

РОЛЬ КОМПОНЕНТІВ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ У ФОРМУВАННІ КОНСТРУКТИВНОГО КОПІНГУ ТА МІНІМІЗАЦІЇ ДЕЗАДАПТИВНИХ ПРОЯВІВ У ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Радзівіл Катерина Павлівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

<https://orcid.org/0000-0003-0906-154X>

Ганніч Наталія Володимирівна,

магістрантка кафедри психології

Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

<https://orcid.org/0009-0001-0729-5302>

У статті висвітлюється актуальна проблема соціально-психологічної адаптації ветеранів бойових дій в умовах реінтеграції у цивільне середовище, оскільки неефективна адаптація є прямим провісником зростання ризиків соціальної ізоляції та психічних розладів. Саме тому теоретичний аналіз визначив, що життєстійкість є ключовим внутрішнім ресурсом, що забезпечує здатність особистості протистояти травматичному досвіду, тоді як копінг виступає механізмом реалізації цього ресурсу. Проте емпіричний зв'язок між життєстійкістю, копінгом та адаптацією саме у вибірці українських ветеранів залишається недостатньо обґрунтованим. Це зумовило мету дослідження – емпіричне обґрунтування ролі компонентів життєстійкості як ключового психологічного ресурсу у формуванні конструктивних копінг-стратегій, що забезпечують мінімізацію дезадаптивних проявів. У межах емпіричного дослідження було проаналізовано рівень життєстійкості, домінуючі копінг-стратегії та показники соціально-психологічної адаптації 35-ти ветеранів із застосуванням U-критерію Манна-Уїтні для порівняльного аналізу груп. Встановлено, що ветерани з високим рівнем життєстійкості значно частіше використовують конструктивний, проблемно орієнтований копінг, що призводить до успішної реінтеграції. Натомість дефіцит життєстійкості чітко корелює з домінуванням дезадаптивних стратегій (унікнення), підвищуючи ризик соціальної ізоляції. Таким чином, емпірично доведено, що життєстійкість опосередковує вибір копіngu і є критичним предиктором успішності адаптації. Практичне значення дослідження полягає у наданні наукового обґрунтування для ранньої ідентифікації груп ризику та розробки цільових програм психологічної реабілітації, сфокусованих на розвитку компонентів життєстійкості.

Ключові слова: життєстійкість, копінг, адаптація, дезадаптація, ветерани бойових дій, психологічний ресурс, конструктивні стратегії, реінтеграція.

Radzivil Kateryna, Hannich Nataliia. The role of resilience components in the formation of constructive coping and minimization of maladaptive manifestations in combat veterans

The article highlights the pressing issue of the socio-psychological adaptation of combat veterans during their reintegration into the civilian environment, as inefficient adaptation is a direct harbinger of increased risks of social isolation and mental disorders. Therefore, the theoretical analysis determined that hardiness is a key internal resource ensuring an individual's ability to resist traumatic experience, while coping serves as the mechanism for realizing this resource. However, the empirical link between hardiness, coping, and adaptation specifically within the sample of Ukrainian veterans remains insufficiently substantiated. This research gap led to the aim of the study: the empirical substantiation of the role of hardiness components as a key psychological resource in the formation of constructive coping strategies that ensure the minimization of maladaptive manifestations. The empirical study analyzed the hardiness level, domi-

nant coping strategies, and indicators of socio-psychological adaptation of 35 veterans, using the Mann-Whitney U-test for the comparative analysis of groups. The results obtained confirmed the key hypothesis. In particular, it was established that veterans with a high level of hardiness significantly more often use constructive, problem-focused coping, which leads to successful reintegration. Conversely, a hardiness deficit clearly correlates with the dominance of maladaptive strategies (avoidance), increasing the risk of social isolation. Thus, it is empirically proven that hardiness mediates coping selection and is a critical predictor of adaptation success. The practical significance of the study lies in providing a scientific basis for the early identification of risk groups and the development of targeted psychological rehabilitation programs focused on developing hardiness components.

Key words: *hardiness, coping, adaptation, maladaptation, combat veterans, psychological resource, constructive strategies, reintegration.*

Постановка проблеми. Однією з критичних проблем для ветеранів є феномен соціально-психологічної адаптації, який є основою їхньої успішної інтеграції у нові умови життя. Втрата звичних військових ролей, необхідність вибудовувати нові моделі взаємодії з цивільним оточенням, а також пошук професійної та особистісної самореалізації вимагають значних психологічних ресурсів. Неefективна адаптація, своєю чергою, може призвести до соціальної ізоляції, міжособистісних конфліктів, девіантної поведінки та зростання ризику психічних розладів. Адаптація у широкому значенні трактується як процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем, наслідком якого є перетворення середовища відповідно до потреб та цінностей індивіда [1].

Як зазначає С. Б. Кузікова, у процесі психологічної реабілітації та соціально-психологічної адаптації життєстійкість є важливим чинником [1]. О. Кокун вважає, що життєстійкість відображає внутрішню здатність особистості активно взаємодіяти з викликами, зберігати самоконтроль та конструктивно реагувати на труднощі [2, с. 6]. Вона забезпечує здатність особистості протистояти негативним наслідкам пережитого травматичного досвіду, зберігати внутрішню цілісність і знаходити конструктивні шляхи виходу з кризових ситуацій. Життєстійкість функціонує не лише як психологічний захисний механізм, але і як ресурс для формування нових життєвих стратегій. Ці стратегії дають змогу ветеранам будувати гармонійні стосунки з близькими, відновлювати професійну діяльність та досягати відчуття повноцінності у суспільстві [1].

У психологічній літературі здатність особистості долати труднощі та протистояти

стресовим чинникам визначається терміном «копінг» (від англ. *cope* – перебороти, впоратися, подолати), який охоплює весь комплекс когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на управління вимогами, що перевищують ресурси індивіда. Суть копінгу полягає в тому, що він є зусиллями особистості (вираженими через думки, почуття та дії), які застосовуються для подолання взаємодії із середовищем, особливо у соціальному контексті. Ці стратегії використовуються індивідами з різною інтенсивністю залежно від конкретних обставин з кінцевою метою – збереження психологічної рівноваги та адаптації [3].

Отже, актуальність нашого дослідження зумовлена необхідністю забезпечення успішної соціально-психологічної адаптації ветеранів, оскільки неefективна реінтеграція прямо підвищує ризики соціальної ізоляції та психічних розладів. Теоретичний огляд підтверджує, що життєстійкість є ключовим внутрішнім ресурсом, який забезпечує протистояння травматичному досвіду та формування конструктивних копінг-стратегій. Незважаючи на визнану важливість цих понять, емпіричний зв'язок між життєстійкістю, копінгом та адаптацією саме українських ветеранів залишається малодослідженим і потребує ретельного вивчення.

Метою дослідження є емпіричне обґрунтування ролі компонентів життєстійкості як ключового психологічного ресурсу у формуванні конструктивних копінг-стратегій, що забезпечують мінімізацію дезадаптивних проявів та успішну соціально-психологічну адаптацію у ветеранів бойових дій.

Результати дослідження. Емпіричне дослідження охопило ветеранів, членів ветеранського Хабу «Сильні духом» Управ-

ління праці та соціального забезпечення населення Уманської міської ради та ГО «Незламний Дух Воїна». Для визначення адаптації особливостей осіб з різним рівнем життєстійкості (ЖС), вся вибірка респондентів (35 осіб) була розподілена на дві групи. Розподіл здійснювався на основі середніх значень показника «Загальна життєстійкість» за методикою С. Мадді (адаптація О. Леонтєва). Таким чином, було сформовано:

– Група 1: респонденти з низьким рівнем життєстійкості (перша група респондентів, чії показники були нижчими за встановлений поріг).

– Група 2: респонденти з високим і середнім рівнем життєстійкості (друга група респондентів, чії показники були вищими за встановлений поріг).

Далі для емпіричного встановлення ролі життєстійкості як ключового ресурсу, ці дві контрастні групи були порівняні за іншими психологічними показниками, що були виміряні за допомогою методик «Багатомірний опитувальник соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд в адаптації А. Осницкого) та «Опитувальник способів подолання стресу (копінг-поведінки)» (Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптації Л. Вассермана).

Найбільшу частку вибірки склали респонденти із середнім рівнем життєстійкості – 51.4% (18 осіб) (62–99 балів) (табл. 1). Цей результат може бути наслідком тривалого функціонування в умовах хронічного стресу та постійної мобілізації,

характерної для військової служби. Середній рівень свідчить про те, що ветерани, ймовірно, сформували необхідні адаптивні стратегії, проте їхній ресурс не є надлишковим і може бути виснажений. Значна кількість ветеранів – 28.6% (10 осіб) – продемонструвала високий рівень життєстійкості (100–135 балів). Наявність цього адаптивного ядра підтверджує теорію про те, що військовий досвід для певної частини індивідів виступає фактором пост-травматичного зростання. Критично важливим є виділення групи з низьким рівнем психологічної стійкості – 20.0% (7 осіб) (0–61 бал). Цей контингент є найбільш вразливим і може свідчити про нездатність особистості сформувати ефективні захисні механізми після травматизації.

Розподіл респондентів за домінуючим копінг-стилем (табл. 2) демонструє неоднорідну, але здебільшого конструктивну картину адаптаційного потенціалу вибірки, що є типовим для військового контингенту. Водночас 34.3% (12 осіб) респондентів використовують емоційно орієнтовані стратегії як домінуючі. Цей стиль вказує на те, що значна частина ветеранів, попри готовність до активних дій, також потребує інструментів для регуляції внутрішньої напруги та емоцій. Хоча пошук соціальної підтримки (частина цього стилю) є адаптивним, домінування стратегій, сфокусованих лише на переживаннях, може бути менш ефективним, ніж проблемний копінг, оскільки не призводить до зміни самої стресової ситуації.

Таблиця 1
Розподіл ветеранів бойових дій за рівнем життєстійкості (психологічної стійкості)

№	Рівень життєстійкості	Діапазон балів	Кількість осіб (n)	Частка від загальної вибірки (%)
1.	Низький рівень	0–61 бал	7	20%
2.	Середній рівень	62–99 балів	18	51,4%
3.	Високий рівень	100–135 балів	10	28,6%

Таблиця 2
Співвідношення адаптивних та дезадаптивних копінг-стратегій ветеранів

№	Категорія копінг-стратегій	Тип стратегії	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
1.	Конструктивний	Проблемно орієнтований (Активне вирішення, планування)	18	51.4%
2.	Умовно-конструктивний	Емоційно орієнтований (Переживання, пошук підтримки)	12	34.3%
3.	Умовно-конструктивний	Унікаючий (Заперечення, відключення, дистракція)	5	14.3%

Найменша, але найбільш вразлива група (14.3% вибірки, або 5 осіб) використовує унікальний (дезадаптивний) копінг. Ця стратегія перешкоджає когнітивній обробці травматичного досвіду, закріплюючи патологічні реакції.

Для досягнення головної мети дослідження – виявлення значущих психологічних відмінностей, зокрема у копінг-стратегіях, між ветеранами з полярними рівнями життєстійкості – було застосовано метод порівняльного аналізу. Це вимагало реструктуризації початкового розподілу респондентів.

Порівняльний аналіз здійснювався між групою ризику ($n = 7$) та адаптивною групою ($n = 28$), що дозволяє валідно перевірити гіпотезу про ресурсну роль життєстійкості. Для статистичного порівняння середніх рангів інтенсивності використання копінг-стратегій між двома контрастними групами (група ризику $n = 7$ та адаптивна група $n = 28$) було використано непараметричний U-критерій Манна-Уїтні (табл. 3).

Отримані результати статистичного порівняння двох груп (група ризику та адаптивна група) підтверджують ключову гіпотезу дослідження: життєстійкість є критичним внутрішнім ресурсом, що визначає стратегію подолання стресу. Самі відмінності у копінг-стратегіях безпосередньо відображають ступінь вираженості трьох компонентів життєстійкості: залученості, контролю та прийняття виклику.

За конструктивним копінгом (активне вирішення) була виявлена значуща різниця, яка доводить, що адаптивна група (ветерани із середньою та високою психологічною стійкістю) значно частіше і сильніше покладаються на активні стратегії,

спрямовані на зміну проблеми, планування та пошук рішень. Це є прямим проявом високої залученості (віра у значущість своїх дій) та контролю (переконавання, що результат залежить від власних зусиль).

За дезадаптивним копінгом (уникнення) також встановлена значуща відмінність, що вказує на те, що група ризику (низька ЖС) значно більше схильна вдаватися до стратегій уникнення (заперечення, самовідволікання). Цей тип копіngu прямо пов'язаний із низьким рівнем контролю (відчуття безпорадності), оскільки уникнення перешкоджає необхідній обробці травматичного досвіду, підвищуючи ризик розвитку хронічних симптомів. Це свідчить про те, що низька психологічна стійкість створює схильність сприймати стресові події як загрозу, а не як виклик.

Наступний етап дослідження полягав у виявленні емпірично значущих зв'язків між рівнем психологічної стійкості ветеранів та їхньою загальною успішністю соціально-психологічної адаптації у цивільному середовищі (табл. 4). Ці дані підтверджують, що внутрішній психологічний ресурс (життєстійкість), який лежить в основі поділу на групи, є критичним предиктором успішності адаптації ветеранів у цивільне середовище.

Група 2 (висока ЖС) демонструє успішну адаптацію, про що свідчить високий рівень показників – 71.4% респондентів. Це означає, що переважна більшість цих ветеранів ефективно функціонує в соціумі, здатна до самореалізації та налагодження гармонійних стосунків. Натомість група 1 (низька ЖС) показує кардинально протилежну картину: 85.7% осіб перебувають на низькому рівні адаптованості. Така висока частка дезадапто-

Таблиця 3

Результати порівняльного аналізу копінг-стратегій у контрастних групах життєстійкості

№	Показник копінг-стратегії	Група	Кількість осіб (n)	Середній ранг	Значення U	Рівень значущості (p)
1.	Конструктивний (Активне вирішення)	Група 1: Низька ЖС	7	11	20	p < 0.001
		Група 2: Адаптивна ЖС	28	22.5		
2.	Дезадаптивний (Уникнення)	Група 1: Низька ЖС	7	28.5	100	p < 0.001
		Група 2: Адаптивна ЖС	28	16		

Порівняльний розподіл респондентів за рівнями соціально-психологічної адаптації

№	Шкала СПА	Рівень показника	Група 1 (Низька ЖС, n = 7)	Група 2 (Висока ЖС, n = 28)	Статистична значущість (U-критерій)
1.	Адаптованість	Високий рівень	14.3% (n = 1)	71.4% (n = 20)	U = 25.0, p < 0.001
		Низький рівень	85.7% (n = 6)	28.6% (n = 8)	U = 25.0, p < 0.001
2.	Деадаптованість	Високий рівень (Психологічна нестійкість, конфліктність)	71.4% (n = 5)	10.7% (n = 3)	U = 105.0, p < 0.001
		Низький рівень (Емоційна рівновага)	28.6% (n = 2)	89.3% (n = 25)	U = 105.0, p < 0.001

ваних осіб свідчить про глибокі проблеми з прийняттям себе, емоційним комфортом та соціальною інтеграцією, що може бути проявом нерозв'язаного ПТСР та психологічної кризи. Виявлена різниця є високо значущою (U = 25.0, p < 0.001), що підтверджує: низький рівень життєстійкості значно підвищує ризик соціальної дезадаптації.

Аналіз результатів дослідження. Емпіричні дані, отримані в ході дослідження ветеранів бойових дій, дозволяють обґрунтувати роль життєстійкості як критичного психологічного ресурсу, що визначає стратегію подолання стресу та успішність їхньої соціально-психологічної реінтеграції. Аналіз загального розподілу життєстійкості дозволяє зробити висновок, що більшість ветеранів зберегла або розвинула необхідний адаптаційний потенціал. Цей факт можна інтерпретувати як наслідок тривалого функціонування в умовах хронічного військового стресу, де сформувалися ефективні адаптивні стратегії, проте ресурс частини осіб не є надлишковим. Водночас наявність значного відсотка ветеранів із високим рівнем життєстійкості підтверджує теорію про посттравматичне зростання, де військовий досвід став фактором зміцнення особистісних установок. Критичним елементом є виділення групи ризику, де дефіцит життєстійкості є прямим провісником дезадаптивних проявів, що підтверджується подальшим порівняльним аналізом.

Ключові висновки щодо ролі життєстійкості ґрунтуються на результатах порів-

няльного аналізу копінг-стратегій, який встановив високо значущі відмінності між групами. Виявлена перевага конструктивного копіngu (активне вирішення) в адаптивній групі є прямим відображенням високої вираженості компонентів життєстійкості. Ветерани з високими показниками життєстійкості значно частіше покладаються на стратегії планування та пошуку рішень, що є проявом високого контролю (віра у вплив власних дій на результат) та залученості (сприйняття життєвої ситуації як значущої). І навпаки, істотне переважання стратегії уникнення в групі ризику чітко доводить, що низька життєстійкість створює схильність сприймати стресові події як некеровані та загрозливі. Уникнення як пасивна стратегія прямо пов'язане з низьким рівнем контролю і перешкоджає необхідній когнітивній обробці травматичного досвіду.

Фінальним доказовим ланцюгом дослідження є результати порівняння за показниками соціально-психологічної адаптації. Адаптивна група демонструє успішну реінтеграцію, що засвідчується високим рівнем адаптованості, гармонійним пристосуванням та емоційною рівновагою. Ці позитивні результати є прямим наслідком їхнього високого ресурсу життєстійкості та ефективного конструктивного копіngu. Натомість група ризику демонструє кардинально протилежну картину – високу частку низького рівня адаптованості та виражених дезадаптивних проявів (конфліктність, тривожність). Виявлена статистично значуща різниця підтверджує,

що внутрішній дефіцит життєстійкості неминуче призводить до серйозних проблем із соціальною інтеграцією, що вимагає цільового психологічного втручання. Таким чином, дослідження емпірично доводить, що життєстійкість є необхідною умовою для формування конструктивного копіngu, і саме ця комбінація забезпечує успішну соціально-психологічну адаптацію ветеранів.

Висновки. Отже, дослідження емпірично підтвердило, як життєстійкість опосередковує вибір копіng-стратегій і як ця комбінація, своєю чергою, визначає кінцевий результат – соціально-психологічну адаптацію. У результаті узагальнення отриманих емпіричних даних нами встановлено, що життєстійкість відображає множину

психічних, психологічних та соціально-психологічних властивостей людини, які забезпечують її спроможність ефективно пристосовуватися до змінних умов цивільного середовища, зберігаючи стійкість до зовнішніх стресорів і внутрішню рівновагу. З огляду на трансформаційні процеси у сучасному суспільстві, результати нашого дослідження набувають практичної значущості для актуалізації особистісного адаптаційного потенціалу ветеранів. Основна увага має приділятися розробці цільових програм реабілітації, які базуються на науковому обґрунтуванні та спрямовані на розвиток компонентів життєстійкості. Подальші лонгitudні дослідження цієї проблематики є необхідними для поглиблення розуміння динаміки адаптації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*. 2023. № 2 С. 24–29. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.4>
2. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
3. Compas B. E. An agenda for coping research and theory: Basic and applied developmental issues. *International Journal of Behavioral Development*. 1998. № 22(2). P. 231–237. <https://doi.org/10.1080/016502598384351>

REFERENCES:

1. Kuzikova, S. B., & Shcherbak, T. I. (2023). Zhyttestiikist yak adaptatsiinyi resurs osobystosti u realnosti nevyznachenosti zhyttia [Hardiness as an adaptive resource of personality in the reality of life uncertainty]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriya: Psykholohiia*, (2), 24–29. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.4> [in Ukrainian].
2. Kokun, O. M. (2025). Zhyttestiikist i rezyliientnist liudyny v suchasnomu sviti: teoriia, doslidzhennia, praktyka [Hardiness and resilience of a person in the modern world: Theory, research, practice]. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
3. Compas, B. E. (1998). An agenda for coping research and theory: Basic and applied developmental issues. *International Journal of Behavioral Development*, 22(2), 231–237. <https://doi.org/10.1080/016502598384351> [in English].

Дата надходження статті: 28.11.2025

Дата прийняття статті: 18.12.2025

Опубліковано: 30.12.2025