

ВПЛИВ БОЙОВОГО СТРЕСУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

THE IMPACT OF COMBAT STRESS ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF MILITARY

В умовах триваючих воєнних конфліктів дослідження впливу бойового стресу на психоемоційний стан військовослужбовців набуває особливої ваги, оскільки дозволяє своєчасно і науково обґрунтовано розробляти ефективні психологічні інтервенції та реабілітаційні програми. Феномен бойового стресу є одним із ключових аспектів військової психології, що вивчається у світовій науковій спільноті. Досвід військових конфліктів свідчить про те, що бойовий стрес впливає на психоемоційний стан військовослужбовців як під час бойових дій, так і після повернення до мирного життя. Зокрема, дослідження показують, що під впливом хронічного бойового стресу відбуваються значні зміни у когнітивних функціях, емоційній регуляції та поведінкових реакціях військовослужбовців. Одним із найсерйозніших наслідків бойового стресу є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що суттєво погіршує якість життя військовослужбовців, ускладнює процес соціальної адаптації після повернення з бойових дій та може призводити до таких тяжких наслідків, як депресія, суїцидальні думки, агресивна поведінка або залежність від психоактивних речовин. З огляду на це, вивчення психологічних механізмів впливу бойового стресу та ефективних способів його подолання є надзвичайно актуальним для сучасної військової психології.

У ході дослідження нами було здійснено комплексний аналіз основних факторів, що впливають на розвиток бойового стресу, а також оцінено його вплив на психологічний стан військовослужбовців. Для емпіричного вивчення було використано багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200» та «Міссісіпську шкалу ПТСР». Значна увага в дослідженні приділяється механізмам адаптації до бойового стресу. Встановлено, що військовослужбовці, які мають високу соціальну підтримку та володіють навичками емоційної саморегуляції, демонструють нижчий рівень бойового стресу. Найефективнішими методами зниження наслідків бойового стресу є когнітивно-поведінкова терапія, фізична активність, групові тренінги та соціальна взаємодія. Особливо розглянуто роль державних реабілітаційних програм у процесі відновлення військовослужбовців після бойових дій. Результати дослідження підкреслюють важливість раннього виявлення бойового стресу та своєчасного психологічного втручання для зниження ризику розвитку ПТСР. На основі отриманих даних сформульовано рекомендації щодо вдосконалення програм психологічної підтримки військовослужбовців, а також окреслено перспективи подальших наукових досліджень у сфері військової психології.

Ключові слова: бойовий стрес, військова психологія, ПТСР, адаптація військових, психологічна підтримка.

In the context of ongoing military conflicts, the study of the impact of combat stress on the psycho-emotional state of military personnel is gaining particular significance, as it allows for the timely and scientifically grounded development of effective psychological interventions and rehabilitation programs. The phenomenon of combat stress is one of the key aspects of military psychology and is actively studied within the global scientific community. The experience of armed conflicts demonstrates that combat stress affects the psycho-emotional state of military personnel both during active combat and after returning to civilian life. In particular, studies show that chronic exposure to combat stress leads to significant changes in cognitive functioning, emotional regulation, and behavioral responses among military personnel. One of the most serious consequences of combat stress is post-traumatic stress disorder (PTSD), which significantly deteriorates the quality of life of service members, complicates the process of social adaptation after combat, and may result in severe outcomes such as depression, suicidal ideation, aggressive behavior, or substance abuse. Given these factors, the study of psychological mechanisms underlying combat stress and the identification of effective coping strategies is of paramount importance for modern military psychology.

In the course of this research, a comprehensive analysis of the main factors contributing to the development of combat stress was conducted, along with an assessment of its impact on the psychological condition of military personnel. For the empirical part of the study, the multi-level personal questionnaire "Adaptability-200" and the "Mississippi PTSD Scale" were employed. Special attention was paid to the mechanisms of adaptation to combat stress. It was found that service members who receive high levels of social support and possess emotional self-regulation skills exhibit lower levels of combat stress. The most effective methods for reducing the consequences of combat stress include cognitive-behavioral therapy, physical activity, group training, and social interaction. The role of state rehabilitation programs in the recovery process of military personnel after combat is also examined separately.

The results of the study emphasize the importance of early detection of combat stress and timely psychological intervention to reduce the risk of developing PTSD. Based on the findings, recommendations were formulated for improving psychological support programs for military personnel, and future directions for scientific research in the field of military psychology were outlined.

Key words: combat stress, military psychology, PTSD, military adaptation, psychological support.

УДК 355.09:616.89-008.454]:364.62
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.23>

Тимченко К.В.

студентка

Харківський національний університет
міського господарства імені
О.М. Бекетова

Ступницька О.Г.

старший викладач кафедри психології,
педагогіки і мовної підготовки
Харківський національний університет
міського господарства імені
О.М. Бекетова

У контексті сучасної воєнної реальності особливій уваги набуває аналіз психологічних чинників, що впливають на стан військовослужбовців. Актуальність цієї теми зумовлена не лише глобальними тенденціями до зростання військових загроз, а й конкретною ситуацією в Україні, де військовослужбовці стикаються з безперервним фізичним, емоційним та когнітивним виснаженням. Наслідки бойового стресу можуть впливати на ефективність виконання бойових завдань, рівень прийняття рішень у критичних умовах, здатність до командної взаємодії та загальну боєздатність військових підрозділів. Окрім того, у довгостроковій перспективі бойовий стрес значно підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів та інших психоемоційних порушень, які суттєво ускладнюють процес реінтеграції військових у мирне життя.

Важливість дослідження бойового стресу також пояснюється необхідністю розробки ефективних методів профілактики та реабілітації військовослужбовців, що дозволить не лише мінімізувати його негативні наслідки, а й сприяти створенню системи психологічної підтримки, яка відповідатиме сучасним стандартам військової медицини та психології. З огляду на це, вивчення впливу бойового стресу на психоемоційний стан військових є актуальним і важливим як з наукової, так і з практичної точки зору.

Дослідження, проведені Соломоном З. та Мікулінсером М. (Solomon Z. та Mikulincer M.), підтверджують, що бойовий стрес впливає не лише на індивідуальний рівень функціонування військовослужбовців, але й на загальну боєздатність підрозділів, адже психоемоційне виснаження бійців часто знижує ефективність прийняття рішень та рівень когнітивної гнучкості [6, с. 659–666].

Наукові дослідження показують, що бойовий стрес формується під впливом численних чинників: фізичного виснаження, тривалого перебування в умовах загрози життю, втрати товаришів, необхідності ухвалювати миттєві рішення, які можуть впливати на життя та безпеку інших. Solomon Z. у своїх багаторічних спостереженнях за військовослужбовцями виявив, що довготривалий вплив бойового стресу суттєво змінює структуру особистості та може призводити до хронічних форм психічних розладів, зокрема до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що значною мірою ускладнює адаптацію до мирного життя після повернення з війни [3, с. 346]. Дослідження американських військових показують, що близько 20 % ветеранів мають клінічні симптоми ПТСР, а серед тих, хто брав безпосередню участь у бойових діях, цей показник сягає 30 % [4, с. 1184–1190].

Дослідження Національного інституту психічного здоров'я (NIMH) демонструють, що інтенсивність бойового стресу залежить від таких параметрів, як тривалість перебування в зоні бойових дій, рівень бойових втрат у підрозділі, а також рівень підготовки та психологічної підтримки, яку отримують військовослужбовці.

Наприклад, ізраїльські військові дослідники відзначають, що солдати, які пройшли спеціальні курси стресостійкості, мають нижчий рівень бойового стресу та демонструють вищий рівень адаптивності навіть у критичних ситуаціях [5;6].

Згідно з дослідженнями Блінова О. А., бойовий стрес також має значний вплив на емоційну сферу військовослужбовців. Він може викликати широкий спектр психоемоційних реакцій – від підвищеної тривожності та агресії до апатії та емоційного вигорання. У своєму дослідженні вчений вказує, що психологічна підготовка та регулярні методи емоційної саморегуляції (наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, релаксаційні техніки) значно знижують ризик деструктивних проявів стресу в бойових умовах [1, с. 84–87].

У контексті українських реалій бойовий стрес набув особливого значення після повномасштабного вторгнення, коли військовослужбовці змушені тривалий час перебувати в зоні бойових дій без можливості повноцінного відпочинку та відновлення. Дослідження, проведене Зборовським О. М., засвідчило, що 25 % військових, які брали участь у бойових діях, мають труднощі з адаптацією до мирного життя, часто стикаються з проявами депресії, підвищеною агресією або соціальною ізоляцією [2, с. 184–192]. Це ще раз підтверджує важливість комплексного підходу до вивчення бойового стресу, який включає не лише психологічні аспекти, а й соціальні, фізіологічні та нейробіологічні фактори, що визначають реакцію організму на екстремальні ситуації.

Науковці, які аналізують феномен бойового стресу, зокрема Блінов О. А., наголошують, що рівень психоемоційного напруження у військових формується під впливом сукупності зовнішніх і внутрішніх чинників. До основних із них належать тривала загроза життю, необхідність ухвалення складних рішень у ситуаціях високого ризику, переживання втрати товаришів по службі, постійний фізичний і психологічний стрес. У своїй роботі дослідник зазначає, що емоційна стійкість військовослужбовця суттєво залежить від його мотиваційних установок та рівня особистісної зрілості [1, с. 84–87]. Аналогічні висновки були отримані в роботах Solomon Z., який аналізував вплив бойового стресу на ізраїльських військових і виявив, що підвищений рівень тривожності та постійний контакт із загрозливими ситуаціями можуть суттєво знижувати адаптаційний потенціал особистості [3, с. 346].

Центральне місце в нашому дослідженні посів аналіз бойового стресу як деструктивного чинника психоемоційного стану військовослужбовців. Дослідження феномену бойового стресу стало ключовим напрямом нашої роботи, оскільки сучасні військові конфлікти демонструють безпрецедентний рівень психологічного навантаження на військовослужбовців. У ході нашого дослідження ми прагнули виявити основні чинники, що впливають на рівень бойового стресу, оцінити його вплив на психоемо-

ційний стан військових та визначити шляхи ефектної адаптації до екстремальних умов.

Для досягнення поставлених цілей нами було використано комплексний підхід, що включав аналіз міжнародних досліджень, опитування військовослужбовців, що брали участь у бойових діях, а також застосування стандартизованих психодіагностичних методик. У дослідженні взяли участь військові, які мали досвід перебування в зонах активних бойових дій. Вибірку склали 150 респондентів віком від 22 до 45 років, які проходили службу в Збройних силах України та брали участь у реальних бойових зіткненнях.

Для визначення рівня бойового стресу нами було використано багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200», який дозволяє оцінити загальний рівень стресостійкості військових (рис. 1)..

Зважаючи на результати, відображені на діаграмі 1, можна зробити висновок, що у більшості досліджуваних переважає другий рівень бойового стресу – його продемонстрували 66,67 % учасників дослідження. Це свідчить про наявність у них базових навичок подолання стресових обставин та здатність до самовідновлення навіть в умовах хронічної небезпеки. Отримане середнє значення також підтверджує переважання помірного рівня бойового стресу серед опитаних військовослужбовців. Такі результати можуть свідчити про те, що в опитуваних спостерігається достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості, який відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності. Тобто, респонденти мають хороші навички побудови сприятливих міжособистісних відносин у колективі, вони здатні приймати рішення і діяти в непередбачуваних чи складних умовах своєї діяльності, а також схильні дотримуватися корпоративних вимог і правил, що висувуються їх командою та сферою зайнятості.

А також друга методика «Міссісіпська шкала посттравматичних стресових розладів», що є одним із найпоширеніших інструментів для виявлення

схильності до розвитку посттравматичних стресових розладів. Згідно з одержаними від респондентів даних, нам вдалося відповідно до ключа для обробки відповідей обчислити загальний показник наявності посттравматичного стресового розладу.

З рис. 2 видно, що більшість військовослужбовців (56 %) демонструють добру адаптацію до бойового стресу. Водночас у 40 % респондентів виявлено ознаки психоемоційних розладів, що потребують подальшого психологічного супроводу. У 4 % опитаних діагностовано критичний рівень посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що свідчить про необхідність негайного професійного втручання.

Такі результати можуть свідчити про те, що в більшості опитуваних з групи незначна вірогідність зазнати ПТСР, вони володіють навичками саморегуляції та здатні «не сприймати близько до серця» кожен подія, пов'язану з їх діяльністю, навіть якщо вона є травматичною. Проте значна частина опитуваних все ж схильна «здобувати» розлади, що негативно позначається на їх здатності продовжувати виконувати свою роботу та засвоювати нові знання, а також на можливість сформувати хороші стосунки з оточенням, яке в умовах бойових дій відіграє ключову роль у добробуті особистості.

Також нами було проведено статистичну обробку даних шляхом застосування кореляційного аналізу з метою перевірки залежності між рівнем стійкості до бойового стресу та схильністю до розвитку ПТСР.

Спочатку нами були перевірені первинні дані за результатами проведення двох методик, на відповідність закону нормального розподілу, щоб встановити, який критерій використовувати у кореляційному аналізі.

Внаслідок реалізації кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена було встановлено статистично значущий сильний прямий зв'язок між рівнем бойового стресу та схильністю до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Емпіричне значення коефіцієнта Спірмена становить $r = 0,79$ при $p < 0,05$, що свідчить: із підвищенням

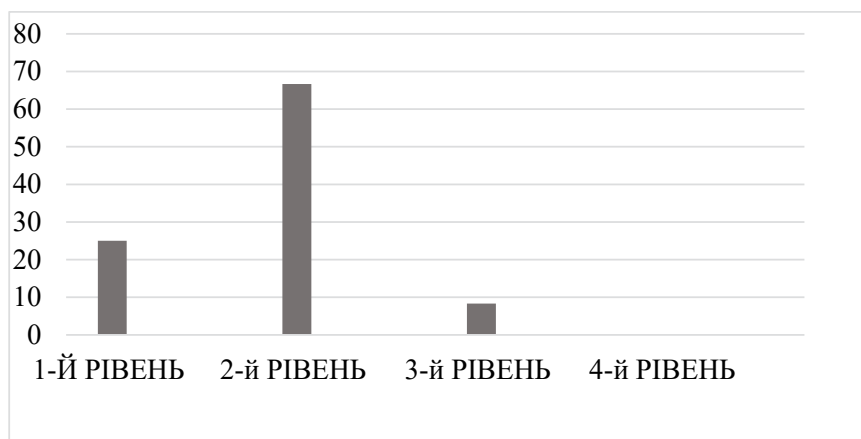


Рис. 1. Показники рівня бойового стресу

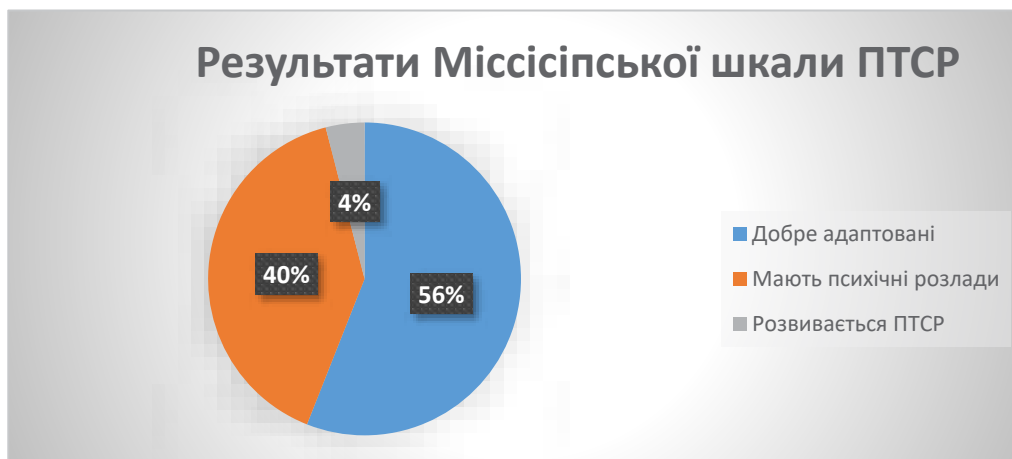


Рис. 2. Розподіл рівня психоемоційного стану військовослужбовців за результатами опитування

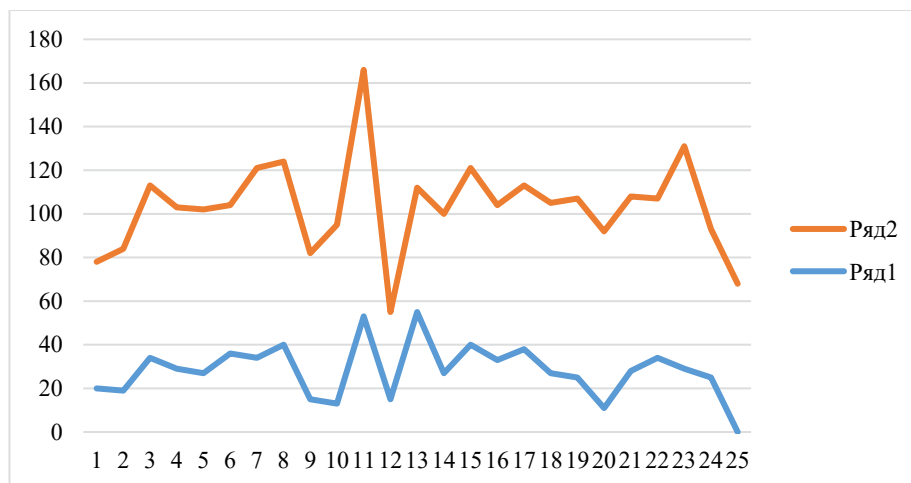


Рис. 3. Взаємозв'язок між показниками бойового стресу та розвитком ПТСР

Примітка. Ряд 1 – показники бойового стресу, ряд 2 – розвиток ПТСР

рівня бойового стресу істотно зростає й імовірність розвитку ПТСР (рис. 3). На графіку відображено лінію тренду, що ілюструє збільшення рівня ПТСР (позначено червоною кривою) залежно від показників бойового стресу (синя крива). Така пряма залежність підтверджує високий ризик психічних ускладнень у військовослужбовців, які перебувають під впливом тривалих стресових факторів.

Отримані результати узгоджуються з міжнародними дослідженнями. Зокрема, Solomon Z. (2009) зазначає, що військовослужбовці, які перебували у зоні бойових дій понад шість місяців, виконуючи завдання за призначенням мають у 3,2 рази вищий ризик розвитку ПТСР порівняно з тими, хто виконував короткотермінові завдання. Цей факт ще раз підкреслює важливість своєчасного виявлення бойового стресу та надання психологічної підтримки [3, с. 1184–1190].

Це ще раз підтверджує необхідність своєчасного психологічного втручання для зниження довготривалих негативних наслідків бойового стресу.

Нами також було здійснено аналіз механізмів адаптації до бойового стресу. Виявлено, що військовослужбовці, які мали високий рівень соціальної підтримки (дружні зв'язки в підрозділі, сімейну підтримку), демонстрували нижчий рівень бойового стресу порівняно з тими, хто відчував соціальну ізоляцію. Це підтверджує гіпотезу, що міцні соціальні зв'язки виконують роль буферного чинника, який пом'якшує вплив бойового стресу.

Крім того, ми провели аналіз стратегій подолання стресу, які застосовували військові. Було виявлено, що найефективнішими є адаптивні механізми (фізична активність, гумор, планування, соціальна взаємодія), які використовували 62 % респондентів. У 38 % військових переважали дезадаптивні стратегії (вживання алкоголю, уникнення ситуацій, агресія), що може вказувати на ризик формування хронічного стресу та потребу у психотерапевтичному втручанні.

Наше дослідження показало, що своєчасна психологічна допомога військовим справді пра-

цює – вона знижує рівень стресу, допомагає краще адаптуватися й зменшує ризик розвитку ПТСР. Найкраще себе показали прості методи самодопомоги – дихальні вправи, фізична активність, ведення щоденника, а також групові заняття, які зміцнюють довіру в колективі. Більшість учасників мали середній рівень бойового стресу і достатньо ресурсів, щоб справлятися з труднощами.

Водночас близько 40 % потребують додаткової підтримки, а 4 % уже перебувають у критичному стані. Ми виявили тісний зв'язок між рівнем стресу та розвитком ПТСР – чим вищий стрес, тим більші ризики. Зарубіжний досвід доводить, що постійна психологічна підтримка під час служби й після неї справді працює. В Україні вже є подібні ініціативи, але їм часто бракує фінансування, спеціалістів і підтримки з боку держави. Щоб військові могли повертатися до мирного життя, потрібна системна допомога: якісна психологічна реабілітація, професійна адаптація, підтримка родин і суспільне розуміння. Лише комплексний підхід допоможе зберегти ментальне здоров'я ветеранів і дати їм шанс на повноцінне життя після війни.

У межах проведеного дослідження було проаналізовано не лише рівні бойового стресу серед військовослужбовців, але й фактори, що впливають на ефективність психологічної адаптації. Проведено анкетування, інтерв'ювання та статистичну оцінку зв'язку між стресом і проявами ПТСР, що дозволило емпірично підтвердити гіпотезу про буферну роль соціальної підтримки та ефективність адаптивних стратегій подолання стресу. Отримані результати можуть стати основою для розробки практичних програм підтримки військових як під час виконання бойових завдань, так і в процесі повернення до мирного життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блінов О. А. Особливості мотивації та переживань учасників бойових дій. Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку. Харків : Національна академія НГУ, 2017. С. 84–87.
2. Зборовський О. М. Психічні порушення в учасників АТО та методи їх корекції. Медичне забезпечення антитерористичної операції: науково-організаційні та медико-соціальні аспекти. Київ : Пріоритети, 2016. С. 184–192. URL: [http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/15c140dd326495adc225810c00676a4d/\\$FILE/i0nm0bp85sg2ue1f00nggbp85ss2uu1f50nrgbp85tk2uq1fv.pdf](http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/15c140dd326495adc225810c00676a4d/$FILE/i0nm0bp85sg2ue1f00nggbp85ss2uu1f50nrgbp85tk2uq1fv.pdf) (дата звернення: 22.02.2025).
3. Solomon Z. Combat stress reactions : The enduring toll of war. New York : Springer Science & Business Media, 2009. 346 p.
4. Shalev A. Y., Freedman S., Peri T., Brandes D., Sahar T., Orr S. P., Pitman R. K. Prospective study of posttraumatic stress disorder and depression following trauma. *American Journal of Psychiatry*. 2011. Vol. 158, No. 8. С. 1184–1190. DOI: 10.1176/appi.ajp.158.8.1184.
5. National Institute of Mental Health (NIMH). Post-Traumatic Stress Disorder. 2022. URL: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd>
6. Solomon Z., Mikulincer M. Trajectories of PTSD: A 20-year longitudinal study. *American Journal of Psychiatry*. 2006. Vol. 163, No. 4. С. 659–666. DOI: 10.1176/appi.ajp.163.4.659.
7. Shalev A. Y., Freedman S., Peri T., Brandes D., Sahar T., Orr S. P., Pitman R. K. Prospective study of posttraumatic stress disorder and depression following trauma. *American Journal of Psychiatry*. 2011. Vol. 158, No. 8. С. 1.
8. National Institute of Mental Health (NIMH). Post-Traumatic Stress Disorder. 2022.