



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

ПЕДАГОГІЧНА ОСВІТА

УДК: 355.233:796(477)

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.13326461>

Теоретичні засади дослідження механізму адаптації військовослужбовців до військової служби

Беліков Ілля Олегович

доктор філософії, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національний університет оборони України, проспект Повітряних Сил 28, 03049, Україна, ORCID ID <https://orcid.org/0000-0003-3490-8546>

Галашевський Геннадій Олександрович

старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національний університет оборони України, проспект Повітряних Сил 28, 03049, Україна, ORCID ID <https://orcid.org/0000-0001-7661-6213>

Черенок Євгенія Вікторівна

помічник начальника навчальної частини навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, Національний університет оборони України, проспект Повітряних Сил 28, 03049, Україна, ORCID ID <https://orcid.org/0009-0003-1232-1784>

Романюк Олександр Анатолійович

старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національний університет оборони України, проспект



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Повітряних Сил 28, 03049, Україна, ORCID ID <https://orcid.org/0000-0003-3278-1772>

Довгаль Дмитро Олександрович

слухач Національного університету оборони України, , Національний університет оборони України, проспект Повітряних Сил 28, 03049, Україна, ORCID ID <https://orcid.org/0009-0000-1059-2036>

Прийнято: 09.08.2024 | Опубліковано: 20.08.2024

***Анотація.** Теоретичні засади дослідження механізму адаптації військовослужбовців до військової служби. У статті розглядаються теоретичні засади дослідження механізму адаптації військовослужбовців до військової служби. Проаналізовано основні наукові підходи до визначення сутності та структури адаптації в умовах військової діяльності. Визначено ключові фактори, що впливають на процес адаптації, а також запропоновано класифікацію типових проблем та викликів, з якими стикаються військовослужбовці під час служби. Зроблено висновки щодо ефективних стратегій та методик підтримки адаптації військовослужбовців з урахуванням особливостей військової служби. Матеріали статті можуть бути корисними для науково-педагогічних, педагогічних працівників, викладачів вищих навчальних закладів, методистів та практиків у галузі військової психології та педагогіки та соціальної роботи з військовослужбовцями.*

***Ключові слова:** адаптація, військова служба, військовослужбовці, психологічна підтримка, військова психологія.*

**Theoretical principles of studying the mechanism of adaptation of
military officers to military service**



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Illia Bielikov

Doctor of Philosophy, teacher of the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports, National Defense University of Ukraine, Air Force Prospect 28, 03049, Ukraine, ORCID ID <https://orcid.org/0000-0003-3490-8546>

Gennady Galashevskyi

senior lecturer of the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports, National Defense University of Ukraine, 28 Povitryanyh Sil Avenue, 03049, Ukraine, ORCID ID <https://orcid.org/0000-0001-7661-6213>

Yevheniya Cherenok

assistant to the head of the educational department of the Educational and Scientific Institute of Physical Culture and Sports and Health Technologies, National Defense University of Ukraine, 28 Air Force Avenue, 03049, Ukraine, ORCID ID <https://orcid.org/0009-0003-1232-1784>

Oleksandr Romanyuk

senior lecturer of the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports, National Defense University of Ukraine, 28 Air Force Avenue, 03049, Ukraine, ORCID ID <https://orcid.org/0000-0003-3278-1772>

Dmytro Dovhal

student at the National Defense University of Ukraine, , National Defense University of Ukraine, 28 Air Force Avenue, 03049, Ukraine, ORCID ID <https://orcid.org/0009-0000-1059-2036>



Abstract. *The article examines the theoretical foundations of the study of the mechanism of adaptation of military personnel to military service. The main scientific approaches to determining the essence and structure of adaptation in the conditions of military activity are analyzed. The key factors affecting the adaptation process are identified, and a classification of typical problems and challenges faced by military personnel during service is proposed. Conclusions have been made regarding effective strategies and methods of supporting the adaptation of military personnel, taking into account the specifics of military service. The materials of the article can be useful for scientific and pedagogical workers, teachers of higher educational institutions, methodologists and practitioners in the field of military psychology and pedagogy and social work with military personnel.*

Key words: *adaptation, military service, military personnel, psychological support, military psychology.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями. Адаптація військовослужбовців до умов військової служби є складним і багатогранним процесом, що вимагає глибокого теоретичного та практичного вивчення. В умовах сучасних викликів і загроз, пов'язаних із службою в Збройних силах України (далі – ЗСУ), особливо важливим стає питання психологічної, соціальної та фізичної адаптації військових кадрів. Від ефективності цього процесу залежить не лише психологічний стан військовослужбовців, але й їхня здатність виконувати бойові завдання, зберігати боєготовність і моральний дух.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із досліджуваної проблеми. На нашу думку, адаптація є однією з найважливіших наукових проблем сьогодення. Це підтверджує те, що ще 1865 року вперше постало в науковому світі питання щодо адаптації. Так, тоді Г. Ауберт увів термін “адаптація”, який



розпочав використовуватися у літературі. Спочатку під адаптацією розуміли зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуттів до діючих подразників [3, с. 45].

Наукова розвідка робіт таких вчених, як: І. Бойко [5], Г. Васильєв [6], М. Горліченко [7], В. Демченко [8], Я. Крушельницька [9], С. Кулик [10], В. Кислий [11], В. Невмержицький [12], В. Павлушенко [13], О. Солодухова [14], В. Шапар [15], В. Ямницький [16], – засвідчує наявність розгалужених уявлень щодо феномену адаптації.

Теоретичні основи вивчення адаптації були закладені в роботах таких учених, як Дж. Адлер та Л. Левін, які досліджували загальні принципи адаптації особистості в нових умовах. Згодом ці концепції були розвинуті й адаптовані до військового середовища в роботах В. А. Іванова, М. М. Обознова та інших. Вони підкреслюють значущість психофізіологічних та соціально-психологічних аспектів у процесі адаптації військовослужбовців.

Одним із ключових підходів до вивчення адаптації військовослужбовців є біопсихосоціальна модель, розроблена в рамках системної теорії. Ця модель враховує комплексний вплив біологічних, психологічних та соціальних факторів на адаптаційний процес. Роботи Г. Мюррея та його послідовників розкривають важливість індивідуальних психологічних ресурсів, таких як стресостійкість, рівень тривожності, мотивація, та їхній вплив на адаптацію.

Крім того, значну увагу приділено питанням соціальної підтримки, як відзначено в роботах Н. А. Захарової та О. В. Петрової. Вони доводять, що соціальна підтримка з боку командирів, колег і сім'ї суттєво полегшує адаптаційний процес і сприяє формуванню позитивної мотивації до служби.

Особливо варто відзначити дослідження, присвячені адаптації військовослужбовців після участі у бойових діях та які пристосовуються до цивільного життя. Наприклад, праця науковця Горбенко С. В, яка висвітлює



важливість забезпечення адаптації військовослужбовців, звільнених в запас в контексті їх подальшого виходу на ринок праці [1].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У науковій літературі адаптацію військовослужбовців розглядають як важливий компонент військової діяльності, який включає в себе соціальні, психологічні та фізичні аспекти. Проте, існує потреба у подальшому дослідженні механізмів, що забезпечують успішну адаптацію, а також розробці практичних рекомендацій для підвищення ефективності цього процесу.

Метою статті є систематизація існуючих теоретичних підходів до дослідження механізму адаптації військовослужбовців, визначення основних факторів, що впливають на цей процес, а також аналіз сучасних методів підтримки адаптації військовослужбовців в екстремальних умовах проходження військової служби.

Виклад основного матеріалу з обґрунтування отриманих наукових результатів. Важливо розуміти та усвідомлювати, що проблема професійної адаптації актуальна для різних сфер соціального життя, у тому числі і для військовослужбовців. Вона має широкий спектр об'єктів, тому, на наш погляд, вирішення цієї проблеми можна вважати важливим процесом досягнення ефективності узгодженості і гармонійності функціонування особистості у соціальній, професійній та військових сферах.

Ця нагальна проблема виступає предметом нашого дослідження.

Адаптація військовослужбовців до умов служби є однією з ключових тем у галузі військової психології, соціології та педагогіки. У дослідженнях, присвячених цій темі, розглядаються різні аспекти адаптаційного процесу, включаючи психологічні, фізіологічні, соціальні та культурні чинники.

Загалом, сучасні наукові дослідження підтверджують необхідність комплексного підходу до вивчення адаптації військовослужбовців, що включає



аналіз індивідуальних, групових та організаційних чинників. Важливим є також врахування динаміки цього процесу, що вимагає подальших наукових досліджень і розробки нових підходів до підтримки адаптації військовослужбовців у сучасних умовах.

Вивчення механізмів адаптації у військовослужбовців є критичною сферою дослідження, яка охоплює різноманітні психологічні, фізіологічні та соціальні аспекти. Оскільки військові операції стають дедалі складнішими та вимогливішими, розуміння того, як військовослужбовці пристосовуються до суворого військового життя, має важливе значення для забезпечення їх ефективності, стійкості та загального благополуччя. У військовому контексті адаптація стосується процесів, за допомогою яких особовий склад пристосовується до унікальних викликів навколишнього середовища, включаючи фізичні, емоційні та когнітивні вимоги, пов'язані з військовою підготовкою та бойовими ситуаціями.

У статті досліджуватимуться теоретичні основи адаптаційних механізмів, починаючи з огляду процесу адаптації всередині військового персоналу, з подальшим обговоренням відповідних психологічних теорій і закінчуючи вивченням фізіологічних аспектів, які лежать в основі ефективної адаптації. Заглиблюючись у ці сфери, ми можемо краще оцінити багатогранний характер адаптації у військових умовах та її наслідки для управління особовим складом і оперативної готовності.

Механізми адаптації у військовослужбовців багатогранні, охоплюючи ряд реакцій, які полегшують пристосування до унікальних вимог військового життя. За своєю суттю, адаптація відноситься до психологічних і поведінкових змін, які відбуваються, коли люди стикаються з новим і потенційно стресовим середовищем. *У військовому контексті, адаптація* – це індивідуальне завдання яке глибоко впливає на соціальні структури, культурні норми та організаційні



очікування, які формують досвід військовослужбовців. Наприклад, важливість розуміння цих механізмів адаптації підкреслюється дедалі більшим визнанням проблем психічного здоров'я, з якими стикаються солдати, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і депресія, які можуть виникнути внаслідок неадекватної адаптації до військових стресів. Історично дослідження військової адаптації еволюціонували від спрощених поглядів на поведінку солдатів до більш складних моделей, які враховують як індивідуальні відмінності, так і ситуаційні фактори. Попередні дослідження були зосереджені насамперед на впливі бойового впливу, тоді як сучасні дослідження тепер об'єднують різні психосоціальні елементи, включаючи підтримку однолітків, динаміку лідерства та вплив військової культури на адаптацію. Соціальна та професійна адаптація військовослужбовців здійснюється відповідно до Державних цільових програм соціальної та професійної адаптації військовослужбовців, що підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби, на відповідний період (остання з них затверджена постановою Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної програми соціальної і професійної адаптації військовослужбовців, що підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби, на період до 2011 року» від 12 травня 2007 р. № 720) [2].

На нашу думку основні і головні компоненти реалізації успішної адаптації військовослужбовців до військової служби є *фізична підготовка; соціальна динаміка військового середовища; фактори навколишнього середовища; культурні особливості; навчання та підготовка до адаптації, безперервний професійний розвиток; стійкість*.

Фізична підготовка є ключовим компонентом військової підготовки, покликаним підвищити не тільки фізичну форму, але й стійкість до стресів. Дослідження показали, що ретельна фізична підготовка може призвести до



значних фізіологічних адаптацій, включаючи покращення здоров'я серцево-судинної системи, посилення м'язової сили та збільшення витривалості, що все сприяє здатності солдата працювати у складних ситуаціях. Крім того, роль систем реагування на стрес, включаючи гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову (ГГН), є критично важливою для регуляції реакції організму на стресори, що виникають під час військової служби. Розуміння того, як системи функціонують, може інформувати про втручання, спрямовані на оптимізацію продуктивності та здоров'я персоналу. Наприклад, дослідження показали, що хронічне перебування в середовищі високого стресу може призвести до дисрегуляції осі НРА, що призведе до несприятливих наслідків для здоров'я, таких як тривога та депресія. Дослідження також підкреслюють роль ефективних стратегій адаптації, таких як тренування уважності та стійкості, які можуть пом'якшити негативний вплив стресу на здоров'я. Ці стратегії не тільки підвищують психологічне благополуччя, але й покращують результати фізіологічного здоров'я, ілюструючи взаємозв'язок розуму й тіла в процесі адаптації. Інтегруючи біологічні, фізіологічні та фізичні знання з психологічним розумінням, військові структури можуть розробити комплексні програми підготовки та підтримки, які сприятимуть оптимальній адаптації та зрештою підвищуючи оперативну ефективність і добробут військовослужбовців.

Соціальна динаміка військового середовища відіграє ключову роль у процесах адаптації особового складу, суттєво впливаючи на його здатність долати виклики військового життя. Одним із найважливіших факторів у цій сфері є підтримка однодумців, яка, як було показано, підвищує стійкість і сприяє ефективній адаптації солдатів.

Фактори навколишнього середовища суттєво впливають на адаптацію військовослужбовців, причому різноманітні стресори, властиві військовому житті, створюють унікальні проблеми для адаптації. Аналіз цих факторів стресу,



особливо тих, які пов'язані з бойовими діями та розгортанням, показує складний характер військового середовища. Бойовий вплив є одним із найсильніших стресових факторів, з якими стикаються солдати, що часто призводить до таких психологічних наслідків, як посттравматичний стресовий розлад, тривога та депресія. Непередбачуваність і небезпечний для життя характер бойових ситуацій вимагає ефективних механізмів адаптації, щоб забезпечити не тільки виживання, але й оптимальну продуктивність під тиском. Крім того, умови життя під час розгортання, включаючи невідповідне житло, відсутність приватного життя та обмежений доступ до основних зручностей, можуть ще більше посилити стрес і перешкодити адаптації. Дослідження показали, що солдати, які живуть у нестандартних умовах, частіше повідомляють про негативні наслідки для психічного здоров'я, що підкреслює необхідність для військових лідерів приділяти пріоритет добробуту особового складу в різних середовищах. Щоб пом'якшити несприятливий вплив цих екологічних факторів стресу, такі стратегії, як покращення умов життя, забезпечення доступу до ресурсів психічного здоров'я та впровадження тренінгів з управління стресом, є життєво важливими. Ці втручання можуть покращити здатність військових справлятися з наслідками та сприяти більш адаптивному мисленню, що зрештою призведе до покращення стійкості та оперативної ефективності. Оскільки військові продовжують діяти в різноманітних і складних умовах, розуміння та усунення факторів навколишнього середовища, що впливають на адаптацію, стає все більш критичним для підтримки здоров'я та працездатності військового персоналу.

Культурні особливості також відіграють фундаментальну роль у формуванні процесів адаптації військовослужбовців, впливаючи на те, як люди відчують і реагують на вимоги військового життя. Військова культура охоплює унікальний набір цінностей, вірувань і практик, які спільно формують



ідентичність військовослужбовців та їх взаємодію один з одним. Аналіз військової культури показує, що вона може як сприяти, так і перешкоджати адаптації, залежно від того, наскільки добре вона узгоджується з індивідуальними потребами особового складу. Наприклад, культури, які наголошують на стоїцизмі та емоційній стриманості, можуть перешкоджати солдатам звертатися за допомогою з психологічних проблем, тим самим ускладнюючи їхні процеси адаптації. Крім того, порівняння досвіду адаптації в різних військових силах підкреслює мінливість того, як культурні норми впливають на реакцію солдатів на стресори.

Навчання та підготовка до адаптації є критично важливими компонентами військової готовності, озброюючи особовий склад навичками та стійкістю, необхідними для ефективного проходження складних умов військового життя. Фундаментальним аспектом цієї підготовки є програми підготовки до розгортання, які розроблені для того, щоб ознайомити військовослужбовців з унікальними викликами, з якими вони зіткнуться в бойових умовах і середовищі розгортання. Таке навчання не тільки підвищує оперативну ефективність, але й сприяє розвитку психологічної стійкості, даючи змогу персоналу відчувати стресові фактори та долати їх у контрольованих умовах.

Ще одним важливим аспектом підготовки військовослужбовців до адаптації є **постійний професійний розвиток**. Залучаючись до постійних можливостей навчання, військовослужбовці можуть бути в курсі тактики, техніки та технологій, що розвиваються, а також відточувати свою здатність адаптуватися до нових викликів. Ця прихильність до навчання впродовж життя сприяє розвитку культури адаптації у військових організаціях, заохочуючи особовий склад сприймати зміни та розробляти інноваційні рішення для нових проблем. Зрештою, надійна система навчання та підготовки має важливе



значення для підвищення адаптаційних можливостей військовослужбовців, гарантуючи, що вони добре оснащені для протистояння багатогранним викликам військової служби.

Стійкість (психологічна підготовка) відіграє вирішальну роль у процесах адаптації військовослужбовців, являючись захисним фактором, який дає змогу протистояти викликам, пов'язаним із військовим життям, і відновлюватися від них. У військовому контексті стійкість визначається як здатність підтримувати психологічне благополуччя та функціональну працездатність перед обличчям лиха. Сутність психологічної підготовки військовослужбовців полягає у:

- 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 [4]. Це важливо, тому що стійкий особовий склад краще підготовлений для того, щоб справлятися зі стресами, пов'язаними з бойовими діями, оперативними розгортаннями та вимогами військової підготовки, що призводить до покращення показників здоров'я та готовності до виконання службових обов'язків за призначенням. Оскільки дослідження в цій галузі продовжують розвиватися, військовим організаціям важливо віддавати пріоритет стійкості як фундаментальному аспекту адаптації, гарантуючи, що військовослужбовці добре підготовлені до суворих умов військової служби.

Оцінка та вимірювання адаптації життєво важливі для розуміння ефективності різноманітних програм навчання та підтримки, спрямованих на



покращення адаптації військовослужбовців до своїх ролей. Для оцінки як процесу адаптації, так і результатів, пов'язаних з ним, розроблено різноманітні інструменти та методології. Ці оцінки можуть варіюватися від стандартизованих анкет, які оцінюють психологічну стійкість і механізми подолання, до методів спостереження, які оцінюють поведінкові зміни у відповідь на навчання. Вибір інструменту оцінювання має вирішальне значення, оскільки він може суттєво вплинути на результати та інтерпретацію успішності адаптації. Якісні вимірювання, такі як інтерв'ю та фокус-групи, пропонують цінне розуміння індивідуального досвіду та сприйняття адаптації, фіксуючи нюанси, які кількісні вимірювання можуть не помітити. І навпаки, кількісні вимірювання, включаючи опитування та інвентаризацію, надають емпіричні дані, які можна проаналізувати на предмет тенденцій і кореляцій, що дозволяє дослідникам визначати закономірності в адаптації серед більших груп населення. Поздовжні дослідження, що відстежують адаптацію протягом тривалого часу, є особливо важливими, оскільки вони дозволяють перевірити, як адаптація розвивається протягом кар'єри військовослужбовця та у відповідь на різні стресори. Ці дослідження можуть виявити важливе уявлення про довгостроковий вплив військової служби на психологічне благополуччя та висвітлити часові виміри адаптації.

Незважаючи на різноманітну підтримку та стратегії, які існують для сприяння адаптації, військовослужбовці часто стикаються зі значними труднощами та перешкодами, які можуть перешкодити їх адаптації до військового життя. Однією з найпоширеніших перешкод, з якими стикаються військовослужбовці, є стигматизація, пов'язана з проблемами психічного здоров'я, яка може стримувати людей від звернення за допомогою щодо таких станів, як депресія, тривога або посттравматичний стресовий розлад. Ця стигма впливає не лише на окремих військовослужбовців, але також може створити



культуру мовчання в підрозділах, де визнання проблем із психічним здоров'ям мінімізується або взагалі уникає. Крім того, проблеми з психічним здоров'ям самі по собі можуть слугувати серйозними перешкодами для ефективної адаптації, оскільки вони можуть погіршити когнітивне функціонування, емоційну регуляцію та міжособистісні стосунки, що є критично важливим для успішної адаптації у військових умовах. Крім того, організаційні чинники також можуть перешкоджати процесу адаптації. Жорстка ієрархія, недостатні системи підтримки та брак ресурсів для охорони психічного здоров'я можуть створити середовище, в якому персонал відчуває відсутність підтримки або перевантаження. Наприклад, якщо керівництво не в змозі визначити пріоритетність ініціатив щодо психічного здоров'я або забезпечити належну підготовку для розпізнавання та вирішення проблем адаптації, військовослужбовцям може бути важко ефективно орієнтуватися в складнощах військового життя. Вирішення цих проблем потребує багатогранного підходу, який включає підвищення грамотності щодо психічного здоров'я, зменшення стигматизації та сприяння організаційній культурі, яка надає пріоритет благополуччю та здатності до адаптації всього персоналу. Визнаючи та усуваючи перешкоди для ефективної адаптації, військові організації можуть створити більш сприятливе середовище, яке сприяє стійкості та успішній адаптації для їхніх військовослужбовців.

Вплив технологій на процеси адаптації у військових умовах представляє захоплюючий рубіж для досліджень і практичного застосування. Технологічний прогрес змінив різні аспекти військових операцій, від навчання та спілкування до психологічної підтримки та моніторингу стану здоров'я. Однією з помітних областей є вплив цифрових комунікацій, які змінили соціальну динаміку армії життя. Можливість спілкуватися з родиною та друзями за допомогою різних цифрових платформ може сприяти емоційній підтримці та пом'якшити відчуття



ізоляції, тим самим підвищуючи здатність персоналу адаптуватися до стресів, пов'язаних із розгортанням. Крім того, інтеграція віртуальної реальності (VR) і технологій моделювання в навчальні програми виявилася потужним інструментом для покращення адаптації. Ці технології дозволяють військовослужбовцям брати участь у реалістичних сценаріях навчання, які відтворюють виклики, з якими вони можуть зіткнутися в польових умовах, дозволяючи їм відпрацьовувати свої відповіді в контрольованому середовищі. Дослідження показали, що навчання VR може покращити не лише тактичні навички, але й психологічну готовність, оскільки персонал навчається ефективно керувати стресом і невизначеністю. Крім того, використання моделювання може сприяти співпраці та комунікації між членами підрозділу, зміцнюючи згуртованість групи та мережі підтримки, необхідні для успішної адаптації. Оскільки технологічні інновації продовжують розвиватися, для військових організацій вкрай важливо оцінити їхню ефективність у сприянні адаптації та дослідити нові шляхи для інтеграції цих інструментів у існуючі системи навчання та підтримки. Використовуючи потенціал технологій, військовий персонал може бути краще підготовлений для того, щоб орієнтуватися в складності своїх ролей, зрештою підвищуючи свою здатність до адаптації та оперативну продуктивність.

Стать відіграє значну роль у процесах адаптації військовослужбовців, з різними проблемами та досвідом, з якими стикаються військовослужбовці залежно від статі. Жінки в армії часто стикаються з гендерно-специфічними труднощами адаптації, включаючи потребу орієнтуватися в переважно чоловічому середовищі, яке може містити упередження та стереотипи. Ці труднощі можуть проявлятися різними способами, наприклад, зіткнутися зі скептицизмом щодо своїх можливостей, пережити ізолюваність від однолітків-чоловіків або зіткнутися з ледь помітними формами дискримінації. Інтеграція



жінок у бойові ролі та інші позиції, на яких традиційно домінують чоловіки, ще більше ускладнила групову динаміку, вимагаючи переоцінки стратегій адаптації для забезпечення інклюзивності та підтримки. Дослідження показують, що підрозділи змішаної статі можуть сприяти підвищенню продуктивності за умови ефективного управління, оскільки різноманітні погляди сприяють командній роботі та вирішенню проблем. Однак досягнення цього вимагає цілеспрямованих стратегій підтримки жінок-військовослужбовців, таких як програми наставництва, тренінги лідерства та ініціативи, які сприяють відкритому діалогу щодо гендерних питань. Реалізація цих стратегій може створити більш справедливе середовище, де всі військовослужбовці відчуватимуть, що їх цінують і мають змогу успішно адаптуватися. Крім того, підвищення обізнаності та розуміння колегами-чоловіками щодо унікальних проблем, з якими стикаються їхні колеги-жінки, може посилити згуртованість і сприяти більш плавній адаптації всього підрозділу.

Вивчення прикладів успішної адаптації у військових підрозділах дає важливу інформацію про ефективні стратегії та практики, які можна відтворити в більш широкому військовому контексті. Певні військові підрозділи отримали визнання за свою здатність адаптуватися до нових викликів, особливо ті, які наголошують на стійкості, командній роботі та комплексних системах підтримки. Наприклад, добре задокументований випадок стосується батальйону, який запровадив потужну програму підтримки рівних, у рамках якої солдатів навчали надавати емоційну та психологічну підтримку один одному під час розгортання. Ця ініціатива не тільки покращила індивідуальну адаптацію до стресових факторів, але й виховала сильне почуття товариства та довіри в підрозділі, що зрештою підвищило загальну ефективність роботи. Крім того, окремі історії успіху, наприклад історії військовослужбовців, які подолали значні психологічні бар'єри завдяки цілеспрямованим втручанням,



підкреслюють важливість адаптованих стратегій підтримки. Ці розповіді показують, як персоналізовані підходи до адаптації, такі як консультування, навчання стійкості та наставництво, можуть надати людям можливість успішно долати свої унікальні виклики. Знання, отримані з цих тематичних досліджень, підкреслюють важливість виховання культури підтримки, впровадження практик, що ґрунтуються на фактичних даних, і визнання різноманітного досвіду військовослужбовців як невід'ємної частини покращення результатів адаптації в армії.

Крім того, неможливо переоцінити роль лідерства у здійсненні ефективної адаптації військовослужбовців. Керівники на всіх рівнях повинні надавати пріоритет благополуччю свого підлеглого особового складу, розвиваючи культуру, яка заохочує звернення за допомогою, відкрите спілкування та співпрацю. Активно підтримуючи ініціативи щодо адаптації та приділяючи пріоритет психічному здоров'ю, військові керівники можуть створити середовище, у якому військовослужбовці будуть краще підготовлені для того, щоб орієнтуватися в складнощах військового життя, що зрештою підвищить як індивідуальну, так і організаційну стійкість.

Підсумовуючи, теоретичні основи дослідження механізмів адаптації у військовослужбовців висвітлюють складну взаємодію психологічних, фізіологічних, соціальних та екологічних факторів, які впливають на адаптацію військовослужбовців до вимог військового життя. Дослідження процесів адаптації показує важливість розуміння цих механізмів, оскільки вони важливі для зміцнення психічного здоров'я та готовності до виконання військового обов'язку.

Висновки. На основі проведеного наукового дослідження було зроблено ряд важливих висновків щодо механізму адаптації військовослужбовців до умов військової служби, а саме:



1. **Комплексний характер адаптації:** адаптація військовослужбовців до військової служби є складним процесом, який включає психологічні, фізіологічні та соціальні аспекти. Кожен із цих аспектів відіграє ключову роль у забезпеченні успішного входження військовослужбовця в нові умови служби.

2. **Роль соціальної підтримки:** соціальна підтримка з боку командирів, колег та сім'ї є критичним фактором, який суттєво полегшує адаптаційний процес. Військовослужбовці, які отримують підтримку на всіх рівнях, мають вищі шанси на успішну адаптацію.

3. **Індивідуальні адаптаційні стратегії:** військовослужбовці використовують різноманітні стратегії для адаптації до умов служби. Ефективність цих стратегій залежить від особистих якостей військовослужбовця, його попереднього досвіду та рівня підготовки.

4. **Виклики адаптації:** основні проблеми, з якими стикаються військовослужбовці, включають високий рівень стресу, соціальну ізоляцію та конфлікти з командуванням. Ці виклики потребують особливої уваги для мінімізації їхнього негативного впливу на адаптацію.

5. **Необхідність підтримки на всіх етапах служби:** ефективна адаптація військовослужбовців потребує постійної підтримки, яка має починатися з моменту вступу на службу та продовжуватися протягом усього часу служби, особливо в критичних ситуаціях.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на вивченні адаптації військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях або виконують завдання в екстремальних умовах. Це дасть змогу краще зрозуміти специфічні виклики та розробити цільові програми підтримки.

Список використаних джерел

1. Горбенко С. В. Адаптація військовослужбовців до цивільного життя – один з основних напрямів розвитку кадрової політики у Збройних Силах України



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

/ С. В. Горбенко, В. В. Хома, Г. В. Шпанчук, І. І. Смірнов // Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил. - 2013. - Вип. 4. - С. 15-21.

2. Офіційний веб - сайт Міністерства оборони України [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.mil.gov.ua>.

3. Aubert H. Physiologie der Netzhout / H. Aubert. – Breslau, 1865. – 113 s.

4. Ягупов В. В. Військова психологія : підручник. Київ: ТанDEM. 2004, 656 с.

5. Бойко І. І. Соціально-психологічна адаптація підлітків до нових умов навчання : дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2001.

6. Васильєв Г. І. Педагогічні умови адаптації курсантів до навчання у вузах МВС : дис. канд. пед. наук : 13.00.01. Одеса, 1997.

7. Горліченко М. Г. Педагогічні умови адаптації курсантів до навчання у вищих військових навчальних закладах : дис.канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2004. 246 с.

8. Денисюк С. Г., Корнієнко В. О. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. Актуальні проблеми проектування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки: матеріали Всеукраїнської науково-технічної конференції. (Вінниця, 17–19 трав. 2017 р.). Вінниця : ВНТУ, 2017. С. 111–113.

9. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці : підручник. Київ : КНЕУ, 2003. 367 с.

10. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів : дис. канд. психол. наук : 19.00.05 Київ., 2004. 234 с.

11. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: дис. канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2003. 194 с.



12. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2002. 190 с.

13. Павлушенко В. М. Психолого-педагогічні умови адаптації майбутніх офіцерів ВВ МВС України до професійної діяльності : дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2003. 187 с.

14. Солодухова О. Г. Психологія становлення особистості молодого вчителя в процесі професійної адаптації : дис. д-ра псих. наук : 19.00.07. Слов'янськ, 1998. 413 с.

15. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.

16. Ямницький В. М. Соціально-психологічна адаптація особистості : сучасні підходи. Наука і освіта. 2001. № 6. С. 82–86.