

УСПІШНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ СУЇЦИДУ

SUCCESSFUL ADAPTATION OF MILITARY PERSONNEL AS A FACTOR IN PREVENTING SUICIDE

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічної літератури щодо проблеми адаптації. Встановлено, що адаптація військовослужбовців до умов військової служби в умовах воєнного стану є особливим видом адаптації, який передбачає не лише пристосування до нових обставин, але й глибинну трансформацію особистості, її ціннісних орієнтацій, світогляду та поведінкових стратегій.

З'ясовано, що рівень адаптації безпосередньо впливає на здатність ефективно виконувати бойові завдання, зберігати дисципліну та психологічну стійкість. Водночас процес ускладнюється низкою чинників, як-от стресові ситуації та психотравмуючі події, вік та рівень освіти мобілізованих, попередній життєвий і професійний досвід, невизначеність строків служби, ризик суїцидальної поведінки.

Доведено, що ефективність процесу адаптації залежить від індивідуально-психологічних характеристик, зокрема темпераменту, рівня стресостійкості, сформованості військово-професійної спрямованості. Виявлено прямий взаємозв'язок між типом темпераменту та характером перебігу адаптаційних процесів.

Окреслено умови успішної адаптації військовослужбовців, серед яких: цілеспрямоване керування формуванням професійного світогляду; індивідуальний підхід до програм адаптації; відмова від принципу колективної відповідальності, що нівелює роль командирів; формування військових колективів з урахуванням ментального та соціально-психологічного рівня їх учасників; посилення військово-патріотичного виховання, що визначає мотиваційну складову частину. Особлива увага приділена мотиваційним чинникам, які суттєво впливають на рівень адаптації. До них належать належне грошове, харчове, речове, соціальне та житлове забезпечення військовослужбовців та їхніх сімей. Доведено, що гідний рівень життя військовослужбовця і його рідних сприяє зосередженню на виконанні службових завдань та зменшує психоемоційне навантаження.

У процесі дослідження було також визначено рівні стійкості до бойового стресу, форми девіантної поведінки, ознаки суїцидального ризику, ступінь військово-професійної спрямованості.

Ключові слова: адаптація, військовослужбовці, суїцидальна поведінка, бойовий стрес, девіантна поведінка, військово-професійна спрямованість.

A theoretical analysis of psychological literature on the problem of adaptation has been carried out. It has been established that the adaptation of servicemen to the conditions of military service under martial law is a specific type of adaptation, which involves not only adjustment to new circumstances but also a profound transformation of the individual, including their value orientations, worldview, and behavioral strategies.

It has been found that the level of adaptation directly affects the ability to effectively perform combat tasks, maintain discipline, and preserve psychological resilience. At the same time, the process is complicated by a number of factors: stressful situations and psychologically traumatic events, the age and educational level of mobilized individuals, previous life and professional experience, uncertainty regarding the duration of service, and the risk of suicidal behavior.

It has been proven that the effectiveness of the adaptation process depends on individual psychological characteristics, in particular on temperament, the level of stress resistance, and the degree of military-professional orientation. A direct correlation between the type of temperament and the nature of adaptation processes has been revealed.

The conditions for successful adaptation of servicemen have been outlined, including: purposeful management of the formation of a professional worldview; an individual approach to adaptation programs; rejection of the principle of collective responsibility, which diminishes the role of commanders; the formation of military units taking into account the mental and socio-psychological level of their members; strengthening of military-patriotic education, which determines the motivational component.

Special attention has been paid to motivational factors that significantly influence the level of adaptation. These include adequate financial, food, clothing, social, and housing support for servicemen and their families. It has been proven that a decent standard of living for servicemen and their relatives contributes to focusing on the military task performance and reduces psycho-emotional stress.

In the course of the study, the following were also assessed: levels of resilience to combat stress, forms of deviant behavior, signs of suicidal risk, and the degree of military-professional orientation.

Key words: adaptation, military personnel, suicidal behavior, combat stress, deviant behavior, military-professional orientation.

УДК 159.9:159.95

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.15>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Музиченко І.В.

к.психол.н., доцент кафедри практичної психології
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
ORCID ID: 0000-0003-3539-6730

Шевчук А.С.

здобувач вищої освіти
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
ORCID ID: 0009-0002-5381-8167

Адаптація військовослужбовців до військової служби в умовах воєнного стану залежить від їх здатності ефективно виконувати бойові завдання. Для кожної людини військовий конфлікт – це суттєва зміна життєвих умов, а для військовослужбовців – зміна всього їхнього життя: оточення, побутових умов, рівня свободи, рівня фізичних і емоційних

навантажень. Процес зміни зовнішніх обставин у військовослужбовців не є однорідним, оскільки певні підрозділи можуть брати участь у бойових діях, через певний період проходити посилену підготовку, змінювати дислокацію, окремі військовослужбовці можуть переводитись в інші підрозділи, частини, угруповання військ, роди військ.

У психологічній науці терміну адаптації надають особливого, специфічного змісту. Більшість дослідників проблеми адаптації наголошує на тому, що адаптація – це доволі складний феномен. Так, адаптацію у широкому значенні трактують як процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя та діяльності людини в умовах, що змінюються; як активну взаємодію особистості та середовища залежно від ступеня її активності; як перетворення середовища згідно з потребами, цінностями й ідеалами особистості, або як переваги залежності особистості від середовища; як зміни, що супроводжують на рівні психічної регуляції, становлення (та відновлення), збереження динамічної рівноваги у системі «суб'єкт праці – професійне середовище» [1, с. 234].

З точки зору протікання процесу адаптації цей процес починається зі стресу. Психіка людини відчуває суттєві зміни, виробляються кортизол та адреналін, ресурси психіки активізуються, людина перебуває в підвищеному емоційному стані – стресі, що одночасно і виснажує її, і прискорює процес адаптації до нових умов. Якщо цими станами не керує сам військовослужбовець або його командири, він може перебувати у певному несприятливому стані, що призведе до виснаження її психічної системи і, як наслідок, до непродуктивних наслідків як для цього індивіда, так і для всієї військової системи, як-от самовільне залишення частини, непокора, прояв боягузства, інші види порушення військової дисципліни. Командири можуть на це вплинути за допомогою створення позитивної емоційної атмосфери, яка сприятиме несенню військової служби; використання життєвого досвіду; заохочення військовослужбовців за проявлену розумну ініціативу та активну участь у виконанні поставлених завдань [13, с. 236].

Т. Титаренко зазначає, що під час протікання та подолання стресів виникає психологічна травматизація особистості [11]. Наслідки травматизації можуть бути позитивними або негативними для психіки військовослужбовця. До негативних наслідків слід віднести появу й посилення нових фобій, обмеженість у подальших діях, порушення статутних вимог (вживання заборонених речовин, самовільне залишення позицій, відмова від виконання наказів командира, суїцидальна поведінка, погіршення соціальних взаємин тощо), зниження адаптаційних можливостей, збільшення астенічних синдромів, невмотивовану підвищену соціальну активність, високий рівень психологічної дезадаптації [8].

До позитивних наслідків травматизації О. Кокун відносить процеси так званого посттравматичного зростання, що полягають у переосмисленні та переоцінці особистістю своїх уявлень про себе, людей, світ, сенси буття, наповненість ними свого життя. Внаслідок таких процесів, що, безперечно, прискорюють і роблять більш успіш-

ним процес адаптації, військовослужбовець усвідомлює нові сенси буття, що допомагають йому у виконанні службових обов'язків, більш цілісно розвивається як особистість, проявляє лідерські якості [8].

Ефективність процесу адаптації залежить від індивідуальних особливостей особистості. Наукові дослідження виявили прямий взаємозв'язок протікання адаптації з типом темпераменту та направленістю свідомості (інтровертивний, екстравертивний тип). Виявилось, що екстравертивний тип особистості швидше засвоює нові правила поведінки [7].

На думку Л. Доценко та Н. Максименко, важливим фактором в адаптації є розвинута психологічна гнучкість мозку до нових і швидко змінюваних обставин, що разом з умінням змінювати значущість тих чи інших обставин, навичками прийняття нової реальності дає змогу мозку ефективно пройти всі періоди адаптації [5].

Існує науково обґрунтована позиція про доцільність і навіть необхідність фізичних регулярних навантажень для військовослужбовців, оскільки зазначені навантаження з можливістю фізичного відновлення та відпочинку суттєво тренують і покращують психічні стани, прискорюючи процес адаптації [14].

Важливо звернути увагу на військово-патріотичне виховання військовослужбовців, оскільки мотиваційна складова частина є важливим елементом, під час виконання обов'язків військової служби. Мобілізовані військовослужбовці, які усвідомлюють важливість власних справ, мають суттєво більший потенціал та значно ефективніший рівень адаптації, що покращує психічний і фізичний стан та результат поставлених перед ними завдань [13; 14].

На мотиваційну складову частину впливає належне забезпечення військовослужбовців та членів їх сімей: грошове, харчове, речове, соціальне, житлове. Належний рівень життя членів сім'ї військовослужбовця та його самого дає змогу військовослужбовцю зосередитись на виконанні службових завдань [3].

А. Дончак за мотиваційною спрямованістю виділив три типи особистості: гуманістично-альтруїстичний, прагматично-утилітарний, гедоністично-егоїстичний. Перший характеризується наявністю в основі мотивації високих моральних цінностей, превалювання великого суспільного блага над особистісними потребами, другий – баланс між суспільними потребами захисту країни та потребами особистісного розвитку, третій – превалювання особистих мотивів над інтересами та потребами суспільства. При цьому А. Дончак вважає, що ефективність в подоланні перепон, криз, на шляху військової служби залежить від зазначених типів мотивації саме в такій послідовності, оскільки особистості з усвідомленням потреб суспільного блага є більш витривалими на шляху подолання стресових станів [4].

Суттєве значення має підтримка цивільного оточення. При цьому, як оточення, яке складало коло взаємовідносин, так і суспільства загалом. Військовослужбовець випадає з усіх контекстів свого мирного життя, залишаючись лише «на телефоні». Будь-яка підтримка близьких створює у військовослужбовця, який виконує свої обов'язки щодо захисту Батьківщини, усвідомлення, що його люблять та чекають, а це, в свою чергу, піднімає рівень його морально-психологічного стану, що сприяє процесу адаптації [2]. Це дуже важливо, оскільки більшість військовослужбовців мріє і має намір повернутись до мирного життя після оголошення демобілізації.

С. Кучеренко та Н. Хоменко зазначають, що проблему в адаптації військовослужбовців складає та обставина, що у військовослужбовців у цивільному житті залишаються важливі для них сфери: батьки, дружина/чоловік, діти, друзі, товариші, інше оточення. Протягом періоду служби відбувається систематичний процес не тільки фізичного, але й психологічного дистанціювання від цих людей: розпадаються сім'ї, припиняється існування з близькими. Це відбувається як і через відстань, помножену на час розлуки з близькими людьми, так і через формування іншої системи цінностей, порівняно з цивільними людьми, несприйняття, осудження цивільного населення, яке в розумінні військовослужбовців не несе такого сильного тягару війни [10].

Л. Кіщук вважає, що позитивним наслідком адаптації є остаточне включення у військову службу, що визначається тим, що військовослужбовець якісно долає особисті проблеми, може, і вміє співвідносити свої психофізіологічні особливості зі швидко змінюваними умовами військової діяльності чи бойової ситуації, володіє навичками самоконтролю і саморегуляції, має план дій в екстремальних ситуаціях, проявляє стабільну професійну активність. [7, с. 55].

О. Буряк та М. Гіневський наголошують на тому, що для успішної адаптації військовослужбовців важливим є рівень внутрішнього задоволення своєю посадою, службовими обов'язками [3].

Низка авторів виділила декілька важливих умов для успішної адаптації, як-от цілеспрямоване керування процесом формування професійного світобачення; індивідуальний підхід до програми адаптації та індивідуальний контроль з відходом від процедури колективної відповідальності, оскільки колективна відповідальність є самоусуненням командирів від своїх обов'язків; формування колективів у підрозділах з одноманітним складом за ментальним рівнем [12, с. 57].

Крім того, успішна адаптація – це важливий чинник запобігання суїциду серед військовослужбовців. Так, низка вчених виділяє дві категорії суїцидентів. «Першу з них становлять особи з низьким рівнем соціалізації (як правило, з невисоким соціальним статусом). Для них характерна не тільки соціально-психологічна

деадаптація, тобто порушення у сфері міжособистісних відносин, але й соціальна непристосованість до вимог суспільства, що виявляється в невмінні поводитись відповідно до соціальних норм. Другу групу складають особи з достатньо високим рівнем соціалізації (чимало з них досягли високого соціального статусу). В основі вчиненого ними суїциду є насамперед соціально-психологічна дезадаптація. Такі особи психологічно декомпенсовані й астенозовані, що пов'язано з переживанням ними складних конфліктів, для вирішення яких їхній життєвий досвід виявився недостатнім. Психологічна криза в передсуїцидальному періоді цих осіб характеризується наявністю песимістично-ситуаційних реакцій, а також реакцій емоційного дисбалансу, негативного балансу та реакцій демобілізації» [10, с. 21].

Для дослідження рівня стійкості до бойового стресу, девіантної форми поведінки, військово-професійної спрямованості, ознак суїцидального ризику було використано методичку «Адаптивність – 200» [6, с. 14]. Вибірка становила 30 осіб з різних підрозділів військової частини ЗСУ (номер частини не зазначаємо з міркувань безпеки та конфіденційності), мобілізованих в умовах воєнного стану, через рік після початку проходження військової служби.

Під час дослідження було виявлено рівні стійкості до бойового стресу у військовослужбовців.

Таблиця 1
Рівень стійкості до бойового стресу у військовослужбовців

Рівень стійкості до бойового стресу	Респонденти (%)
1-й рівень	11,5
2-й рівень	57,7
3-й рівень	30,8
4-й рівень	0

За результатами дослідження рівня стійкості до бойового стресу виявлено, що 57,7% військовослужбовців мають другий рівень. Це означає, що більшість має достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості та готові до виконання поставлених завдань. Третій рівень притаманний 30,8% військовослужбовцям. Він свідчить про задовільний, прийнятний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості, що відповідає вимогам, що висувуються до військовослужбовця в бойових умовах. 11,5% військовослужбовців мають перший рівень стійкості до бойового стресу, що засвідчує високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Серед військовослужбовців 4-го рівня не виявлено. Він означає недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості і непридатність до виконання бойових завдань.

Під час дослідження було виявлено ознаки девіантних форм поведінки у військовослужбовців.

Таблиця 2

Ознаки девіантних форм поведінки у військовослужбовців

Наявність ознак девіантних форм поведінки	Респонденти, %
Відсутні ознаки девіантних форм поведінки	84,6
Окремі ознаки девіантних форм поведінки	11,5
Окремі девіантні форми поведінки	3,8
Виражені ознаки девіантних форм поведінки	0

За результатами дослідження ознак девіантних форм поведінки виявлено, що у 84,6% військовослужбовців відсутні ознаки девіантних форм поведінки. Це означає, що у більшості військовослужбовців відсутні агресивні форми поведінки відносно оточуючих, наявна акцентуація на дотримання соціально значущих норм і правил. Окремі ознаки девіантних форм поведінки характерні для 11,5% опитаних військовослужбовців. Це свідчить про те, що у деяких військовослужбовців спостерігаються окремі ознаки нерациональної побудови міжособистісних взаємин з однолітками і старшими за віком. 3,8% військовослужбовців мають окремі девіантні форми поведінки, що свідчить про схильність військовослужбовців допускати порушення соціально ухвалених норм поведінки. Серед опитаних військовослужбовців не виявлено осіб, які мають виражені ознаки девіантних форм поведінки.

Далі було виявлено ознаки військово-професійної спрямованості у військовослужбовців.

Таблиця 3

Ознаки військово-професійної спрямованості у військовослужбовців

Рівень військово-професійної спрямованості	Респонденти, %
Високий	7,7
Достатній	50,0
Загалом достатній	30,8
Недостатній	3,8
Низький	7,7

За результатами дослідження військово-професійної спрямованості виявлено, що у 7,7% військовослужбовців високий рівень військово-професійної спрямованості. Це означає, що у цієї групи військовослужбовців виражене бажання продовжувати професійну діяльність, у тому числі в особливих умовах. Достатній рівень військово-професійної спрямованості зафіксований у 50,0% опитаних військовослужбовців. Він свідчить про те, що у цих осіб стійка орієнтація на продовження професійної діяльності, у тому числі в особливих умовах. 30,8% військовослужбовців мають загалом достатній рівень військово-професійної спрямованості, що свідчить про їхню орієнтованість на продовження професійної діяльності, у тому

числі в особливих умовах. Недостатній рівень військово-професійної спрямованості зафіксований у 3,8% опитаних військовослужбовців. Отже, опитані військовослужбовці неповною мірою задоволені своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням. Орієнтація на продовження професійної діяльності сумнівна. 7,7% респондентів мають недостатній рівень військово-професійної спрямованості, що свідчить про незадоволеність цієї групи опитаних військовослужбовців своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням.

Під час дослідження було встановлено ознаки суїцидальних ризиків.

Таблиця 4

Ознаки суїцидальних ризиків

Ознаки суїцидальних ризиків	Респонденти, %
Відсутні ознаки суїцидальних ризиків	73,1
Виразних ознак суїцидальних ризиків не виявлено	19,2
Окремі ознаки суїцидальних ризиків	7,7
Виразні ознаки суїцидальних ризиків	0

За результатами дослідження виявлено відсутність ознак суїцидальних ризиків у 73,1% опитаних військовослужбовців. Це означає, що у цієї групи відсутні складнощі у міжособистісних стосунках, адаптації тощо. Виразних ознак суїцидальних ризиків не виявлено у 19,2% опитаних військовослужбовців. Це може свідчити про певні труднощі в міжособистісних стосунках з однолітками і (або) зі старшими за віком та про проблеми з адаптацією. 7,7% військовослужбовців мають окремі ознаки суїцидальних ризиків, що свідчить про можливість виникнення суїцидальних думок за умови затяжної військово-професійної адаптації або труднощів у міжособистісних стосунках. Виразних ознак суїцидальних ризиків не зафіксовано у жодного з опитаних військовослужбовців.

Отже, за результатами дослідження було встановлено, що більшість військовослужбовців має достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості, що свідчить про готовність до виконання бойових завдань. Незадовільного рівня адаптаційних можливостей не виявлено. З'ясовано, що у більшості військовослужбовців відсутні ознаки девіантних форм поведінки. Виявлено, що для більшості військовослужбовців характерний достатній рівень військово-професійної спрямованості. Виразних ознак суїцидальних ризиків у військовослужбовців не зафіксовано.

Адаптація військовослужбовців в умовах воєнного стану є багатокомпонентним процесом, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Суїцидальна поведінка є одним з найнебезпечніших проявів дезадаптації і потребує вжиття превентивних заходів на рівні військових

частин та держави. Забезпечення комплексної підтримки, як матеріальної, так і психологічної, є ключем до збереження психічного здоров'я та бойової ефективності військовослужбовців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блажівський М. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2014. Вип. 1. С. 234–242.
2. Бондарь В., Ганжук І. Психологічна допомога та соціальна адаптація військовослужбовців, які беруть участь в антитерористичній операції. *Український вісник медико-соціальної експертизи*. 2017. № 3–4. С. 37–44.
3. Буряк О., Гіневський М. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил*. 2014. Вип. 4. С. 160–166.
4. Дончак А. Психологічні чинники особистісного становлення майбутнього офіцера: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2012. 250 с.
5. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 3. С. 49–55.
6. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. посіб. / Н. Агаєв та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
7. Кіщук Л. Модель професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України до військово-професійної діяльності з урахуванням психофізіологічних чинників. *Науковий часопис Українського державного педагогічного університету. Серія 12. Психологічні науки*. 2022. Вип. 17 (62). С. 47–59.
8. Кокун О., Мороз В., Пішко І., Лозінська Н. Формування психологічної готовності військовослужбов-

ців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження: методичний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2023. 170 с.

9. Колесніченко О., Мацегора Я., Приходько І., Чижевський С. Профілактика самогубств серед військовослужбовців Національної гвардії України: практичний посібник / за ред. І. Приходька. Харків: НАНГУ, 2020. 116 с.
10. Кучеренко С., Хоменко Н. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. 2017. Вип. 21. С. 66–74.
11. Титаренко Т. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
12. Трінська І., Кальниш В., Мудрик Н., Волошин В. Особистісні властивості слухача як передумова професійного становлення та успішної адаптації військового медика. *Український журнал військової медицини*. 2020. Т. 1, № 3. С. 52–60.
13. Ходос О. Складові процесу адаптації військовослужбовців до військової служби. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 5. Вип. 15. С. 232–242.
14. Чух А. Адаптація молодих військовослужбовців до екстремальних умов службово-бойової діяльності. Військовий інститут Національної гвардії України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірка наукових праць* / за ред. С. Єрмакова. 1998. №1. С. 21–27.

Стаття надійшла у редакцію: 11.09.2025

Стаття прийнята: 22.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025