

**Машак С. О.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»*

**Вихор М. Б.**

*магістр психології  
Національного університету «Львівська політехніка»*

## ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### FEATURES OF THE INFLUENCE OF STRESS ON THE MENTAL HEALTH OF MILITARY SERVICEMEN

В статті здійснено аналіз взаємозв'язку та вплив стресу на психічне здоров'я військових, які сьогодні захищають нашу незалежність. Констатовано, що психічне здоров'я завжди було ключовим аспектом життя військовослужбовців. Це група осіб, яка піддається особливим стресовим умовам і викликам. Військова служба, незалежно від її характеру та тривалості, має серйозний вплив на психічне здоров'я і благополуччя осіб. Теоретичну та практичну актуальність проблематики важко оцінити, оскільки військовослужбовці – це особлива категорія, що зазнає значної психічної та емоційної напруги. Під час виконання служби вони стикаються зі стресовими ситуаціями, які включають себе: загрозу життю і здоров'ю; розлучення з родиною; соціальну ізоляцію та інші виклики, які рідко зустрічаються в цивільному житті. Ці стресові досвіди безпосередньо впливають на психічне здоров'я військовослужбовців і призводять до різних психічних розладів, таких як страх, депресія, тривожність, ПТСР. Особливістю дослідження є те, що ми прагнемо розкрити конкретні аспекти впливу стресу на військовослужбовців та виявити можливості для підтримки їх психічного здоров'я. Розуміння цього взаємозв'язку має важливе практичне значення для військово-медичної служби та психологічної підтримки військових. психічне здоров'я військовослужбовців – це функціонування психіки, яке забезпечує гармонійну взаємодію із навколишнім світом. Можна сказати, що воно в нормі, коли є відсутність хворобливих психічних розладів або ж їх проявів навіть на коротких відрізках життя.

Дослідженням виявлено позитивну кореляцію між стресом та депресією серед військових. Так, вищий рівень стресу асоціюється зі збільшенням вираженості депресивних симптомів. Цей зв'язок можна пояснити психологічними, фізіологічними соціальними факторами, які сприяють розвитку депресії в осіб, що зазнають хронічного стресу в армії. Стрес корелює з різними показниками агресії, включаючи непряму агресію, дратівливість, роздратування, підозрливість, почуття провини, ворожість та агресивність. Підвищений рівень стресу може посилювати негативні емоції, знижувати контроль над імпульсами і призводити до агресивної поведінки.

**Ключові слова:** стрес, психічне здоров'я, психічне неблагополуччя особистості, тривожність, депресія, страх.

The article analyzes the interrelationship and impact of stress on the mental health of military personnel who today defend our independence. It has been established that mental health has always been a key aspect of the lives of military personnel. This is a group of individuals exposed to special stressful conditions and challenges. Military service, regardless of its nature and duration, has a serious impact on the mental health and well-being of individuals. It is difficult to assess the theoretical and practical relevance of the problem, since military personnel are a special category that is subject to significant mental and emotional stress. During the performance of the service, they face stressful situations, which include: threats to life and health; separation from the family; social isolation and other challenges rarely encountered in civilian life. These stressful experiences directly affect the mental health of military personnel and lead to various mental disorders such as fear, depression, anxiety, and PTSD. The peculiarity of the study is that we seek to reveal specific aspects of the impact of stress on military personnel and identify opportunities to support their mental health. Understanding this relationship has important practical implications for the military medical service and the psychological support of the military. the mental health of military personnel is the functioning of the psyche, which ensures harmonious interaction with the surrounding world. It can be said that it is normal when there is no painful mental disorders or their manifestations even in short periods of life.

The study found a positive correlation between stress and depression among the military. Thus, a higher level of stress is associated with an increase in the severity of depressive symptoms. This relationship can be explained by psychological, physiological, social factors that contribute to the development of depression in persons experiencing chronic stress in the army. Stress correlates with various measures of aggression, including indirect aggression, irritability, irritability, suspiciousness, guilt, hostility, and aggressiveness. An increased level of stress can increase negative emotions, reduce impulse control and lead to aggressive behavior.

**Key words:** stress, mental health, mental health problems, anxiety, depression, fear.

**Вступ.** Психічне здоров'я завжди було ключовим аспектом життя військовослужбовців, оскільки вони є групою, яка піддається особливим стресовим умовам і викликам. Військова служба, незалежно від її характеру та тривалості, має серйозний вплив на

психічне здоров'я і благополуччя осіб, які обирають цей шлях.

Теоретичну та практичну актуальність даної теми важко переоцінити, оскільки військовослужбовці – це особлива категорія населення, яка зазнає значної

психічної та емоційної напруги. Під час виконання служби вони стикаються зі стресовими ситуаціями, які включають у себе: загрозу життю і здоров'ю; розлучення з родиною; соціальну ізоляцію та інші виклики, які рідко зустрічаються в цивільному житті. Ці стресові досвіди безпосередньо впливають на психічне здоров'я військовослужбовців і призводять до різних психічних розладів, таких як ПТСР, депресія, тривожність.

Особливістю дослідження є те, що ми прагнемо розкрити конкретні аспекти впливу стресу на військовослужбовців та виявити можливості для підтримки їх психічного здоров'я. Розуміння цього взаємозв'язку має важливе практичне значення для військово-медичної служби та психологічної підтримки військових. Зауважимо, що стрес та психічне здоров'я зарубіжні та вітчизняні психологи визначають різнопланово: стан балансу між різними аспектами особистості людини; баланс між потребами індивіда та суспільства, що підтримується завдяки постійним зусиллям; процес життя особистості, у якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові аспекти; функція підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, адекватна регуляції поведінки й діяльності людини, здатність протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я [4, с. 316]. Проте, сформульована нами проблема, недостатньо вивчена у реаліях ментального та психічного здоров'я українських військових.

**Метою статті** є аналіз особливостей взаємозв'язку стресу та психічного здоров'я військовослужбовців.

**Виклад основного матеріалу.** Вже майже 10 років триває російсько-українська війна, яка 24 лютого 2022 року переросла із локальної (Донбас та АР Крим) у повномасштабну. Військовослужбовці, з перших днів вторгнення і аж по сей день захищають кордони України ціною власного здоров'я (фізичного та психічного) та життя. Кожен українець безмежно вдячний кожному, хто взяв зброю в руки, відрікся від мирського життя та пішов на захист нашої держави. Проте, ціна, яку вони платять є значно вищою, аніж усі гроші світу та визнання. Нашої подяки мало для того, щоб загоїти усі їхні рани. Перебуваючи у постійній напрузі та стресі найбільше страждає психіка кожного. Це річ, яку не так просто вилікувати. Дехто змушений проходити лікування роками аби повернутися до звичного життя та мати змогу знову повноцінно функціонувати, а хтось, взагалі, вже ніколи до нього не повернеться. Перед кожним психологом постає непросте завдання – допомогти кожному захисникові. Ця клопітка робота потребує багато часу та зусиль. Кожен, хто проходить військову службу, піддається впливу численних позитивних та негативних факторів, які впливають не лише на фізичне здоров'я, а й на психічне. Якщо у мирний час цей вплив є високим, то що говорити про час війни, коли кожного дня життя кожного військового є під загрозою.

Для того, щоб зрозуміти, що таке «психічне здоров'я військовослужбовця», потрібно зрозуміти фактори та чинники, які визначають саме психічне здоров'я.

Термін «здоров'я» Всесвітня організація охорони здоров'я трактує як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність фізичних дефектів та хворіб [3, с. 100]. Говорячи, про порушення стану здоров'я, здебільшого говорять про фізичні функції, які ускладнюють життя людини. Зазвичай, це різного роду хвороби, порушення функціонування тіла або ж втрата кінцівок чи органів. Проте, досить рідко говорять про психофункціональні зміни, психічне неблагополуччя особистості, такі як тривога, підвищена дратівливість, депресія, тощо. Це не прийнято вважати хворобою, що є хибним твердженням. Тобто, здоров'я – це адаптація людини до певних життєвих обставин. На початку війни в усіх містах була паніка, ніхто не знав як діяти правильно і розраховував на власні сили. Станом на зараз, більшість країни повернулася до звичного життя, хоча загроза не минула, а, моментами, її стало ще більше. Люди звикають до певних обставин і намагаються продовжувати жити далі. Проте, все починається з голови, з психіки людини, яка має здатність адаптовуватися.

Психічне здоров'я – це доволі динамічний процес психічної діяльності. Його характеристика є детермінованість психічних явищ, гармонійний взаємозв'язок між відображенням обставин дійсності і ставленням до неї особи, адекватність реакцій на навколишні соціальні, біологічні, психічні фізичні умови, здатність людини контролювати свою поведінку, планувати і здійснювати свій шлях у мікро- і макросередовищі. [4, с. 61]. Психічне здоров'я це – психічні особливості, що дозволяють людині бути адекватним і успішно адаптуватися до середовища» [4; 5].

Підсумовуючи вище написане, можна сказати, що психічне здоров'я військовослужбовців – це функціонування психіки, яке забезпечує гармонійну взаємодію із навколишнім світом. Можна сказати, що воно в нормі, коли є відсутність хворобливих психічних розладів або ж їх проявів навіть на коротких відрізках життя.

Щодо стресу, в сучасному суспільстві дуже розмите його трактування. Кожну складну ситуацію ми звикли називати «стресовою». Проте, не до кінця розуміємо чому саме так, а не інакше. Чому стрес супроводжує нас впродовж нашого життя, а ми не можемо цьому запобігти. Традиційно наукова спільнота підтримувала гіпотезу, що хвороботворні фактори – це пусковий механізм, який активує механізми людини, які були вироблені в процесі еволюції до адаптації в умовах змін навколишнього середовища. Автор описав реакції тривоги організму посилюючись на свої експерименти зі щурами [2, с. 32].

Зарубіжний дослідник продовжив вивчення «стресу» та здійснив низку відкриттів у цій площині: стрес – неспецифічна нейрогуморальна відповідь організму на дію стресових факторів різної природи (фізичних, хімічних, біологічних, соціальних) [6].

Фармацевтична енциклопедія описує «стрес» як стан фізіологічної або психологічної напруги, зумовлений несприятливими чинниками, розумовими,

емоційними, зовнішніми або внутрішніми, які спрямовані на порушення функцій організму і яких організм природно намагається уникнути [7].

Можна стверджувати, що стрес має вплив не лише на фізіологічні функції, а на психічні. Він є тим чинником, який позитивно або негативно впливає на життєдіяльність кожної людини. Стрес – це досвід, який пережитий минулими поколіннями. Завдяки еволюції, ми зараз можемо спокійно жити, проте адаптації є безкінечним. Ми також здобуємо новий досвід, який, на генетичному рівні, передається нашим дітям і вони будуть по-іншому ставитися до тих ситуацій, які раніше були сильними подразниками. Цей процес є поступовим і паралельно з ним відбувається розвиток технологій та людської особистості. Стрес і його вплив на психічне здоров'я є критично важливою проблемою, особливо у військових. Військовослужбовці часто стикаються із стресовими факторами, які пов'язані із службою, включаючи бойові дії, передислокацію та розлуку з сім'єю та близькими. Розуміння взаємозв'язку між стресом і психічним здоров'ям військових сьогодні має дуже важливе значення, адже це розуміння може стати основою для розробки цілеспрямованих втручань і систем підтримки. У цьому контексті був проведений кореляційний аналіз для встановлення та вивчення зв'язків між стресом, та різними показниками психічного здоров'я, такими як депресія, агресія і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Цей аналіз має на меті з'ясувати, якою мірою стрес корелює із цими показниками психічного здоров'я.

Дослідженням охоплено 100 військовослужбовців. Вік досліджуваних – 20-50 р., з них 73 особи чоловічої статі і 27 осіб жіночої. З них 75% військовослужбовців брали участь у військових діях, 25% військовослужбовців готуються до них. Для якісного проведення дослідження впливу стресу на психічне здоров'я військовослужбовців було обрано методики: шкала депресії Бека, опитувальник рівня агресивності А. Басса-А. Даркі, Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу, шкала психологічного стресу PSM-25.

Результати кореляційного аналізу свідчать, що показник стресу співвідноситься із показником депресії (табл. 1.)

Таблиця 1  
Зв'язок стресу та депресії у військовослужбовців

Показник	Стрес
Депресія	$r=0,42, p<0,01$

Між показником стресу та депресії існує прямий, середній зв'язок. Тобто потенційно вищий рівень стресу може призводити до збільшення вираженості симптомів депресії. Це можна пояснити тим, що військові часто відчувають високий рівень стресу через вимоги їхньої професії, потенційну небезпеку для власного життя. Хронічний стрес може призвести до емоційного перенапруження, що робить їх більш сприйнятливими до різних депресивних симптомів. Постійний стан настороженості та підвищеної пиль-

ності, необхідний в армії, також може з часом підірвати психічну стійкість військового.

Крім того, військове життя часто пов'язане з тривалими передислокаціями та частими переїздами. Ізоляція від сім'ї та друзів, відірваність від колишнього стилю життя може сприяти виникненню почуття самотності, безпорадності та відчаю, що є факторами ризику депресії. Також під час служби військові можуть піддаватися впливу травматичних подій, таких як бойові дії, поранення, смерть інших, або ж отримання тілесних ушкоджень. Цей травматичний досвід може сприяти як стресу, так і розвитку посттравматичного стресового розладу, який тісно пов'язаний з депресією.

Варто наголосити і на тому, що деякі військові можуть справлятися зі стресом за допомогою дезадаптивних стратегій, таких як зловживання алкоголем або наркотичними речовинами. Такі механізми подолання можуть потенційно посилювати симптоми депресії, а також сприяти виникненню циклу проблем з психічним здоров'ям. Ще одним із можливих пояснень такого зв'язку є те, що тривалий стрес може послабити імунну систему та сприяти виникненню проблем із фізичним здоров'ям, таких як хронічний біль та порушення сну. Ці проблеми із фізичним здоров'ям можуть ще більше погіршити настрій і сприяти розвитку депресії. Також встановлено, що показник стресу співвідноситься із такими показниками як непряма агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, почуття провини, ворожість, агресивність (табл. 2.)

Таблиця 2  
Зв'язок стресу та агресивності у військовослужбовців

Показник	Стрес
Непряма агресія	$r=0,41, p<0,01$
Роздратування	$r=0,40, p<0,01$
Негативізм	$r=0,19, p<0,05$
Образа	$r=0,28, p<0,01$
Підозрілість	$r=0,27, p<0,01$
Почуття провини	$r=0,40, p<0,01$
Ворожість	$r=0,34, p<0,01$
Агресивність	$r=0,31, p<0,01$

Отже, можна побачити, що між показником стресу та різними показниками методики Басса-Даркі існує прямий, слабкий або середній зв'язок. Потенційно вищий рівень стресу може призводити до збільшення ворожості, агресивності та інших показників. Це можна пояснити тим, що стрес може порушити емоційну регуляцію, ускладнюючи контроль над негативними емоціями та імпульсами. Це може призвести до підвищеної дратівливості, агресії та негативного мислення. Стрес може посилювати непряму агресію, тобто поведінку, яка має на меті завдати шкоди іншим опосередковано, дуже часто через соціальні маніпуляції, пасивно-агресивні дії. Він може призвести до посилення фрустрації, що робить людей більш схильними до пасивно-агресивної поведінки як способу впоратися зі своїми емоціями. Крім того, стрес може знижувати толерантність людини до роздратування. У стані стресу люди можуть



легше драгуватися через різні незручності, до яких зазвичай ставляться спокійно.

Взаємопов'язаними показниками, на які впливає стрес є негативізм, образа та підозрілість. Стрес може сприяти формуванню негативного погляду на життя, схильності бачити світ через песимістичну призму; може зробити людину більш чутливою до образи або поганого поводження, що призводить до посилення почуття образи на інших, в тому числі на колег або начальство в армії; також може підвищити рівень тривожності та підвищеної пильності. Цей підвищений стан настороженості може призвести до підвищеної підозрілості та недовіри до інших, оскільки військовослужбовці можуть інтерпретувати дії чи мотиви інших у більш негативному або загрозовому світлі.

Окрім того, стрес може викликати почуття провини у військових, які під час служби можуть піддаватися впливу травмуючих подій або важких рішень. Почуття провини може виникати через моральні дилеми, провину тих, хто вижив, або через усвідомлення того, що ти не відповідаєш власним очікуванням чи цінностям. А хронічний стрес може сприяти підвищенню рівня ворожості та агресивності загалом. Це може проявлятися у вигляді вербальної або фізичної агресії, спалахів гніву, а також загалом ворожої поведінки. Накопичена напруга і розчарування, пов'язані зі стресом, можуть знайти вихід в агресивній поведінці, яка охоплює цілий ряд форм.

Після проведення кореляційного аналізу також встановлено, що показник стрес співвідноситься із такими показниками як реакції вторгнення, реакції уникнення, збудливість, провини та суїцидальні схильності та ПТСР реакції загалом (табл. 3).

Таблиця 3  
Зв'язок стресу та ПТСР реакцій у військовослужбовців

Показник	Стрес
Вторгнення	$r=0,35, p<0,01$
Уникнення	$r=0,23, p<0,05$
Збудливість	$r=0,35, p<0,01$
Провина та суїцидальні схильності	$r=0,33, p<0,01$
ПТСР реакції	$r=0,41, p<0,01$

Потенційно вищий рівень стресу може призводити до збільшення вираженості цих реакцій. Це можна пояснити тим, що стрес може погіршити здатність військовослужбовців справлятися із тривожними думками та емоціями, що ускладнює управління нав'язливими спогадами та уникнення негативних емоцій, пов'язаних з травмою. Це може сприяти розвитку, збереженню симптомів ПТСР. Стрес і переживання, пов'язані із військовою службою, в тому числі бойові дії та травматичні події, сприяють розвитку ПТСР. Стреси, пов'язані із військовою службою, можуть слугувати тригерами травми та загострювати наявні симптоми.

Високий рівень стресу може посилити реакції вторгнення, оскільки стрес може порушити нормальні когнітивні процеси, які дозволяють військовослужбовцям керувати спогадами. Стрес також

може посилювати емоційне збудження, що ускладнює контроль над нав'язливими думками та спогадами. Стрес активує реакцію організму «бий або тікай», що призводить до підвищеного фізіологічного збудження. У військових із ПТСР ця підвищена збудливість може бути особливо проблематичною, оскільки може призвести до перебільшеної реакції переляку, підвищеної пильності, а також труднощів із розслабленням. Стрес може посилювати ці симптоми збудливості, що ускладнює регулювання емоційних і фізіологічних реакцій.

Крім того, почуття провини є поширеною реакцією серед військових, особливо коли вони зазнали травматичних подій або приймали складні рішення під час служби. Стрес може загострити почуття провини, оскільки він може посилити самокритику і роздуми про свої дії або передбачувані невдачі. Почуття провини може суттєво впливати на симптоми ПТСР. А зв'язок між стресом та суїцидальними тенденціями викликає особливе занепокоєння. Високий рівень стресу може загострювати почуття безнадійності та відчаю, які є факторами ризику суїцидальних думок і поведінки. Крім того, у осіб з ПТСР можуть виникати суїцидальні думки внаслідок емоційного розладу, а також симптомів, пов'язаних з травмою, які вони переживають. Отже, результати кореляційного аналізу показують значні взаємозв'язки між стресом, депресією, показниками агресивності, а також посттравматичним стресовим розладом та реакціями у військовослужбовців. Ці взаємозв'язки підкреслюють складний та взаємопов'язаний характер проблем психічного здоров'я у військовому контексті. Ці результати дають нам змогу представити модель взаємозв'язку цих явищ (рис. 1).



Рис. 1. Модель взаємозв'язку стресу та показників депресії, агресивності та ПТСР

**Висновки.** Дослідження виявило позитивну кореляцію між стресом та депресією у військових. Вищий рівень стресу веде до збільшення вираженості депресивних симптомів. Цей зв'язок можна пояснити психологічними, фізіологічними соціальними факторами, які сприяють розвитку депресії в осіб, що зазнають хронічного стресу в армії. Стрес корелює з різними показниками агресії, включаючи непряму агресію, дратівливість, роздратування, підозрілість, почуття провини, ворожість та агресивність. Підвищений рівень стресу може посилювати негативні емоції, знижувати контроль над імпульсами і призводити до агресивної поведінки. Агресія може проявлятися як у вигляді пасивно-агресивних дій, так і у вигляді відкритої агресії. Дослідження також демонструє сильний зв'язок між стресом та реакціями ПТСР, що включають реакції вторгнення, уникнення, збудливість, почуття провини та суїцидальні тенденції.

Стрес може посилювати симптоми ПТСР, ускладнюючи для військовослужбовців управління травматичними спогадами, регулювання своїх емоцій і боротьбу з тривожними думками та емоціями.

Розуміння взаємозв'язку між стресом, депресією, агресією та ПТСР у військових має кілька важливих наслідків. Озброївшись цими знаннями, можна розробити цілеспрямовані втручання, а також системи підтримки для вирішення проблем психічного здоров'я, з якими стикається особовий склад в армії. Ці заходи можуть включати програми керування стресом, скринінг психічного здоров'я і стратегії раннього втручання. Крім того, усвідомлення зв'язку між стресом та станом психічного здоров'я може допомогти визначити потенційні фактори ризику, адже вжиття превентивних заходів може зменшити вплив стресових факторів і запобігти виникненню або погіршенню депресії, агресії та ПТСР.

Також, психологи у Збройних силах можуть використовувати ці знання для підвищення стійкості колег. Так, завдяки навчанню конструктивним стратегіям подолання труднощів та знаходженню власних ресурсів психічного здоров'я військові можуть краще орієнтуватися в стресових ситуаціях військового життя і розвивати більш здорові способи управління своїм психічним благополуччям. А психічно здорові Збройні сили мають важливе значення для підтримання боєготовності, також оперативної ефективності. Вирішення проблем психічного здоров'я, пов'язаних зі стресом, може сприяти підвищенню загальної готовності та ефективності військовослужбовців.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні та розробці моделі підтримки і збереження психічного здоров'я майбутніх військовослужбовців.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Енциклопедія практичної психології [psychologis.com.ua/psihicheskoe\\_i\\_psihologicheskoe\\_zdorove.htm](http://psychologis.com.ua/psihicheskoe_i_psihologicheskoe_zdorove.htm)
2. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини. Луцьк: ВВ«Вежа», Волинь. Нац. університет імені Лесі Українки, 2009. 316 с.
3. Преамбула до Конституції Всесвітньої організації охорони здоров'я. Архівні документи Всесвітньої організації охорони здоров'я, № 2, С. 100.
4. Петракович Б. Д. Психічне здоров'я народів світу. К., 2204. С. 61.
5. Selye H. 1936. A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature* 138(3479, July 4). P. 32.
6. Selye H. 1950. The physiology and pathology of exposure to stress. A treatise based on the concepts of the general-adaptation-syndrome and the diseases of adaptation. Montreal: ACTA, Inc., Medical Publishers (Doctoral dissertation).
7. Фармацевтична енциклопедія [//www.pharmencyclopedia.com.ua/article/671/stres](http://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/671/stres).