

УДК 159.91

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1\(47\)-1657-1668](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-1657-1668)

Пасько Ольга Миколаївна доктор юридичних наук, доцент, професор кафедри психології та педагогіки, Одеський державний університет внутрішніх справ, м. Одеса, тел.: (095) 678-91-35, <https://orcid.org/0000-0001-9555-1101>

Почерняй Тетяна Олександрівна студентка 2 курсу заочної форми навчання, освітній рівень «Магістр», спеціальність 053 «Психологія», Одеський державний університет внутрішніх справ, м. Одеса, тел.: (097)516-71-29

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОВІДНИХ СТРЕС-ФАКТОРІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ПРОЯВУ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ

Анотація. У роботі авторами наголошується про важливість вивчення стрес-факторів військовослужбовців в умовах воєнного стану. Ці питання є пріоритетним для держави та суспільства з метою підвищення рівня ментального здоров'я захисників України. Встановлено, що розповсюдження інформації щодо усвідомлення військовим тих процесів, які відбуваються із ним, як на фізичному, так і ментальному рівнях сприятиме, збереженню здоров'я та ефективності виконання бойових завдань і, відповідно, у адаптації до складних умов служби, що є важливим для забезпечення безпеки та національної стабільності й наближення до перемоги.

Авторами узагальнено український та зарубіжний досвід вивчення впливу стресових факторів на фізіологічний та психоемоційний стан. Встановлено взаємозв'язок фізіологічного та психологічного фактору саморегуляції негативних психічних станів.

Авторами проведено дослідження з метою виявлення найменш значущих для військовослужбовців стрес-факторів та визначення, чому їх ігнорування може мати серйозні наслідки для психічного, фізіологічного та когнітивного стану особистості. Респондентами дослідження були тридцять військовослужбовців збройних сил України, одного спецпідрозділу віком від 20-ти до 45-ти років. Всі вони є учасниками бойових дій, які перебували безпосередньо в зоні бойових зіткнень. Респондентам було запропоновано ряд значимих стрес-факторів (всього 20-ть стрес факторів, слід визначити, що їх перелік не є обмеженим та може бути доповнений), які частіше за все можуть негативно впливати на психоемоційний стан.

За результатами дослідження встановлено три рівні стрес-факторів: низький, середній та високий. Авторами запропоновано звертати особливу увагу саме на стрес-фактори із низькими та середніми показниками, оскільки

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 1(47) 2025

саме вони можуть здаватися менш критичним, але саме ці фактори формують основу хронічного напруження, яке поступово виснажує психіку, тіло та здатність адаптуватися до змін.

Ключові слова: стрес, стрес-фактор, стресостійкість, рівні стресу, саморегуляція, фізіологія, когнітивні функції.

Pasko Olha Mykolaivna Doctor of Law, Associate Professor, Professor of the Department of Psychology and Pedagogy Odesa State University of Internal Affairs, Odesa, tel.: (095)678-91-35, <https://orcid.org/0000-0001-9555-1101>

Pocherniai Tatyana Oleksandrivna 2nd year part-time student Master's degree, speciality 053 «Psychology» Odesa State University of Internal Affairs Odesa, tel.: (097) 516-71-29

STUDY OF LEADING STRESS FACTORS IN MILITARY PERSONNEL AS A MANIFESTATION OF NEGATIVE MENTAL STATES

Abstract. The authors emphasise the importance of studying the stress factors of military personnel under martial law. These issues are a priority for the State and society in order to improve the mental health of Ukraine's defenders. It has been established that dissemination of information on the military's awareness of the processes occurring to them, both at the physical and mental levels, will help to maintain health and efficiency in performing combat missions and, accordingly, in adapting to difficult conditions of service, which is important for ensuring security and national stability and approaching victory.

The authors summarise Ukrainian and foreign experience in studying the impact of stress factors on the physiological and psycho-emotional state. The interrelation of physiological and psychological factors of self-regulation of negative mental states is established.

The authors conducted a study to identify the least important stress factors for military personnel and to determine why ignoring them can have serious consequences for the mental, physiological and cognitive state of an individual. The respondents of the study were thirty servicemen of the Armed Forces of Ukraine, one special forces unit, aged 20 to 45. All of them are combatants who have been directly in the combat zone. The respondents were offered a number of significant **stress factors** (20 in total, it should be noted that the list is not limited and can be supplemented) that can most often negatively affect the psycho-emotional state.

The study identified three levels of stress factors: low, medium and high. The authors propose to pay special attention to stress factors with low and medium indicators, since they may seem less critical, but these factors form the basis of chronic stress, which gradually depletes the psyche, body and ability to adapt to changes.

Keywords: stress, stress factor, stress resistance, stress levels, self-regulation, physiology, cognitive functions.

Постановка проблеми. На сучасному етапі державотворення України, та відстоюванні власної незалежності, на психіку людини впливає велика кількість стресових ситуацій, які випробують всі громадяни нашої держави, незалежно від того чи це цивільна, чи військова людина. Напруження негативного психічного стану впливає як на психічне, так і фізичне здоров'я громадян.

Стрес, нажаль, є невід'ємною частиною життя українців в умовах воєнного стану. Особливо важливо це питання актуальним являється для військовослужбовців, які під час виконання бойових завдань стикаються з умовами, які суттєво можуть впливати як на фізичне, так і ментальне здоров'я. Перебування в небезпечних для життя місцях, тривалі розгортання в зонах конфліктів, постійне перебування в умовах високої напруги, психоемоційне навантаження, допомога пораненим побратимам, необхідність приймати швидкі рішення в екстремальних ситуаціях, а також фізичні та емоційні виснаження – являються факторами, які можуть стати причиною високого рівня стресу у військових.

Вивчення стрес-факторів у військових є ключовим механізмом, що сприяє покращенню якості життя військових, зниженню рівня стресу та профілактики психічних і фізіологічних захворювань. Розуміння військовим тих процесів, які відбуваються із ним, як на фізичному, так і ментальному рівнях допомагає зберегти здоров'я та відповідно, підвищити ефективність їх роботи та адаптацію до складних умов служби, що є важливим для забезпечення безпеки та національної стабільності й наближення до перемоги.

Також колектив авторів В.В. Стасюк, В.М. Українець визначають, що війна – це джерело стресу, а її стресогенний потенціал настільки високий, що потребує від військовослужбовців значних фізичних і психологічних ресурсів. Зрештою, на таку екстремальність військовослужбовець реагує мобілізацією власних ресурсів, навіть коли перша реакція має ознаки шоку, заперечення та неможливості повірити в те, що відбувається [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теорію та природу стресу детально вивчали на науковому та емпіричному рівні провідні зарубіжні вчені: С. Bernard, R. Viner, R. Lazarus, D. Mechanic, S. Monroe, Sir W. Osler, H. Selye, A. Somogyi, C. Spielberger, H. Stallman, S. Szabo, Y. Tache, W. James, M. Zeider та ін. Питанням стресу та чинникам, які сприяють його подолання в умовах бойових дій приділяли наукову увагу українські дослідники С. Бойчук, О. Волуйко, В. Гічун, О. Євдокімова, Е. Єрмоєнко, В. Землянська, О. Кокун, О. Колесніченко, Д. Ляшко, Н. Мілорадова, О. Пасько, Л. Прудка, Н. Слободяник, В. Стасюк, О. Тімченко, В. Українець та ін. Важливість поєднання вивчення стресу у комплексному підході фізіологічного та

нейробіологічного напрямків вивчалось у наукових дослідженнях зарубіжних авторів: А. Khalid, J. Syed, M. Olf, W. Langeland, P. Berthold, R. Gersons, I. Palamarchuk, T. Vaillancourt, N. Schneiderman, G. Ironson, S. Siegel та ін.

Важливість вивчення стрес-факторів, які впливають на військових є пріоритетним з метою розуміння складових стресу та здатністю до саморегуляції негативних психічних станів. Так, на думку Н. Слободяник люди по-різному реагують на ситуацію в країні, відчувають рівень свого впливу на неї. Деяких ця ситуація призводить до стану стресу, інших мобілізує, ставить перед необхідністю змінюватися, по-новому реагувати на трансформації. Різні позиції та поведінка людини у ситуації змін багато в чому визначаються її психологічними ресурсами [2].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується стаття. Нагальною постає проблема дослідження рівнів стрес-факторів, які впливають на бойову готовність військових під час виконання завдань. Не у повній мірі та не у повному обсязі на науковому та практичному рівні визначено необхідність звертати увагу на низькі стрес-фактори, які, як правило, ігноруються в силу малої значимості, проте, вони непомітно руйнують внутрішню саморегуляцію, призводять до хронічного стресу, емоційного вигорання та зниження ефективності військовослужбовців. Тому важливим є врахування і низьких рівнів стрес-факторів, з метою підвищення рівня когнітивних здібностей, які сприятимуть якісному виконанню бойових завдань.

Мета статті. Виявити найменш значущі для військовослужбовців стрес-фактори та пояснити, чому їх ігнорування може мати серйозні наслідки для психічного, фізіологічного та когнітивного стану особистості. Для досягнення мети визначено наступні **завдання**: 1) здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових досліджень впливу стресу на фізіологічний та психічний стан особи; 2) емпірично дослідити провідні стрес-фактори у військовослужбовців; 3) виокремити певні стрес-фактори, які потребують детального дослідження серед військових; 4) визначити рівні стрес-факторів у військовослужбовців; 5) запропонувати необхідність звертати увагу на низькі рівні стрес-факторів у військовослужбовців як «латентного прояву» негативних психічних станів.

Наукове обґрунтування методології проведеного дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано взаємопов'язані методи дослідження: *теоретичні* – аналіз наукової літератури; *формально-логічні* – порівняння, узагальнення, систематизація та класифікація отриманої в ході емпіричного дослідження інформації; *аналітичні* – вивчення вітчизняного та зарубіжного досвіду дослідження природи стресу; *емпіричні* – дослідження стрес-факторів, які впливають на бойову готовність військовослужбовців.

Важливим є комплексний підхід вивчення стресових факторів, механізмів їх впливу та методів подолання і потребує детального наукового дослідження серед галузей психології, медицини, філософії та соціології.

У цих умовах важливим є вивчення стрес-факторів, які негативно впливають на психічні стани військових.

Виклад основного матеріалу. Поняття терміну «фактор» обумовлюється перекладом слова з англ. factor – посередник, від латин. factor – той, що робить, від facio – роблю. Сучасні тлумачні словники та енциклопедії (Вікіпедія: Вільна енциклопедія [3], Словник української мови [5], Великий тлумачний словник сучасної української мови [4], словник-довідник [6]) надають розуміння дефініції «фактор» як певна умова або рушійна сила будь-якого процесу або явища.

У науковій роботі авторів А. Khalid та J. Syed зазначається, що все частіше лунають заклики до розробки багаторівневої концептуалізації психічного здоров'я та психосоціального робочого середовища, що пов'язує мікро (індивідуальні), мезо (організаційні) та макрорівні (соціальні) фактори [7]. Відповідно з позиції стрес-фактору можна визначити, що це певна внутрішня або зовнішня рушійна сила, яка провокує особу перебувати у стані стресу.

Так, В. Гічун та співавтори визначають, що бойова діяльність є різновидом діяльності людини, яка виходить за межі звичайної, тобто може бути розглянута як діяльність в особливих умовах (екстремальних обставинах). У такому разі успішність діяльності військовослужбовця залежить не так від ступеня ефективності адаптаційного процесу, як від здатності індивіда певний час зберігати адекватність регуляції свого функціонального стану під час виконання бойових завдань, оскільки більшість психічних порушень виникало після повернення з району бойових дій [8].

Також, науковець M. Olf та колеги вважають, що люди реагують на різні типи стресу різними стратегіями подолання. Активні копінг-стратегії (наприклад, конфронтація, боротьба, втеча) зазвичай виникають, якщо стресор або загроза піддаються контролю або втечі. Пасивні копінг-стратегії (наприклад, нерухомість, відчуженість) виникають, якщо стресор неконтрольований або неминучий. Цікаво, що нещодавні анатомічні дослідження показують, що різні нейронні ланцюги опосередковують активні та пасивні стратегії емоційного подолання [9].

Цікавим є досвід канадських психологів I. Palamarchuk та T. Vaillancourt, які детально вивчали вплив нейроактивності на емоційний стан людини та когнітивні здібності. Так, науковці вважають, що події можуть викликати сильні емоції, які запускають нейроактивність мозку, сприяючи поведінковим і когнітивним зрушенням для забезпечення фізіологічної стабільності. Однак, при інтенсивному або хронічному впливі таких подій нейронні копінг-процеси можуть бути дезадаптивними та порушувати психічне благополуччя. Ця дезадаптація знаменує собою ключовий момент, коли виникає психологічний стрес, який може запуснути підсвідому, «автоматичну» нейрореактивність, як захисний механізм для захисту людини від потенційної небезпеки, включаючи непереборні неприємні відчуття та тривожні або загрозливі думки. Резуль-

татом дезадаптивної нейронної активності є когнітивні дисфункції, такі як порушення пам'яті, прийняття рішень та поведінки, які становлять ризик психічних розладів. Хоча нейрокогнітивні явища, пов'язані з психологічним стресом, добре задокументовані, складна нейронна активність і шляхи, пов'язані з психологічним стресом, добре задокументовані [10].

N. Schneiderman, G. Ironson та S. Siegel встановлюють, що стресори мають великий вплив на настрій, самопочуття, поведінку та здоров'я. На взаємозв'язок між психосоціальними стресорами та хворобами впливає характер, кількість та стійкість стресорів, а також біологічна вразливість індивіда (тобто генетика, конституційні фактори), психосоціальні ресурси та засвоєні моделі подолання. Психосоціальні втручання виявилися корисними для лікування розладів, пов'язаних зі стресом, і можуть впливати на перебіг хронічних захворювань [11].

Тому важливим є дослідження стресових факторів у військових, тобто визначення різноманітних чинників, що можуть викликати психологічний і фізіологічний дискомфорт під час виконання службових завдань. Вони можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми, і часто мають складний вплив на психічне здоров'я та фізичну працездатність військовослужбовців [12]. Для проведення дослідження ми взяли за основу дослідження стрес-факторів, яку розроблено Науково-дослідним відділом воєнно-психологічних досліджень Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України [12] і із запропонованих у анкеті 30-ть стрес-факторів ми обрали 20-ть стрес-факторів, які на нашу думку є більш пріоритетними.

Вибіркою проведеного дослідження є тридцять військовослужбовців збройних сил України, одного спецпідрозділу віком від 20-ти до 45-ти років. Всі вони є учасниками бойових дій, які перебували безпосередньо в зоні бойових зіткнень.

Респондентам було запропоновано ряд значимих стрес-факторів (всього 20-ть стрес факторів, слід визначити, що їх перелік не є обмеженим та може бути доповнений), які частіше за все можуть негативно впливати на психоемоційний стан. І задача респондентів полягала в необхідності оцінити їх за ступенем важливості, присвоївши кожному фактору ранг від 1-го до 20-ти, враховуючи при цьому, що фактору, який є найбільш значимим, присвоюється ранг 20-ть, фактору найменш значимому – ранг 1. Ці фактори часто комбінуються та можуть створювати складні ситуації, які потребують спеціальних підходів для підтримки психологічного здоров'я військових та надання необхідної допомоги [12].

Дослідження проводилось методом рангування стрес-факторів, який виявляє негативний вплив стресогенних чинників на військовослужбовців в районах проведення бойових дій. У результаті обробки анкет ми визначили середньоарифметичний показник кожного стрес-фактору і відповідний їм показник рангу. Детально опрацьовані результати визначено у рисунку 1.

Дослідження показало (дивись рисунок 1), що найвищі показники стрес-факторів спостерігаються у таких категоріях: випадки загибелі мирних громадян і побратимів; страх полону; ситуації, які загрожують життю та фізичній цілісності; страхітливі картини смерті, людські втрати та муки; поранення, контузії, каліцтва. Це свідчить про те, що військовослужбовці найбільше схильні до стресу через прямі загрози життю, фізичні травми, втрати побратимів і цивільного населення, а також психологічно важкі обставини війни, які вимагають глибокої емоційної стійкості.

Найнижчі показники стрес-факторів виявлено у таких категоріях: необхідність переробки великого об'єму інформації та прийняття рішень; сексуальна дисгармонія; погані гігієнічні умови; довготривалі навантаження, які породжують втому; необхідність постійно виконувати вимоги командирів; довготривале виконання роботи, яка вимагає напруження, підвищена відповідальність за свої дії. Такі результати дослідження можуть свідчити про те, що військовослужбовці менше реагують на побутові труднощі та на організаційне забезпечення служби, і пріоритетним для них є фізичні і морально-етичні загрози, які несуть безпосередню загрозу їх життю та здоров'ю й психологічної стабільності.

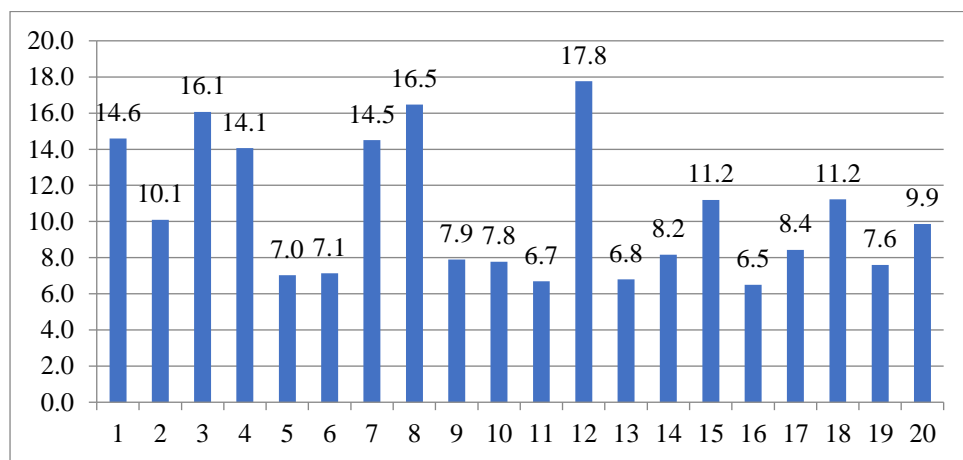


Рис. 1. Середньоарифметичний показник рангу 20-ти стрес-факторів.

Умовні позначки: 1 – ситуації, які загрожують життю та фізичній цілісності; 2 – фізичне знищення бойовиків (особливо вперше); 3 – поранення, контузії, каліцтва; 4 – помилки командування; 5 – довготривалі навантаження, які породжують втому; 6 – необхідність постійно виконувати вимоги командирів; 7 – страхітливі картини смерті, людські втрати та муки; 8 – страх полону; 9 – вибухи, гудіння, ревіння, гуркіт, стрілянина; 10 – різкі, неочікувані зміни умов служби; 11 – сексуальна дисгармонія; 12 – випадки загибелі мирних громадян, побратимів; 13 – погані гігієнічні умови; 14 – руйнування будівель, техніки, споруд, ландшафту; 15 – стресори сімейного життя; 16 – необхідність переробки великого об'єму інформації та необхідність прийняття рішень; 17 – неможливість змінити умови свого існування; 18 – вигляд трупів, крові; 19 – довготривале виконання роботи, яка вимагає напруження, підвищена відповідальність за свої дії; 20 – стресор морально-етичного характеру (докори сумління, відповідальність за життя невинних людей, необхідність застосування зброї та інших засобів ураження) [12].

Аналізуючи результати дослідження можна умовно визначити три рівні стрес-факторів (дивись рисунок 2):

1. Низький рівень стресу (1-7 балів) – фактори, які суб'єктивно сприймаються військовослужбовцями як малозначущі.

2. Середній рівень стресу (7-14 балів) – помірно значущі стрес-фактори, які частково впливають на психофізіологічний стан.

3. Високий рівень стресу (14-20 балів) – найбільш загрозливі фактори, що викликають значне емоційне та фізичне напруження.

Стрес-фактори з високими показниками об'єднує їх безпосередній зв'язок із прямою загрозою життю, фізичною та психологічною цілісністю військовослужбовців, також із переживаннями, які пов'язані з травматичними подіями. Вони виникають унаслідок прямого чи опосередкованого контакту з ситуаціями смерті, болю, страждань і небезпеки. Ці фактори мають вплив на емоційний стан, даючи початок сильному страху, тривозі, відчуттю безпорадності та внутрішньому конфлікту.

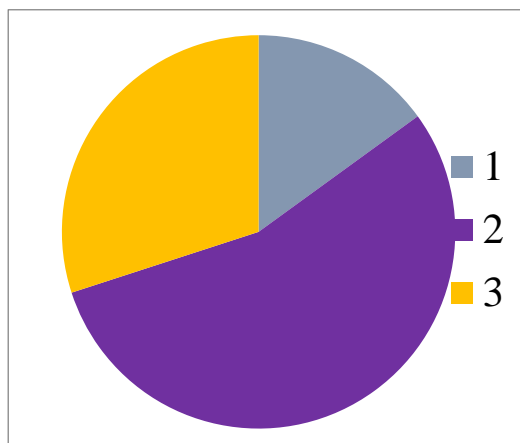


Рис. 2. Середньоарифметичний показник рівнів стрес-факторів

Умовні позначки: 1 – низький рівень стресу; 2 – середній рівень стресу; 3 – високий рівень стресу.

Ці стресори викликають глибокі переживання, пов'язані з потребою постійно приймати складні морально-етичні рішення, переживати загибель побратимів і мирних жителів, а також опановувати страх за власне життя. Такі ситуації мають вплив на самооцінку військовослужбовця, впевненість у своїх силах та відчуття контролю над обставинами.

Спільною рисою цих стрес-факторів є їх сильний вплив на ідентичність військовослужбовця. Вони змінюють прийняття себе як професіонала й людини, викликаючи почуття провини, сорому, байдужість або навіть внутрішньо особистісного конфлікту. Переживання втрат і постійна загроза життю можуть підсилювати відчуття емоційного виснаження й знижувати здатність адаптуватись в складних умовах служби.

Для зниження впливу цих стрес-факторів необхідно систематично проводити психологічну роботу. Важливо допомогти військовослужбовцям розвивати навички емоційної саморегуляції, навчитися справлятися з тривогою та страхом через практики релаксаційних практик та саморегуляції негативних психічних станів, проводити дискусії на морально-етичні теми у рамках групових зустрічей та індивідуальних бесід. Психологічна підтримка має включати роботу над подоланням почуття провини та прийняття складних ситуацій, що стане допомогою у зміцненні внутрішніх ресурсів та відновленні впевненості у власних силах.

Розглянемо детальніше стрес-фактори з низьким *середнім* значенням.

1. Необхідність переробки великого об'єму інформації та прийняття рішень (показник 6.5 – дивись рисунок 1). Інформаційне перенавантаження викликає підвищений рівень гормону кортизолу, що впливає на роботу серцево-судинної системи, викликаючи артеріальний тиск і втому. Постійна обробка інформації у стресових умовах впливає на префронтальну кору мозку, що відповідає за прийняття рішень і когнітивний контроль. З часом це може знизити когнітивну ефективність і викликати труднощі у швидкому та правильному прийнятті рішень у складних ситуаціях.

Таким чином постійна потреба швидко обробляти великі обсяги інформації може призвести до перевантаження уваги та розвитку хронічного стресу. Ігнорування цього стрес-фактору знижує здатність військовослужбовця до критичного мислення, а в умовах бойових дій це може спричинити фатальні помилки.

2. Сексуальна дисгармонія (показник 6.7 – дивись рисунок 1). Хронічна сексуальна дисгармонія може призводити до зниження рівня гормону тестостерону, що впливає на фізичну витривалість, м'язову силу й імунітет. Відсутність інтимної близькості впливає на систему гормону дофаміну, що відповідає за відчуття задоволення, це у свою чергу посилює ризик депресивних розладів і емоційного вигорання.

Таким чином сексуальна незадоволеність або відсутність інтимності можуть викликати відчуття самотності, фрустрацію, а також негативно впливати на самооцінку військовослужбовців. Це знижує загальний рівень психологічної і фізичної стійкості.

3. Довготривалі навантаження, які породжують втому (показник 7.0 – дивись рисунок 1). Перевтома виснажує енергетичні ресурси організму, знижує імунітет і підвищує ризик серцево-судинних захворювань. Постійна втома впливає на роботу гіпокампу, погіршуючи пам'ять, увагу, сприйняття і здатність до навчання, а також викликає тривалі порушення сну.

Отже, можна зробити висновок, що постійна фізична й емоційна втома знижує здатність до концентрації та ефективного виконання завдань. Відсутність відновлення сприяє розвитку емоційного вигорання.

4. Необхідність постійно виконувати вимоги командирів (показник 7.1 – дивись рисунок 1). Постійний контроль і відсутність свободи впливають на функціонування префронтальної кори мозку, яка відповідає за прийняття рішень, планування та регуляцію емоцій. З часом це може спричинити погіршення когнітивних здібностей: концентрації уваги, пам'яті та здатності до адаптації в складних ситуаціях. Тривалий стрес знижує імунний захист, що робить організм вразливим до інфекційних і хронічних захворювань. Саме тому надмірна залежність від розпоряджень командирів може викликати відчуття втрати автономії, що веде до пасивності й психологічного виснаження.

5. Різкі, неочікувані зміни умов служби (показник 7.8 – дивись рисунок 1). Нестабільність умов служби може впливати на біологічні ритми: тривожність через раптові зміни сприяє безсонню, що призводить до зниження фізичної витривалості та когнітивних здібностей. Різкі зміни умов служби можуть спричиняти психологічний дискомфорт і дезорієнтацію, особливо якщо військовослужбовець не має достатньої інформації чи часу для підготовки. Це підриває впевненість у власних силах і створює стан хронічної тривоги.

Але не варто нехтувати і стрес-факторами з *низьким* рівнем значущості. Їх постійна присутність або регулярний вплив у бойових умовах може призвести до «накопичувального ефекту», який із часом провокуватиме когнітивне виснаження, емоційне вигорання та соматичні захворювання. Ігнорування цих факторів створює високий ризик зниження бойової готовності, ефективності та загрози життю військовослужбовців.

Висновки. Стрес є значним фактором, що впливає на психічне і фізичне здоров'я військовослужбовців, а також на їх ефективність у виконанні завдань. Наукові дослідження, що аналізують стрес-фактори, механізми стресових реакцій та методи їх подолання, дозволяють розробляти ефективні стратегії підтримки військових, підвищувати їхню психологічну стійкість і забезпечувати належний рівень медичної та психологічної допомоги. Оскільки стрес є невід'ємною частиною військової служби, важливо створювати умови для ефективного управління стресом на всіх рівнях – від індивідуального до колективного.

У результаті проведеного нами дослідження щодо рангування 20-ти різновидів стрес факторів, які виявляють негативний вплив стресогенних чинників на військовослужбовців в районах проведення бойових дій, - визначено, що існують три рівні стрес-факторів: низький, середній та високий. Ігнорування стрес-факторів із низькими та середніми показниками може здаватися менш критичним, але саме ці фактори формують основу хронічного напруження, яке поступово виснажує психіку, тіло та здатність адаптуватися до змін. Вони діють не стільки через гостру травматизацію, як через накопичувальний ефект, що послаблює базові ресурси людини: психологічну стійкість, фізичну витривалість і когнітивну компетентність військовослужбовця.

Таким чином, на психологічному рівні такі фактори підривають відчуття контролю та стабільності, викликаючи постійне внутрішнє напруження та тривогу. Фізіологічно вони підтримують організм у стані «бойової готовності», при цьому виснажують та порушуючи природні ресурси щодо відновлення та саморегуляції. Це також впливає на ключові функції мозку, які відповідають за регуляцію емоцій, адаптацію та навчання.

Підсумовуючи проведене дослідження констатуємо, що низькі стрес-фактори це «латентний прояв», який непомітно руйнує внутрішню саморегуляцію. Ігнорувати їх небезпечно, оскільки вони поступово і систематично створюють умови для розвитку хронічного стресу, емоційного вигорання та зниження ефективності військовослужбовців. Саме тому важливо приділяти увагу навіть «непомітним» стресорам, адже вони можуть стати тригером набагато глибших проблем, які можуть проявити себе в критичний момент.

Потребує подальшої розробки дослідження у науковій та практичній сферах саме стрес-факторів низького та середнього рівня, оскільки в силу малої значимості вони ігноруються, що може призвести до підвищення рівня високого стрес-факторів.

Література:

1. Стасюк В.В., Українець В.М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус. Загальна психологія. Історія психології.* № 48. 2023. С. 60-65.
2. Слободяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* Том 35 (74) № 4. 2024. С. 91-95. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>
3. Вікіпедія: Вільна енциклопедія. URL:<https://uk.wikipedia.org> (дата звернення: 07.01.2025)
4. *Словник української мови* : [в 11 т.] / [АН Української РСР, Ін-т мовознав. ім. О. О. Потебні] ; редкол.: І. К. Білодід (голова) [та ін.]. Київ : Наук. думка, 1970. Т. 1 : А-В. С. 439.
5. Вид. *Великий тлумачний словник сучасної української мови* : 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : Перун, 2005. С. 132.
6. *Психологія діяльності в особливих умовах* : словник-довідник / І. І. Приходько та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2021. С. 22.
7. Afaf Khalid, Jawad Syed Mental health and well-being at work: A systematic review of literature and directions for future research. *Human resource Management Review.* № 34. 2024. P. 123-129. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2023.100998>
8. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту : монографія / В.С. Гічун та ін. Дніпро : Акцент ПП, 2019. 324 с.
9. Miranda Olff, Willie Langeland, Berthold P.R. Gersons The psychobiology of PTSD: coping with trauma. *Psychoneuroendocrinology.* Volume 30, Issue 10. 2005. P. 974-982. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2005.04.009>
10. Palamarchuk Iryna S., Vaillancourt Tracy. Mental Resilience and Coping With Stress: A Comprehensive, multi-level model of cognitive processing, decision making, and behavior. *Front Behav Neurosci.* 2021. № 6. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.719674>
11. Neil Schneiderman, Gail Ironson, and Scott D. Siegel Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annual Review Of Clinical Psychology.* Volume 1. 2005. P. 607-628 <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>
12. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник / Агаєв Н.А. та ін. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

References:

1. *Vikipediia. Svobodnaia entsiklopediia [Wikipedia: The free encyclopedia]*. URL: <https://uk.wikipedia.org> (accessed 07.01.2025) [In Ukrainian].
2. Bilodid, I.K. et al. (ed.) (1970). *Slovnnyk ukrainskoi movy: (v 11 t.) / AN Ukrainskoi RSR, In-t movoznav. im. O. O. Potebni [Dictionary of the Ukrainian language: in 11 volumes. Academy of Sciences of the Ukrainian SSR, O.O. Potebnya Institute of Linguistics]*. Kyiv: Nauk. Dumka [In Ukrainian].
3. Busel, V.T. (ed.) (2005). *Velykyi tлумachnyi slovnnyk suchasnoi ukrainskoi movy: 250 000 [Big Explanatory Dictionary of the Modern Ukrainian Language: 250,000]*. Kyiv, Irpin: Perun [In Ukrainian].
4. Prykhodko, I.I. et al. (2021) *Psykholojiya diyalnosti v osoblyvykh umovakh: slovnyk-dovidnyk [Psychology of activity under special conditions: a dictionary-reference book]*. Prykhodko, I.I. (ed.). Kharkiv: NANU [In Ukrainian].
5. Khalid, A., & Syed, J. (2024). Mental health and well-being at work: A systematic review of literature and directions for future research. *Human Resource Management Review*, 34, 123-129. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2023.100998>
6. Slobodianyuk, N.V. (2024). *Stresostiikist yak psykhologichnyi resurs osobystosti v sytuatsii zmin [Stress resistance as a psychological resource of personality in a situation of changes]*. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriya: Psykholojiya – *Scientific Notes of V.I. Vernadsky TNU Series: Psychology*, 35, 74 (4), 91-95. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>. [In Ukrainian].
7. Stasiuk, V.V. & Ukrainets, V.M. (2023). *Sutnist stresostiikosti u psykhologichniy nauksi [The essence of stress resistance in psychological science]*. *Habitus. Zahalna psykholojiya. Istoriya psykhologii – Habitus. General Psychology. History of Psychology*, 48, 60-5. [In Ukrainian].
8. Hichun V.S., et al. (2019). *Stres-asotsiyovani rozlady zdorov'ya v umovakh zbroynoho konfliktu [Stress-associated health disorders under conditions of armed conflict]*. Monograph. Dnipro: Aktsent PP. [In Ukrainian].
9. Olf M., Langeland W., Gersons B.P.R. (2005). The psychobiology of PTSD: coping with trauma. *Psychoneuroendocrinology*, 30 (10) 974-982. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2005.04.009>
10. Palamarchuk, I.S & Vaillancourt, T. (2021). Mental Resilience and Coping With Stress: A Comprehensive, multi-level model of cognitive processing, decision making, and behavior. *Front Behav Neurosci*, 15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.719674>
11. Schneiderman, N., Ironson, G. & Siegel, S.D. (2005). Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607-628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>
12. Ahaiev, N.A., et al. (2016). *Zbirnyk metodyk dlya diahnozyky nehatyvnykh psykhichnykh staniv viyskovosluzhbovtziv [Collection of methods for diagnosing negative mental states of military personnel]*. Methodological manual. Kyiv: NDC GP ZSU [In Ukrainian].