

ПСИХІЧНІ СТАНИ ТА ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

MENTAL STATES AND PSYCHOLOGICAL RESISTANCE OF MILITARY SERVANTS

Стаття присвячена дослідженню психічних станів та психологічної стійкості військовослужбовців на етапі підготовки до військової служби в навчальних центрах. Метою дослідження є вивчення особливостей психічних і функціональних станів, а також рівня психологічної стійкості та самоконтролю військовослужбовців у процесі підготовки.

У ході дослідження встановлено, що психічні стани військовослужбовців у складних та екстремальних умовах проявляються підвищеною нервово-психічною напругою, тривожністю, агресією та фрустрацією. Виявлено, що функціональні стани військовослужбовців мають різні рівні вираженості, при цьому переважають середні показники. Високі рівні тривожності, фрустрації, агресії та ригідності супроводжуються емоційною нестабільністю, відчуттям небезпеки, труднощами адаптації та перебудови програми діяльності при виконанні завдань, схильністю до деструктивних поведінкових проявів. Середні показники характеризуються ситуативною зміною емоційних станів, утрудненням прийняття рішення й адаптації до нових умов, а низькі показники свідчать про емоційну врівноваженість, гнучкість поведінки та стійкість до стресових факторів.

Встановлено, що рівень самоконтролю у більшості досліджуваних є середнім, що зумовлює помірну здатність до саморегуляції та управління власними емоційними і поведінковими реакціями, однак у частини респондентів спостерігається його зниження.

З'ясовано, що більшість досліджуваних військовослужбовців характеризується високими та середніми показниками стресостійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно протидіяти стресовим чинникам та забезпечувати належний рівень діяльності.

Таким чином, досліджені військовослужбовці мають достатній рівень стресостійкості та саморегуляції, але наявність неадаптивних психічних станів фрустрації, агресії та ригідності у досить значної частини вибірки потребує ефективних дій щодо зниження показників прояву цих станів.

Ключові слова: психічні стани, психологічна стійкість, функціональний стан, стресостійкість, агресія, ригідність, фрустрація.

The article is devoted to the study of mental states and psychological stability of military personnel at the stage of preparation for military service in educational centers. The purpose of the study is to study the peculiarities of mental and functional states, as well as the level of psychological stability and self-control of military personnel during the training process.

In the course of the study, it was established that the mental states of military personnel in difficult and extreme conditions are manifested by increased neuropsychological tension, anxiety, aggression and frustration. It was found that functional states have different levels of severity, while the average indicators prevail. High levels of anxiety, frustration, aggression, and rigidity are accompanied by emotional instability, a sense of danger, difficulties in adapting and restructuring the activity program when performing tasks, and a tendency to destructive behavioral manifestations. Average indicators are characterized by a situational change in emotional states, difficulty in making decisions and adapting to new conditions, and low indicators indicate emotional balance, flexibility of behavior and resistance to stress factors.

It was established that the level of self-control in the majority of the researched is average, which determines a moderate ability to self-regulate and manage one's own emotional and behavioral reactions, however, it is observed to decrease in some respondents.

It was found that the majority of the studied servicemen are characterized by high and average indicators of stress resistance, which indicates their ability to effectively counteract stressful factors and ensure an appropriate level of activity. Thus, the studied servicemen have a sufficient level of stress resistance and self-regulation, but the presence of maladaptive mental states of frustration, aggression, and rigidity in a fairly significant part of the sample requires effective actions to reduce the indicators of the manifestation of these states.

Key words: mental states, psychological stability, functional state, stress resistance, aggression, rigidity, frustration.

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.83.2.30>

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0



Мунасіпова-Мотях І.А.

к.б.н., доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені
Т.Г. Шевченка
ORCID ID: 0000-0002-4129-9040

Дяченко В.А.

к.психол.н., доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені
Т.Г. Шевченка
ORCID ID: 0000-0001-6162-0594

Постановка проблеми. Актуальність дослідження психічних станів, стресостійкості та психічної стійкості військовослужбовців на етапі підготовки до військової служби в навчальних центрах зумовлена необхідністю формування готовності особистості до діяльності в умовах підвищеного ризику та впливу інтенсивних стресогенних факторів. Саме в період первинної військової підготовки відбувається адаптація до нових умов життєдіяльності, підвищених вимог дисципліни, фізичних і психоемоційних навантажень, що може супроводжуватися напруженням психічних процесів, тривожністю та дезадаптивними реакціями.

Водночас рівень сформованості стресостійкості та психічної стійкості на цьому етапі визначає подальшу ефективність навчально-бойової діяльності, здатність до саморегуляції, прийняття рішень і збереження психічного здоров'я в умовах реальних бойових дій. Дослідження психічних станів у період підготовки дозволяє своєчасно виявляти ризики дезадаптації, розробляти психопрофілактичні та корекційні заходи, спрямовані на підвищення психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань. Таким чином, вивчення зазначених характеристик саме на етапі підготовки у навчальних центрах є важливим чинником забезпечення боєз-

датності, надійності та психологічної стійкості військовослужбовців у подальшій професійній діяльності.

Мета статті полягає у вивченні особливостей психічних і функціональних станів, рівня психологічної стійкості та самоконтролю військовослужбовців на етапі підготовки до військової служби в навчальних центрах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вагомий внесок у дослідження психічних станів особистості зроблено у працях Г. С. Костюка, С. Д. Максименка, В. А. Роменця, О. М. Кокуна. Окремі аспекти досліджуваної проблеми висвітлено у розробках учених. Зокрема, проблематика психічних станів та психологічної стійкості розглядається у працях вітчизняних науковців С. Д. Максименка, Т. М. Титаренко, І. Ф. Аршава. Особливості психологічної стійкості та психічних станів військовослужбовців в процесі виконання професійних обов'язків досліджувалися у працях О. М. Кокуна, М. І. Пірен. Дослідження мотиваційних психічних станів висвітлено у праці І. С. Попович. Водночас, незважаючи на наявність значної кількості наукових праць, проблема вивчення психічних станів військовослужбовців у взаємозв'язку з їх психологічною стійкістю та особливостями саморегуляції поведінки й діяльності потребує подальших досліджень, що зумовлено складністю та специфікою професійної діяльності військових, яка часто відбувається в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та екстремальних ситуацій.

У сучасній психології психічні стани розглядаються як важливий компонент психічної діяльності людини, що відображає рівень її активності, емоційного напруження та готовності до виконання певної діяльності. Вони виступають своєрідним фоном, на якому відбуваються психічні процеси та проявляються індивідуально-психологічні властивості особистості.

У теорії С. Д. Максименка психічні стани розглядаються як цілісна характеристика психічної діяльності за певний проміжок часу, що відображає індивідуальні особливості, емоційно-вольову сферу та динаміку функціонування психіки. Вони є нестійкими, але тривалими утвореннями, які виникають на основі процесів, впливають на них та переходять у властивості особистості [3, с. 25] і можуть суттєво впливати на ефективність діяльності, особливо в умовах підвищених психоемоційних навантажень [6, с. 146].

Найчастіше психічні стани поділяють на емоційні, пізнавальні, мотиваційні та вольові [7, с. 267]. Прояви психічних станів, які тимчасово забарвлюють усю психіку людини, належать до сфери емоційного життя і виявляються у формах настрою, афектів та пристрастей. Психічні стани, пов'язані з пізнавальною діяльністю людини, проявляються у вигляді зацікавленості, зосередженості, сумніву, задумливості, неувважності тощо. До психічних станів також належать прояви, пов'язані з вольовою

сферою особистості, зокрема рішучість, нерішучість, активність, пасивність, а також стан внутрішньої «боротьби мотивів». Мотиваційні стани включають потяг, бажання, інтерес і стан очікування. Усі зазначені види психічних станів взаємодіють між собою [8, с. 160].

Психічні стани можуть характеризуватися за тривалістю, ступенем активності функціональних систем організму та за якістю їх прояву, зокрема як позитивні й негативні, сприятливі та несприятливі. До станів, які негативно впливають на життєдіяльність людини, найчастіше відносять такі як стрес, нервово-психічна напруга, стомленість [5, с. 131]. Особливо вираженими такі стани проявляються у складних або екстремальних умовах життєдіяльності людини. Екстремальні ситуації, на думку Т.П. Кононенко [4, с. 238], призводять до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем, що викликає значну нервову напругу, негативно позначається на фізичному та психічному здоров'ї людини і, як наслідок, настає неспецифічна реакція організму у вигляді емоційних станів, таких як стрес, афект, фрустрація.

У професійній діяльності військовослужбовців особливої уваги потребують дезорганізуючі психічні стани, оскільки вони можуть знижувати ефективність діяльності, ускладнювати процес прийняття рішень і негативно впливати на поведінку та виконання службових обов'язків в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. У таких умовах рівень психічної стійкості та здатність до саморегуляції виступають ключовими чинниками підтримання оптимального психічного стану та забезпечення ефективності професійної діяльності.

Психологічна стійкість військовослужбовців посідає одне з центральних місць у сучасних психологічних дослідженнях. У тлумачному словнику вона визначається як відносно константний, але ситуативно зумовлений прояв усіх компонентів психіки, що відображає гармонійність взаємодії особистості із зовнішнім середовищем у конкретних умовах [9, с. 234].

Згідно з дослідженнями І. В. Зошій, психологічна стійкість розглядається як одна з ключових характеристик психологічного благополуччя особистості. Вона визначає здатність індивіда зберігати внутрішню рівновагу, ефективно функціонувати та адаптуватися в умовах стресу і несприятливих життєвих обставин. Психологічна стійкість сприяє зниженню впливу негативних факторів, забезпечуючи конструктивне подолання труднощів і напружених психічних станів [2, с. 106].

Подальше уточнення змісту цього поняття знаходимо у працях інших науковців. Так, І. Ф. Аршава розглядає психологічну стійкість як інтегральну характеристику особистості, що відображає здатність зберігати стабільність психічних процесів, ефективність діяльності та контроль емоцій у стресових і складних життєвих ситуаціях [1]. Водночас зазначена властивість детермінує перебіг

основних психічних процесів, зокрема мотивацію, здатність до надситуативної активності, цілепокладання та ухвалення рішень [10, с. 108].

Таким чином, узагальнюючи наведені підходи, можна стверджувати, що рівень психологічної стійкості визначає, чи матимуть зовнішні впливи мобілізуючий або дезорганізуючий характер, а також безпосередньо впливає на збереження психічного здоров'я і боєздатності військовослужбовців.

У зв'язку з цим виникає необхідність емпіричного дослідження психічних станів, рівня стресостійкості та психологічної стійкості військовослужбовців, зокрема на етапі підготовки у навчальних центрах. Це дозволить виявити особливості їх психологічного функціонування, визначити фактори ризику дезадаптації та обґрунтувати напрями психопрофілактичної і корекційної роботи, спрямованої на підвищення ефективності професійної діяльності та збереження психічного здоров'я військовослужбовців.

Методи дослідження. Дослідження психічних станів військовослужбовців проводилося протягом січня-лютого 2026 року. У ньому взяли участь військовослужбовці контрактної служби в пункті постійної дислокації військової частини А1815 у м. Гончарівське. Загальна кількість учасників дослідження 100 осіб чоловічої статі. Вік респондентів від 35 до 45 років. Респонденти були проінформовані про мету дослідження, їм були роз'яснені інструкції по роботі з методиками. Для проведення дослідження психічних станів військовослужбовців були обрані наступний діагностичний інструментарій: методика САН (Самопочуття, активність, настрій) (В. Доскін, Н. Лаврентьева, В. Шарай та М. Мирошников), спрямована на самооцінку актуального психоемоційного стану; методика діагностики психічних станів Г. Айзенка, яка базується на оцінці особистістю своїх емоційних станів; опитувальник для виявлення виразності самоконтролю в емоційній сфері, діяльності і поведінці (ВВС) Г. Нікіфорова, В. Васильєва і С. Фірсова, призначений для оцінки особистістю здатності контролювати свої дії, емоції та поведінку в різних життєвих ситуаціях. Для дослідження рівня стресостійкості військовослужбовців нами було використано методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації авторів Холмса та Раге. Статистична обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми GNU PSPP for Linux Ubuntu.

Виклад основного матеріалу і опис результатів дослідження. Оперативна оцінка функціонального стану респондентів за методикою САН виявила наступні тенденції. Середньостатистичні показники самопочуття, активності та настрою опитаних військовослужбовців становлять $7,0 \pm 0,63$, $6,5 \pm 0,66$ та $7,4 \pm 0,73$ відповідно. Сприятливий психоемоційний стан мають 50% військовослужбовців, задовільний психоемоційний стан мають 38% військовослужбовців, а несприятливий психоемоційний стан мають відповідно 18% опитаних

військовослужбовців. Отже, функціональний стан в ситуації проходження методик більшості респондентів був сприятливий та більшість опитаних військовослужбовців на момент проходження методик мали задовільний актуальний психоемоційний стан.

В ході аналізу результатів дослідження психічних станів військовослужбовців за методикою Г. Айзенка встановлено, що середньостатистичні показники стану тривожності у вибірці в цілому становлять $10,6 \pm 0,58$, фрустрації – $9,6 \pm 0,75$, агресивності – $12 \pm 0,67$, ригідності – $10,7 \pm 0,72$, що відповідає середньому ступеню вираженості у опитаних військовослужбовців зазначених вище станів. Такі показники прояву психічних станів військовослужбовців свідчать про те, що наявні стани в цілому не заважають їх ефективній діяльності. Низькі показники тривожності мають 34% військовослужбовців, фрустрації – 26%, агресивності – 26% та ригідності – 30% опитаних військовослужбовців, що свідчить про відсутність у даних респондентів стану фрустрації, спокій, врівноваженість, зважене прийняття рішень та здатність їх реалізовувати, стійкість до невдач, гнучкість поведінкових програм у змінних умовах діяльності, легкість корегування поведінки відповідно до актуальної ситуації. Середні показники тривожності мають відповідно 34% військовослужбовців, фрустрації – 42%, агресії – 38% та ригідності – 34%. Високі показники тривожності мають 38% військовослужбовців, фрустрації – 38%, агресії – 42% та ригідності – 42% опитаних військовослужбовців. Виходячи із отриманих результатів, відмічаємо, що переважна більшість опитаних військовослужбовців мають середні показники станів тривожності, фрустрації, агресії та ригідності, тобто їх поведінка залежить від об'єктивної ситуації, настроїв змінний, можливі прояви агресії у формі роздратування та гніву, прийняття рішень й адаптація до нових умов дещо утруднена. Високі показники станів тривожності, фрустрації, агресії та ригідності у частини опитаних військовослужбовців, свідчать про відчуття ними тривоги, неспокою, хвилювання, передчуття небезпеки й невдачі, відчуття розчарування, пов'язане з неможливістю досягнення мети чи задоволення актуальної потреби. Відмічається складність для цих респондентів перебудовувати програми діяльності при виконанні завдань, коли цього потребують обставини, а також схильність їх до проявів деструктивної поведінки, як гнів, злість, ворожість. Це може бути пов'язано як з терміном їх перебування на військовій службі, індивідуально-типологічними особливостями, досвідом, так і з наявністю у них стресового стану. Таким чином, показники психічних станів досліджених військовослужбовців відповідають помірним проявам у них рівню психоемоційної напруженості та наявності у частини респондентів деяких неадаптивних станів (агресія, ригідність).

Дослідження здатності військовослужбовців до самоконтролю станів та дій за методикою

виявлення виразності самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці (BBC) Г. Нікіфорова, В. Васильєва і С. Фірсова виявили наступні тенденції. Середньостатистичні показники вираженості самоконтролю військовослужбовців становлять: самоконтроль в емоційній сфері – $12 \pm 0,57$; самоконтроль діяльності – $13 \pm 0,85$; самоконтроль в соціальній сфері – $12 \pm 0,93$; інтегральний показник самоконтролю – $37 \pm 0,45$, що відповідає середньому рівню самоконтролю у вибірці цілому. Високий рівень показника самоконтролю в емоційній сфері мають 36% військовослужбовців, що свідчить про виражену схильність у них слідувати за проявом власних почуттів, міміки, жестів, здатність володіти собою в моменти прояву сильних емоцій (гнів, злість, тривога). Середній рівень показника самоконтролю в емоційній сфері мають 32% опитаних. У них проявляється помірна схильність контролювати власні емоції, міміку, прояв почуттів. Низький рівень показника самоконтролю в емоційній сфері мають, відповідно, 24% опитаних військовослужбовців. Ці респонденти мають труднощі з самоконтролем емоційних станів, низьку здатність володіти собою в момент прояву інтенсивних емоційних станів. Високий рівень показника самоконтролю діяльності мають 44% опитаних військовослужбовців, що відповідає високій схильності у них до саморегуляції в процесі реалізації різних видів діяльності на етапах її прогнозування, планування, контролю та оцінки отриманих результатів. Вони зазвичай уточнюють неясності до виконання будь-якого завдання, перевіряють правильність своїх дій в процесі роботи та після її завершення, схильні до послідовності у досягненні мети, дисциплінованості та відповідальності за результат. Середній рівень показника самоконтролю діяльності мають 30% опитаних, що свідчить про помірну схильність у них уточнювати поставлені завдання та перевіряти правильність своїх дій на проміжних етапах діяльності. Низький рівень показника самоконтролю діяльності мають 18% військовослужбовців, вони не схильні до послідовності у досягненні мети та відповідальності за результати власної діяльності. Високий рівень показника самоконтролю в соціальній сфері мають 38% військовослужбовців, вони схильні в своїх вчинках, висловлюваннях, манері поведінки дотримуватися прийнятих в суспільстві норм та правил. Середній рівень показника самоконтролю в соціальній сфері мають 32% респондентів, що свідчить про їх помірну схильність дотримуватися прийнятих в суспільстві норм поведінки. Низький рівень показника самоконтролю в соціальній сфері мають 14% опитаних військовослужбовців, вони не схильні в своїй поведінці та висловлюваннях дотримуватися прийнятих в суспільстві правил, що може утруднювати для них процес міжособистісної та міжгрупової взаємодії. Високий рівень інтегративного показника самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці мають 46% опитаних військовослужбовців, середній рівень – 34%, війсь-

ковослужбовців, низький рівень – 22% військовослужбовців. Отже, більшість військовослужбовців мають середній рівень показників самоконтролю в емоційній сфері та діяльності, що зумовлює помірну їх здатність до саморегуляції та керування своїми ресурсами, проте показники самоконтролю частини респондентів свідчать про знижену здатність управляти власними емоційними станами та діями.

Результати дослідження стресостійкості та соціальної адаптації військовослужбовців за методикою стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Прає (SRRS) виявили наступні тенденції: 40% військовослужбовців мають високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації, у них проявляється висока опірність стресовим чинникам, ефективність діяльності, вони не витрачають енергію та ресурси на боротьбу з негативними психічними станами. 34% респондентів мають пороговий рівень стресостійкості та соціальної адаптації, їх стійкість знижується з підвищенням кількості впливів стресової ситуації, велика частина енергії та ресурсів йде на боротьбу з негативними психоемоційними станами, тоді як ефективність діяльності знижується. 27% опитаних військовослужбовців мають низький рівень стресостійкості та соціальної адаптації, більшість енергії вони витрачають на боротьбу з негативними психоемоційними станами, які виникають в процесі стресових ситуацій. Таким чином, більшість опитаних військовослужбовців мають достатній рівень стресостійкості та соціальної адаптації, проте рівень цих показників у частини досліджуваних викликає занепокоєння, оскільки може привести до зниження ефективності опору стресовим чинникам.

Висновки та перспективи подальших досліджень. В ході аналізу результатів емпіричного дослідження встановлено, що опитані військовослужбовці мали сприятливий функціональний стан в ситуації проходження методик та більшість респондентів на момент проходження методик мали задовільний актуальний психоемоційний стан. З'ясовано, що показники психічних станів досліджених військовослужбовців відповідають помірним проявам у них рівню психоемоційної напруженості та наявності у частини респондентів деяких неадаптивних станів (агресія, ригідність). Більшість військовослужбовців мають середній рівень показників самоконтролю в емоційній сфері та діяльності, що зумовлює помірну їх здатність до саморегуляції та керування своїми ресурсами, проте показники самоконтролю частини респондентів свідчать про знижену здатність управляти власними емоційними станами та діями. Відмічено достатній рівень стресостійкості та соціальної адаптації у більшості опитаних військовослужбовців, проте рівень цих показників у частини досліджуваних викликає занепокоєння, оскільки може привести до зниження ефективності опору стресовим чинникам. Отже, загалом досліджені військовослужбовці мають достатній рівень стресостійко-

сті та саморегуляції, але наявність неадаптивних психічних станів фрустрації, агресії та ригідності у досить значної частини вибірки потребує ефективних дій щодо зниження показників прояву цих станів.

Перспективним напрямком подальших досліджень зазначеної нами проблеми є виявлення взаємозв'язків між показниками психічних станів, стресостійкості й самоконтролю станів та дій, для ефективної оптимізації саморегуляції станів та діяльності військовослужбовців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.02. К., 2007. 33 с.
2. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2 (4). С. 104–108. <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-17> (дата звернення: 18.03.2026).
3. Загальна психологія. / С. Д. Максименко та ін. 2-ге вид., перероб. і доп. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.
4. Кононенко Т.П. Екстремальні ситуації: аспекти психологічного забезпечення діяльності. *Харківський національний університет внутрішніх справ: 25 років досвіду та погляду майбутнє (1994–2019 рр.)*. Харків, 2019. С. 238–240. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/13066> (дата звернення: 18.03.2026).
5. Кокур О.М. Психофізіологія: навч. пос. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
6. Кокур О.М. Особливості вияву негативних психічних станів у військовослужбовців, які отримали бойові фізичні та психічні травми. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Вип.19. Харків: НУЦЗУ, 2016. С. 146–152.
7. Кокур О. М. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія* / за ред. В. П. Садковий, О. В. Тімченко. Харків: ФОП Мезіна В. П., 2017. С. 267–286.
8. Попович І.С. Дослідження мотиваційних психічних станів військовослужбовців. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. пр. Східноукраїнського нац. ун-ту ім. В. Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2019. Т. 1, №3 (50). С. 158–173. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2019-50-3-1-158-173> (дата звернення: 25.03.2026).
9. Психологічний словник / уклад. В. В. Синявський, О.П.Сергєєнкова. Київ: 2007. 336 с.
10. Станішевська В.І. Вплив екстремальних умов діяльності на психічну стійкість особистості. *Вісник Національного університету Оборони України. Серія психологія*. Київ, 2022, Вип. №2-66 (2022). С. 107–112. DOI: 10.33099/2617-6858–22–66–2–107-112 (дата звернення: 18.03.2026).

Дата першого надходження статті до видання: 28.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 25.05.2026