

УДК 159.9.923

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2026.27.26>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ТА СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анастасія Трипольська

*Дніпровська міська рада,
просп. Дмитра Яворницького, 75, м. Дніпро, Україна, 49033
<https://orcid.org/0009-0004-1771-8630>
e-mail: tripolskayanastya@gmail.com*

Галина Панфілова

*Вищий навчальний приватний заклад «Дніпровський гуманітарний університет»,
бул. Василя Сліпака, 35 А, м. Дніпро, Україна, 49033
<https://orcid.org/0000-0001-5513-1276>
e-mail: gala.panfilova@gmail.com*

Олена Лихолат

*Вищий навчальний приватний заклад «Дніпровський гуманітарний університет»,
бул. Василя Сліпака, 35 А, м. Дніпро, Україна, 49033
<https://orcid.org/0000-0002-3722-8602>
e-mail: Lykholat2010@ukr.net*

Стаття присвячена вивченню взаємозв'язку життєстійкості та смисложиттєвих орієнтацій військовослужбовців. У дослідженні взяли участь 60 військовослужбовців від 21 до 57 років, із них 5 жінок та 55 чоловіків. Результати емпіричного дослідження виявили наявність середніх показників життєстійкості у більшості військовослужбовців за всіма показниками. Це може свідчити про наявність певних ресурсів для подолання стресу, але й вказує на можливі труднощі в адаптації до викликів військової служби. Також досліджувані мають середні значення за всіма шкалами методики «Смисложиттєві орієнтації»: «цілі», «процес», «результат», «локус-контроль Я», «локус-контроль життя», «загальний рівень осмисленості життя». Отже, більшість респондентів мають достатньо сформовані життєві цілі, отримують задоволення від їх досягнення та мають впевненість у своїй здатності досягати успіху і контролювати своє життя.

За допомогою методики «Госпітальна шкала тривоги та депресії» (HADS) при дослідженні негативних станів військовослужбовців встановлено, що прояви тривоги та депресії відсутні у 55 % опитаних військовослужбовців.

За результатами кореляційного аналізу за Пірсоном встановлено, що існує прямий достатньо виражений зв'язок між шкалами тесту життєстійкості С. Мадді та шкалами «Смисложиттєвих орієнтацій». Це свідчить про те, висока залученість позитивно впливає на досягнення особистих та професійних результатів. Прямий взаємозв'язок між життєстійкістю та локусом контролю свідчить про те, що люди, які вміють справлятися зі стресом, зазвичай мають більш позитивне уявлення про свою здатність контролювати своє життя. В цілому, більш високі показники життєстійкості пов'язані з вищими показниками осмисленості життя і меншими показниками тривоги і депресії.

Життєстійкість є внутрішнім ресурсом особистості, що дає змогу не лише протистояти стресу та складним ситуаціям, але й усвідомлювати цінність і значення свого життя, витримувати удари долі та перетворювати їх на посттравматичне зростання. Отримані результати мають

© Анастасія Трипольська, Галина Панфілова, Олена Лихолат, 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)



практичне значення для розробки психологічних практик з підвищення життєстійкості, зменшення негативних наслідків війни для військовослужбовців.

Ключові слова: життєстійкість, смисложиттєві орієнтації, війна, військовослужбовці, негативні емоційні стани.

Постановка проблеми. Під час війни в Україні, питання психологічного здоров'я військовослужбовців та їх здатності долати актуальні життєві труднощі набувають особливого значення. Війна викликає постійний стрес, що може призводити до розвитку тривожності, депресії та інших негативних станів. Дослідження взаємозв'язку між життєстійкістю та життєвими смислами дозволяє виявити механізми, які допомагають військовослужбовцям справлятися з цими викликами. Вивчення життєстійкості військовослужбовців є частиною соціальної відповідальності суспільства для запобігання тривожним станам, різного роду деформаціям, що можуть мати катастрофічні наслідки як для воїнів, їх оточення, так і для суспільства в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Життєстійкість як психологічний феномен в умовах війни була предметом досліджень таких науковців, як О. Кокун, Т. Титаренко, О. Чиханцова, Н. Мілорадова, С. Кондратюк, В. Предко, С. Кравчук, Т. Ларіна та інших. Теоретичні основи вивчення життєстійкості як психологічного явища були розроблені зарубіжними науковцями, такими як С. Мадді, С. Кобейса, Р. Делакхай, А. Гаїллард, Г. Мосс та інші. Інтерес науковців до життєстійкості в умовах війни яскраво проявляється у щорічному збільшенні кількості наукових публікацій на дану тему, зокрема у наступних роботах [1; 4–6; 8]. Однак, попри значний науковий інтерес, залишаються питання, які потребують подальшого дослідження, як у теоретичному розумінні життєстійкості, так і для практичних рекомендацій з її особистісного розвитку.

Питання життєстійкості, психологічного благополуччя та ресурсування особистості розглянуто в наступних роботах [2–4]. Також науковці пов'язують вивчення цього феномену зі смислами особистості, життєвими цілями, інтеграцією та трансформацією власної життєвої історії [7; 9–12]. Опрацювання складних життєвих ситуацій, кризових і критичних періодів дозволяє проявитися творчому потенціалу особистості, сприяє посттравматичному зростанню і формуванню життєстійкості [5; 7; 9].

Мета дослідження – дослідити взаємозв'язок життєстійкості та смисложиттєвих орієнтацій військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для реалізації мети дослідження було використано наступний психодіагностичний інструментарій: тест життєстійкості С. Мадді, тест-опитувальник «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Дж. Крамбо і Л. Махолька, «Госпітальна шкала тривоги та депресії» (HADS).

У дослідженні взяли участь 60 військовослужбовців від 21 до 57 років, із них 5 жінок та 55 чоловіків.

За методикою життєстійкості С. Мадді, за шкалою «Залученість» низькі показники мають 18,3 % військових, середні показники – 60 %, високі показники – 21,7 % досліджуваних. Низькі показники «Залученість» можуть свідчити про відчуття ізоляції, негативне ставлення до життя та слабку емоційну стійкість, що вказує на дефіцит активності, низьку самооцінку та недостатню мотивацію до особистісного розвитку. Середні показники у більшості досліджуваних відповідають помірному рівню активності та участі в житті, що може вказувати на здатність справлятися з викликами, але також на наявність потенційних труднощів у підтриманні соціальних зв'язків і емоційної стійкості: особа має певні ресурси для розвитку, але потребує додаткової підтримки для підвищення залученості. Високі показники вказують на активну участь особи в житті, позитивне ставлення до викликів і високий рівень соціальної підтримки. Це дозволяє їй відчувати свою

значущість і цінність, що дає змогу активно брати участь у вирішенні життєвих і професійних завдань, незважаючи на стресові фактори та зміни.

За шкалою «Контроль» 10 % осіб мають низькі показники, 56,7 % – середні і 33,3 % військових – високі показники. Низькі показники є свідченням відчуття безсилля та втрати контролю над життєвими ситуаціями, що призводить до пасивності та залежності від зовнішніх обставин. Середні показники вказують на помірний рівень контролю над життєвими обставинами, що дозволяє особі справлятися з викликами, але можливі коливання в самооцінці та впевненості. Високі показники підтверджують, що у цих військових високе відчуття власної відповідальності та контролю над своїм життям, що сприяє активному подоланню труднощів і впевненості в прийнятті рішень.

За шкалою «Виклик» 10 % військовослужбовців мають низькі показники, 56,7 % – середні і 33,3 % осіб – високі показники. Низькі показники свідчать про відсутність готовності до прийняття нових викликів і страх перед змінами, що може призводити до уникання ризикованих ситуацій. Середні показники вказують на помірну готовність до зустрічі з викликами, що дозволяє особі справлятися з деякими труднощами, але може свідчити про нерішучість у важливих ситуаціях. Високі показники свідчать про активне сприйняття викликів як можливостей для розвитку, що демонструє впевненість у своїх силах і готовність долати труднощі. У військовослужбовців з високими показниками за шкалою «Виклик» є здатність до активного сприйняття викликів, впевненість у своїх силах, що підтримує їх подальший розвиток і налаштує на досягнення.

За загальною шкалою життєстійкості більшість досліджуваних військовослужбовців (48,3 %) демонструють середній рівень життєстійкості, що може свідчити про наявність певних ресурсів для подолання стресу, але й вказує на можливі труднощі в адаптації до викликів військової служби. Для 38,3 % досліджуваних визначений високий рівень життєстійкості, це доводить, що частина військовослужбовців має сильні механізми подолання стресу та здатна ефективно справлятися з емоційними викликами. 13,3 % досліджуваних з низьким рівнем життєстійкості можуть потребувати додаткової підтримки та інтервенцій для покращення їх психологічного стану і адаптації до умов служби (рис. 1).

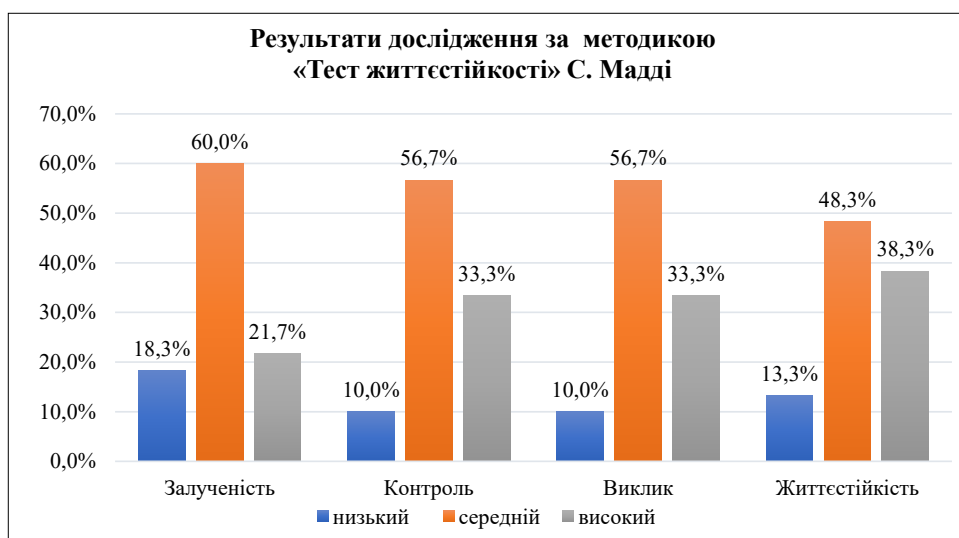


Рис. 1. Результати дослідження за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді

Важливо зазначити, що життєстійкість є внутрішнім ресурсом особистості, дає змогу не лише протистояти стресу та складним ситуаціям, але й за будь-яких умов усвідомлювати цінність і значення свого життя, витримувати удари долі та перетворювати їх на посттравматичне зростання, що дуже важливо для військових, враховуючи наше сьогодення.

За методикою «Госпітальна шкала тривоги та депресії» (HADS) було досліджено негативні стани військовослужбовців. Встановлено, що прояви тривоги та депресії відсутні у більшості (55 %) військовослужбовців. Субклінічна тривога наявна у 10 %, при цьому депресія відсутня. Клінічна тривога наявна у 8,3 % респондентів, прояви тривоги відсутні. Відсутня тривога і субклінічна депресія у 6,7 %. Присутні прояви субклінічної тривоги та субклінічної депресії у 3,3 % опитаних. Прояви клінічної тривоги та субклінічної депресії наявні у 8,3 % респондентів. Відсутні прояви тривоги та наявні прояви клінічної депресії у 1,7 % військових. Наявні прояви клінічної тривоги та клінічної депресії у 3,3 % комбатантів. Отримані результати пояснюються впливом екстремальних подій, в яких перебувають військові, що підвищує їх тривожність.

За опитувальником «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махоліка отримано наступні результати. Бали за шкалою «Цілі в житті» відображають наявність чи відсутність у респондентів цілей у житті. Отримані дані в результаті дослідження свідчать про те, що 27 % військовослужбовців мають вище середнього значення за цією шкалою, середнє значення – 56 %, нижче середнього значення – 16 % осіб. Високі і середні значення за цією шкалою свідчать про те, що особистість має чіткі, осмислені цілі і вбачає перспективу свого життя. Низькі значення можуть означати відсутність чітких цілей, складнощі у визначенні напрямку життя, навіть при загальному високому рівні його осмисленості, зосередженість людини на сьогоденні, а не перспективі.

Шкала «Процес життя» визначає, чи сприймає досліджуваний своє життя як цікавий, захоплюючий процес. Вище середнього значення виявлено у 30 % військовослужбовців, середнє значення – 52 %, нижче середнього значення – 18 % опитаних. Досліджувані з високими і середніми балами відчувають задоволеність нинішнім життям. Низькі бали за цією шкалою свідчать про незадоволеність сьогоденням, відчуття порожнечі.

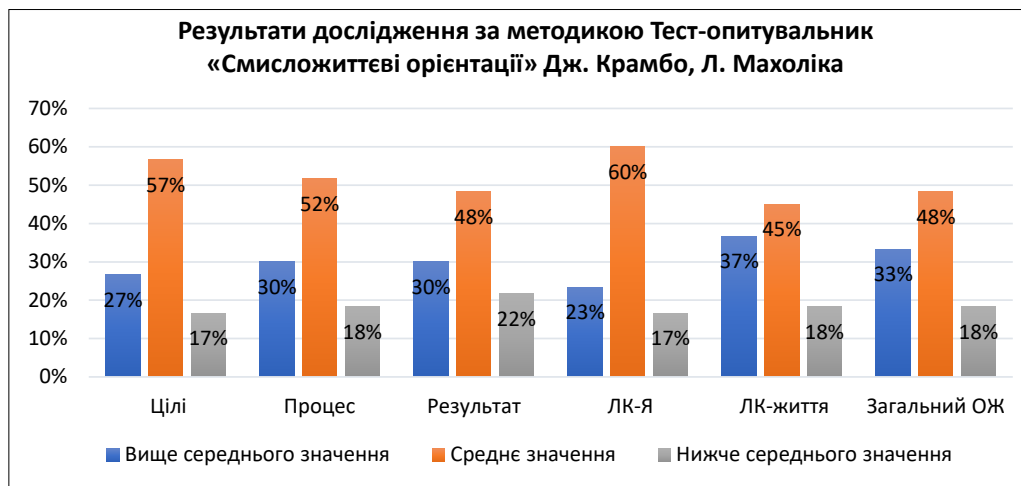
За шкалою «Результат життя» оцінюється задоволеність самореалізацією, усвідомлення пройденого етапу життя та розуміння сенсу життя через досягнуті результати. За результатами підрахунку констатовано, що 30 % досліджуваних мають показники вище середнього, 48 % – середні значення і 22 % – нижче середнього. Вище середнього і середній бал свідчить про те, що опитані мають відчуття значущості досягнутого, усвідомлення результатів своїх зусиль. Низькі результати вказують на незадоволеність тим, як була прожита певна частина життя, недооцінку власних результатів.

Шкала «Локус контролю Я» ідентифікує, наскільки людина почуває себе господарем свого життя. Вище середнього значення мають 23 % військовослужбовців, середні значення – 60 %, нижче середнього значення – 10 17 % досліджуваних. Високі та середні показники свідчать про переконання людини в контролі над життям та відчуття сили і волі, що дозволяє реалізувати свої цілі. Низькі показники свідчать про те, що людина не відчуває контролю над своїм життям.

Шкала «Локус контролю життя» досліджує впевненість індивіда у тому, що його життя піддається впливу і контролю. 37 % військовослужбовців мають значення вище середнього значення, 45 % – середні значення, 18 % осіб – нижче середнього значення. Високі та середні значення свідчать про віру в можливість контролювати життя. Низькі, натомість, сигналізують про безсистемність і відсутність контролю над життям.

За загальним показником «Осмисленість життя» визначають рівень усвідомленості свого життя респондентами. Вище середнього значення мають 34 % досліджуваних,

середнє – 48 %, і низьке – 18 %. Таким чином, більшість респондентів мають середні показники осмисленості життя, цілі, отримують задоволення від їх досягнення та впевнені у своїй здатності досягати успіху (рис. 2).



**Рис. 2. Результати тесту-опитувальника «Смисложиттєві орієнтації»
Дж. Крамбо і Л. Махоліка**

Для встановлення взаємозв'язку між життєстійкістю та смисложиттєвими орієнтаціями військовослужбовців проведений кореляційний аналіз за Пірсоном. Коефіцієнт кореляції для кожної пари змінних представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники кореляції за Пірсоном

Пари змінних		ρ – Коефіцієнт кореляції	значущість
Мадді Залученість	Госпітальна шкала Тривоги	-0,459	0,001
Мадді Залученість	Крамбо Махолік результат	0,702 *	0,001
Мадді Виклик	Крамбо Махолік результат	0,595 *	0,001
Мадді Загальна шкала Життєстійкість	Госпітальна шкала Тривоги	-0,418	0,001
Мадді Загальна шкала Життєстійкість	Госпітальна шкала Депресії	-0,600 *	0,001
Мадді Загальна шкала Життєстійкість	Крамбо Махолік ЛК-Я	0,614 *	0,001
Мадді Загальна шкала Життєстійкість	Крамбо Махолік Загальний ОЖ	0,731 *	0,001

* – критично важливі за критерієм Пірсона значення.

Отримані результати демонструють прямий достатньо виражений зв'язок 0,001 (ρ 0,702) між шкалою «Залученість» тесту життєстійкості С. Мадді та шкалою «Результат» методики «Смисложиттєві орієнтації». Це свідчить про те, висока залученість позитивно впливає на досягнення особистих та професійних результатів.

Зафіксовано наявність сильної прямої кореляції 0,001 ($p = 0,731$) між «Загальною шкалою життєстійкості» (С. Мадді) та осмисленістю життя тесту СЖО (Дж. Крамбо та Л. Махоліка). Висока пряма кореляція між життєстійкістю та осмисленістю життя свідчить про те, що люди, які вміють справлятися зі стресом, зазвичай мають більш ясне уявлення про сенс свого життя. Це означає, що чим вищими є показники життєстійкості, тим більш осмисленим є життя людини.

Встановлено, що існує прямий достатньо виражений зв'язок 0,001 ($p = 0,614$) між «Загальною шкалою життєстійкості» тесту С. Мадді та шкалою «Локус контроль-Я» методики Смесложиттєвих орієнтацій. Прямий взаємозв'язок між життєстійкістю та локусом контролю свідчить про те, що люди, які вміють справлятися зі стресом, зазвичай мають більш позитивне уявлення про свою здатність контролювати своє життя, і відповідно, чим більш високі показники життєстійкості, тим більш високі показники щодо контролю власного життя.

Також встановлено, що існує прямий достатньо виражений зв'язок 0,001 ($p = 0,595$) між шкалою «Виклик» тесту життєстійкості С. Мадді та шкалою «Результат» методики «Смесложиттєві орієнтації»: особи, які позитивно сприймають виклики, зазвичай демонструють кращі результати у своїй діяльності.

Середній достатньо виражений зворотній зв'язок виявлено між «Загальною шкалою життєстійкості» та «Госпітальною шкалою» HADS за показником депресії 0,001 ($p = 0,600$): чим вищий рівень життєстійкості, тим нижчими є показники депресії.

Доведена наявність помірною зворотнього зв'язку між шкалою «Залученість» тесту життєстійкості С. Мадді та показником тривоги «Госпітальної шкали тривоги та депресії» (HADS) 0,001 ($p = 0,459$). Помірна зворотня кореляція між життєстійкістю та тривогою свідчить про те, що люди з активною життєвою позицією мають нижчий рівень тривоги.

Зафіксована наявність слабо вираженого зворотнього зв'язку між «Загальною шкалою життєстійкості» тесту С. Мадді та показником тривоги за Госпітальною шкалою тривоги та депресії (HADS) 0,001 ($p = 0,418$). Слабка зворотня кореляція між життєстійкістю та тривогою вказує на тенденцію до того, що люди з високим рівнем життєстійкості можуть мати нижчий рівень тривоги. Високі показники життєстійкості впливають на відсутність тривожних станів.

Висновки. Життєстійкість слід розглядати як здатність особистості зберігати психічну рівновагу, пристосовуватися та ефективно діяти в умовах життєвих труднощів, стресу чи критичних ситуацій. В результаті дослідження з'ясовано, що більшість військовослужбовців демонструють середній рівень життєстійкості. Вона пов'язана зі смесложиттєвими орієнтаціями особистості. Життєстійкість характеризується інтеграцією емоційних, когнітивних, моральних, вольових та поведінкових компонентів, що дозволяє особистості підтримувати стійкість до зовнішніх впливів, зберігати психічне здоров'я та продуктивно розвиватися навіть у несприятливих обставинах.

Список використаної літератури

1. Білосевич І. А. Проблема психічного здоров'я учасників бойових дій у працях зарубіжних дослідників. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 15–26. DOI: 10.32782/cusu-psy-2025-1-2
2. Камінська А. М., Панфілова Г. Б., Поляничко О. М. Використання художніх творів за темами комплексу психомалюнків у процесі глибинного пізнання психіки суб'єкта. *Науковий журнал «Габітус»*. № 19, 2020. С. 117–122. Index Copernicus, Google Scholar. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/22.pdf>
3. Камінська А. М., Панфілова Г. Б., Чириченко Ю. В. Психологічна допомога у період кризи середнього віку шляхом психокорекції в процесі АСПП із використанням

- художніх творів *Науковий журнал «Габітус»*. 2021. № 27. С. 114–119. Index Copernicus, Google Scholar. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/27-2021/21.pdf>
4. Коқун О. М. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / О. М. Коқун, О. М. Корніяка, Г. В. Гуменюк, та ін. ; за ред. О. М. Коқуна. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 203 с.
 5. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 78–83.
 6. Мілорадова Н. Е. Розвиток життєстійкості особистості в умовах воєнного стану. Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України. Київ, 2023. С. 140–144.
 7. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1 (54). С. 74–99. DOI: 10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99
 8. Тигаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травмизації. *Проблеми політичної психології*. 2017. № 5 (19). С. 3–10.
 9. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.
 10. Maddi S. R. The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. № 51 (2). P. 83–94.
 11. Maddi S. R. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. № 44 (3). P. 279–298.
 12. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. № 63 (2). P. 265–274.

THE RELATIONSHIP BETWEEN HARDINESS AND MEANING-IN-LIFE ORIENTATIONS OF MILITARY PERSONNEL

Anastasiia Trypolska

Dnipro City Council,

75, Dmytra Yavornytskoho Ave., Dnipro, Ukraine, 49033

<https://orcid.org/0009-0004-1771-8630>

e-mail: tripolskayanastya@gmail.com

Halyna Panfilova

Private Higher Education Institution “Dnipro Humanitarian University,

35A, Vasyl Slipak St., Dnipro, Ukraine, 49033

<https://orcid.org/0000-0001-5513-1276>

e-mail: gala.panfilova@gmail.com

Olena Lykholat

Private Higher Education Institution “Dnipro Humanitarian University,

35A, Vasyl Slipak St., Dnipro, Ukraine, 49033

<https://orcid.org/0000-0002-3722-8602>

e-mail: Lykholat2010@ukr.net

The article is devoted to the study of the relationship between hardiness and meaning-in-life orientations of military personnel. The study involved 60 military personnel aged from 21 to 57 years, including 5 women and 55 men. The results of the empirical study revealed the presence of average

levels of hardiness among the majority of military personnel across all indicators. This may indicate the availability of certain resources for coping with stress, but also points to possible difficulties in adapting to the challenges of military service. The participants also demonstrated average values on all scales of the “Meaning-in-Life Orientations questionnaire: “Goals, “Process, “Result, “Locus of Control – Self, “Locus of Control – Life, and “General Level of Meaningfulness of Life. Therefore, most respondents have sufficiently formed life goals, experience satisfaction from their achievement, and possess confidence in their ability to attain success and control their lives.

Using the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) to examine negative states among military personnel, it was found that manifestations of anxiety and depression were absent in the majority of the participants, specifically in 55 percent of the respondents.

According to the results of the Pearson correlation analysis, a direct and sufficiently pronounced relationship was established between the scales of S. Maddi’s Hardiness Test and the scales of the Meaning-in-Life Orientations questionnaire. This indicates that high involvement positively influences the achievement of personal and professional outcomes. The direct relationship between hardiness and locus of control suggests that individuals who are capable of coping with stress usually have a more positive perception of their ability to control their lives. In general, higher levels of hardiness are associated with higher levels of meaningfulness of life and lower levels of anxiety and depression.

The obtained results have practical significance for the development of psychological practices aimed at increasing hardiness and reducing the negative consequences of war. Hardiness is an internal resource of personality that makes it possible not only to withstand stress and difficult situations, but also to comprehend the value and meaning of one’s life, endure life adversities, and transform them into post-traumatic growth.

Key words: hardiness, meaning-in-life orientations, war, military personnel, negative emotional states.

Дата першого надходження статті до видання: 17.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026