

УДК 159.94:355.1-057.36

Демчук Олена

кандидат психологічних наук,
доцент, професор кафедри загальної психології,
психодіагностики та психотерапії
Рівненського державного гуманітарного університету
м.Рівне, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-4974-3908>

Артемова Ольга

кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри загальної психології,
психодіагностики та психотерапії
Рівненського державного гуманітарного університету,
м.Рівне, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-0187-3298>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.419

ДІАГНОСТИКА НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. У статті розглядаються основні методи оцінки та виявлення негативних психічних станів у військовослужбовців, зокрема тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та емоційного вигорання. Проаналізовано сучасні психодіагностичні підходи, фізіологічні методи дослідження та особливості клінічного спостереження. Окреслено ключові фактори, що впливають на психічне здоров'я військових, та можливі напрямки профілактики і психологічної підтримки.

Психічне здоров'я військовослужбовців є ключовим фактором їхньої боєздатності та соціальної адаптації. В умовах збройного конфлікту військові піддаються високому рівню стресу, що може призводити до розвитку негативних психічних станів, таких як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та синдром емоційного вигорання. Дослідження спрямоване на аналіз основних методів оцінки та діагностики цих станів, серед яких психодіагностичні опитувальники, клінічні інтерв'ю, фізіологічні методи та спостереження. Окреслено фактори ризику, що впливають на розвиток психічних розладів у військових, зокрема бойовий досвід, соціальну підтримку та рівень стресостійкості. Визначено перспективні підходи до профілактики, психологічної реабілітації та підтримки військовослужбовців після бойових дій.

Ключові слова: психічне здоров'я, військовослужбовці, ПТСР, тривога, депресія, діагностичні методики, психодіагностика, стрес.

Постановка проблеми. Збройний конфлікт в Україні створює екстремальні умови для військовослужбовців, які щодня стикаються з фізичними та психологічними випробуваннями. Тривалий вплив стресових чинників, зокрема бойових дій, втрати товаришів, фізичних та емоційних перевантажень, може призводити до розвитку негативних психічних станів, таких як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та емоційне вигорання. Відсутність своєчасної діагностики та ефективних програм психологічної підтримки може ускладнити процес адаптації військових, знизити

рівень їхньої боєздатності та спричинити негативні наслідки для соціальної інтеграції після повернення з війни.

Попри зростаючу увагу до проблеми психічного здоров'я військових, в Україні все ще існує недостатня розробленість системи моніторингу та діагностики психоемоційного стану військовослужбовців. Брак комплексних досліджень щодо ефективності різних психодіагностичних методик у військових умовах створює необхідність удосконалення підходів до оцінки негативних психічних станів та розробки адаптивних методів реабілітації.

Актуальність проблеми визначається необхідністю вдосконалення діагностичних інструментів, розробки ефективних стратегій профілактики та надання своєчасної психологічної допомоги військовослужбовцям. Це сприятиме зниженню рівня психічних розладів серед військових та їх успішній реадаптації у мирному житті.

Важливо зазначити, що в умовах війни посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) військовослужбовця стає важливим феноменом, який потребує особливої уваги. ПТСР не тільки впливає на психічне здоров'я та якість життя окремих військовослужбовців, але й має ширші наслідки для бойової готовності підрозділів та загальної стійкості армії, тому психічна стійкість є запорукою ментального здоров'я військовослужбовців, що дозволяє їм ефективно протистояти стресам війни та зберігати високий рівень боєздатності.

Психічна стійкість допомагає військовослужбовцям краще адаптуватися до екстремальних умов, знижує ризик розвитку ПТСР та інших психічних розладів, а також сприяє швидшому відновленню після травматичних подій. З огляду на це, розвиток та підтримка психічної стійкості повинні бути пріоритетними завданнями як для індивідуальних військовослужбовців, так і для командування.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Проблема психічного здоров'я військовослужбовців, зокрема діагностика та подолання негативних психічних станів, є предметом досліджень у галузі військової психології, психіатрії та соціальної роботи. У сучасній науковій літературі значна увага приділяється вивченню посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів і емоційного вигорання серед військових, які перебували у зоні бойових дій.

Зарубіжні дослідження зосереджуються на розробці ефективних методів оцінки психічного стану військових. Так, дослідження Американської психіатричної асоціації показали, що ПТСР у військовослужбовців пов'язаний із високим рівнем кортизолу та гіперактивністю мигдалеподібного тіла мозку (*American Psychiatric Association. 2022. Neurobiological correlates of PTSD in military personnel, 2022*). Використання таких інструментів, як PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5) та Mississippi Scale for Combat-Related PTSD, дозволяє точно оцінити симптоматику ПТСР (Weathers, Litz, Keane, et al., 2021.).

Європейські вчені досліджують роль соціальної підтримки та реабілітаційних програм у зниженні рівня психічних розладів у ветеранів. Дослідження, проведене у Великій Британії, вказує, що військовослужбовці, які отримують ранню психологічну допомогу, мають нижчий рівень депресії та суїцидальних тенденцій (*King's Centre for Military Health Research, 2023*).

Українські дослідження зосереджені на впливі бойового досвіду на психоемоційний стан військових. Роботи українських військових психологів (Волошин, Котляревський, Жданов, 2023:124) аналізують особливості адаптації військових після повернення із зони бойових дій. У дослідженнях Національної академії сухопутних військ наголошується на необхідності створення державної системи психологічної підтримки військовослужбовців, яка б включала регулярну психодіагностику та післявоєнну реабілітацію. Попри значний прогрес у дослідженнях, залишається низка невирішених питань, зокрема необхідність розробки більш адаптивних методик ранньої діагностики психічних розладів у військових умовах, інтеграції сучасних технологій (наприклад, біомаркерної діагностики, VR-терапії) та вдосконалення державних програм реабілітації.

Мета статті. Аналіз сучасних підходів до оцінки та виявлення негативних психічних станів у військовослужбовців, зокрема тривожних розладів, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а також визначення ефективних методів їх діагностики та профілактики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Екстремальні умови, в яких опиняються військовослужбовці під час бойових дій, мають значний вплив на їхню психіку. Ступінь переживання бойового стресу залежить від взаємодії двох основних чинників: інтенсивності та тривалості впливу бойових факторів на психіку військовослужбовця і від індивідуальних особливостей його реакцій на ці чинники. Бойові фактори охоплюють широкий спектр умов, які визначають реакції, стан та поведінку військових у бойових ситуаціях. За результатами воєнно-психологічних досліджень було виявлено, що особливу роль у цьому процесі відіграють такі фактори, як вид і умови бойових дій, інтенсивність використання зброї, ефективність засобів захисту, а також масштаби і співвідношення втрат з обох сторін. Зокрема, антитерористична операція (АТО) є прикладом екстремальних умов, що включають: а) надзвичайні обставини, які становлять реальну загрозу для безпеки громадян та конституційного ладу України, зокрема військові дії, спроби насильницької зміни конституційного устрою, захоплення влади, масові заворушення, диверсії, терористичні акти, блокування окремих територій, міжнаціональні та регіональні конфлікти, що супроводжуються насильством і загрожують життю, безпеці громадян та нормальній діяльності державних установ; б) надзвичайні події, пов'язані з тяжкими злочинами, що потребують спеціальних заходів і є загрозою для життя, здоров'я, честі й гідності громадян, а також усіх форм власності.

Рішення проблеми діагностики негативних психічних станів у військовослужбовців включає два основні аспекти: 1) вибір ефективного діагностичного інструментарію; 2) організація діагностичних досліджень, що забезпечують фіксацію всіх фаз динаміки різних негативних психічних станів, які можуть виникати асинхронно у військовослужбовців. Для цього була апробована батарея з 20 діагностичних методик, яка виявилася повністю придатною для детальної та інформативної діагностики психічних розладів серед військових, що перебувають у бойових умовах. Однак у мирний час, при діагностиці подібних станів, кількість використовуваних методик може бути зменшена без втрати ефективності.

Пропонується використовувати такий методичний інструментарій:

1. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200»
2. Опитувальник Міні-мульти.
3. Оцінка схильності до суїцидальних реакцій.
4. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера-Ю. Л. Ханіна.
5. Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану (авт. Кокун).
6. Диференціальна діагностика депресивних станів (авт. Жмурова).
7. Шкала депресії (авт. Бек).
8. Методика диференціальної діагностики депресивних станів (авт. Зунг, адапт. Балашової).
9. Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР.
10. Первинний скринінг посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
11. Опитувальник травматичного стресу (авт. Котеньова).
12. Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант).
13. Шкала оцінки впливу травматичної події.
14. Опитувальник рівня агресивності (авт. Басса-Даркі).
15. Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду.
16. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS).
17. Шкала Монтгомері-Асберга для оцінки депресії (MADRS).
18. Опитувальник визначення рівня невротизації та психопатизації (РНП).

19. Стрес-фактори.

20. Експрес-опитувальник вивчення основних складових готовності військовослужбовців захищати Україну від військової агресії.

В якості додаткового діагностичного інструментарію для діагностики суїцидальних схильностей респондента, можуть використовуватися такі методики: Опитувальник суїцидального ризику (авт. Разуваєва); Анкета оцінки суїцидального ризику військовослужбовців (авт. Юнацкевич); Опитувальник співвідношення депресивного стану та суїциду (авт. Веска); Шкала безпорадності (авт. Бека); Метод незакінчених речень (авт. Подмазіна) (Агаєв, Кокун, Пішко, та ін. 2016 : 11)

При організації діагностичних досліджень, фіксація всіх фаз динаміки негативних психічних станів, які виникають асинхронно у військовослужбовців через різний рівень бойового стресу, здійснюється за допомогою моніторингу. Моніторинг негативних психічних станів у військовослужбовців можна визначити як безперервне та тривале спостереження за динамікою психічних показників з метою виявлення або прогнозування моментів значних відхилень від нормальних параметрів стану, що дозволяє своєчасно вживати коригувальні заходи. Для моніторингу використовуються методики з експрес-оцінкою, які застосовуються з вищою частотою – не менше одного разу на тиждень. Більш складні методики, які фіксують ознаки психічних змін, що відбуваються повільніше, можна використовувати рідше – раз на 1-3 місяці. Однак після сильного стресового впливу методики, які вимагають більш детального аналізу, застосовуються безпосередньо після події, а потім повторно – раз на 2-3 тижні.

Комплексний підхід до діагностики допомагає вчасно виявити негативні психічні стани та вжити відповідних заходів для підтримки психічного здоров'я військовослужбовців.

Психологи та психіатри проводять детальні інтерв'ю з військовослужбовцями, щоб зрозуміти їх емоційний стан, способи адаптації до стресових ситуацій і наявність будь-яких патологічних симптомів. Таке інтерв'ю дозволяє оцінити психологічні зміни, реакції на стрес, та визначити наявність травматичних переживань. Спостереження за поведінкою військовослужбовців в умовах служби, тренувань та бойових умов допомагає виявити аномалії у поведінці, які можуть свідчити про стрес або інші психічні розлади (наприклад, агресивність, замкнутість, втрату інтересу до виконання завдань). Вимірювання фізіологічних параметрів (пульс, тиск, рівень кортизолу в крові) може допомогти у виявленні рівня стресу у військовослужбовців. Підвищення рівня кортизолу, наприклад, часто пов'язане з хронічним стресом або тривалою депресією. У діагностиці психічних станів можуть бути залучені не тільки психологи, але й психіатри, соціальні працівники та навіть медичні працівники. Спільна робота цих спеціалістів дозволяє більш точно оцінити стан військовослужбовця. Розробка та впровадження профілактичних програм щодо управління стресом і психологічної підтримки. Це може включати тренування на релаксацію, техніки глибокого дихання, медитацію або групову терапію для зниження тривоги та депресії.

Вибір діагностичного інструментарію є критично важливим для точної оцінки психічного стану військовослужбовців, оскільки неправильний або недостовірний інструмент може призвести до неправильної діагностики, що в свою чергу може негативно вплинути на ефективність лікування та реабілітації. Враховуючи специфіку військової служби та фактори стресу, важливо обирати інструменти, які дозволяють точно виявити психічні розлади, зокрема ПТСР, депресію, тривожні розлади та інші стани, притаманні військовим.

Ось кілька аспектів, які необхідно враховувати при виборі діагностичного інструментарію:

1. *Адаптованість інструментів до військового контексту.* Діагностичні методики мають бути адаптовані до умов служби, враховуючи бойовий стрес, важкі умови

та специфіку військових обов'язків. Стандартні психологічні тести можуть не повною мірою відображати реальний стан військовослужбовців, тому необхідно використовувати інструменти, розроблені з урахуванням специфіки військової служби.

2. *Висока валідність і надійність.* Вибраний інструмент повинен мати високу валідність (здатність точно вимірювати те, що він має вимірювати) і надійність (стабільність результатів при повторних вимірюваннях). Це забезпечить точність діагностики та мінімізує ризик помилок.

3. *Мультидисциплінарний підхід.* Враховуючи різноманіття психічних розладів, які можуть виникати у військовослужбовців, важливо застосовувати не лише психологічні тести, а й включати медичні та соціальні показники, щоб отримати повну картину стану людини. Тому для точності оцінки необхідно обирати інструменти, які забезпечують комплексний підхід, інтегруючи психологічні, фізіологічні та соціальні дані.

4. *Конфіденційність та етика.* Враховуючи, що військовослужбовці можуть бути не готові відкрито говорити про свої психологічні проблеми, особливо в умовах служби, важливо обирати інструменти, які гарантують конфіденційність і створюють безпечну атмосферу для відкритого обговорення психічного стану.

5. *Вибір методик для різних рівнів виявлення проблеми.* Для первинного скринінгу можуть бути використані короткі опитувальники або анкети, які дозволяють виявити наявність стресових реакцій чи депресії. Для глибшої діагностики можуть використовуватись детальні інтерв'ю або спеціалізовані клінічні інструменти, такі як шкала для оцінки ПТСР або інтерв'ю з психіатром.

6. *Залучення військових психологів та терапевтів.* Важливе значення має кваліфікація і досвід спеціалістів, які будуть працювати з діагностичним інструментом. Психологи, які мають досвід роботи з військовими, зможуть краще інтерпретувати результати тестів та надати підтримку військовослужбовцям.

Загалом, правильний вибір діагностичного інструментарію є основою для ефективного виявлення негативних психічних станів і своєчасного надання необхідної допомоги, що, в свою чергу, дозволить підвищити загальний рівень здоров'я військових та ефективність їх служби.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Вплив бойового стресу на психіку військовослужбовців є значним фактором, що впливає на їх емоційний та психологічний стан. Тривалі й інтенсивні стресові ситуації, зокрема бойові дії, можуть призводити до розвитку негативних психічних станів, таких як ПТСР, депресія та тривожні розлади. Вибір діагностичного інструментарію є критичним для точної оцінки психічного стану військовослужбовців. Батарея з 20 методик, апробована для бойових умов, дозволяє ефективно оцінювати різні психічні стани, проте в мирний час кількість методик може бути оптимізована. Моніторинг негативних психічних станів є важливою складовою частиною діагностичного процесу. Регулярне відстеження динаміки психічних змін дозволяє своєчасно виявляти критичні відхилення та вживати необхідні коригувальні заходи.

Крім того, ефективна діагностика потребує врахування індивідуальних особливостей військовослужбовців, таких як рівень стресостійкості, попередній психологічний досвід та адаптаційні ресурси. Важливим є використання не лише стандартизованих тестів, а й методів спостереження, інтерв'ю, самооцінки та аналізу поведінкових реакцій. Це дозволяє отримати комплексну картину психоемоційного стану та виявити приховані симптоми, які можуть залишатися непомітними при використанні лише тестових методик.

Крім того, слід враховувати динамічний характер психічного стану військових: стресові фактори можуть змінюватися залежно від етапу служби, бойового досвіду та соціального оточення. Тому важливо впроваджувати системи довготривалого

моніторингу, які дозволяють не лише виявляти гострі прояви негативних психічних станів, але й прогнозувати ризики їх розвитку.

Одним із перспективних напрямів є інтеграція сучасних технологій у процес діагностики. Використання мобільних додатків, біометричних сенсорів можуть значно підвищити точність оцінки та зробити моніторинг більш доступним у реальному часі. Також важливим аспектом є навчання самих військовослужбовців методам самоспостереження та психологічної саморегуляції, що сприяє їхній більшій стресостійкості та профілактиці серйозних психічних розладів.

Таким чином, ефективна діагностика бойового стресу має базуватися на комплексному підході, поєднанні різних методів оцінки, індивідуальному підході до військовослужбовців та впровадженні інноваційних технологій для підвищення точності та оперативності виявлення психоемоційних порушень.

Перспективи подальших досліджень включають розробку більш точних і адаптованих методик для діагностики негативних психічних станів у військовослужбовців з урахуванням індивідуальних особливостей. Використання мультидисциплінарного підходу, що поєднує досвід психологів, психіатрів та медичних працівників, також може бути надзвичайно корисним для забезпечення точності діагностики. Це дозволяє не тільки оцінити поточний стан особи, але й забезпечити комплексний підхід до лікування і реабілітації. Ключовим є також постійний моніторинг і коригування стратегії діагностики в процесі служби, оскільки стресові фактори можуть змінюватися в залежності від обставин і етапу служби. Тому важливо, щоб інструменти були не тільки точними, але й адаптованими до конкретних умов. Методи діагностики повинні бути гнучкими та враховувати як загальні, так і індивідуальні особливості військовослужбовців. Наприклад, на етапі адаптації до служби особливу увагу слід приділяти рівню тривожності, мотивації та стратегіям подолання стресу, тоді як у бойових умовах важливо оцінювати рівень психологічної витривалості, емоційного виснаження та когнітивних порушень.

Крім того, ефективність діагностики значно підвищується при її комплексному підході, що включає не лише психологічні тести, але й спостереження за поведінкою, самооцінку військових, а також аналіз соціального середовища та міжособистісних відносин у підрозділі. Важливу роль у цьому процесі відіграє зворотний зв'язок від командирів і колег, які можуть помітити зміни в стані військовослужбовця раніше, ніж вони стануть критичними. Тому вдосконалення діагностичних стратегій має бути безперервним процесом, що базується на сучасних дослідженнях, аналізі реальних випадків і впровадженні нових технологій.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. (2016). Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ. НДЦ ГП ЗСУ, 234 с.

Волошин А., Котляревський І., Жданов О. (2023). Адаптація військовослужбовців після бойових дій: психолого-педагогічний аспект. *Вісник Національного університету оборони України*, 1(67), 124–139.

Національна академія сухопутних військ. (2022). Державна система психологічної підтримки військовослужбовців: перспективи та виклики. *Проблеми військової психології*, 3(45), 89–103.

American Psychiatric Association. (2022). Neurobiological correlates of PTSD in military personnel. *American Journal of Psychiatry*, 179(5), 435–450.

Weathers, F. W., Litz, B. T., Keane, T. M., et al. (2021). The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5): Psychometric properties in military populations. *Journal of Traumatic Stress*, 34(2), 215–229.

King's Centre for Military Health Research. (2023). Psychological resilience and social support among UK veterans. *British Journal of Psychiatry*, 182(3), 301–317.

REFERENCES

Ahaiev N. A., Kokun O. M., Pishko I. O., Lozinska N. S., Ostapchuk V. V., Tkachenko V. V. (2016). Zbirnyk metodyk dlia diahnostryky nehatyvnykh psykhychnykh staniv viiskovosluzhbovtiv [Collection of methods for diagnosing negative mental states of military personnel]: metodychnyi posibnyk. Kyiv. NDTs HP ZSU, 234 s. [in Ukrainian].

Voloshyn A., Kotliarevskyi I., Zhdanov O. (2023). Adaptatsiia viiskovosluzhbovtiv pislia boiovykh dii: psykholoho-pedahohichnyi aspekt [Adaptation of military personnel after combat operations: psychological and pedagogical aspect]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 1(67), 124–139. [in Ukrainian].

Natsionalna akademiia sukhoputnykh viisk. (2022). Derzhavna systema psykholohichnoi pidtrymky viiskovosluzhbovtiv: perspektyvy ta vyklyky [State system of psychological support for military personnel: prospects and challenges]. *Problemy viiskovoi psykholohii*, 3(45), 89–103. [in Ukrainian].

American Psychiatric Association. (2022). Neurobiological correlates of PTSD in military personnel [Neurobiological correlates of PTSD in military personnel]. *American Journal of Psychiatry*, 179(5), 435–450. URL: [in English].

Weathers, F. W., Litz, B. T., Keane, T. M., et al. (2021). The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5): Psychometric properties in military populations [Psychometric properties in military populations]. *Journal of Traumatic Stress*, 34(2), 215–229. [in English].

Kings Centre for Military Health Research. (2023). Psychological resilience and social support among UK veterans [Psychological resilience and social support among UK veterans]. *British Journal of Psychiatry*, 182(3), 301–317. [in English].

ASSESSMENT OF NEGATIVE MENTAL STATES AMONG MILITARY PERSONNEL

Demchuk Olena

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor, Professor
of the Department of General Psychology,
Psychodiagnostics and Psychotherapy
Rivne State Humanitarian University
<https://orcid.org/0000-0003-4974-3908>

Artemova Olha

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor, Associate Professor
of the Department of General Psychology,
Psychodiagnostics and Psychotherapy
Rivne State University of Humanities
<https://orcid.org/0000-0002-0187-3298>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.419

Abstract. *The article examines the main methods of assessing and identifying negative mental states in military personnel, in particular anxiety, depression, post-traumatic stress disorder (PTSD) and emotional burnout. Modern psychodiagnostic approaches, physiological research methods and features of clinical observation are analyzed. Key factors affecting the mental health of military personnel and possible areas of prevention and psychological support are outlined. The mental health of military personnel is a key factor in their military effectiveness and social adaptation. In conditions of armed conflict, military personnel are exposed to high levels of stress, which can lead to the development of negative mental states, such as anxiety, depression, post-traumatic stress disorder (PTSD) and emotional burnout syndrome. The study is aimed at analyzing the main methods of assessing and diagnosing these states, including psychodiagnostic questionnaires, clinical interviews, physiological methods and observations. Risk factors influencing the development of mental disorders in the military are outlined, in particular combat experience, social support and the level of stress resistance. Promising approaches to prevention, psychological rehabilitation and support of military personnel after combat operations are identified.*

The choice of diagnostic tools is critically important for the accurate assessment of the mental state of military personnel, as an incorrect or unreliable tool can lead to incorrect diagnosis, which in turn can negatively affect the effectiveness of treatment and rehabilitation. Given the specifics of military service and stress factors, it is important to choose tools that allow for the accurate detection of mental disorders, including PTSD, depression, anxiety disorders, and other conditions common to military personnel.

Key words: *mental health, military personnel, PTSD, anxiety, depression, diagnostic methods, psychodiagnosics, stress.*

Стаття надійшла до редакції 13.02.2025 р.