

Юшкевич Володимир,

кандидат історичних наук, начальник кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, майор, Київський інститут Національної гвардії України

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабна російсько-українська війна істотно підвищила вимоги до психологічної стійкості та функціональної надійності військовослужбовців сектору безпеки й оборони. Для підрозділів Національної гвардії України це питання набуває особливої ваги, оскільки виконання службово-бойових завдань поєднує дію бойових, правоохоронних, комунікативних та морально-психологічних навантажень. За таких умов професійна адаптація постає не як короточасний етап входження у службу, а як безперервний процес узгодження психофізіологічних ресурсів особистості з динамікою бойової обстановки, режимом діяльності та вимогами військового колективу.

У науковому й прикладному вимірі професійну адаптацію доцільно розглядати як багаторівневий процес, що охоплює психофізіологічний, емоційно-вольовий, когнітивний, поведінковий і соціально-психологічний компоненти. Її результативність виявляється у збереженні працездатності, здатності до саморегуляції, адекватному оцінюванні обстановки, контролі імпульсивних реакцій, підтриманні мотивації та включеності у групову взаємодію. Відповідно, несприятлива адаптація супроводжується виснаженням, дезорганізацією поведінки, зниженням якості рішень, конфліктністю та зростанням ризику психогенних втрат.

Психофізіологічний вимір професійної адаптації охоплює насамперед стан нервово-психічної напруги, ступінь втоми, якість відновлення, індивідуальний рівень стресостійкості, особливості сенсомоторних реакцій і здатність до функціонального самоконтролю. У бойових умовах додатковими дестабілізуючими чинниками виступають невизначеність, дефіцит часу, загроза життю, ротаційна нестабільність, порушення сну, інформаційне перевантаження та переживання за близьких. Саме тому оцінка адаптації не може зводитися лише до суб'єктивного самопочуття військовослужбовця, а повинна поєднувати психологічні, поведінкові та функціональні індикатори.

Важливим ресурсом адаптації є сформовані копінгові стратегії. Конструктивними для військового середовища є проблемно-орієнтоване подолання, усвідомлена саморегуляція, звернення по підтримку в межах підрозділу, опора на професійну ідентичність, ціннісно-сміслові орієнтири та дисципліну діяльності. Натомість уникнення, емоційне відреагування без подальшого опрацювання переживань, ізоляція або ригідна зовнішня демонстрація «стійкості» часто лише маскують накопичення дезадаптаційних проявів. Для командирів і психологів це означає необхідність системного моніторингу не тільки критичних станів, а й ранніх ознак виснаження.

Психологічний супровід професійної адаптації доцільно будувати за кількома взаємопов'язаними напрямками. Перший напрям – первинна та періодична діагностика функціональних станів, рівня напруги, характеру

копінгу й індивідуальних ризиків. Другий – розвиток навичок саморегуляції, психоедукація щодо бойового стресу, нормалізація звернення по психологічну допомогу та відпрацювання алгоритмів взаємопідтримки у малих групах. Третій – підготовка командирів до розпізнавання ознак дезадаптації та створення в підрозділі середовища, в якому зберігається службова вимогливість, але мінімізується стигматизація психологічних труднощів. Четвертий – постекстремальний супровід після інтенсивних епізодів бойової діяльності, що передбачає відновлювальні заходи, короткі формати декомпресії та, за потреби, маршрутизацію до фахівців.

Окремого значення набуває узгодження психологічного супроводу з організаційними умовами служби. Навіть якісні психокорекційні чи тренінгові заходи не дадуть належного результату, якщо вони непідкріплені раціональним режимом навантаження, зрозумілими ролями в підрозділі, довірою до командира та реальним доступом до допомоги. Отже, професійна адаптація військовослужбовця НГУ є не лише індивідуальною властивістю, а й показником організованості військового середовища.

Таким чином, психофізіологічні чинники професійної адаптації слід розглядати як ключову основу системи психологічного супроводу в умовах війни. Практична цінність такого підходу полягає в переході від реагування на вже виражені негативні стани до превентивної роботи з функціональними резервами, копінговими стратегіями та соціально-психологічними ресурсами підрозділу. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне виокремлення типів адаптації військовослужбовців НГУ та визначення комплексу показників, які дозволяють своєчасно прогнозувати ризик дезадаптації й добирати адресні заходи психологічної підтримки.

Список використаних джерел:

1. Агаєв Н. А., Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 234 с.
2. Агаєв Н. А., Дикун В. Г., Стасюк В. В. Особливості організації морально-психологічного супроводу в арміях зарубіжних країн: навч. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2020. 134 с.
3. Доктрина «Психологічної підтримки персоналу»: затв. наказом Головнокомандувача Збройних Сил України від 21.09.2025 № ОП 1-0(261).
4. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб. / за ред. генерал-майора В. Клочкова. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.
5. Основи формування психічної стійкості військовослужбовців у бойових умовах: підручник / за заг. ред. Л. В. Крimeць. Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2022. 348 с.
6. Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України: наказ МВС від 08.12.2016 № 1285 (із змінами, внесеними наказом МВС від 09.09.2024 № 616).
7. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні: Закон України від 15.01.2025 № 4223-IX.
8. Про Національну гвардію України: Закон України від 13.03.2014 № 876-VII.