

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Скидан Світлана,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія*

*Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені академіка Степана Дем'янчука»
(м. Рівне, Україна)*

Науковий керівник: Терновик Наталія,

*кандидат психологічних наук,
професор кафедри психології*

*Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені академіка Степана Дем'янчука»
(м. Рівне, Україна)*

Анотація. У тезах проаналізовано особливості та закономірності психологічної адаптації військовослужбовців до умов професійної діяльності під час ведення бойових дій. Визначено ключові чинники стресогенного впливу війни на психоемоційний стан та структуру їхньої професійної мотивації. Обґрунтовано необхідність впровадження комплексних програм психологічного супроводу, експрес-дистанційної допомоги та первинної декомпресії на різних етапах виконання бойових завдань.

Ключові слова: психологічна адаптація, військовослужбовці, умови війни, бойовий стрес, копінг-стратегії, резильєнтність, психологічний супровід, дезадаптація.

Abstract. The theses analyze the features and patterns of psychological adaptation of military personnel to the conditions of professional activity during combat operations. The key factors of the stressful impact of war on the psycho-emotional state and the structure of their professional motivation are identified. The need for the implementation of comprehensive programs of psychological support, express remote assistance and primary decompression at different stages of the performance of combat missions is substantiated.

Keywords: *psychological adaptation, military personnel, war conditions, combat stress, coping strategies, resilience, psychological support, maladaptation.*

Сучасні умови повномасштабної війни в Україні зумовлюють суттєві зміни у професійній діяльності військовослужбовців, які виконують бойові завдання в умовах постійної загрози життю, фізичного виснаження та тривалого психоемоційного напруження. За таких обставин проблема психологічної адаптації бойових військовослужбовців набуває особливої актуальності як у теоретичному, так і в практичному вимірі.

Проблема психологічної адаптації належить до фундаментальних у сучасній психологічній науці, оскільки стосується базових механізмів забезпечення життєдіяльності особистості в умовах змінного та часто стресогенного середовища. Особливої актуальності вона набуває в контексті професійної діяльності військовослужбовців, зокрема бойових підрозділів, діяльність яких відбувається в умовах підвищеного ризику, невизначеності, загрози життю та тривалого психоемоційного напруження. Теоретичний аналіз проблеми психологічної адаптації дозволяє визначити її сутність, структуру, види та механізми функціонування в екстремальних умовах війни.

Специфічні географічні, кліматичні, етнічні та інформаційні умови діяльності, наявність постійної загрози для життя та здоров'я, страх бути пораним або отримати травму та інші стресогенні фактори висувають дуже високі вимоги щодо психологічної та фізичної готовності військовослужбовців до діяльності в особливих умовах, так як саме від неї залежатиме ефективність військової діяльності та особиста безпека військовослужбовців. Психологічна готовність військовослужбовців є відображенням наявного потенціалу й актуального стану їх діяльності, саме вона забезпечує формування у військовослужбовців змісту їх участі у службово-бойовій діяльності, а також своєчасність і доцільність виконання оперативних службово-бойових дій, адекватність правоохоронним нормам та умовам службово-бойових ситуацій, можливість зберігати спокій, проявляти стійкість та регулювати власні дії у випадку зростання напруженості військової ситуації [7].

Проблема адаптації особистості до екстремальних умов діяльності є предметом дослідження багатьох науковців. Теоретичні основи вивчення стресу та адаптаційних реакцій були закладені у працях Г. Сельє, який розробив концепцію загального адаптаційного синдрому, а також у роботах Р. Лазаруса та С. Фолкман, які обґрунтували когнітивну теорію стресу і копінгу. Питання резилієнтності та психологічної стійкості особистості розкриті у дослідженнях Дж. Бонанно, А. Бандури та інших зарубіжних учених.

Дослідженню особливостей адаптації військовослужбовців присвячено роботи Ліпатова І. І., Шестопалової Л.Ф., Афанасенко В. С. Визначенню ролі психолога у процесі психологічної адаптації військовослужбовців присвячено праці Агаєва Н.А., Дейко А.Б. Скрипкіна О.Г., Еверта О.В. та ін.

У дослідженнях психотравми та бойового стресу значущими є праці Bessel van der Kolk, С. Figley та J. Shay, які аналізували наслідки тривалого впливу екстремальних факторів, моральної травми та посттравматичних реакцій [4].

У сучасній психології психологічну адаптацію визначають як динамічний процес і результат активної взаємодії особистості з умовами середовища, спрямований на досягнення оптимальної відповідності між вимогами діяльності та внутрішніми ресурсами суб'єкта. Вона передбачає не лише пристосування, а й трансформацію особистісних структур – цінностей, установок, способів регуляції поведінки.

У контексті військової діяльності адаптація означає здатність військовослужбовця зберігати психічну рівновагу, професійну ефективність та боєздатність у бойових умовах. Вона включає інтеграцію психофізіологічних, когнітивних, емоційних та соціальних компонентів.

В українській психології значний внесок у розроблення проблеми військової адаптації зробили В. Осьодло, О. Кокун, О. Тімченко, які досліджували психологічне забезпечення діяльності військовослужбовців, професійну надійність та готовність до виконання завдань в умовах бойових дій [6]. Питання психічних станів в екстремальних ситуаціях аналізували М. Слюсаревський, Л. Карамушка, Н. Пов'якель.

Важливу роль відіграє феномен резильєнтності – здатність відновлюватися після впливу стресу та зберігати функціональність. Дослідження показують, що високий рівень життєстійкості та соціальної підтримки суттєво підвищує ефективність адаптаційних процесів [1].

На прикладному рівні психології були виявлені характерні поведінкові девіації серед військовослужбовців, а саме: унікаючий, пригноблюючий і паразитуючий типи відхилень. Унікаючий проявляється у формі ухилення від виконання службових обов'язків, включаючи спроби самогубства.

Пригноблюючий виражається через застосування примусу, що часто призводить до порушень статутних взаємин та бунтівних дій з боку військовослужбовців. Паразитуючий тип характеризується використанням службового становища у власних цілях, розкраданням чи пошкодженням майна. Всі ці види девіантної поведінки мають спільне коріння у вигляді інфантилізму, переваги мотивів уникнення невдач і порушень у процесах саморегуляції та самоорганізації [4].

З огляду на специфічні умови військової служби, слід зазначити, що повна адаптація військовозобов'язаного до таких умов часто є неможливою. У певний момент у кожного військовослужбовця може статися так званий адаптаційний зрив, що супроводжується негативними наслідками для психіки. Причинами цих зривів стають особистісні характеристики, рівень стресостійкості, життєвий досвід, розвиток емоційного інтелекту, сталих поведінкових моделей та рівень морального розвитку. Серед усіх ментальних і особистісних факторів, які впливають на адаптацію військового, науковці особливо підкреслюють важливість емоційної стійкості. Навіть за високої мотивації результати діяльності та поведінка можуть виявитися неефективними через руйнівний вплив деструктивних емоційних станів. Тому надзвичайно важливою стає здатність військовослужбовця контролювати свої емоції, керувати власними реакціями та оволодівати методами емоційно-вольової саморегуляції [6].

Недостатній розвиток механізмів саморегуляції призводить до підвищення інтенсивності емоційних реакцій, що своєю чергою негативно позначається на умінні логічно мислити та приймати оптимальні рішення. У таких умовах особливо необхідними залишаються психологічні ресурси: здатність до довільної концентрації уваги, точність сприйняття інформації, рішучість, готовність до прийняття рішень у нестандартних або ризикованих ситуаціях, а також когнітивна гнучкість та інші важливі якості [2].

Отже, психологічна адаптація військовослужбовців до професійної діяльності в умовах війни є складним, динамічним процесом, який визначається як екстремальністю зовнішніх чинників, так і індивідуально-психологічними ресурсами особистості. Ключовими детермінантами успішної адаптації в умовах бойових дій є розвинена стресостійкість, високий рівень мотивації до виконання службових завдань та ефективна система соціально-психологічної підтримки всередині підрозділу. Водночас виявлено, що тривалий вплив стресогенних факторів високої інтенсивності призводить до виснаження адаптаційних резервів, що проявляється у формі професійної деформації, психосоматичних розладів або симптомів ПТСР.

ЛІТЕРАТУРА

- 1.Блізнюк О. С. Психологічна готовність та адаптація військовослужбовців до виконання завдань за призначенням в особливий період. Психологічний часопис. 2024. № 4 (114). С. 22–35.
2. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. 2-ге вид., доповн. Київ : Талком, 2025. 312 с.
3. Ворона Т. В. Психологічні детермінанти адаптаційного потенціалу особистості в умовах тривалого бойового стресу. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія. 2025. Вип. 2. С. 45–60.

4. Корольчук М. С., Корольчук В. В. Психологічне забезпечення діяльності військ в екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Київський національний торговельно-економічний університет, 2024. 280 с.
5. Мацегора В. В., Приходько І. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до умов бойових дій: чинники, механізми, технології супроводу. Науковий вісник Національної гвардії України. 2026. № 1. С. 15–28.
6. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера в умовах збройного конфлікту : монографія. Київ : Національний університет оборони України, 2024. 410 с.
7. Стасюк В. В. Морально-психологічне забезпечення підготовки підрозділів Збройних Сил України до ведення високоінтенсивних бойових дій : навч.-метод. посіб. Київ : НУОУ, 2025. 195 с.
8. Шандрук С. І. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців-учасників бойових дій: від стрес-стійкості до посттравматичного зростання. Актуальні проблеми психології. 2026. Т. 5, Вип. 32. С. 102–115.
9. Adler A. B., Sipos M. L. Occupational Health and Performance in High-Stakes Environments: Military Psychology in the Modern Era. *Annual Review of Psychology*. 2024. Vol. 75. P. 445–472.
10. Ben-Ezra M., Goodwin R. Psychological Resilience and Adaptation during Prolonged Armed Conflict: Longitudinal Perspectives. *Journal of Traumatic Stress*. 2025. Vol. 38(2). P. 158–174.
11. Erbes C. R., Polusny M. A. Advanced Methods in Military Stress Adaptation: From Training to Combat. *Military Behavioral Health*. 2024. Vol. 12(1). P. 12–29.
12. Greene T., Murphy D. Moral Injury and Professional Adaptation in Modern Warfare: A Systematic Review. *European Journal of Psychotraumatology*. 2026. Vol. 17. Art. 102345.