

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

Барко Вадим Вадимович

доктор психологічних наук, старший дослідник,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національної академії Національної гвардії України
ORCID ID: 0000-0002-3836-2627

Барко Вадим Іванович

доктор психологічних наук, професор,
головний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії
морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності
Національної гвардії України Навчально-наукового
інституту управління персоналом
Національної академії Національної гвардії України
ORCID ID: 0000-0003-4962-0975

Євдокімова Олена Олександрівна

доктор психологічних наук, професор,
завідувачка кафедри соціології і психології
Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0003-4211-7277

У статті наведено комплексний аналіз проблеми ментального здоров'я особистості і його ролі у підвищенні ефективності службово-бойової діяльності особового складу силових структур, зокрема, військовослужбовців Національної гвардії. Відзначається, що в умовах воєнного стану в державі ментальне здоров'я забезпечує успішну протидію стресам і життєвим негараздам, дозволяє людині реалізовувати свій особистісний потенціал, продуктивно працювати та робити свій внесок у суспільне життя, чинити спротив агресивному оточенню, оптимально пристосуватись до життєвих умов. Зроблено наголос на сучасних теоретичних підходах до змісту і структури поняття «ментальне здоров'я». За результатами емпіричного дослідження встановлені значення показників ментального здоров'я курсантів Національної академії Національної гвардії України, а також значущі кореляційні зв'язки індексів ментального здоров'я з деякими професійно важливими психологічними індивідуально-психологічними особливостями, важливими для успішності службово-бойової діяльності військовослужбовців, зокрема, показниками життєстійкості, самоздійснення, самоефективності, мотивації, стресостійкості тощо. Встановлені психологічні чинники забезпечення ментального здоров'я і впливу на нього допоможуть командирам і психологами військових підрозділів у справі розв'язання завдань психофізіологічного забезпечення службово-бойової діяльності особового складу Національної гвардії в існуючих умовах війни.

Ключові слова: ментальне здоров'я, психологічна діагностика, службово-бойова діяльність, Національна гвардія, військовослужбовці, життєстійкість, адаптація.

Barko V., Barko V., Yevdokimova O. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MENTAL HEALTH OF FUTURE LAW ENFORCEMENT OFFICERS

The article provides a comprehensive analysis of the problem of an individual's mental health and its role in increasing the effectiveness of service and combat activity among personnel of security structures, in particular, servicemen of the National Guard. It is noted that under the conditions of martial law in the state, mental health ensures successful resistance to stress and life difficulties, enables a person to realize their personal potential, work productively and contribute to social life, resist an aggressive environment, and adapt optimally to living conditions.

The article emphasizes modern theoretical approaches to the content and structure of the concept of "mental health." According to the results of the empirical study, the values of mental health indicators of cadets of the National Academy of the National Guard of Ukraine were established, as well as significant correlations between mental health indices and certain professionally important individual psychological characteristics essential for the success of service and combat activity of servicemen, including hardiness, self-fulfillment, self-efficacy, motivation, stress resistance, and others.

The identified psychological factors that ensure mental health and influence it may help commanders and psychologists of military units in solving the tasks of psychophysiological support for the service and combat activity of National Guard personnel under the current conditions of war.

Key words: mental health, psychological diagnostics, service and combat activity, National Guard, servicemen, hardiness, adaptation.

Вступ. Ментальне здоров'я розглядається у сучасній психологічній науці як багатовимірний стан оптимального функціонування особистості, що забезпечує її здатність ефективно мислити, регулювати емоції, підтримувати соціальні взаємозв'язки та реалізовувати власний потенціал [4; 5; 6; 8; 9]. Когнітивний компонент ментального здоров'я характеризує здатність особи до адекватного сприймання, перероблення та інтерпретації інформації. Мотиваційно-вольовий і емоційний компоненти відображають міру сформованості життєвих цілей, внутрішню мотивацію, наполегливість і здатність до самоконтролю, охоплює механізми емоційної регуляції станів: стабільність емоційного фону та адекватність емоційних реакцій особи. Особистісний компонент включає основні індивідуально-особистісні властивості: особливості характеру, «Я-концепції», самооцінку, почуття власної гідності та рівень самоприйняття. Соціально-поведінковий компонент відображає здатність індивіда встановлювати й підтримувати міжособистісні контакти, дотримуватися соціальних норм та ефективно функціонувати в соціальному середовищі. Порушення соціальної взаємодії нерідко призводить до ізоляції, міжособистісних конфліктів та зниження якості життя. Також складовою ментального здоров'я є рівень стресостійкості та адаптаційного ресурсу [6; 7]. Таким чином, ментальне здоров'я є комплексним системним утворенням, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні, особистісні та соціальні характеристики. Його підтримання є необхідною умовою повноцінного функціонування особистості та її соціальної реалізації [9].

Професійна діяльність військовослужбовців традиційно відноситься до складних видів професійної діяльності, яка супроводжується значними психофізіологічними і фізичними навантаженнями, багатьма чинниками ризику для життя і здоров'я, стресогенністю, необхідністю протидіяти ворогу, застосовувати зброю тощо [1; 3]. Наразі існує нагальна потреба у пошуку шляхів збереження ментального здоров'я військовослужбовців з урахуванням складних умов їх діяльності. Сьогодні практика ставить перед дослідниками багато актуальних питань, пов'язаних із забезпеченням ментального здоров'я військовослужбовців. Якщо проблеми, що пов'язані з їх фізичним здоров'ям у цілому знаходять своє вирішення, то питання, пов'язані зі збереженням ментального здоров'я навіть не завжди усвідомлюються керівництвом.

Метою даного дослідження було вивчення рівня і структури ментального здоров'я курсантів, а також впливу на нього деяких індивідуальних особливостей.

Матеріали та методи дослідження. З метою розв'язання поставлених задач на різних етапах дослідження здійснювалися опитування та психодіагностичне тестування курсантів. Емпірична частина дослідження була реалізована упродовж 2025 р.; в ній було задіяно 170 курсантів НАНГУ віком від 19 до 30 років, серед яких було 20 жінок, усі респонденти оцінювались експертами як успішні (експертами виступали куратори навчальних груп і викладачі навчальних дисциплін, які досконало ознайомлені з результатами службової і навчальної діяльності курсантів). У ході дослідження застосовувалися такі *емпіричні методи*: опитувальник «Коротка шкала ментального здоров'я (КШМЗ)» (Short Form Mental Health Continuum Scale) (Keyes C. L. M. [6]); «Опитувальник професійного самоздійснення» (О. Кокун); «Опитувальник професійної життєстійкості» (О. Кокун); тест «Піддатливість стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Н. Зайчикова); опитувальник «Шкала самоефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем); опитувальник «Мотивація професійної діяльності» (К. Замфір). Опитувальник «Коротка шкала ментального здоров'я (КШМЗ)» пред'являвся курсантам в оригінальному англomовному варіанті і в українському перекладі.

Результати досліджень. У таблицях 1 і 2 наведено схему розподілу «сирих» показників ментального здоров'я курсантів за рівнями з використанням п'ятибальної шкали, а також характер розподілу респондентів за рівнями загального ментального здоров'я та його складових (%) (дані отримані із використанням Короткої шкали ментального здоров'я (КШМЗ).

Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість курсантів володіють середнім (37 %) або вищим від середнього (42 %) загальним рівнем ментального здоров'я. Приблизно десята частина респондентів продемонстрували високий (9 %) і нижчий за середній рівні (12 %). Більшість отриманих значень індексів складових ментального здоров'я також перебувають приблизно в інтервалі середнього (40–39 %) та вищого за середній рівнів (41–44 %). Найбільш розвинутою є психологічна складова ментального здоров'я, найменш – емоційна.

У таблиці 3 представлено середні значення складових ментального здоров'я, отримані на вибірці курсантів.

Таблиця 1

Схема розподілу показників ментального здоров'я курсантів за рівнями з використанням п'ятибальної шкали

	Складові	Діапазон	Низький (0)	Нижче середнього (1)	Середній (2)	Вище середнього (3)	Високий (4)
1	Загальний рівень	0–70	0–14	15–27	28–41	42–55	56–70
2	Емоційна	0–15	0–3	4–6	7–9	10–12	13–15
3	Соціальна	0–30	0–5	6–11	12–17	18–24	25–30
4	Психологічна	0–25	0–4	5–10	11–16	17–21	22–25

Таблиця 2

Розподіл респондентів за рівнями загального ментального здоров'я та його складових (%)

	Складові	Низький	Нижчий за середній (1)	Середній (2)	Вищий за середній (3)	Високий (4)
1	Загальний рівень	0	12	37	42	9
2	Емоційна	0	12	40	41	7
3	Соціальна	0	7	39	44	10
4	Психологічна	0	8	39	42	11

Таблиця 3

Усереднені дані щодо складових ментального здоров'я (абсолютні значення та рівень)

	Складові	X		σ	
		абсолютні	рівень	абсолютні	рівень
1	Загальний рівень	57,52	3,35	11,3	0,58
2	Емоційна	10,70	2,99	3,2	0,49
3	Соціальна	23,28	3,25	3,95	0,54
4	Психологічна	21,18	3,40	3,8	0,59

Отже, показники загального рівня ментального здоров'я є досить високим (3,35 балів, рівень вищий від середнього). Така ж закономірність простежується стосовно індексів складових ментального здоров'я. Як видно з поміж перших трьох складових найбільш вираженими є рівень психологічної складової (рівень 3,40 і 21,18 абсолютних балів), а також рівень соціального (рівень 3,25 і 23,28 абсолютних балів). Найменші індекси стосуються емоційної складової (рівень 2,99, абсолютне значення 12,70). Серед чотирьох наступних компонентів найбільш виражений рівень мотиваційного компонента (рівень 3,25 і 15,6 абсолютних балів), а також емоційного і професійного компоненти.

Переважаючі рівня психологічної складової свідчать про те, що курсанти мають важливі для службової діяльності особистісні характеристики, зокрема, адекватну самооцінку, відчувають відповідальність за свої вчинки і стиль життя, вони здатні долати життєві виклики і зростати в особистісному сенсі, також самоконтрольовані, упевнені в собі.

В якості додаткових (непрямих) показників рівня розвитку ментального здоров'я нами обрані традиційно використовувані психологами критерії самоздійснення, професійної життєстійкості, самоефективності, мотивації і стійкості до стресу.

Ментальне здоров'я і самоздійснення. Отримані результати кореляційного аналізу виявили достатньо високі коефіцієнти ($r=0,40-0,50$), які характеризують взаємозв'язок індексів ментального здоров'я і показників професійного самоздійснення. Нагадаємо, що достатньо високий рівень професійного самоздійснення символізує розкриття особистісного потенціалу людини в професійній діяльності, розвиток здібностей, задоволення професією, реалізацію професійного потенціалу і професійного досвіду та досягнень іншими фахівцями, досягнення високих результатів в службовій діяльності. Як бачимо, показники ментального здоров'я, а також усіх його складових позитивно корелюють як із загальним рівнем професійного самоздійснення ($r=0,47$), так і з обома його компонентами. Отже, достатньо високе професійне самоздійснення сприяє формуванню відповідного рівня ментального здоров'я (і навпаки), ці два чинники проявляються спільно. Найбільші коефіцієнти кореляції зафіксовано між показниками внутрішньо-професійного компонента самоздійснення і соціальною та психологічною складовими ментального здоров'я ($r=0,50$); зовнішньо-професійного компонента і психологічною складовою ($r=0,47$).

Ментальне здоров'я і професійна життєстійкість. Результати дослідження свідчать про досить тісний зв'язок показників їхніх складових (0,33–0,50). Нагадаємо, що професійна життєстійкість – це системна особистісно-професійна властивість, що формується у фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності в професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті

професійних ризиків, забезпечує здатність протистояти несприятливим обставинам в роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації і розладам здоров'я. Найтісніший зв'язок простежується між загальним рівнем ментального здоров'я і мотиваційною та соціальною складовими життєстійкості (0,46–0,47), а також психологічною складовою ментального здоров'я і цими ж компонентами професійної життєстійкості (0,49–0,50). Це свідчить про взаємний позитивний вплив обох чинників, свідчить про важливість ментального здоров'я для успішного залучення військовослужбовця до службової діяльності, появи відчуття особистої причетності до її результатів. Також існує тісний вплив рівня ментального здоров'я на формування потреби в самореалізації в професійній діяльності і мотивацію курсанта на справу і кінцеву мету роботи. Отримані дані узгоджуються з результатами інших дослідників. Так, за методикою САН також виявлено вагомий вплив чинника «стану здоров'я» і його значна роль у професійній життєстійкості фахівця та успішному виконанні діяльності [2].

Ментальне здоров'я і самоефективність. Як відомо, самоефективність – це чинник, який свідчить про впевненість фахівця у своїй спроможності, компетентності та здатності організувати та здійснювати діяльність на високому професійному рівні. Щодо самоефективності курсантів, то зафіксовано значущі позитивні кореляційні зв'язки загальног рівня ментального здоров'я і рівня їх самоефективності (0,40), а також з індексами складових ментального здоров'я з самоефективністю (0,39 – з емоційною і соціальною, 0,41 – з психологічною). Отримані результати дозволяють висновувати про те, що в сучасних умовах постійного професійного перевантаження військовослужбовців, одночасно виконання декількох завдань, значної нервової та психологічної напруженості, службова діяльність висуває досить високі вимоги до рівня самоефективності курсантів, а також стану ментального здоров'я та способу життя.

Ментальне здоров'я і мотивація. Щодо мотивації, то отримані результати ($r=0,42-0,48$) свідчать про вплив такого високого рівня внутрішньої та зовнішньої позитивної мотивації на загальний рівень ментального здоров'я, а також її компоненти – емоційну, соціальну та психологічну складові. Зафіксований позитивний кореляційний зв'язок внутрішньої та зовнішньої позитивної мотивації з усіма складовими, найтісніший він між психологічною та індексами внутрішньої та загальної позитивної мотивації (0,48–0,49); загальна негативна мотивація має негативну кореляцію з показниками ментального здоров'я. Таким чином, зазначені індекси можуть розглядатися як предиктори певного рівня ментального здоров'я. Отже, можливо вважати, що внутрішня та зовнішня позитивна мотивація є певними чинниками, які сприяють формуванню і підтриманню ментального здоров'я військовослужбовців. Відтак, внутрішня внутрішньо позитивна мотивація можуть виконувати функцію професійних мотивів задля успішності виконання службово-бойових завдань та визнання соціальним середовищем своїх професійних досягнень.

Ментальне здоров'я і стійкість до стресу. Загально визнаним є факт особливого і екстремального характеру службово-бойової діяльності військовослужбовців, значний обсяг обов'язків та багатовекторність виконуваних завдань. Встановлено, що невідповідність внутрішніх ресурсів військовослужбовця суворим вимогам службово-бойової діяльності стає головною причиною виникнення стресу. У дослідженні зафіксовано значущий позитивний кореляційний зв'язок між індексами стресостійкості курсантів і загальним рівнем ментального здоров'я (0,50), а також усіма її складовими. Найтісніший зв'язок виявлений між показниками стресостійкості і психологічної та соціальної складових ментального здоров'я (0,52 і 0,48). Це дає можливість висновувати про те, що стресостійкість позитивно впливає на здатність військовослужбовця до виправданого ризику в службово-бойовій діяльності, вміння здійснювати самоконтроль своїх дій. Зв'язок стресостійкості з емоційною складовою ментального здоров'я свідчить про її значення для спроможності військовослужбовці підтримувати позитивне емоційне тло і налаштування в складних ситуаціях службово-бойової діяльності.

Отже, ментальне здоров'я людини можливо розглядати як к багатовимірний стан оптимального функціонування особистості, що забезпечує її здатність ефективно мислити, регулювати емоції, підтримувати соціальні взаємозв'язки та реалізовувати власний потенціал. Науковці вважають, що воно не зводиться до відсутності психопатологічних симптомів, а охоплює широкий спектр структурних компонентів, які відносяться до психічних процесів, станів і властивостей, кожен з яких робить внесок у цілісне психічне благополуччя індивіда [8; 9].

Висновки. Результати дослідження свідчать про те, що переважна більшість курсантів володіють вищим від середнього (42 %), а також середнім (37 %) загальним рівнем ментального здоров'я. Приблизно десята частина респондентів продемонстрували високий (9 %) і нижчий за середній рівні (12 %). Більшість отриманих значень індексів складових ментального здоров'я також перебувають приблизно в інтервалі середнього (40–39 %) та вищого за середній рівнів (41–44 %). Найбільш розвинутою є психологічна складова ментального здоров'я, найменш – емоційна. Показники загального рівня ментального здоров'я є досить високим – 3,35 балів, рівень вищий від середнього). Така ж закономірність простежується стосовно індексів складових ментального здоров'я.

Встановлені у дослідженні психологічні чинники діагностування і підтримки ментального здоров'я військовослужбовців можуть бути спрямовані на вирішення основних задач психофізіологічного забезпечення професійної успішності персоналу сектору безпеки і оборони в існуючих умовах воєнного стану.

Перспективи подальших досліджень, очевидно, полягають в тому, що на основі отриманих у статті результатів можливо розробляти і впроваджувати додаткові психологічні методи й засоби, які сприятимуть оптимізації та корекції ментального здоров'я військовослужбовців, а також інших працівників сектору безпеки й оборони нашої держави.

Література:

1. Євдокімова О. О., Барко В. І., Остапович Д. В. Професійна життєстійкість керівників органів та підрозділів Національної поліції України та її зв'язок з рівнем і структурою їх професійно важливих індивідуальних властивостей. *Вісник ХНУВС – Bulletin of KhNUA*. 2025. № 3 (110). С. 252–269. DOI: <https://doi.org/10.32631/v.2025.3.21>
2. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій: методичні рекомендації / О. М. Кокун, О. М. Корніяка, Н. М. Панасенко та ін. ; за ред. О. М. Кокуна. Київ – Львів : Вікторія Кундельська. 2021. 84 с. URL: <https://k.twirpx.link/file/3992464/>
3. Bartone P. T., Homish G. H. Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated-mediation study. *Journal of Affective Disorders*. 2020. 265, 511–518. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.127>
4. Cloninger C. R. The science of well being. An integrated approach to mental health and its disorders. *World Psychiatry*. 2006. 5(2). 71–76. DOI: <https://doi.org/10.1002/wps.20942>
5. Jenkins E., Haines-Saah R., McGuinness L., Hirani S., Boakye-Yiadom N., Halsall T., Morris J. Assessing the impacts of the agenda gap intervention for youth mental health promotion through policy engagement: A study protocol. *International Journal of Mental Health Systems*. 2020. 14. P. 1–11. 2020, Jul 31; 14: 58. DOI: 10.1186/s13033-020-00390-7. PMID: 32765643; PMCID: PMC7395361. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32765643/>
6. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. 43 (2), 207–222. DOI: <https://doi.org/10.2307/3090197>
7. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. 69 (4). P. 719–727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
8. Westerhof G. J., Keyes C. L. M. Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*. 2010. 17 (2), 110–119. DOI: <https://doi.org/10.1007/S10804-009-9082-Y>
9. World Health Organization. Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (Summary Report) Geneva: *World Health Organization*. 2004.

References:

1. Yevdokimova, O. O., Barko, V. I., & Ostapovych, D. V. (2025). Profesiina zhyttiistiikist kerivnykiv orhaniv ta pidrozdiliv Natsionalnoi politsii Ukrainy ta yii zviazok z rivnem i strukturoiu yikh profesiino vazhlyvykh individualnykh vlastyvostei [Professional hardiness of heads of bodies and units of the National Police of Ukraine and its connection with the level and structure of their professionally important individual qualities]. *Visnyk KhNUVS – Bulletin of KhNUA*, 3(110), 252–269. DOI: <https://doi.org/10.32631/v.2025.3.21> [in Ukrainian].
2. Kokun, O. M., Korniiaka, O. M., Panasenko, N. M., et al. (2021). Spriannya pidvyshchenniu zhyttiistiikosti fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii: metodychni rekomendatsii [Promoting the enhancement of hardiness of specialists in socioeconomic professions: methodological recommendations]. O. M. Kokun (Ed.). *Kyiv–Lviv: Viktoriia Kundelska*. 84 p. [in Ukrainian].
3. Bartone, P. T., & Homish, G. H. (2020). Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated-mediation study. *Journal of Affective Disorders*, 265, 511–518. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.127>
4. Cloninger, C. R. (2006). The science of well-being. An integrated approach to mental health and its disorders. *World Psychiatry*, 5(2), 71–76. DOI: <https://doi.org/10.1002/wps.20942>
5. Jenkins, E., Haines-Saah, R., McGuinness, L., Hirani, S., Boakye-Yiadom, N., Halsall, T., & Morris, J. (2020). Assessing the impacts of the agenda gap intervention for youth mental health promotion through policy engagement: A study protocol. *International Journal of Mental Health Systems*, 14, 1–11.
6. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. DOI: <https://doi.org/10.2307/3090197>
7. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
8. Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17(2), 110–119. DOI: <https://doi.org/10.1007/S10804-009-9082-Y>
9. World Health Organization. (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (Summary report). Geneva: *World Health Organization*.

Дата першого надходження статті до видання: 28.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 21.05.2026