструктивних рішень.

Концептуально важливою є узгодженість результатів із теоретичними положеннями екзистенційної психології В. Франкла та А. Ленгле. У межах екзистенційного підходу здатність витримувати страждання та діяти всупереч обставинам пов'язується зі смыслом, внутрішньою свободою, відповідальністю, самоцінністю та фундаментальною довірою – саме тією цілісною структурою, що виявилася емпірично значущою в цій вибірці. Отже, базуючись на отриманих результатах, можна дійти висновку, що екзистенційні ресурси становлять фундаментальний чинник психологічної стійкості українців у воєнних умовах. Поглиблення екзистенційної усвідомленості, зміцнення самоцінності, розвиток здатності знаходити сенс та підтримувати довіру до життя можуть виступати ключовими завданнями психотерапевтичних, тренінгових і кризових інтервенцій, спрямованих на підвищення життєстійкості в умовах тривалої небезпеки й невизначеності.

7. Результати кореляції між показниками шкали життєстійкості Коннора–Девідсона (Connor & Davidson, 2003) та показниками Шкали екзистенції (Längle & Orgler, 2003).

Цей етап аналізу був спрямований на дослідження взаємозв'язків між життєстійкістю та екзистенційною орієнтацією особистості, що вимірювалась за Шкалою Екзистенції (Längle & Orgler, 2003). Шкала оцінює провідні екзистенційні чинники: самодистанціювання, самотрансценденцію, свободу, відповідальність та інтегральний показник екзистенційного буття. Кореляційний аналіз Спірмена засвідчив позитивні взаємозв'язки між життєстійкістю та всіма вимірюваними екзистенційними характеристиками. Результати представлені в таблиці 9.

Таблиця 9

Кореляції між показниками життєстійкості (CD-RISC-10) та екзистенційними характеристиками (Шкала Екзистенції)

Екзистенційний параметр	ρ (Спірмена)	Інтерпретація
Самотрансценденція	0,428	Здатність виходити за власні межі пов'язана зі стійкістю
Свобода	0,488	Внутрішня свобода сприяє адаптивності та відповідальній дії
Відповідальність	0,374	Відповідальність виступає ресурсом саморегуляції
Самодистанціювання	0,222	Рефлексія та дистанціювання від переживань помірно підтримують стійкість
Загальний показник екзистенційного буття	0,469	Екзистенційна цілісність пов'язана з вищою стійкістю

Інтерпретація. Отримані кореляційні дані засвідчують, що життєстійкість має системний зв'язок із базовими екзистенційними параметрами особистості. Найтісніші зв'язки простежуються зі свободою, загальним показником екзистенційного буття та самотрансценденцією. Це вказує на те, що здатність людини залишатися стійкою перед труднощами залежить не лише від її психофізіологічних або соціальних ресурсів, а передусім – від фундаментальних екзистенційних характеристик: свободи вибору, відповідального ставлення до життя та вміння знаходити або творити сенс. Екзистенційні чинники, що продемонстрували позитивний зв'язок із життєстійкістю, відображають глибинні внутрішні механізми психологічної адаптації, а саме: усвідомлення себе і власної позиції у світі, здатність діяти, виходячи з внутрішньої свободи, прийняття відповідальності за власні рішення, орієнтація на смисл та вихід за межі егоцентричних потреб, наявність рефлексії та здатності до психологічного дистанціювання. Отримані результати демонструють, що виражена екзистенційна орієнтація особи – здатність до рефлексії власного життя, до відповідальних вчинків, персонального вибору і знаходження сенсу – з більшою ймовірністю може обумовлювати високий рівень життєстійкості. Це підкреслює важливість розвитку екзистенційної усвідомленості та ціннісно-смыслових структур як засадничих складових психологічних, тренінгових і терапевтичних програм, особливо у контексті сучасних воєнних викликів.

8. Результати кореляції між показниками Шкали життєстійкості Коннора–Девідсона (Connor & Davidson, 2003) та показниками Опитувальника професійної життєстійкості (Кокун, 2024).

Отримані дані кореляційного аналізу демонструють, що життєстійкість (CD-RISC-10) системно пов'язана з базовими компонентами професійної життєстійкості (Кокун,

2024). Загалом спостерігається позитивна тенденція: фахівці з вищою особистісною стійкістю також проявляють більш виражену професійну витривалість. Зокрема, параметр «Професійна включеність» демонструє найбільш стабільний зв'язок із життєстійкістю. Резильентні учасники зберігають активну, мотивовану й осмислену позицію в роботі, що відображає внутрішнє відчуття сенсу та професійної місії. Параметр «Контроль» не продемонстрував значущого зв'язку з життєстійкістю, це може означати, що відчуття здатності керувати ситуаціями та впливати на результати не є похідним від життєстійкості в умовах війни. Ймовірно, цей параметр визначається іншими чинниками – такими як: специфіка професійної діяльності, організаційні умови, досвід або рівень відповідальності на посаді. У контексті моделі життєстійкості це свідчить, що загальна психологічна стійкість не гарантує відчуття контролю в професійних ситуаціях, які можуть бути жорстко регламентовані зовнішніми обставинами. Кореляції свідчать, що резильентні фахівці легше переносять невизначеність, зміни та професійні виклики (Шкала прийняття ризику), демонструючи вищу толерантність до стресових умов і швидшу адаптацію. Щодо емоційного, мотиваційного і соціального компоненту ПЖС, то зв'язки варіюють від слабких до помірних, але всі – позитивні. Це означає, що життєстійкість підтримує здатність до емоційної саморегуляції, професійної мотивації та соціальної взаємодії, що є важливими ресурсами у допомагаючих професіях. Загальний рівень професійної витривалості узагальнює інтегральний позитивний зв'язок із життєстійкістю. Отже, життєстійкість є структурним компонентом особистісної стійкості, який посилює професійну ефективність під тиском стресу. Результати представлені в таблиці 10.

Таблиця 10

Кореляційні зв'язки між резильєнтністю (CD-RISC-10) та компонентами професійної життєстійкості (Кокун, 2024)

Показник професійної життєстійкості (ПЖС)	ρ (Спірмена)	Інтерпретація
Загальний рівень ПЖС	0,19*($p < ,05$)	Вища життєстійкість пов'язана з більшою загальною професійною витривалістю
Професійна включеність	0,22*($p < ,05$)	Стійкіші учасники демонструють більшу залученість у професійну діяльність
Професійний контроль	0,04 ($p > ,05$)	Зв'язок відсутній – відчуття контролю залежить не від резильєнтності, а від умов роботи
Прийняття ризику	0,21*($p < ,05$)	Резильєнтні учасники краще переносять невизначеність та професійний ризик
Емоційний компонент ПЖС	0,10 ($p > ,05$)	Стійкість не гарантує емоційної стабільності в роботі, можливі зовнішні впливи
Мотиваційний компонент	0,15 ($p > ,05$)	Мотивація у професійній діяльності частково автономна від загальної життєстійкості
Соціальний компонент ПЖС	0,29**($p < ,01$)	Соціальні зв'язки та підтримка є значущими ресурсами професійної стійкості
Професійний компонент ПЖС	-0,01 ($p > ,05$)	Відсутність зв'язків – технічна майстерність не залежить від резильєнтності

Інтерпретація. Отримані результати засвідчують, що життєстійкість має селективні, але концептуально значущі зв'язки з параметрами професійної життєстійкості. Найтісніші кореляції спостерігаються для професійної включеності, прийняття ризику та соціального компоненту ПЖС. Це означає, що особи з вищою життєстійкістю активніше залучені у професійну діяльність, легше адаптуються до невизначених або ризикованих умов, а також спираються на соціальну підтримку та професійну взаємодію як на важливий ресурс стійкості. Натомість такі параметри, як професійний контроль чи суто технічні аспекти професійної компетентності, виявилися незалежними від життєстійкості, що свідчить про їх більшу обумовленість організаційними умовами, фаховим досвідом та особливостями професійної ролі, а не загальними психологічними ресурсами особистості. Отже, життєстійкість проявляється переважно як соціально-поведінковий і мотиваційно-ціннісний ресурс, який підтримує професійну витривалість у кризових і невизначених умовах, але не визначає технічних компонентів професійності. Загалом дані засвідчують, що більш резильєнтні фахівці – більш професійно витривалі: вони краще зберігають включеність, приймають професійні виклики та ефективніше регулюють поведінку в умовах підвищеної напруги.

9. Результати кореляції між параметрами життєстійкості (CD-RISC 10; Connor & Davidson, 2003) та розширеним опитувальником посттравматичного зростання PTGI-X (Tedeschi et al., 2021).

Отримані дані свідчать, що життєстійкість має статистично значущі позитивні зв'язки з більшістю вимірів посттравматичного зростання. Найтісніші кореляції виявлено для параметрів: «Цінування життя», «Особистісна сила», а також загальний показник ПТЗ, що вказує на здатність резильєнтних осіб трансформувати пережиту травму у внутрішній розвиток і переосмислення життєвих орієнтирів. Позитивні зв'язки з духовно-екзистенційними змінами та покращенням взаємин підкреслюють, що стійкі люди частіше переживають поглиблення сенсу та зростання якості стосунків. Натомість показник «Нових можливостей» не продемонстрував значущого зв'язку з резильєнтністю, що може свідчити про його більшу залежність від контекстуальних умов, а не від внутрішніх ресурсів особистості.

Таблиця 11

Кореляції між життєстійкістю (CD-RISC-10) та показниками посттравматичного зростання (PTGI-X)

Вимір посттравматичного зростання (PTGI-X)	ρ (Спірмена)	Інтерпретація
Цінування життя / Appreciation of life	0,360*	Вища резильєнтність пов'язана з глибшим переживанням цінності життя
Особистісна сила / Personal strength	0,295*	Резильєнтні люди частіше відчують внутрішню силу та здатність подолати труднощі
Духовні зміни / Spiritual-existential change	0,255*	Психологічна стійкість сприяє духовно-екзистенційному поглибленню після травми
Покращення взаємин з іншими / Relating to others	0,252*	Стійкі респонденти демонструють зростання емпатії та якості міжособистісних зв'язків
Нові можливості / New possibilities	0,097 (н/з)	Аспект нових можливостей не пов'язаний із резильєнтністю – ймовірно, залежить від зовнішніх умов
Загальний показник ПТЗ / Total posttraumatic growth	0,309*	Посттравматичне зростання загалом має позитивний зв'язок із резильєнтністю як інтегральним ресурсом

Інтерпретація. Отримані дані підтверджують, що життєстійкість є суттєвим предиктором посттравматичного зростання, особливо у вимірах духовно-екзистенційних змін, особистісної сили та цінування життя. Це свідчить про те, що здатність адаптуватися до травматичних подій тісно пов'язана з розвитком нових смислів, внутрішньої опори та переоцінки життєвих пріоритетів. Позитивні зміни у стосунках також узгоджуються з попередніми результатами, згідно з якими соціальні ресурси та відкритість взаємодії є важливими компонентами загальної життєстійкості. Водночас відсутність кореляції зі шкалою «Нові можливості» може свідчити, що цей аспект ПТЗ формується не з внутрішньої стійкості, а радше з об'єктивних умов середовища або соціально-професійних шансів, доступних людині, а також може вказувати на автономність процесу переосмислення життєвих напрямків і пошуку нових перспектив. Отже, життєстійкість та посттравматичне зростання є взаємопов'язаними, але різними психологічними процесами. Життєстійкість – забезпечує стійкість, адаптацію та здатність долати труднощі. Посттравматичне зростання – відображає глибоку ціннісно-екзистенційну трансформацію, що виникає після травми.

Висновки.

Проведене пілотне дослідження дозволило комплексно проаналізувати феномен життєстійкості українців у період війни, розглядаючи його крізь призму екзистенційної психології, професійної витривалості та посттравматичного зростання. Отримані результати підтверджують, що життєстійкість у контексті воєнної реальності є не лише індивідуальною психологічною здатністю, а багатовимірним соціально-екзистенційним феноменом, укоріненим у системі смислів, цінностей, свободи вибору та відповідальності людини.

Більшість учасників дослідження продемонстрували середній та високий рівні життєстійкості, що свідчить про збереження внутрішніх ресурсів попри тривалий вплив стресогенних подій. Це підкреслює адаптивний потенціал українців, здатність утримувати психологічну рівновагу, працездатність та особистісну активність у кризових умовах. Водночас наявність групи з низькими показниками актуалізує необхідність адресної психологічної допомоги та профілактичних програм. Встановлено, що життєстійкість суттєво пов'язана з екзистенційними параметрами, описаними в екзистенційному аналізі та логотерапії. Здатність переживати внутрішній смисл, довіряти світові, усвідомлювати власну цінність, зберігати свободу дії й автономність постають фундаментальними внутрішніми умовами стійкості. Це підтверджує, що джерело психологічної витривалості є не зовнішнім, а онтологічним: воно формується у внутрішньому ставленні людини до самої себе, життя та ситуації. Отже, життєстійкість виявляється інтегральною частиною екзистенційного способу буття, а не лише результатом копінгових навичок чи соціального навчання. Крім того, результати демонструють значущу роль професійної сфери як ресурсу психологічної стійкості. Залученість у діяльність, готовність діяти в умовах невизначеності, здатність приймати професійні ризики та підтримувати соціальну взаємодію сприяють збереженню внутрішньої опори й мотиваційної активності. Отже, робота виступає не лише джерелом навантаження, а й захисним фактором, що забезпечує структурованість, змістовність та підтримку ідентичності в умовах війни. Результати засвідчують, що життєстійкість пов'язана з посттравматичним зростанням, що вказує на її трансформаційний потенціал. Резильєнтні учасники частіше повідомляли про переоцінку життєвих пріоритетів, відчуття внутрішньої сили, поглиблення духовності та важливості міжособистісних зв'язків. Це підтверджує, що стійкість не лише захищає людину від дезадаптації, а й сприяє розвитку, оновленню та перегляду життєвих орієнтирів після травми.

Узагальнені результати дослідження демонструють, що життєстійкість українців у воєнний час має глибоке екзистенційне підґрунтя й визначається поєднанням внутрішніх смислотворчих механізмів, професійних ресурсів та міжособистісної підтримки. Екзистенційні чинники – свобода, відповідальність, здатність до вибору,

самотрансценденція, довіра й самоцінність – постають ключовими детермінантами психологічної адаптації та відновлення.

Результати дослідження вказують на необхідність: розробки екзистенційно орієнтованих програм психологічної підтримки, тренінгів життєстійкості для фахівців допомагаючих професій, інтеграції екзистенційних тем (цінності, смисл, вибір, внутрішня позиція) у психотерапевтичні та освітні інтервенції, створення систем підтримки, що враховують професійні та соціальні ресурси особистості. Отже, екзистенційні опори – сенс, свобода, відповідальність, довіра та здатність виходити за межі себе – є фундаментальною основою життєстійкості в умовах війни. Саме вони підтримують внутрішню рівновагу, здатність діяти та відновлюватися, роблячи можливим адаптивне функціонування в екстремальних ситуаціях.

Перспективи подальшого дослідження та обмеження. Це пілотне дослідження має низку обмежень, які слід враховувати під час узагальнення результатів. Зокрема, вибірка є відносно невеликою та гендерно незбалансованою (переважно жінки), що може впливати на структуру отриманих результатів. Крім того, дослідження виконане в крос-секційному форматі, тому не відображає динаміку змін життєстійкості у часі. Також залишаються недостатньо вивченими вікові, професійні та регіональні відмінності. Майбутні дослідження заплановано спрямувати на розширення вибірки, проведення лонгітюдного аналізу в умовах війни та післявоєнного відновлення, а також на вивчення гендерних і вікових особливостей. Перспективним є порівняння з міжнародними нормативними вибірками та розробка інтервенцій, спрямованих на зміцнення психологічної й екзистенційної стійкості населення.

Література

1. Каплуненко, Я. (2018). Психологічна резильєнтність та крихкість: екзистенційно-аналітичний погляд. *Psychology and Psychosocial Interventions*, 1, 41–45. <https://philpapers.org/archive/KAPPRA-5.pdf>
2. Каплуненко, Я. (2025). *Життєстійкість та її екзистенційні детермінанти в умовах війни*. OSF Preprints.
3. Кокун, О. М. (2022). *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість у воєнний час»*: препринт. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.
4. Кокун, О. М. (2024). *Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: методичні рекомендації*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/735621/>
5. Кокун, О. М., Корніяка, О. М., Гуменюк, Г. В. та ін. (2024). *Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціально-економічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: практичний посібник* (О. М. Кокун, ред.). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/735653/>
6. Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development and validation of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
7. Eckhardt, P. (2000). *Skalen zur Erfassung von existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben* [Unpublished doctoral dissertation]. Universität Wien.
8. Eckhardt, P., & Längle, A. (2001). *Skalen zur Erfassung von existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben (TEM)*. *Existenzanalyse*, 18(1), 35–39. https://www.laengle.info/userfile/doc/TEM-Artikel--EA_2001-1.pdf
9. Frankl, V. E. (1959/2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
10. Frankl, V. E. (1973). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. Alfred A. Knopf.
11. Frankl, V. E. (1988). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. Meridian.
12. Heidegger, M. (1962). *Being and Time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Harper & Row. (оригінал: *Sein und Zeit*, 1927).
13. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
14. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
15. Laengle, A. (2002). The fundamental motivations of human existence are structural forces of existential-analytical psychotherapy. *Fundamenta Psychiatrica*, 16(1), 1–8.
16. Längle, A. (2003). The search for meaning in life and the fundamental existential motivations. *Existential Analysis*, 14(1), 2–14.

17. Längle, A., Orgler, C., & Kundi, M. (2003). The Existence Scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. *European Psychotherapy*, 4(1), 135–151. <https://www.researchgate.net/publication/313673419>
18. Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Viking Press.
19. Mažonaite, R.-N. (2014). *The Test of Existential Motivations (TEM): Psychometric properties and applications* [Master's thesis]. Vytautas Magnus University.
20. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
21. Spinelli, E. (2007). *Practising existential psychotherapy: The relational world*. Sage.
22. Taku, K., Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., & Calhoun, L. G. (2021). *Posttraumatic Growth Inventory – Expanded (PTGI-X): Manual*. Routledge.
23. Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2017). *Posttraumatic Growth Inventory – Expanded version (PTGI-X)*. In *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications* (pp. 87–99). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315527451>
24. Tillich, P. (1952). *The courage to be*. Yale University Press.
25. Van Deurzen, E., & Kenward, R. (2005). *Dictionary of existential psychotherapy and counselling*. Sage.
26. Van Deurzen, E. (2012). *Existential counselling & psychotherapy in practice* (3rd ed.). Sage.

References

1. Kaplunenko, Ya. (2018). Psykhologichna rezylyentnist ta krykhkist: ekzystentsiino-analitychnyi poglyad [Psychological resilience and fragility: an existential-analytical perspective]. *Psychology and Psychosocial Interventions*, 1, 41–45. <https://philpapers.org/archive/KAPPPRA-5.pdf> [In Ukrainian]
2. Kaplunenko, Ya. (2025). Zhyttestiikist ta yiyi ekzystentsiini determinanty v umovakh viiny [Resilience and its existential determinants in wartime]. *OSF Preprints*. [In Ukrainian]
3. Kokun, O. M. (2022). Vseukrainske opytuvannya «Tvoya zhyttestiikist u voyennyi chas» [All-Ukrainian survey “Your resilience in wartime”]. G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine. [In Ukrainian]
4. Kokun, O. M. (2024). Diagnostyka profesiinoi zhyttestiikosti ta psykhofiziologichnoi stiikosti: metodychni rekomendatsii [Diagnosing professional resilience and psychophysiological resilience: methodological recommendations]. G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine. <https://lib.iitta.gov.ua/735621/> [In Ukrainian]
5. Kokun, O. M., Kornia, O. M., & Gumenyuk, G. V. (2024). Psykhofiziologichne zabezpechennya zhyttestiikosti fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii v umovakh voyennogo stanu ta pislyavoyennogo vidnovlennya: praktychnyi posibnyk [Psychophysiological promotion of resilience of socionomic professionals under martial law and post-war recovery: a practical guide]. G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine. <https://lib.iitta.gov.ua/735653/> [In Ukrainian]
6. Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development and validation of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
7. Eckhardt, P. (2000). *Skalen zur Erfassung von existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben* [Unpublished doctoral dissertation]. Universität Wien.
8. Eckhardt, P., & Längle, A. (2001). *Skalen zur Erfassung von existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben (TEM)*. *Existenzanalyse*, 18(1), 35–39. https://www.laengle.info/userfile/doc/TEM-Artikel--EA_2001-1.pdf
9. Frankl, V. E. (1959/2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
10. Frankl, V. E. (1973). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. Alfred A. Knopf.
11. Frankl, V. E. (1988). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. Meridian.
12. Heidegger, M. (1962). *Being and Time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Harper & Row.
13. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
14. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
15. Laengle, A. (2002). The fundamental motivations of human existence are structural forces of existential-analytical psychotherapy. *Fundamenta Psychiatrica*, 16(1), 1–8.
16. Längle, A. (2003). The search for meaning in life and the fundamental existential motivations. *Existential Analysis*, 14(1), 2–14.
17. Längle, A., Orgler, C., & Kundi, M. (2003). The Existence Scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. *European Psychotherapy*, 4(1), 135–151. <https://www.researchgate.net/publication/313673419>
18. Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Viking Press.
19. Mažonaite, R.-N. (2014). *The Test of Existential Motivations (TEM): Psychometric properties and applications* [Master's thesis]. Vytautas Magnus University.
20. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
21. Spinelli, E. (2007). *Practising existential psychotherapy: The relational world*. Sage.
22. Taku, K., Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., & Calhoun, L. G. (2021). *Posttraumatic Growth Inventory – Expanded (PTGI-X): Manual*. Routledge.

23. Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2017). *Posttraumatic Growth Inventory – Expanded version (PTGI-X)*. In *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications* (pp. 87–99). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315527451>
24. Tillich, P. (1952). *The courage to be*. Yale University Press.
25. Van Deurzen, E., & Kenward, R. (2005). *Dictionary of existential psychotherapy and counselling*. Sage.
26. Van Deurzen, E. (2012). *Existential counselling & psychotherapy in practice* (3rd ed.). Sage.

Відомості про автора

Каплуненко Ярина Юріївна, докторка філософії, старша наукова співробітниця лабораторії сучасних проблем психології особистості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; доцентка кафедри психології та педагогіки Національного університету «Києво-Могилянська академія», м. Київ, Україна.

Kaplunenko, Yaryna, PhD, Senior Researcher at the G.S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Educational Sciences of Ukraine; Assistant Professor at the Department of Psychology and Pedagogy, National University «Kyiv-Mohyla Academy», Kyiv, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7369-8495>

E-mail: yaryna.kaplunenko@gmail.com

Отримано 5 листопада 2025 р.
Рецензовано 12 листопада 2025 р.
Прийнято 21 листопада 2025 р.