

ВПЛИВ ФАКТОРІВ БОЮ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКІЙ ВІЙНІ

Федоренко Юлія Андріївна

слухачка кафедри військової психології
Національного університету оборони України
ORCID ID: 0009 0008 4705 2496

Стасюк Василь Васильович

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри військової психології
Національного університету оборони України
ORCID ID: 0000 0002 7943 8456

У статті представлено поглиблений аналіз впливу психотравматичних чинників бойового середовища на психологічне здоров'я українських військовослужбовців в умовах повномасштабної російсько-української війни.

Обґрунтовано, що сучасний характер бойових дій, який вирізняється високою інтенсивністю, тривалістю та технологічністю, створює безпрецедентне навантаження на морально-психологічну стійкість особового складу. На основі аналізу наукових джерел та «Стандарту індивідуальної психологічної підготовки військовослужбовців ЗСУ» доведено, що бойовий стрес є універсальним та неминучим феноменом для кожного учасника бойових дій.

У роботі запропоновано детальну класифікацію бойових стресорів, які поділено на дві ключові групи. Перша група специфічних стресорів містить фактори прямої загрози життю та здоров'ю: участь у боєз'яткненнях, артилерійські обстріли, спостереження за загибеллю побратимів, отримання поранень та контузій, а також травматичний досвід полону й тортур. Наголошено, що ці чинники здатні викликати гострі стресові реакції та в довгостроковій перспективі призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу.

Друга група неспецифічних стресорів охоплює фактори, що мають кумулятивний, виснажливий ефект: тривала психоемоційна напруга, хронічне недосипання, фізичне виснаження, соціальна ізоляція, розлука з рідними, міжособистісні конфлікти та втрата довіри до командування. Ці чинники поступово підривають психологічні ресурси та можуть призводити до емоційного вигорання, депресивних станів і тривожних розладів.

У статті детально розглянуто прояви бойового стресу на трьох рівнях: фізіологічному (порушення сну, вегетативні розлади), психологічному (тривожність, апатія, емоційна нестабільність) та поведінковому (агресивність, соціальна замкненість).

Підкреслено, що ступінь впливу стресогенних факторів є індивідуальним і залежить від особистісних рис (зокрема, акцентуації характеру), рівня психологічної підготовленості та наявності захисних факторів, як-от висока мотивація, соціальна підтримка та згуртованість підрозділу. Робота узагальнює, що ефективне протистояння наслідкам бойового стресу вимагає впровадження комплексної системи психологічної підтримки, що містить підготовку, оперативне втручання та довготривалу реабілітацію, що є стратегічним завданням для збереження боєздатності нації.

Ключові слова: бойовий стрес, психотравматичні чинники, психологічне здоров'я, військовослужбовці, російсько-українська війна, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), специфічні стресори, неспецифічні стресори, психологічна підтримка, бойова активність.

Fedorenko Yuliia, Stasuk Vasil. THE IMPACT OF COMBAT FACTORS ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF MILITARY PERSONNEL IN THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR

The article presents an in-depth analysis of the impact of psychotraumatic factors of the combat environment on the psychological health of Ukrainian military personnel in the context of the full-scale Russian-Ukrainian war.

It is argued that the modern nature of combat operations, which is characterised by high intensity, duration and technological sophistication, places an unprecedented strain on the moral and psychological resilience of personnel. Based on an analysis of scientific sources and the 'Standard for Individual Psychological Training of Armed Forces Personnel,' it is proven that combat stress is a universal and inevitable phenomenon for every participant in combat operations.

The paper proposes a detailed classification of combat stressors, which are divided into two key groups.

*The first group of **specific stressors** includes factors that pose a direct threat to life and health: participation in combat, artillery shelling, witnessing the death of comrades, receiving wounds and concussions, as well as the traumatic experience of captivity and torture. It is emphasised that these factors can cause acute stress reactions and, in the long term, lead to the development of post-traumatic stress disorder (PTSD).*

*The second group of **non-specific stressors** includes factors that have a cumulative, debilitating effect: prolonged psychological stress, chronic sleep deprivation, physical exhaustion, social isolation, separation from loved ones, interpersonal conflicts, and loss of trust in leadership. These factors gradually undermine psychological resources and can lead to emotional burnout, depression, and anxiety disorders.*

Key words: combat stress, psychotraumatic factors, psychological health, military personnel, Russian-Ukrainian war, post-traumatic stress disorder (PTSD), specific stressors, non-specific stressors, psychological support, combat activity.

Вступ. У ХХІ столітті характер сучасної війни, зокрема повномасштабне вторгнення РФ в Україну, висуває значно вищі вимоги до морально-психологічної витривалості військовослужбовців. Успішне виконання бойових завдань сьогодні значною мірою залежить не лише від фізичної підготовки, а й від внутрішньої стійкості та психологічної готовності діяти в екстремальних, часто непередбачуваних умовах. Бойові дії супроводжуються постійним впливом численних психотравмуючих чинників, що створює надзвичайно високий рівень психологічного навантаження на військовослужбовців. У зв'язку з цим системна підготовка особового складу до дій в умовах високого стресу та подолання його наслідків набуває критичної важливості.

У «Стандарті індивідуальної психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України» (навчальний курс) СТІ 000Г.22Л.02 зазначено низку важливих положень щодо природи бойового стресу та його впливу на військовослужбовців [1]. Згідно з документом, у реальних бойових або наближених до них умовах:

1. Бойовий стрес є універсальним явищем: його переживає кожен військовослужбовець, незалежно від посади, досвіду чи підготовки.

2. Причиною стресу може стати як безпосередня загроза життю, так і непрямий її прояв, наприклад, через новини, втрату товаришів чи очікування нападу. Стресові реакції виникають навіть у процесі бойової підготовки, що свідчить про наявність бойового стресу низької інтенсивності.

3. Високий рівень професійної підготовки, яка охоплює психологічну складову, дає змогу зменшити прояви бойового стресу, допомагає уникнути його деструктивної форми – дистресу, що паралізує волю до дій.

4. Після виходу із зони бойових дій критично важливо забезпечити належну психологічну підтримку. У разі її відсутності військовослужбовець, повертаючись до мирного життя, ризикує надовго застрягти у стресових реакціях, що гальмують адаптацію та можуть призвести до розвитку посттравматичних розладів.

5. Під впливом стресу часто загострюються індивідуальні риси характеру. Це може проявлятися як у позитивних, так і в деструктивних формах: хтось стає більш зібраним і рішучим, інший – агресивним або емоційно нестабільним. Такий феномен у психології описується як акцентуація характеру.

6. Чим більший тиск бойового стресу, тим сильніше підривається внутрішня впевненість військового у власному фізичному та психічному здоров'ї. Це може мати далекосяжні наслідки, зокрема формування тривожних розладів, депресій чи психосоматичних порушень.

Метою статті є аналіз та класифікація основних психотравмуючих чинників, що впливають на психологічне здоров'я військовослужбовців в умовах російсько-української війни, а також визначення ключових напрямів для побудови ефективної системи психологічної підтримки та відновлення.

Матеріали та методи. Теоретико-методологічною основою дослідження є праці провідних вітчизняних та закордонних вчених у галузі військової психології та психології стресу. Зокрема, у роботі враховано підходи до вивчення бойового стресу, запропоновані такими українськими дослідниками як О. В. Тімченко, С. В. Василенко, О. М. Кокун, Н. Жигайло, О. Ф. Хміляр, В. В. Стасюк та іншими. Концептуальні положення статті спираються на класифікацію стресорів бойового середовища та аналіз їхнього впливу на психіку військовослужбовця.

Основою для аналізу слугували «Стандарти індивідуальної психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України» [1]. У статті також використано дані соціологічних та медичних досліджень щодо стану психічного здоров'я українських військових. За різними оцінками, від 20 % до 40 % військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, потребують кваліфікованої психологічної допомоги. Офіційна статистика МОЗ України свідчить про стрімке зростання кількості пацієнтів з діагнованим ПТСР: якщо у 2021 році було зафіксовано 3 167 випадків, то у 2023 році ця цифра зросла до 12 494 [2]. Це підкреслює гостроту проблеми та необхідність її глибокого наукового осмислення.

Результати. Аналіз впливу бойового середовища на психіку військовослужбовців в умовах російсько-української війни дозволяє систематизувати психотравмуючі чинники та прояви стресу.

Сучасна військова психологія пропонує різноманітні підходи до класифікації психотравмуючих чинників, які виникають у бойовій обстановці. Однією з поширених моделей є розподіл стресорів на специфічні та неспецифічні, що дозволяє глибше зрозуміти природу впливу бойового середовища на психіку військовослужбовця [3].

Специфічні стресори – це ті чинники, які безпосередньо пов'язані з бойовими діями та мають високу стресогенну силу. Вони включають ситуації, що становлять реальну загрозу життю або здоров'ю військового, смерть побратимів, власні поранення, контузії чи каліцтва, а також безпосередній контакт зі сценами насильства, людських страждань і загибелі.

Водночас неспецифічні стресори хоч і менш виражені, проте не менш значущі. Їх характер не є виключно бойовим – вони можуть виникати як у бойових умовах, так і в процесі повсякденної військової служби. До таких чинників належать тривала психоемоційна напруга, надмірна відповідальність за прийняті рішення, часті зміни умов дислокації, проблеми у спілкуванні з рідними через довготривалу відсутність, обмеженість у зміні середовища перебування, міжособистісні конфлікти у колективі та втрата довіри до командування. Ці фактори, накопичуючись з часом, можуть спричиняти хронічне емоційне виснаження та зниження бойового духу [3].

Окрім зазначених, вагому роль у посиленні або пом'якшенні впливу бойового стресу відіграють соціальні, культурні, гендерні, релігійні та сімейні чинники. Наприклад, психологічну напругу може підвищувати брак суспільної підтримки воєнних дій з боку населення, негативний досвід участі у попередніх конфліктах, відсутність у військовослужбовця навичок саморегуляції в критичних ситуаціях. Додаткове навантаження несуть представники етнічних або релігійних меншин, якщо супротивник ідентифікується з тією ж самою групою, а також жінки, які стикаються з гендерними упередженнями та недовірою до їхніх професійних якостей [4].

Узагальнюючи, фахівці вказують, що ступінь впливу бойового стресу не є універсальним і залежить від кількох критичних чинників. По-перше, це індивідуальна значущість конкретного стресора – вона визначається психологічними особливостями військовослужбовця: типом нервової системи, рівнем емоційної стабільності, досвідом, установками та характером. По-друге, важливу роль відіграє рівень самоконтролю і вміння регулювати поведінку, що включає мотивацію до виконання бойових завдань, якість підготовки, ступінь внутрішньої мобілізації, а також усвідомлення власної ролі та відповідальності в межах військового колективу [5, 6, 7].

Таким чином, ефективна підготовка військовослужбовців до подолання бойового стресу повинна враховувати не лише об'єктивні чинники бойової обстановки, але й широкий спектр індивідуальних, соціальних та культурно-психологічних особливостей. Це дозволяє своєчасно виявляти уразливості та надавати цілеспрямовану психологічну допомогу, запобігаючи розвитку важких психотравматичних станів.

С. В. Василенко звертає увагу на те, що інтенсивність бойового стресу у військовослужбовців безпосередньо залежить від рівня їхньої бойової активності, яка спрямована на протидію впливу стресогенних факторів бойового середовища, а також від наявного бойового досвіду й ступеня психологічної підготовленості. Від цих складових значною мірою залежать як психічна витривалість військового, так і якість виконання поставлених бойових завдань. Дослідник виокремлює низку важливих характеристик, що формують індивідуальну реакцію на бойовий стрес і визначають глибину його проявів [5].

Серед них насамперед – кількість ситуацій прямої загрози життю чи здоров'ю, в яких військовослужбовець брав участь особисто. Чим більше таких епізодів, тим вищий рівень психологічного навантаження. Не менш важливою є і суб'єктивна значущість бойових завдань, яку сам військовий надає виконуваним операціям – їхня оперативно-тактична цінність впливає на глибину емоційного залучення та, відповідно, рівень стресу. Суттєвим чинником також виступає загальний контекст бойових дій – чи це наступ, оборона, вимушений відступ, а також чисельна та технічна перевага ворога, яка може зумовити відчуття безсилля або надмірної напруги.

До критичних факторів також належать втрати внаслідок бойових зіткнень, які військовослужбовець спостерігав або пережив особисто, адже досвід втрати побратимів має потужний травматичний ефект. Фізичні ушкодження – поранення, травми, контузії – додають ще одного шару до психологічного навантаження, адже поєднують у собі фізичний біль із тривалим емоційним впливом. Особливо важливим є досвід перебування в полоні – умови утримання, термін перебування, пережиті тортури або приниження мають глибокі наслідки для психіки, спричиняючи тривалі психологічні розлади.

Ці події здатні викликати глибокі психологічні травми, порушення адаптації, а у деяких випадках – розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [7, 8].

У комплексі всі ці фактори формують рівень бойового стресу, який може варіюватися від тимчасової емоційної напруги до тривалих і глибоких психічних порушень. Прояви бойового стресу можуть відбуватися на різних рівнях: фізіологічному (безсоння, вегетативні розлади), психологічному (тривожність, дратівливість, емоційне виснаження), а також психофізіологічному, коли збої у функціонуванні організму безпосередньо пов'язані з психологічним станом. Ступінь бойового стресу також визначає, наскільки військовослужбовець здатний до самоконтролю та ефективної саморегуляції в бойовій обстановці, впливає на тривалість стресових реакцій і його здатність виконувати функціональні обов'язки в умовах постійної небезпеки.

Таким чином, глибина впливу бойового стресу є результатом поєднання зовнішніх обставин та індивідуальних психологічних характеристик військовослужбовця. Це вимагає системної оцінки стану кожного бійця, запровадження ефективних механізмів психологічної підтримки, реабілітації та формування стресостійкості ще в процесі підготовки до участі в бойових діях.

Повномасштабне вторгнення РФ в Україну у 2022 році призвело до суттєвого загострення не лише воєнної ситуації, а й соціально-психологічного стану військовослужбовців. Характер бойових дій у сучасній війні відрізняється високою інтенсивністю, тривалістю, невизначеністю та наявністю постійної загрози життю. Це створює надзвичайно високий рівень психологічного навантаження на учасників бойових дій, що, в свою чергу, впливає на загальний стан їхнього психічного здоров'я.

У контексті російсько-української війни варто враховувати й фактор тривалості конфлікту та його високого ступеня жорстокості, зокрема руйнування цивільної інфраструктури, вбивства мирного населення, застосування заборонених методів ведення війни, що підсилює морально-психологічне навантаження на військових.

Водночас важливими захисними факторами виступають: високий рівень мотивації до захисту Батьківщини, підтримка з боку суспільства, довіра до побратимів, ефективна командна взаємодія, наявність внутрішніх моральних орієнтирів, а також психологічна підготовка до бойових дій.

Висновки. Проведене дослідження дозволило узагальнити та систематизувати знання про вплив психотравмуючих чинників на психологічне здоров'я військовослужбовців в умовах російсько-української війни. Було встановлено, що бойовий стрес є невід'ємною складовою сучасних бойових дій, а його прояви та наслідки мають багатовимірний характер.

Результати дослідження підкреслюють, що реакція на стрес є індивідуальною і залежить від комплексу факторів: особистісних характеристик військовослужбовця, рівня його професійної та психологічної підготовленості, а також наявності захисних механізмів, таких як соціальна підтримка та висока мотивація.

Отже, ефективне подолання наслідків бойового стресу вимагає впровадження комплексної, багаторівневої системи психологічної допомоги, яка повинна включати психологічну підготовку до бойових дій, оперативну підтримку в зоні конфлікту та довготривалу реабілітацію після повернення. Розуміння природи та механізмів впливу бойових стресорів є ключовим для збереження психічного здоров'я та боєздатності українських військових, що є стратегічним завданням для держави в умовах тривалої війни.

Література:

1. Стандарт індивідуальної психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України (навчальний курс) СТИ 000Г.22Л.02.
2. Кількість пацієнтів зі встановленим діагнозом ПТСР в Україні зростає. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад. *МОЗ України*. 2024. URL: <https://moz.gov.ua/uk/kilkist-pacientiv-zi-vstanovlenim-diagnozom-ptsr-v-ukraini-zrostaє-scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad>
3. Тімченко О. В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Психологічний журнал*. 2023. № 1. С. 30–38.
4. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року: *Розпорядження Кабінету Міністрів України; Концепція від 27.12.2017 № 1018-р*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1018-2017-%D1%80> (дата звернення 01.05.2025 р.).
5. Василенко С. В. Психологічні особливості реагування військовослужбовців на бойовий стрес. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 3(52). С. 42–48.
6. Кокун О. М. *Психофізіологія: навчальний посібник*. Київ: Центр навчальної літератури, 2020. 215 с.
7. Волошин П. В., Шестопалова Л. Ф. Сучасні підходи до діагностики та психокорекції ПТСР у військовослужбовців. *Український медичний часопис*. 2021. № 2. С. 54–59.
8. Допомога військовим з посттравматичним стресовим розладом. *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. URL: <https://phc.org.ua/news/dopomoga-viyskovim-z-posttravmatichnim-stresovim-rozladom> (дата звернення: 07.08.2025).

References:

1. *Standart indyvidualnoi psykholohichnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy (navchalnyi kurs) STI 000H.22L.02* [Standard of individual psychological training of servicemen of the Armed Forces of Ukraine (training course) STI 000G.22L.02]. (n.d.). [in Ukrainian].
2. Kilkist patsiientiv zi vstanovlenym diahnozom PTSR v Ukraini zrostaie. Shcho treba znaty pro posttravmatychnyi stresoviy rozlad [The number of patients diagnosed with PTSD in Ukraine is growing. What you need to know about post-traumatic stress disorder]. (2024). *MOZ Ukrainy*. Retrieved from: <https://moz.gov.ua/uk/kilkist-pacientiv-zi-vstanovlenim-diagnozom-ptsr-v-ukraini-zrostaє-scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad> [in Ukrainian].
3. Timchenko, O. V. (2023). Boiovyi stres ta yoho naslidky dlia viiskovosluzhbovtiv [Combat stress and its consequences for service members]. *Psykhologichnyi zhurnal*, 1, 30–38. [in Ukrainian].
4. Pro skhvalennia Kontseptsii rozvytku okhorony psykhichnoho zdorovia v Ukraini na period do 2030 roku [On the approval of the Concept for the Development of Mental Health Care in Ukraine for the period up to 2030] *Rozporiadzhennia Kabinetu Ministriv Ukrainy; Kontseptsia vid 27.12.2017 № 1018-r*. [in Ukrainian].

5. Vasylenko, S. V. (2019). Psykholohichni osoblyvosti reahuvannia viiskovosluzhbovtziv na boiovyi stres [Psychological features of servicemen's response to combat stress]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 3(52), 42–48. [in Ukrainian].
6. Kokun, O. M. (2020). *Psykhologhiia vplyvu* [Psychophysiology]. Tsentr uchbovoi literatury. [in Ukrainian].
7. Voloshyn, P. V., Shestopalova, L. F. (2021). Suchasni pidkhody do diahnozyky ta psykhokorektsii PTSR u viiskovosluzhbovtziv. [Modern approaches to the diagnosis and psychocorrection of PTSD in military personnel.] *Ukrainskyi medychnyi chasopys*. № 2. S. 54–59. [in Ukrainian].
8. Dopomoha viiskovym z posttravmatychnym stresovym rozladom [Assistance to military personnel with post-traumatic stress disorder]. (n.d.). *Tsentr hromadskoho zdorovia MOZ Ukrainy*. Retrieved from: <https://phc.org.ua/news/dopomoga-viyskovim-z-posttravmatichnim-stresovim-rozladom> [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 18.08.2025
Статтю прийнято до публікації 11.09.2025
Стаття опублікована 16.10.2025