УДК 159.923
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.5/31

Чачко С.Л.
https://orcid.org/0000-0001-9747-0559
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Фадін А.О.
https://orcid.org/0009-0001-8191-2321
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВИХ МОРЯКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Жорстокі реалії тривалого збройного протистояння вимагають від особового складу ЗСУ (Збройних Сил України) значної психологічної витривалості. У цьому контексті служба у Військово-Морських Силах (ВМС) вирізняється особливою стресогенністю. Екіпажі кораблів перебувають під постійним тиском специфічних обставин: це фізична ізольованість, жорсткі просторові обмеження, втрата звичної автономії на тлі безперервної загрози для життя. Збереження ментального здоров'я та ефективність виконання наказів у таких умовах прямо спираються на внутрішні адаптаційні резерви. Представлена робота присвячена емпіричному аналізу життєстійкості військових моряків з метою виявлення тих чинників, які найактивніше сприяють їхньому пристосуванню до бойового стресу та умов військової служби. Застосований комплекс валідизованих психодіагностичних інструментів дозволив зібрати дані щодо емоційного фону, мотивації та поведінкових патернів бійців. Зіставлення результатів виявило тривожну динаміку: порівняно з іншими підрозділами, моряки мають значно менший запас життєстійкості та швидше виснажують свої захисні ресурси. Обробка масиву даних дала змогу не лише окреслити групи ризику, а й підтвердити протективну функцію вищої освіти, яка достовірно посилює опірність особистості. Цікавим виявився вплив сімейного статусу: родинні зв'язки мотивують до активного подолання перешкод, проте паралельно генерують додаткову тривогу за близьких. Результати регресійного моделювання доводять, що ключовим фактором збереження морально-психологічного стану є саме життєстійкість. Вона спрацьовує як надійний бар'єр проти тривожних і депресивних розладів. Натомість спроби військовослужбовців спиратися винятково на окремі копінг-стратегії, не маючи сформованої життєстійкої позиції, виявляються малоефективними у боротьбі з дистресом, пов'язаним з бойовими діями в часи війни. Висновки дослідження формують доказову базу, необхідну для уточнення та розширення підходів до психологічної підтримки персоналу ВМС ЗСУ та покращення процедур комплектування корабельних екіпажів.

Ключові слова: *життєстійкість, військові моряки, депресія, тривожність, копінг-стратегії, резильєнтність, ресурси адаптації, стрес.*

Постановка проблеми. Забезпечення психологічної надійності та бойової готовності підрозділів ЗСУ під час довготривалої війни становить один із найскладніших викликів. Аналіз фахової літератури показує, що служба на флоті супроводжується специфічним набором подразників, не властивих іншим військовим формуванням. На думку О.О. Зембицького, провідну деструктивну роль тут відіграють екогенні фактори, такі як хитавиця, вібраційний вплив і шум. Разом із сенсорним голодом вони провокують падіння емоційного тонусу та погіршення когнітивних здібностей бійців [1]. Цей фон суттєво посилюється інтенсивним психогенним тиском: моряки змушені постійно зберігати максимальну концентрацію для контролю надводного простору та підтримки живучості судна, перебуваючи при цьому в стані соціальної депривації через звужене коло контактів. Як зазначають В.В. Стасюк, В.Г. Дикун та А.В. Кириченко, найпотужнішим тригером напруги виступає безперервна небезпека ударів з повітря чи моря, яка накладається на просторову обмеженість корабля і відрив від сімей [3]. Міжнародна психологічна наука описує такий формат життєдіяльності терміном ICE-середовище

© Чачко С.Л., Фадін А.О., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

(Isolated, Confined, and Extreme – тобто ізольоване, замкнене та екстремальне). Робота колективу авторів на чолі з Б. Клос засвідчує, що вплив подібного середовища не обмежується лише ментальними зрушеннями, а й спричиняє збої в роботі імунної системи та загальне виснаження фізіологічних сил організму [6]. Хоча військова психологія має значний доробок, питання виявлення та оцінки тих глибинних особистісних резервів, які могли б захистити українських моряків від руйнівного впливу ICE-факторів, залишається відкритим і потребує нагального емпіричного вивчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед розмаїття психологічних властивостей, які допомагають людині не лише толерувати екстремальні умови, але й зберігати психосоматичне здоров'я під час ізоляції, особливе місце посідає життєстійкість. Цей конструкт (hardiness), запропонований С. Мадді, трактується як специфічна світоглядна позиція, завдяки якій кризові події перетворюються на платформу для особистісного розвитку [7]. Розвиваючи цю концепцію, С. Мадді, Д. Хошаба та їхні колеги дійшли висновку, що поєднання трьох ключових установок – залученості, контролю та прийняття виклику – озброює людину тією «екзистенційною мужністю» [8, с. 370], яка необхідна для конструктивного проживання травматичного досвіду. Зважаючи на широку дослідженість цього явища в загальній психології, для нас найбільший інтерес становлять вузькопрофільні праці, сфокусовані саме на військових моряках. Зокрема, норвезькі вчені Б. Джонсен та С. Хистад довели, що життєстійка позиція опосередковано покращує ментальний стан екіпажів: вона виступає каталізатором здорового мікроклімату та гуртує команду в умовах ізоляції [4]. Колектив авторів на чолі з Е. Карін зосередився на когнітивному компоненті, з'ясувавши, що стійкі військовослужбовці маркують стресори як професійний виклик, а не як загрозу. Така переоцінка обставин дозволяє уникати емоційного вигорання впродовж затяжних місій [5]. Не менш важливою є толерантність до невідомості. Робота Ф. Пейманпак та співавторів підтверджує, що розвинена життєстійкість робить людину менш вразливою до непередбачуваних ситуацій і слугує надійним щитом проти депресивних епізодів [10]. Своєю чергою, дослідження М. Нордмо з колегами порушує проблему збою циркадних ритмів через специфіку корабельної служби. Вони переконують, що життєстійкість згладжує наслідки денних переживань, дозволяючи організму повноцінно відпочити вночі та уникнути накопичення хронічної втоми [9].

Вітчизняний контекст психологічного стану фахівців морської галузі в часи війни розкрито у дослідженні Н.В. Родіної, М.К. Кременчуцької та І.А. Козачек. На прикладі екіпажів цивільного флоту встановлено, що їхня адаптація до воєнних реалій спирається на взаємодію стресостійкості та трансформацію ціннісної сфери, де провідним регулятором поведінки стають цінності сім'ї, служіння та професійної компетентності [2]. Отже, теоретичний аналіз доводить фундаментальне значення життєстійкості для психологічної опірності в умовах ізоляції. Проте, якщо особливості адаптації цивільних моряків уже стають предметом наукового аналізу, специфіка актуалізації ресурсів життєстійкості безпосередньо військовослужбовцями вітчизняних ВМС у реаліях повномасштабного конфлікту залишається практично не вивченою, що зумовлює актуальність нашої роботи.

Постановка завдання. Ключове завдання дослідження полягає у цілісному аналізі ресурсного потенціалу життєстійкості особового складу ВМС у ситуації повномасштабної збройної агресії.

Виклад основного матеріалу. В основу виконаного дослідження закладено припущення, згідно з яким саме життєстійкість постає провідним внутрішньоособистісним регулятором, що підтримує психологічну опірність моряків та нівелює прояви дистресу під час виконання завдань в екстремальних умовах. Використання сформованого психодіагностичного комплексу уможливило емпіричну верифікацію цього припущення, з'ясування актуальних показників психоемоційного функціонування особового складу, а також диференціацію категорій підвищеного адаптаційного ризику. Паралельно здійснений математико-статистичний аналіз дозволив окреслити ключові предиктори ефективного пристосування до бойових навантажень, що формує доказову прикладну базу для комплектування корабельних екіпажів та розробки заходів психологічного супроводу на флоті.

Психодіагностичний комплекс включає: тест життєстійкості С. Мадді; методику «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» в адаптації Л.Колесніченко та О. Береженної; опитувальник генералізованого тривожного розладу (GAD-7) в адаптації Н. Алексіної, О. Герасименко, Д. Лавриненка та О. Савченко; шкалу депресії (PHQ-9); опитувальник «Шкала для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки», зроблений на основі методики WOCQ (Ways Of Coping Questionnaire) С. Фолкман та Р. Лазаруса, у модифікації Н.В. Родіної; шкалу нейротизму (особистісний опитувальник Айзенка, EPQ); авторський опитувальник демографічних даних.

Обробка даних здійснювалася в програмному забезпеченні Jamovi (версія 2.6.44). Для розрахунку базових показників вибірки використовувалися методи описової статистики. Виявлення зв'язків між психологічними характеристиками проводилося за допомогою кореляційного аналізу r-Пірсона. Для порівняння незалежних вибірок застосовувалися t-критерій Стьюдента та U-критерій Манна-Вітні з урахуванням характеру розподілу даних. Визначення провідних предикторів морально-психологічного стану та перевірка буферної функції ресурсів життєстійкості здійснювалися шляхом побудови множинних лінійних регресійних моделей.

У дослідженні взяли участь 77 військовослужбовців підрозділів ЗСУ, де найбільшу групу склали представники ВМС ЗСУ (57%), решта – Сухопутні війська (21%) та Повітряні сили (22%). Переважна більшість респондентів – чоловіки (82%). Середній вік досліджуваних становив 34 роки. Вибірка складалась з рядового (35%), сержантського (36%) та офіцерського складу (29%). Серед учасників були військовослужбовці-добровольці (39%), мобілізовані шляхом явки за повісткою (25%), а також професійні військові (36%) – випускники військових навчальних закладів. Серед респондентів переважна більшість не проходили строкової військової служби (68%), а також не мали попереднього бойового досвіду (62%). За сімейним станом учасники поділились на такі категорії: не маю партнера (8%), неодружений/незаміжня (19%), одружений/заміжня (38%), перебуваю у відносинах (21%), розлучений/розлучена (14%). Більшість з них не мають дітей (59%), мають 1 дитину (23%), 2 дитини (17%), більше 3 дітей (1%). Повну середню освіту мають 34%, а вищу – 66% досліджуваних.

Для проведення поглибленого аналізу ресурсів життєстійкості безпосередньо військових моряків із загальної групи ВМС було виокремлено корабельний склад (N = 40), чия специфіка військової служби пов'язана з виконанням завдань безпосередньо на кораблях. Решта 4 військовослужбовці ВМС, які несуть службу у берегових підрозділах, до спеціалізованого аналізу психологічних ресурсів корабельного складу залучені не були.

Для обґрунтування вибору методів математико-статистичного аналізу було проведено перевірку характеру розподілу емпіричних даних за критерієм Шапіро-Вілка (W). Аналіз засвідчив, що нормальний розподіл ознаки ($p > 0,05$) мають показники за шкалами «Залученість», «Контроль», «Загальний показник життєстійкості», а також копінг-стратегії «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу», «Прийняття і пасивний оптимізм» та «Прийняття і активна боротьба». Щодо інших досліджуваних змінних (шкали «Прийняття ризику», «Депресія», «Тривожність», «Нейротизм», а також копінг-стратегії «Неприйняття та дисоціація» і «Прийняття і пасивний песимізм»), було знайден статистично значуще відхилення від закону нормального розподілу ($p < 0,05$). З огляду на неоднорідність розподілу показників, подальший порівняльний аналіз виділених підгруп здійснювався із застосуванням як параметричного t-критерію Стьюдента (для шкал із нормальним розподілом), так і непараметричного U-критерію Манна-Вітні (для шкал, розподіл яких відрізняється від нормального).

Порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента виявив низку статистично значущих відмінностей між військовослужбовцями, які проходять службу на кораблях, та представниками інших родів військ. Зокрема, військові моряки демонструють суттєво нижчий загальний рівень життєстійкості (39,55±1,85) порівняно з респондентами інших підрозділів (48,30±2,42), різниця є статистично значущою ($t = – 2,910$; $p = 0,005$). Особливо виражені відмінності виявлено за шкалою «Залученість»: у групі військових моряків цей показник становив (15,10±0,84), у представників інших родів військ – (20,00±1,06) при $t = – 3,673$; $p < 0,001$. Крім того, значущі відмінності між групами зафіксовано за наступними копінг-стратегіями: моряки показали нижчі значення за нормативними стратегіями «Прийняття і пасивний оптимізм» (8,45±0,59 проти 10,90±0,55; $t = – 3,018$; $p = 0,003$) та «Прийняття і активна боротьба» (12,40±0,66 проти 14,30±0,71; $t = – 1,992$; $p = 0,050$). Виявлена специфіка свідчить, що своєрідні умови корабельної служби (замкнений простір, високий рівень ізоляції та ризику) спричиняють більш виражене виснаження внутрішніх регуляторних ресурсів особистості порівняно з іншими родами військ.

За допомогою непараметричного U-критерію Манна-Вітні значущу відмінність знайдено за шкалою «Прийняття ризику» ($U = 512$; $p = 0,020$). Зіставлення середніх значень підтверджує, що військові моряки демонструють нижчу схильність до прийняття ризику (9,85±0,60; Me = 9,50) порівняно з бійцями інших родів військ (11,92±0,62; Me = 12,00). Водночас за показниками депресії ($U = 651$; $p = 0,366$), тривожності ($U = 703$; $p = 0,709$), нейротизму ($U = 738$; $p = 0,988$) та загальної резильєнтності ($U = 676$; $p = 0,513$) значущих відмінностей між групами не знайдено. Тобто, загальний рівень психоемоційного напруження є відносно однорідним для всієї вибірки, однак специфічні служби на кораблях (ізольованість та

обмеження автономії) зумовлюють виражену виснаженість саме внутрішніх життєстійких переконань військових моряків.

Додатковий аналіз освітнього чинника безпосередньо у вибірці військовослужбовців корабельної служби засвідчив, що рівень освіти є вагомим чинником вибору поведінкових стратегій подолання стресу в умовах морської служби. Статистично значущі відмінності зафіксовано за загальним показником резильєнтності (U = 110,0; p = 0,017), де моряки з вищою освітою демонструють вищий рівень відновлюваного потенціалу (Me = 50,00; 50,67±2,07), ніж респонденти із середньою освітою (Me = 41,00; 44,18±1,72). У групі з вищою освітою також вираженіші показники за субшкалами «Мислення, орієнтоване на віру та надію» (U = 99,5; p = 0,007; Me = 16,50 проти 13,00) та «Прийняття ризику» (U = 109,0; p = 0,016; Me = 13,00 проти 7,50). У сфері копінг-поведінки військовослужбовці з вищою освітою вірогідно частіше застосовують конструктивну стратегію «Прийняття і активна боротьба» (t = – 2,708; p = 0,010; 14,22±1,06 проти 10,91±0,69). За загальним рівнем життєстійкості виявлено тенденцію до вищих значень у більш освічених моряків (t = – 1,822; p = 0,076). Отже, високий освітній рівень особового складу ВМС слугує внутрішнім ресурсом, який підсилює резильєнтність та стимулює вибір активних стратегій подолання воєнного стресу.

Для аналізу впливу мотивації на стійкість вибірку військових моряків поділили на добровольців, мобілізованих та професійних військових і провели серію парних порівнянь. Зіставлення не виявило різниці у базовому рівні життєстійкості між добровольцями та мобілізованими. Проте мобілізовані достовірно частіше використовують копінг «Прийняття і пасивний песимізм» (U = 39,0; p = 0,045). Також у них простежується тенденція до частішого застосування стратегії «Прийняття і активна боротьба» (p = 0,054). Це може бути маркером вимушеної адаптації до примусової зміни стилю життя. Водночас порівняння профілів професійних військових із добровольцями та мобілізованими не виявило жодних статистично значущих відмінностей. Їхні показники життєстійкості, копінг-стратегій та дистресу виявилися близькими. Отже, попри вищу схильність мобілізованих до песимізму, екстремальні умови корабельної служби нівелюють первинні мотиваційні розбіжності. Це середовище формує єдиний, однорідний профіль психологічної стійкості особового складу.

Чинники бойового досвіду та строкової військової служби також не зумовлюють статистично значущих відмінностей. Тобто, поточний характер службових завдань переважає за впливом попередній військовий досвід.

Між матроським складом (n_1 = 20) та складом старшин і офіцерів (n_2 = 20) достовірної різниці за досліджуваними шкалами не зафіксовано. Отже, військове звання та обсяг посадової відповідальності не позначаються на рівнях психологічної стійкості моряків.

Дослідження чинника сімейного стану засвідчило наявність статистично значущих відмінностей у виборі копінг-стратегій. Виявлено, що моряки, які мають партнера, вірогідно частіше застосовують адаптивну стратегію «Прийняття і активна боротьба» (t = 2,650; p = 0,012; 13,86±0,84 проти 10,61±0,89). Водночас у них зафіксовано вищий рівень за шкалою «Прийняття і пасивний песимізм» (U = 112,0; p = 0,019; Me = 8,00 проти Me = 3,50). Тобто, наявність близького партнера слугує ресурсом для активної подолаючої поведінки, але водночас зумовлює вище фонове занепокоєння за благополуччя родини в умовах воєнних загроз.

Для виявлення системних взаємозв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками особового складу було проведено кореляційний аналіз за методом r-Пірсона (табл. 1).

Аналіз емпіричних даних засвідчив наявність глибоких структурних зв'язків між складовими життєстійкості та показниками психологічного дистресу. Загальний рівень життєстійкості демонструє високозначущі зворотні кореляції з депресією (r = – 0,696; p < 0,001), тривожністю (r = – 0,651; p < 0,001) та нейротизмом (r = – 0,644; p < 0,001). Аналогічна зворотна динаміка простежується і на рівні окремих компонентів: підшкали «Залученість», «Контроль» та «Прийняття ризику» володіють значущими негативними зв'язками з усіма показниками дистресу (p < 0,001). Це переконливо доводить, що кожен елемент життєстійких переконань відіграє власну протекторну роль у стримуванні симптомів тривожності та депресії у моряків. Виявлено тісний взаємозв'язок між життєстійкістю та резильєнтністю: загальні показники цих методик високо корелюють між собою (r = 0,477; p < 0,01), підкреслюючи схожість конструктів. При цьому найсильніше життєстійкість пов'язана з компонентом резильєнтності «Мислення, орієнтоване на віру та надію» (r = 0,494; p < 0,01). У сфері копінг-поведінки життєстійкість та її компоненти утворюють прямі зв'язки з адаптивними стратегіями «Прийняття і пасивний оптимізм» (від r = 0,375 до r = 0,441) та «Прийняття і активна боротьба» (r = 0,330;

Таблиця 1

Матриця кореляцій показників життєстійкості, психологічного дистресу та копінг-стратегій військових моряків

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	15
1						,379*		,341*			
10	– ,536***	–,606***	–,626***	–,651***					1		
11	– ,645***	–,633***	–,586***	–,696***					,774***	1	
12										,332*	
13	,375*	,441**		,383*	,318*		,328*	,321*			
14		,330*	,326*	,330*	,379*	,322*	,453**	,419**			
15			–,326*						,328*	,393*	1
16	–,565***	–,598***	–,573***	–,644***					,584***	,645***	,411**

Примітки: статистично значущі кореляції позначені при *p < 0,05, **p < 0,01, ***p < 0,001. 1 – Вік; 2 – Залученість; 3 – Контроль; 4 – Прийняття ризику; 5 – Загальний показник життєстійкості; 6 – ІДР-14 (Позитивне мислення); 7 – ІДР-14 (Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування); 8 – ІДР-14 (Мислення, орієнтоване на віру та надію); 9 – ІДР-14 (Загальний показник резильєнтності); 10 – GAD-7 (Тривожність); 11 – PHQ-9 (Депресія); 12 – WOCQ (Прийняття і пасивний песимізм); 13 – WOCQ (Прийняття і пасивний оптимізм); 14 – WOCQ (Прийняття і активна боротьба); 15 – WOCQ (Неприйняття та дисоціація); 16 – EPQ (Нейротизм).

p < 0,05). Деструктивний копінг «Неприйняття та дисоціація» закономірно корелює з вищими показниками депресії r = 0,393; p < 0,05) та нейротизму (r = 0,411; p < 0,01).

Щодо демографічних показників, зафіксовано наступний статистично значущий зв'язок: вік військовослужбовців прямо корелює із загальним показником резильєнтності (r = 0,341; p < 0,05) та зі стратегією «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» (r = 0,379; p < 0,05). Це вказує на поступове накопичення психологічного досвіду та зваженості у доланні стресу зі збільшенням віку.

Для визначення системних зв'язків між психологічними ресурсами та показниками дистресу у військових моряків було застосовано множинний лінійний регресійний аналіз (табл. 2). Для дотримання вимог статистичної коректності до складу предикторів у кожній моделі включалися виключно ті змінні, емпіричний розподіл яких відповідав критерію нормальності.

Для залежної змінної «Життєстійкість» коефіцієнт множинної детермінації дорівнює 0,165 при p = 0,036. Критерій F = 3,66. У неї входять змінні: «Прийняття і активна боротьба» (β = 0,165; t = 0,900; p = 0,374), «Прийняття і пасивний оптимізм» (β = 0,289; t = 1,577; p = 0,123). Константа дорівнює 26,16. З регресійної моделі видно, що представленні чинники вказують на проактивне та

Таблиця 2

Оцінка вкладу предикторів у варіативність показників життєстійкості та психологічного дистресу військових моряків

Предиктор	Коефіцієнт регресії	R	R^2	F	p	Критерій Дарбіна-Вотсона
Критерій: Життєстійкість (загальний показник)						
Константа	26,158	0,406	0,165	3,66	0,036	2,44
Прийняття і активна боротьба	0,464					
Прийняття і пасивний оптимізм	0,904					
Критерій: Депресія (PHQ-9)						
Константа	20,350	0,761	0,579	16,5	< 0,001	2,16
Життєстійкість	-0,430					
Прийняття і активна боротьба	0,565					
Прийняття і пасивний оптимізм	-0,166					
Критерій: Тривожність (GAD-7)						
Константа	17,886	0,666	0,444	9,59	< 0,001	2,42
Життєстійкість	-0,328					
Прийняття і активна боротьба	0,227					
Прийняття і пасивний оптимізм	-0,063					

оптимістичне сприйняття обставин, що справляє позитивний вплив на життєстійкість військових моряків, хоча окремо кожна з цих стратегій не досягає рівня самостійної статистичної значущості. Тобто, загальний рівень життєстійкості підтримується не окремими поведінковими проявами, а комплексом адаптивних стратегій подолання стресу.

Для залежної змінної «Депресія» коефіцієнт множинної детермінації дорівнює 0,579 при $p < 0,001$. Критерій $F = 16,5$. У неї входять змінні: «Життєстійкість» ($\beta = – 0,779$; $t = –6,586$; $p < 0,001$), «Прийняття і активна боротьба» ($\beta = 0,363$; $t = 2,724$; $p = 0,010$), «Прийняття і пасивний оптимізм» ($\beta = –0,096$; $t = –0,705$; $p = 0,486$). Константа дорівнює 20,35. З регресійної моделі видно, що визначальним захисним чинником проти симптомів депресії виступає загальна життєстійкість особистості, тоді як намагання вести активну боротьбу в умовах стресогенної корабельної служби без достатнього внутрішнього ресурсу може спричиняти додаткове емоційне виснаження. Тобто, психологічна стійкість моряків спирається на глибинні життєстійкі переконання, які блокують депресію, тоді як надмірні зусилля з подолання обставин в умовах обмеженого контролю можуть підвищувати суб'єктивний дистрес.

Для залежної змінної «Тривожність» коефіцієнт множинної детермінації дорівнює 0,444 при $p < 0,001$. Критерій $F = 9,59$. У неї входять змінні: «Життєстійкість» ($\beta = –0,691$; $t = –5,078$; $p < 0,001$), «Прийняття і активна боротьба» ($\beta = 0,169$; $t = 1,106$; $p = 0,276$), «Прийняття і пасивний оптимізм» ($\beta = –0,042$; $t = –0,270$; $p = 0,789$). Константа дорівнює 17,89. З регресійної моделі видно, що ключову роль у зниженні показника тривожності відіграє високий рівень життєстійкості, яка компенсує дію стресових факторів середовища, тоді як окремі копінг-стратегії лише несуттєво змінюють рівень ситуативної тривоги. Тобто, емоційна стабільність військових моряків забезпечується системною життєстійкою позицією.

Аналіз коефіцієнтів регресії вказує на те, що основним фактором, який стримує розвиток психологічного дистресу, є життєстійкість. Її вплив є виражено зворотним: чим вищий рівень життєстійкості, тим нижчими є прояви симптомів тривожності та депресії. Копінг-стратегії у цій конфігурації відходять на другий план. Це емпірично доводить, що саме життєстійкість слугує головним захисним бар'єром військових моряків, який перекриває негативний вплив стресорів корабельної служби в умовах війни.

Висновки. Результати проведеного емпіричного аналізу дають змогу сформувати комплексне бачення специфіки психологічної адаптованості військовослужбовців ВМС. Зафіксоване достовірне зниження показників життєстійкості та виражене виснаження внутрішніх ресурсів у представників корабельного складу (порівняно з іншими родами військ) підтверджують факт надмірного психоемоційного навантаження, яке генерується ізольованим та екстремальним середовищем несення служби.

Встановлені кореляційні та регресійні закономірності розкривають внутрішні механізми психологічного захисту моряків. Фундаментальну роль у цій структурі відіграє загальна життєстійкість, що виступає ключовим буфером збереження морально-психологічного стану. Саме міцність переконань особистості ефективно блокує депресивну та тривожну симптоматику. Водночас доведено, що застосування виключно ситуативних копінг-стратегій, без опори на життєстійку диспозицію, виявляється недостатнім для повноцінної компенсації наслідків бойового дистресу.

Аналіз емпіричного масиву дозволив чітко визначити категорії підвищеного дезадаптаційного ризику серед особового складу. До найбільш вразливої групи належать військовослужбовці без вищої освіти, оскільки саме високий освітній рівень довів свою протективну функцію. Окрім того, через тривале перебування на кораблі без можливості побачити близьких, посиленої уваги потребують особи, які перебувають у сімейних або партнерських стосунках: родинні зв'язки створюють амбівалентний ефект, стимулюючи активну поведінку, але водночас провокуючи зростання фонового занепокоєння. Ці категорії моряків потребують пріоритетного залучення до програм превентивних психологічних інтервенцій.

Перспективним напрямом у подальших наукових студіях може стати лонгітюдне вивчення динаміки психологічного стану екіпажів на різних етапах виконання бойових завдань та під час ротаційного відновлення. Також актуальним залишається питання розробки вузькоспеціалізованих протоколів психологічного супроводу, орієнтованих на цілеспрямоване формування компонентів життєстійкості у військовослужбовців корабельного складу.

Інформація про використання штучного інтелекту. Під час підготовки статті інструменти штучного інтелекту використовувалися виключно для мовного редагування, перевірки граматики, перекладу або інших допоміжних завдань, без використання згенерованих ними об’єктів як результатів академічної діяльності (Gemini).

Список літератури:

1. Зембицький О.О. Деякі особливості психофізіологічного впливу професійної діяльності військових моряків на їх особистість. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах* : матеріали наук.-практ. конф., м. Київ, 5 листоп. 2020 р. Київ : НУОУ, 2020, С. 92-95.
2. Родіна Н. В., Кременчуцька М. К., Козачек І. А. Психологічні особливості адаптаційних характеристик моряків в умовах війни в Україні. *Психологія та соціальна робота.* 2025. Вип. 2(62). С. 145–153. https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.13.
3. Стасюк В. В., Дикун В. Г., Кириченко А. В. Психологічні особливості професійної діяльності військових моряків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Вип. 1. С. 152–158. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-77-1-152-158.
4. Johnsen B. H., Hystad S. W. Hardiness and mental health during naval deployment: The relation is mediated by social processes and not by self-regulatory processes. *European Review of Applied Psychology*. 2023. Vol. 73, no. 3. Art. 100817. https://doi.org/10.1016/j.erap.2022.100817.
5. Karin E. et al. The association of multi-system conditions on mental health trajectories during naval deployment. *Military Psychology*. 2024. Vol. 36. https://doi.org/10.1080/08995605.2024.2413249.
6. Klos B. et al. Effects of isolated, confined and extreme environments on parameters of the immune system – a systematic review. *Frontiers in Immunology*. 2025. Vol. 16. Art. 1532103. https://doi.org/10.3389/fimmu.2025.1532103.
7. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1, no. 3. P. 160–168. https://doi.org/10.1080/17439760600619609.
8. Maddi S., Khoshaba D., Harvey R., Fazel M. The Personality Construct of Hardiness. Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*. 2010. Vol. 51, no. 3. P. 369–388. https://doi.org/10.1177/0022167810388941.
9. Nordmo M. et al. It's been a hard day's night: A diary study on hardiness and reduced sleep quality among naval cadets. *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 153. Art. 109635. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109635.
10. Peimanpak F., Karimi S., Abdollahi A. The Moderating Role of Psychological Hardiness and Flexibility in Relation to Intolerance of Uncertainty and Depression Symptoms in Sailors. *Journal of Marine Medicine*. 2024. Vol. 6, no. 2. P. 123–131. https://doi.org/126-134 10.30491/6.2.123.

Chachko S.L., Fadin A.O. HARDINESS OF MILITARY SAILORS IN WARTIME

The harsh realities of a protracted armed conflict demand considerable psychological resilience from the personnel of the Armed Forces of Ukraine. In this context, service in the Navy is particularly stressful. Ship crews are under constant pressure from specific circumstances: physical isolation, severe spatial constraints, and the loss of their usual autonomy amid a constant threat to their lives. Maintaining mental health and the ability to carry out orders effectively under such conditions rely directly on internal adaptive reserves. This study is devoted to an empirical analysis of the resilience of naval personnel with the aim of identifying the factors that most actively contribute to their adaptation to combat stress and the conditions of military service. Using a set of validated psychodiagnostic tools, we collected data on the emotional state, motivation, and behavioral patterns of the servicemen. A comparison of the results revealed an alarming trend: compared to other units, sailors have significantly lower levels of resilience and deplete their protective resources more quickly. Analysis of the dataset allowed us not only to identify at-risk groups but also to confirm the protective role of higher education, which significantly enhances an individual's resilience. The influence of family status proved to be particularly interesting: family ties motivate individuals to actively overcome obstacles, yet simultaneously generate additional anxiety about loved ones. The results of regression modeling show that resilience is the key factor in maintaining mental and psychological well-being. It acts as a reliable barrier against anxiety and depressive disorders. In contrast, attempts by military personnel to rely exclusively on individual coping strategies, without having developed a resilient mindset, prove to be ineffective in combating distress. The study's findings provide the evidence base necessary to revise approaches to psychological support for Ukrainian Navy personnel and to improve procedures for manning ship crews.

Keywords: *hardiness, navy personnel, depression, anxiety, coping strategies, resilience, adaptation resources, stress.*

Дата першого надходження статті до видання: 03.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 01.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.10.2026