

УДК 159.9:355.01:616.89-008.447:355.08

Артем ЧОРНИЙ

кандидат психологічних наук,

Національна академія

Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

<https://orcid.org/0000-0002-5541-1910>

e-mail: chorniart@gmail.com

ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МАРКЕРИ РАННІХ ПРОЯВІВ ПСИХІЧНИХ ПОРУШЕНЬ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

У статті розглянуто проблему раннього виявлення психічних порушень у військовослужбовців в умовах підвищеного професійного та бойового стресу, що є важливим напрямом досліджень у сфері військової психології. Обґрунтовано актуальність теми з огляду на інтенсивність службово-бойової діяльності, тривале перебування військовослужбовців у небезпечному середовищі та необхідність постійної мобілізації їх психофізіологічних ресурсів. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння впливу тривалого стресового навантаження на психічний стан особистості та визначено чинники, що сприяють формуванню психічної дезадаптації у військовому середовищі.

Визначено основні ранні прояви психічних порушень, що можуть виникати внаслідок тривалого впливу стресогенних факторів військової діяльності. До таких проявів віднесено: підвищену тривожність, емоційну нестійкість, емоційне виснаження, порушення сну, зниження концентрації уваги, негативні автоматичні думки та румінації, а також зниження рівня резильєнтності. Зазначені прояви розглядаються як індикатори початкових змін у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах, що відображають порушення адаптаційних механізмів особистості.

Окрему увагу приділено використанню сучасного психодіагностичного інструментарію для своєчасного виявлення ознак психічної дезадаптації у військовослужбовців. Підкреслено значення стандартизованих психологічних методик, опитувальників і психометричних тестів, що дають змогу здійснювати оцінку психоемоційного стану особового складу, проводити моніторинг його динаміки та визначати групи підвищеного ризику. Наголошено на доцільності комплексного підходу до психодіагностики з урахуванням специфіки військової діяльності.

Результати дослідження можуть бути використані під час організації психологічного супроводу військовослужбовців.

Ключові слова: військовослужбовці; психічні порушення; професійний стрес; бойовий стрес; психодіагностика; раннє виявлення; психодіагностичні маркери; емоційне виснаження; тривожність; резильєнтність; психологічне забезпечення.

Artem CHORNYI

Bohdan Khmelnytskyi National Academy
of the State Border Guard Service of Ukraine

PSYCHODIAGNOSTIC MARKERS OF EARLY SYMPTOMS OF MENTAL DISORDERS IN MILITARY PERSONNEL UNDER CONDITIONS OF INCREASED PROFESSIONAL STRESS

The article deals with the problem of early detection of mental disorders in military personnel under conditions of increased professional and combat stress, which is an important area of research in military psychology. The relevance of the topic has been substantiated, given the intensity of service and combat activities, the prolonged stay of military personnel in a dangerous environment, and the need for constant mobilisation of their psychophysiological resources. Theoretical approaches to understanding the impact of prolonged stress on the mental state of an individual have been analysed and factors contributing to the formation of mental maladjustment in a military environment have been identified.

The main early symptoms of mental disorders that may arise as a result of prolonged exposure to stressful factors of military activity have been identified. These symptoms include: increased anxiety, emotional instability, emotional exhaustion, sleep disturbances, decreased concentration, negative automatic thoughts and ruminations, as well as decreased resilience. These manifestations are considered as indicators of initial changes in the cognitive, emotional and behavioural spheres, reflecting disturbances in the adaptive mechanisms of the personality.

Special attention has been paid to the use of modern psychodiagnostic tools for the timely detection of signs of mental maladjustment in military personnel. The importance of standardised psychological techniques, questionnaires and psychometric tests has been emphasised, as they enable the assessment of the psycho-emotional state of personnel, the monitoring of its dynamics and the identification of high-risk groups. The expediency of a comprehensive approach to psychodiagnostics, taking into account the specifics of military activity, has been emphasised.

The results of the study can be used in the organisation of psychological support for military personnel.

Keywords: military personnel; mental disorders; occupational stress; combat stress; psychodiagnostics; early detection; psychodiagnostic markers; emotional exhaustion; anxiety; resilience; psychological support.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-17>

Стаття надійшла до редакції / Received 09.01.2026

Прийнята до друку / Accepted 28.01.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026



© Чорний Артем

This is an Open Access article distributed under the terms of the
[Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями
Сучасні умови проходження військової служби характеризуються значним зростанням рівня професійного та бойового стресу, що зумовлено інтенсивністю виконання службово-бойових

завдань, тривалим перебуванням у небезпечному середовищі та необхідністю постійної мобілізації психофізіологічних ресурсів військовослужбовців. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема збереження психічного здоров'я особового складу, оскільки психоемоційний стан військовослужбовців безпосередньо впливає на ефективність виконання завдань, рівень боєздатності підрозділів та стабільність функціонування військових колективів.

Тривалий вплив стресогенних факторів може спричинити поступове виснаження адаптаційних ресурсів особистості та формування ранніх проявів психічних порушень, які часто мають прихований або субклінічний характер. До таких проявів належать підвищена тривожність, емоційна нестійкість, порушення сну, зниження когнітивної продуктивності та ознаки емоційного виснаження. Водночас несвоєчасне виявлення цих змін може призводити до розвитку більш стійких психічних розладів та зниження професійної ефективності військовослужбовців.

У цьому контексті важливого значення набуває наукове обґрунтування психодіагностичних маркерів ранніх проявів психічних порушень та вдосконалення системи їх своєчасного виявлення у межах психологічного забезпечення військової діяльності. Це зумовлює необхідність поглиблення наукових досліджень, спрямованих на визначення інформативних психодіагностичних показників і розроблення ефективних підходів до моніторингу психоемоційного стану військовослужбовців.

Аналіз досліджень та публікацій

Проблематика впливу хронічного стресу на психічне здоров'я особистості є одним із основних напрямів сучасних психологічних досліджень. Теоретичне підґрунтя розуміння стресових реакцій значною мірою базується на концепції збереження ресурсів, запропонованій S. E. Hobfoll, відповідно до якої психологічний стрес виникає внаслідок втрати, загрози втрати або недостатнього відновлення особистісних ресурсів [5]. У межах цієї моделі стрес розглядається як процес поступового виснаження адаптаційного потенціалу особистості, що особливо актуально за умов тривалого професійного навантаження.

Розвиток сучасних уявлень про подолання стресу пов'язаний із дослідженнями емоційної регуляції та копінг-стратегій. Так, G. A. Bonanno та C. L. Burton обґрунтували концепцію регуляторної гнучкості, підкреслюючи індивідуальні відмінності у здатності змінювати стратегії емоційного реагування залежно від ситуаційних

вимог [2]. Автори доводять, що висока регуляторна гнучкість сприяє кращій адаптації до стресових умов, тоді як ригідність емоційної поведінки підвищує ризик розвитку психологічної дезадаптації.

Особливе значення у дослідженнях психічної стійкості має концепт резильєнтності. К. М. Connor та J. R. T. Davidson розробили та валідизували шкалу CD-RISC, яка стала одним із найпоширеніших інструментів оцінювання рівня психологічної стійкості [3]. Отримані ними результати підтвердили, що резильєнтність є багатовимірним конструктом, пов'язаним із здатністю особистості ефективно долати труднощі та знижувати ризик розвитку психопатологічних станів.

У контексті психопрофілактики значну увагу приділено методам розвитку усвідомленості. Дослідження J. D. Creswell, E. K. Lindsay, D. K. Villalba та B. Chin демонструють, що програми тренування mindfulness сприяють зниженню рівня стресу, покращенню емоційної регуляції та стабілізації психофізіологічних показників [4]. Автори підкреслюють, що механізми позитивного впливу пов'язані з підвищенням саморегуляції та зменшенням автоматичних негативних реакцій.

Емпіричне обґрунтування масштабності проблеми психічних розладів представлено в дослідженні R. C. Kessler, P. Berglund, O. Demler, R. Jin, K. R. Merikangas та E. E. Walters, яке засвідчило високу поширеність психічних розладів у популяції та їх ранній вік початку [6]. Отримані дані підкреслюють необхідність раннього виявлення симптомів психічної дезадаптації та впровадження системи профілактичних заходів.

Узагальнення результатів розглянутих досліджень свідчить, що сучасна наука розглядає психічне здоров'я як динамічну систему, чутливу до впливу тривалого стресу, ресурсного виснаження та неефективних стратегій подолання. Концепції S. E. Hobfoll, G. A. Bonanno, K. M. Connor і J. R. T. Davidson, а також результати досліджень J. D. Creswell та R. C. Kessler формують теоретичне та емпіричне підґрунтя для подальшого вивчення ранніх психодіагностичних маркерів психічних порушень та розроблення комплексних моделей їхнього виявлення.

Формулювання цілей статті

Мета статті – визначення психодіагностичних маркерів ранніх проявів психічних порушень у військовослужбовців в умовах підвищеного професійного та бойового стресу, а також обґрунтування можливостей використання сучасного психодіагностичного

інструментарію для їх своєчасного виявлення у системі психологічного забезпечення військової діяльності.

Виклад основного матеріалу

Сучасні умови військової служби характеризуються високим рівнем професійного та бойового стресу, що зумовлено інтенсивністю діяльності, необхідністю постійної мобілізації ресурсів і перебуванням у ситуаціях ризику та невизначеності. Такі умови формують специфічне стресове середовище, яке впливає на психічний стан військовослужбовців і поступово виснажує їхні адаптаційні можливості.

У науковій літературі [7] професійний стрес визначається як сукупність психофізіологічних реакцій на тривалий вплив несприятливих факторів діяльності. У військовій сфері він поєднується з бойовим стресом, який може мати як адаптивний характер (мобілізація ресурсів), так і хронічну форму, що призводить до дезадаптації, порушень емоційної регуляції та зниження ефективності діяльності.

Тривалий стрес спричиняє поступове виснаження психологічних ресурсів і появу ранніх проявів психічних порушень, зокрема тривожності, емоційної напруженості, порушень сну, дратівливості та зниження концентрації уваги. На початкових етапах ці симптоми можуть мати субклінічний характер, однак за умов хронічного навантаження здатні трансформуватися у стійкі розлади, включаючи тривожні та депресивні стани, посттравматичні реакції та синдром емоційного вигорання [1].

Важливо, що ранні ознаки психічної дезадаптації часто маскуються під звичайну втому або тимчасове зниження працездатності, що ускладнює їх своєчасне виявлення. Ігнорування таких проявів може призводити до поглиблення психологічних порушень і зниження професійної ефективності.

У цьому контексті особливого значення набуває раннє виявлення психічних змін на основі комплексного аналізу психологічних, когнітивних та емоційних показників. До них належать підвищена тривожність, негативні когнітивні установки, зниження мотивації, труднощі концентрації уваги, емоційна нестійкість та ознаки емоційного виснаження [8].

Важливу роль у виявленні психічних змін відіграє психодіагностика, яка забезпечує об'єктивну оцінку психологічного стану військовослужбовців та дозволяє своєчасно визначати ризики розвитку психічних порушень. Використання стандартизованих методик дає змогу виявляти ранні маркери дезадаптації, здійснювати

моніторинг психоемоційного стану та формувати групи підвищеного ризику.

Раннє виявлення психічних порушень є важливим елементом системи психологічного забезпечення, оскільки сприяє попередженню розвитку більш тяжких розладів. У цьому контексті психодіагностичні маркери розглядаються як показники початкових змін у когнітивній, емоційній, поведінковій та психофізіологічній сферах, що відображають порушення адаптаційних механізмів.

Одним із найпоширеніших маркерів є підвищена тривожність, яка проявляється внутрішнім напруженням, очікуванням небезпеки, надмірною настороженістю та труднощами розслаблення. Вона може супроводжуватися соматовегетативними реакціями (порушення сну, м'язова напруга тощо) і вказує на перевантаження системи психологічної регуляції та підвищений ризик розвитку тривожних і депресивних станів [9].

Іншим важливим показником є емоційна лабільність, що характеризується нестійкістю емоційних реакцій, дратівливістю, різкими змінами настрою та зниженням толерантності до фрустрації. За умов тривалого збереження такі прояви можуть трансформуватися в емоційне виснаження, яке є складовою синдрому професійного вигорання.

Емоційне виснаження характеризується відчуттям хронічної втоми, зниженням енергетичного потенціалу та втратою емоційної залученості до службової діяльності. Військовослужбовці можуть відчувати байдужість до подій, які раніше викликали сильний емоційний відгук, зниження мотивації до виконання службових завдань та втрату інтересу до професійної діяльності. Подібні зміни свідчать про поступове виснаження психологічних ресурсів і можуть виступати раннім сигналом розвитку синдрому емоційного вигорання.

Когнітивна сфера також зазнає суттєвих змін під впливом хронічного стресу. Одним із важливих когнітивних маркерів є зниження концентрації уваги та погіршення здатності до ефективного опрацювання інформації. Військовослужбовці можуть відчувати труднощі зосередження, уповільнення мислення та зниження швидкості прийняття рішень. У ситуаціях бойової діяльності подібні порушення можуть негативно впливати на якість виконання службових завдань та підвищувати ризик помилкових дій.

Ще одним важливим когнітивним маркером виступають негативні автоматичні думки та румінації. Негативні автоматичні думки характеризуються спонтанними песимістичними оцінками власних можливостей, перебільшенням небезпеки та схильністю до

катастрофізації подій. Румінації проявляються у постійному повторному переживанні травматичних або стресових ситуацій, що ускладнює емоційне відновлення та підтримує високий рівень психологічного напруження. Подібні когнітивні процеси сприяють формуванню стійкого негативного емоційного фону та можуть виступати одним із механізмів розвитку тривожно-депресивних станів [10].

Важливим психофізіологічним маркером ранніх психічних порушень є порушення сну, які проявляються труднощами засинання, поверхневим або фрагментованим сном, нічними пробудженнями та відчуттям втоми після відпочинку. Недостатній сон негативно впливає на когнітивні функції, емоційну стабільність і працездатність, посилюючи тривожність та емоційне виснаження.

Істотне значення має рівень резильєнтності як здатності зберігати психологічну стійкість і відновлюватися після стресу. Її зниження пов'язане з підвищеною уразливістю до психотравмувальних впливів, тоді як високий рівень резильєнтності виконує захисну функцію та зменшує ризик формування психічних порушень.

Виявлені психодіагностичні маркери потребують застосування науково обґрунтованого інструментарію для об'єктивної оцінки психоемоційного стану військовослужбовців. Стандартизовані методики дозволяють своєчасно фіксувати зміни в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах, здійснювати раннє виявлення ознак дезадаптації та формувати групи ризику.

У практиці психологічного забезпечення застосовуються опитувальники для оцінювання тривожності, депресивної симптоматики та синдрому емоційного вигорання, що дає змогу визначати рівень емоційного виснаження й зниження професійної ефективності. Для аналізу когнітивних змін використовуються тести на концентрацію уваги, швидкість обробки інформації та когнітивну гнучкість, а також методики оцінювання копінг-стратегій і стресостійкості, що дозволяють визначити адаптаційний потенціал особистості.

Важливим аспектом психодіагностики у військовому середовищі є необхідність комплексного підходу до оцінювання психічного стану військовослужбовців. Жодна окрема методика не може повною мірою відобразити всі аспекти психологічного функціонування, тому ефективна діагностика передбачає поєднання різних методів дослідження – стандартизованих опитувальників, тестів, експертних оцінок та клініко-психологічної бесіди. Такий підхід дозволяє отримати більш повне уявлення про психоемоційний стан

військовослужбовця та підвищує достовірність результатів психодіагностики.

Особливу увагу слід приділяти адаптації психодіагностичних методик до специфіки військової діяльності. Умови служби, характер виконуваних завдань, рівень бойового навантаження та особливості військового колективу можуть суттєво впливати на прояви психічних порушень, тому використання діагностичного інструментарію має враховувати ці фактори. У цьому контексті важливим є поєднання психодіагностики з системою постійного психологічного моніторингу, що дозволяє відстежувати динаміку психоемоційного стану військовослужбовців у процесі їх професійної діяльності.

Результати психодіагностичного обстеження мають важливе практичне значення для організації психологічного супроводу військовослужбовців. На основі отриманих даних можуть визначатися групи підвищеного ризику розвитку психічних порушень, плануватися профілактичні заходи та розроблятися індивідуальні програми психологічної підтримки. Своєчасне виявлення ранніх ознак психічної дезадаптації дає можливість запобігти поглибленню психологічних порушень, підвищити рівень психологічної стійкості особового складу та сприяти збереженню професійної ефективності військовослужбовців.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

У результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що тривалий вплив професійного та бойового стресу створює передумови для формування ранніх проявів психічних порушень у військовослужбовців. На початкових етапах вони проявляються у вигляді підвищеної тривожності, емоційної нестійкості, емоційного виснаження, порушень сну, зниження концентрації уваги, негативних автоматичних думок та зниження рівня резильєнтності.

1. Обґрунтовано, що зазначені прояви можуть розглядатися як психодіагностичні маркери початкових змін психічного стану особистості. Їх своєчасне виявлення можливе за умови застосування комплексу стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволяють об'єктивно оцінювати психоемоційний стан військовослужбовців та визначати групи підвищеного ризику розвитку психічних порушень.

2. Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та апробації комплексних моделей психодіагностики ранніх проявів психічних порушень у військовослужбовців, а також у

вдосконаленні програм психологічної профілактики та розвитку психологічної стійкості в умовах тривалого стресового навантаження.

References

1. American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). Washington, DC : American Psychiatric Publishing, 1-1050.
2. Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, Vol. 8(6), 591-612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
3. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, Vol. 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
4. Creswell, J. D., Lindsay, E. K., Villalba, D. K., & Chin, B. (2019). Mindfulness training and physical health: Mechanisms and outcomes. *Psychosomatic Medicine*, Vol. 81(3), 224-232. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000675>
5. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, Vol. 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
6. Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, Vol. 62(6), 593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
7. Lee, D. A., Scragg, P., & Turner, S. (2018). The influence of psychological resilience on post-traumatic stress symptoms in military personnel: A meta-analytic review. *Journal of Military Psychology*, Vol. 30(4), 255-269. <https://doi.org/10.1037/mil0000204>
8. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1-52.
9. McEwen, B. S., & Akil, H. (2020). Revisiting the stress concept: Implications for affective disorders. *Journal of Neuroscience*, Vol. 40(1), 12-21. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0733-19.2019>
10. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges* (2nd ed.). Cambridge, UK : Cambridge University Press, 1-320.