

*Павлюк М. М. доктор психологічних наук, професор,
Міжрегіональна академія управління персоналом
<https://orcid.org/0000-0002-0822-8128>*

Овдій І. В. магістр психології

Міжрегіональна академія управління персоналом

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Метою статті є визначення особливостей процесу психологічної адаптації військовослужбовців в умовах ведення бойової діяльності.

У статті розглянуто поняття “психологічна адаптація”, проаналізовано умови та особливості адаптації військовослужбовців, визначено фактори, що впливають на успішність процесу психологічної адаптації, визначено сутність та роль психологічної підготовки військовослужбовців до адаптації в умовах бойової діяльності.

Ключові слова: адаптація; психологічна адаптація; психологічна адаптація військовослужбовців; фактори адаптації; психологічна допомога.

Вступ. Характерною особливістю професійної діяльності військовослужбовців є тривала та посилена дія значної кількості стресогенних психотравмуючих факторів. Високий рівень небезпеки, напружений характер діяльності, специфічні, а часто дуже важкі і навіть екстремальні умови праці та побуту військовослужбовців значно впливають на їх психічний стан та здоров'я. Негативний вплив зазначених факторів здатний спричинити нервово-психічні розлади, психічну дезадаптацію та стресові стани, що нерідко стають основною причиною зривів у професійній діяльності, нервових зривів, втрати або значного зниження рівня працездатності, появи міжособистісних конфліктів, порушень дисципліни тощо. Спроможність протистояти негативному впливу стресогенних факторів на психічний та фізичний стан є пов'язаною у першу чергу зі здатністю швидко та ефективно адаптуватися до несприятливих умов, що полягає в активізації психічних та фізичних сил людини та використання їх з метою протистояння негативному впливу стресової ситуації.

Специфічні географічні, кліматичні, етнічні та інформаційні умови діяльності, наявність постійної загрози для життя та здоров'я, страх бути пораненим 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.

Психологічна готовність військовослужбовців забезпечує швидке відновлення вихідних характеристик психологічної структури діяльності після виконання ними службово-бойових завдань.

Психологічна готовність військовослужбовців у свою чергу залежить від здатності адаптуватися до складних, стресогенних професійних та побутових умов, у яких вони вимушені перебувати під час виконання своєї професійної діяльності та бойових завдань. Адаптація є синонімом пристосування до різноманітних умов. Від того наскільки добре військовослужбовці

зможуть психологічно адаптуватися до зміни умов їх життя та діяльності, залежатиме успішність їх особистої діяльності та виконання бойового завдання цілим підрозділом, а також результат участі збройних сил у бойових діях в цілому.

На сьогодні в умовах активного військового супротиву Збройних Сил України діям окупаційних військ згадана вище проблема набула найбільшої гостроти та актуальності, з огляду на це і було обрано тему дослідження.

Теоретичне підґрунтя. Проблемам психологічної адаптації особистості присвячено значну кількість робіт зарубіжних та вітчизняних науковців, серед яких: Ж.Піаже, Г. Сельє, Крайніков Е.В. та багато ін.

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.

Методи дослідження. Під час підготовки статті було використано наступні методи: проведено аналіз та систематизацію наукової літератури з питань психологічної адаптації військовослужбовців, проведено аналіз умов адаптації військовослужбовців, узагальнено та класифіковано фактори адаптації військовослужбовців.

Результати і обговорення. Поняття “адаптація” є ключовим поняттям у теорії еволюції. Згідно з цією теорією, адаптація є властивістю організму, яка розвинулась шляхом природного відбору для виконання певної функції. Термін “адаптація” може використовуватися для позначення здорових поведінкових змін, а також опису поведінки, яка є корисною для людини з точки зору її пристосування до навколишнього середовища.

Під терміном “адаптація” також розуміють здатність особи адаптуватися до нової інформації та досвіду. Навчання – це, по суті, адаптація до середовища, яке постійно змінюється. Завдяки адаптації людина може приймати нові моделі поведінки, які дозволяють їй справлятися зі змінами [5].

У галузі медицини та психології термін “адаптація” також може використовуватися для обговорення загального адаптаційного синдрому, який є процесом реагування організму на стрес.

Загальний адаптаційний синдром протікає в три стадії, а саме:

- реакція тривоги: на цій стадії починає діяти реакція людини на боротьбу або втечу. Виділяються гормони стресу, зокрема кортизол і адреналін. Хтось може відчувати підвищення частоти серцевих скорочень і артеріального тиску, коли виникає тривожна реакція [4].

- резистентність: стадія резистентності зосереджена на збалансуванні гормонів і фізіологічних реакцій, які були викликані під час першої стадії. Якщо на стадії резистентності стресор зник, реакції організму повертаються до нормального стану; якщо стрес продовжується, організм залишатиметься в режимі реакції на стрес.

- виснаження: люди, які відчувають стрес протягом тривалого часу, можуть опинитися на стадії виснаження. Це відбувається, коли тривожна реакція організму спрацьовує і не розсіюється, виснажуючи тіло. Ті, хто досяг стадії виснаження, можуть відчувати втому, тривогу, депресію або інші психічні чи фізичні проблеми зі здоров'ям [4].

У той час як загальний адаптаційний синдром є природним фізіологічним процесом, він може негативно вплинути на психічне здоров'я людини, коли її реакції на стрес виходять з-під контролю або ними важко керувати.

Сучасні наукові словники подають велику кількість визначень поняття “психологічна адаптація”, яке донині поглиблюється та доповнюється новими смисловими одиницями. В науковій літературі психологічна адаптація визначається як процес пристосування особистості до умов оточуючого середовища, інтеграція індивіда до соціальної групи, формування належної системи відносин з іншими особистостями, дії індивіда, спрямовані на засвоєння стабільних умов суспільства, усвідомлення цінностей та норм даного соціального середовища.

Питання психології

Структурними компонентами вищезначеного психологічного феномену є:

- психофізіологічний компонент, що полягає у пристосуванні особистості до нових фізичних та психологічних навантажень, зумовлених умовами суспільства;

- когнітивний компонент, який відображає теоретичний рівень знань та забезпечує особистості подальше ефективне пристосування до умов навколишнього середовища;

- практичний компонент, що включає в себе можливість набувати особистістю необхідних вмінь та навичок, для досягнення цілей, яких вимагає соціум і власне задоволення потреб та інтересів;

- соціально-психологічний компонент, який зводиться до отримання особистістю нового соціального статусу та включення її в систему взаємовідносин нового колективу чи групи;

- соціально-побутовий компонент включає в себе засвоєння та пристосування до особливостей соціально-побутових умов, в яких має перебувати індивід, вирішення проблем, пов'язаних з благоустроєм житла, а також з проведенням вільного часу [1].

За результативністю психологічна адаптація може бути успішною або неуспішною в залежності від рівня оволодіння спеціальністю, отримання певного статусу в колективі, ступеню задоволення власною позицією в групі та виконуваною роботою [2].

Відповідно до цього, можна сказати, що позитивними чинниками психологічної адаптації особистості є: виробничі (організація робочого процесу), особистісні (психологічні характеристики) та чинники, що впливають за межами робочого процесу (престижність професії).

Серед чинників, які ускладнюють процес адаптації особистості виділяють: нові умови проживання, відсутність знайомих та близьких, різку зміну роду діяльності особистості, незадовільні стосунки з іншими людьми та керівником, низький рівень можливості до самореалізації тощо.

Особливої уваги потребує процес адаптації людини до стресових ситуацій.

Здатність людини адаптуватися до стресу та справлятися з ним залежить від сукупності аспектів самого стресора та характеристик людини. Аспекти стресора, які впливають на реакцію людини, пов'язані з природою, походженням, часом і кількістю стресорів. Зокрема це стосується:

- ступеня та інтенсивності впливу стресових факторів;

- тривалості впливу на організм та психіку людини;

- кількості та типу одночасних стресорів;

- кількості стресорів протягом певного періоду часу.

Спосіб адаптації окремих людей до стресу може бути досить різним і залежить від сукупного ефекту наступних складових:

- історії та культури;

- потреб та бажань людини;

- Я-концепції;

- внутрішніх ресурсів

- зовнішніх опор; наприклад, особистих стосунків, доступу до служб підтримки, фінансів тощо;

- знань, включаючи минулий досвід роботи з подібними стресовими факторами

- навичок;

- особистісних рис та зрілості;

- загального стану здоров'я.

Те, як люди адаптуються до стресу, є пов'язаним з механізмами подолання стресу, багато з яких засвоюються в дитинстві та підлітковому віці. Механізми подолання можуть бути конструктивними (адаптивними) або деструктивними (деадаптивними). Конструктивні механізми подолання включають здатність гнучко реагувати на різні ситуації, брати на себе відповідальність, а також бути незалежними та наполегливими, коли це необхідно. Деструктивні механізми подолання запобігають тривожності, не вирішуючи причини проблеми, і включають механізми захисту, такі як заперечення та придушення, а також поведінку, таку як постійне підпорядкування.

Коли людина стикається зі стресовим фактором і звичайний механізм реакції на стрес не може гарантувати достатню адаптацію, активуються особливі емоційні стани, адаптаційні режими (наприклад,

депресивна реакція). Адаптивні режими – це мимовільні стани розуму, вони мають комплексний характер, які заважають нормальному функціонуванню, і їх неможливо придушити або контролювати так само, як багато емоцій. Їх трансформаційний характер відрізняє їх від інших емоційних станів. Метою адаптивного режиму є оптимізація здібностей до вирішення проблем відповідно до ситуації, яка спровокувала режим [4].

Когнітивні здібності та емоції під час адаптивного режиму відрізняються від нормальних психічних станів. Ці змінені когнітивні та емоційні реакції скеровують людину використовувати правильні навички подолання, щоб впоратися зі стресором. Успішна адаптація призведе до зникнення адаптивного режиму, оскільки адаптаційний режим більше не потрібний, і процес в цілому призведе до сприятливого стану. Але якщо процес адаптації неадекватний, то період трансформації подовжується, і адаптаційний режим перетвориться на дисфункціональний стан.

Особистості в процесі своєї діяльності не рідко доводиться пристосовуватись до нових умов існування, людей, котрі оточують її, нового виду діяльності, так як це все викликане необхідністю задоволення потреб індивіда. Цей процес також має назву адаптація.

Процес адаптації військовослужбовців відрізняється від звичайного процесу психологічної адаптації у звичних для людини умовах. Головна відмінність полягає у підвищеному рівні стресогенності умов, у яких перебувають військовослужбовці під час проходження військової служби, а особливо під час участі у бойових діях.

Адаптація військовослужбовців до бойових дій відбувається протягом періоду близько 20-25 днів. Після цього військовослужбовці, як правило, досягають найвищого рівня розвитку їх морально-психологічних можливостей. Але вже після 30-40 днів перебування у стані зіткнення з ворогом можна спостерігати стрімкий спад морально-психологічних можливостей військовослужбовців, що є пов'язаним з

дуже сильним виснаженням фізичних та духовних сил військових через постійне перебування у стресових для організму та психіки умовах [3].

Початок війни та її наслідки є найбільшою драмою для людства, але, незважаючи на всі негативні та жахливі наслідки війни для суспільства, вона може одночасно мати певний сприятливий вплив на учасників бойових дій у тому випадку, якщо вони є успішними. У процесі участі військовослужбовців у бойовій діяльності можна спостерігати певні позитивні зміни, до яких відносять наступні:

- підвищення професіоналізму та вмінь військовослужбовців;
- переоцінку цінностей та формування нових пріоритетів;
- підвищення соціального статусу та визнання заслуг перед Батьківщиною та суспільством [3].

Психічний стан військових під час очікування майбутнього бою можна описати як стан тривожного очікування. Більшість військовослужбовців є схильним до переживання зазначеного стану, але ступінь вираженості тривожності у різних людей є неоднаковим, а залежить від значної кількості умов та факторів. У процесі підготовки та очікування майбутніх бойових дій військовослужбовці повинні постійно знаходитись у стані певної діяльності, яка може стосуватися чищення зброї або обслуговування техніки, готування їжі та облаштування місця перебування тощо. В умовах відсутності певної корисної діяльності у військовослужбовців можуть виникнути певні негативні роздуми та передчуття, що сприятимуть підвищенню стану тривожності та появі страху перед невідомістю майбутнього, що у свою чергу може спричинити зниження бойового духу військовослужбовців.

Що стосується безпосередньої участі у бойових діях, то основною психічною реакцією військових є бойовий стрес. Для бойового стресу характерними є наступні ознаки:

- активна та швидка адаптація організму в умовах бойової обстановки;
- включення напруженості механізмів саморегуляції,

Питання психології

- формування пристосувальної поведінки для дій у небезпечних для життя умовах [3].

У професійній діяльності військовослужбовців, зокрема під час їх участі у бойових діях, часто мають місце екстремальні стресові ситуації, які у свою чергу є суворим та жорстким випробуванням для всіх психічних та фізичних можливостей військовослужбовців. Кожний у своєму житті може зустрітися з явищами та обставинами, які є незрозумілими, та відчуття те, чого раніше ніколи не відчував. Переживання кожної особи є індивідуальними та специфічними. Але можна спостерігати дуже багато спільного у реакціях, якими різні люди відповідають на небезпеку, необхідність протистояти противнику, брак часу та інформації та на інші несприятливі стресові чинники.

Нормальними переживаннями військовослужбовців та звичайних громадян в бойовій обстановці є не тільки відчуття любові до Батьківщини, патріотизму, прагнення захистити рідну землю та помститися ворогу, відчуття гніву, бажання виконати свою бойову задачу, зокрема для військовослужбовців, а також такі негативні відчуття, як: страх померти, бути пораненим або покаліченим, потрапити у полон противника, страх не виконати поставлену бойову задачу або виглядати боягузом для бойових товаришів. Більшість військовослужбовців у процесі участі у бою можуть відчувати внутрішнє завмирання, прискорене серцебиття, нестачу повітря, фізичну слабкість, жар або холод, дискомфорт або біль у грудях, підвищене виділення поту, тремтіння кінцівок або всього тіла.

Якщо військовослужбовець відчуває здатність контролювати себе в бойових умовах, він продовжує виконувати свої бойові завдання. У випадку, коли переживання мають інтенсивний характер, та військовослужбовцю складно контролювати себе та власну поведінку, і він усвідомлює, що це ускладнює виконання бойових завдань, він має спробувати спочатку самотійно повернути під контроль власні емоції, переживання,

поведінку завдяки рекомендаціям військового психолога щодо надання собі психологічної самопомоги. У випадку, коли військовослужбовець не має змоги допомогти собі самотійно, він має звернутися за отриманням кваліфікованої психологічної допомоги до військового психолога.

Розглянемо фактори, що можуть спричинити негативний вплив на процес адаптації військовослужбовців. Зазначені чинники розподілено на дві групи:

- індивідуально-психологічні фактори;
- зовнішні фактори.

Детальніше розглянемо кожен з зазначених груп факторів. Отже, до індивідуально-психологічних факторів відносять наступні:

- стать, за результатами наукових досліджень вченими встановлено, що чоловіки військовослужбовці мають кращу здатність адаптуватися до умов бойових дій, ніж жінки;

- особливості сімейного виховання, недоліки виховання у батьківській родині спричиняють появу у військових відчуття самотності та безпорадності, а також можуть спричинити у майбутньому поглиблення егоцентричних проявів та індивідуалізму особистості, що у свою чергу може негативно вплинути та процес адаптації до бойових дій;

- сімейний стан, науково встановлено, що частіше одружені військовослужбовці, які мають наявні непорозуміння у подружжі складніше адаптуються до умов військової служби та бойових дій;

- втрата близьких людей, віддаленість від рідного дому проходження служби, відсутність повної і правдивої інформації про життя та стан родичів, перерваний або відсутній зв'язок також негативно впливають на психологічне самопочуття військових та можуть стати на заваді процесу їх адаптації;

- відчуття власної неповноцінності, зокрема особи, які відчувають власну фізичну неповноцінність у чоловічому колективі, а також неповноцінність у відношенні неспроможності на одному рівні з усіма військовими виконувати службові обов'язки, що продиктовані проходженням

Питання психології

військової служби, і зокрема неповноцінність у емоційному спілкуванні у військовому колективі, можуть значно ускладнити процес адаптації військовослужбовців;

- окремої уваги потребує фізична неповноцінність військових, отримана внаслідок бойових поранень і каліцтва під час виконання бойових завдань.

Розглянемо групу зовнішніх факторів, що спричиняють негативний вплив на процес адаптації військовослужбовців. До зазначених факторів відносять:

- наявні кризи в суспільстві, що яких відносять: економічні, політичні, військові та інші кризові явища, які спричиняють у свою чергу втрату людиною здатності щодо прилаштування до вимог та умов оточуючого світу;

- специфіка проходження військової служби. Це: різка зміна життєвої рутини, несамостійність особистості, дуже сильна залежність від комфортних умов життя, низький рівень стресостійкості. Призов та проходження військової служби протягом перших 3-4 місяців також самі по собі є сильними психотравмуючими факторами, що можуть призвести до сильних нервово-психічних перевантажень військовослужбовців та ускладнити процес адаптації.

Одним з основних засобів забезпечення успішної психологічної адаптації військовослужбовців є проведення їх психологічної підготовки до стресогенних умов їх професійної діяльності та життя, пов'язаних з високим ризиком для життя та здоров'я. Психологічна підготовка військовослужбовців як правило проводиться штатним військовим психологом за певними правилами та чітко визначеним алгоритмом.

Психологічна підготовка військовослужбовців має на меті формування у особового складу психічної стійкості та психологічної готовності до дій у бою, у складних та небезпечних для життя та здоров'я умовах, постійної нервово-психологічної напруги, постійного подолання труднощів, що є пов'язаними з виконанням військового обов'язку як у воєнний, так і у мирний час.

Психологічну підготовку доцільно розглядати як невід'ємну частину загальної бойової підготовки особового складу

Збройних Сил України у військових частинах.

Сутність психологічної підготовки військовослужбовців полягає у:

- сприянні сприйнятті військовослужбовцями психотравмуючих чинників бою як вже знайомих та очікуваних, що полегшить процес їх адаптації до умов бою;

- оволодінні військовослужбовцями необхідними знаннями та навичками подолання психологічних навантажень у процесі виконання бойових завдань;

- розвитку здатності швидко адаптуватися психічно до бойових обставин [3].

До головних завдань проведення психологічної підготовки військовослужбовців відносять наступні:

- формування достатнього рівня психічної стійкості та психологічної готовності до бойових дій;

- підвищення психологічної витривалості;

- формування здатності до високої бойової активності;

- навчання основним методам та засобам психологічного самозахисту в умовах участі у бойових діях з метою попередження психотравмування;

- навчання військовослужбовців основним способам саморегуляції та здатності виявляти ознаки стресових реакцій психіки та організму [3].

Розглянемо основні засоби психологічної підготовки військовослужбовців. До них відносять:

- загальну бойову підготовку військовослужбовців, основними складовими якої є наступні види підготовки: вогневий, технічний, фізичний, спеціальний та медичний;

- проведення занять з військовослужбовцями на тренажерах, у спеціально обладнаних класах та смугах.

Вибір способів здійснення психологічної підготовки військовослужбовців залежить від мети та матеріальної бази, специфічних вимог щодо підготовки конкретного виду та роду військ, а також специфіки виконання ними бойових завдань. Розглянемо деякі приклади здійснення психологічної підготовки військовослужбовців. З метою настрою особового складу на виконання важких та

Питання психології

небезпечних дій у бою штучно створюються наступні ситуації:

- імітується вогонь супротивника з метою відображення реальної картини бою;
- створюються елементи небезпеки та раптовості у процесі навчання та польових занять;
- створюються умови нестачі часу з метою навчання військовослужбовців вирішувати завдання в дуже обмежені часові терміни, коли рахунок йде на хвилини;
- пропонується виконання вправ неповним підрозділом з недостатнім рівнем озброєння та дієздатності окремих військовослужбовців та ін.

Основними формами проведення психологічної підготовки військовослужбовців є наступні:

- проведення психологічної просвіти, яка полягає у систематичному та організованому розповсюдженні серед військовослужбовців психологічної інформації для забезпечення формування у них розуміння законів та закономірностей функціонування людської психіки та поведінки людей у екстремальних умовах бойової діяльності, формування знань основних методів та способів управління власним психічним станом, а також навичок надання психологічної допомоги іншим військовослужбовцям, які її потребують;
- проведення занять з дисциплін бойової підготовки, які є орієнтованими на розвиток у військовослужбовців необхідних психологічних якостей та станів;
- виконання різноманітних психологічних вправ, або участь у психотренінгах;
- навчання військовослужбовців емоційно - вольовій регуляції та саморегуляції;
- проведення психологічного

консультування професійними психологами військовослужбовців тощо [3].

У процесі загальної бойової підготовки військ за її основними видами: вогневою, технічною, фізичною, спеціальною, медичною підготовкою, доцільним є планувати та проводити відповідні види психологічної підготовки, а саме: загальну, спеціальну або цільову психологічну підготовку, які відрізняються одне від одного цільовими установками та рівнем охоплення особового складу Збройних Сил України. Дослідженню сутності та змісту кожного виду психологічної підготовки військовослужбовців буде присвячено подальшу роботу у розрізі вивчення теми особливостей адаптації військовослужбовців.

Висновки. Отже, психологічна адаптація військовослужбовців є складним та багаторівневим процесом, що відображається у їх здатності адаптуватися до складних, стресогенних, ризикованих для життя та здоров'я умов діяльності та життя, у здатності виробити психологічну стійкість до негативного впливу цих умов на психіку. Від того, як швидко та ефективно пройде зазначений процес адаптації залежатиме успішність виконання особовим складом бойових завдань, а також загальні результати здійснення спротиву ворогу у процесі захисту Батьківщини.

Подальші дослідження у розрізі даної теми буде присвячено процесу емпіричного дослідження здатності військовослужбовців до адаптації в умовах бойової діяльності, а також на основі отриманих результатів розробці рекомендацій щодо психологічного супроводу виконання бойових завдань особовим складом Збройних Сил України.

Список використаних джерел

1. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2014. Випуск 4. С. 160-166
2. Скрипкін О.Г., Дейко А.Б., Евєрт О.В. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Київ: НДЦ ГП ЗС України. 2016, 110 с.
3. Ягупов В. В. Військова психологія : підручник. Київ: Тандем. 2004, 656 с.
4. Burgess, L. (2017, November 28). What to know about general adaptation syndrome. Medical News Today. DOI:m <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320172.php>
5. Kendra Cherry. Adaptation in Piaget's Theory of Development. DOI: <https://www.verywellmind.com/what-is-adaptation-2794815>

References

1. Buryak O. O., Ginevskiy M. I. Sotsialna adaptatsiya armiyi Ukrainy do novih umov isnuvannya [Social adaptation of the army of Ukraine to new conditions of existence]. Zbirnik naukovih prats Harkivskogo universitetu Povitryanih Sil. 2014. Vipusk 4. S. 160-166. (in Ukrainian)
2. Skripkin O.G., Deyko A.B., Evert O.V. Diyalnist psihologa u hodi psihologichnogo zabezpechennya profesiyanoi diyalnosti osobovogo skladu Zbroynih Sil Ukrainy: (metodichni rekomendatsiyi) [Activities of a psychologist in the course of psychological support of the professional activities of the personnel of the Armed Forces of Ukraine: (methodical recommendations)]/ Ministerstvo oborony Ukrainy, Nauk.-doslid. tsentr gumanitar. problem Zbroynih Sil Ukrainy: Kiyiv: NDTs GP ZS Ukrainy. 2016, 110 s. (in Ukrainian)
3. Yagupov V. V. Viyskova psihologiya : pidruchnik [Military psychology: a textbook]. Kiyiv: Tandem. 2004, 656 s. (in Ukrainian)
4. Burgess, L. (2017, November 28). What to know about general adaptation syndrome. Medical News Today. DOI:m <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320172.php>
5. Kendra Cherry. Adaptation in Piaget's Theory of Development. DOI: <https://www.verywellmind.com/what-is-adaptation-2794815>

Summary

Pavliuk M. doctor of psychological sciences, professor
Interregional Academy of Personnel Management

Ovdii I. master of psychology
Interregional Academy of Personnel Management

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF MILITARY OFFICERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

Introduction. *In the conditions of active military resistance of the Armed Forces of Ukraine to the actions of the occupying forces, the problem of successful psychological adaptation of military servicemen has gained the greatest acuteness and relevance, taking this into account, the topic of the study was chosen.*

Purpose. *The purpose of the article is to determine the peculiarities of the process of psychological adaptation of military personnel in the conditions of combat operations.*

Methods. *During the preparation of the article, the following methods were used: an analysis and systematization of the scientific literature on the psychological adaptation of military personnel was carried out, an analysis of the conditions of adaptation of military servicemen was carried out, and the factors of adaptation of military personnel were summarized and classified.*

Originality. *The theoretical significance of the study lies in the value of systematized theoretical material that can be used during the preparation of methodological recommendations for the psychological adaptation of military personnel.*

The article analyzes the conditions and features of the adaptation of military personnel, determines the factors affecting the success of the process of psychological adaptation, defines the essence and role of the psychological preparation of military personnel for adaptation in the conditions of combat activity. The practical significance of the research lies in the possibility of using the recommendations proposed in the article during the preparation of the program of psychological adaptation of civil servants.

Conclusion. *Psychological adaptation of military personnel is a complex and multi-level process, which is reflected in their ability to adapt to complex, stressful, life- and health-risking conditions of activity and life, in the ability to develop psychological resistance to the negative impact of these conditions on the psyche. The successful completion of combat tasks by the personnel, as well as the overall results of resisting the enemy in the process of defending the Motherland, will depend on how quickly and effectively the specified adaptation process will take place.*

Further research in the context of this topic will be devoted to the process of empirical research on the ability of servicemen to adapt to combat conditions, as well as, based on the results, to the development of recommendations regarding the psychological support of combat missions by the personnel of the Armed Forces of Ukraine.

Keywords: *adaptation; psychological adaptation; psychological adaptation of military personnel; adaptation factors; psychological assistance.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.
Received/Поступила: 14.11.22.