

Максим Фролов,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Навчально-науковий інститут педагогіки і психології,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка» (м. Полтава)

Науковий керівник: **Інна Сьомкіна,**
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної педагогіки,
Державний заклад «Луганського національного університету
імені Тараса Шевченка» (м. Полтава)

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Постановка проблеми. Військова служба є однією з найважчих професій, яка пов'язана з виконанням завдань в умовах військових конфліктів, кризових ситуацій, катастроф та інших надзвичайних подій. Для успішного виконання завдань в екстремальних умовах військовослужбовці повинні мати не лише відповідну підготовку та професійні навички, а й високий рівень соціально-психологічної адаптації.

Однією з найважливіших складових соціально-психологічної адаптації військовослужбовців є здатність до саморегуляції в умовах стресу. Під час виконання військових завдань в екстремальних умовах військовослужбовці стикаються з різними стресовими ситуаціями, що може впливати на їх емоційний стан та рівень працездатності. Тому важливо мати навички саморегуляції, які дозволяють знизити рівень стресу та підвищити ефективність виконання завдань.

Виклад основного матеріалу. Теоретико-методологічну базу вивчення проблематики адаптації військовослужбовців складають наукові праці дослідників у напрямках: соціальні та медико-психологічні аспекти адаптації особистості, соціально-психологічні чинники адаптації військовослужбовців та ветеранів війни/бойових дій.

Серед зарубіжних досліджень зазначимо роботи С. Вільямс, Л. Калхуна, Д. Кишбог, Р. Лауфера, В. Холла та ін. У працях вітчизняних науковців розглядаються психологічні наслідки впливу бойового стресу на життєдіяльність військовослужбовців: Р. Абдурахманов, О. Буковська, О. Блінов, Л. Вакуленко, А. Караян, О. Кокун, А. Кучер, Г. Ложін, Н.

Матейчук, В. Осьодло, Н. Пророк, Ю. Сурмяк, Н. Тарабріна, О. Тополь, А. Чаплигін та ін.

У психологічній літературі дослідниками поняття «адаптація» визначається «...як процес формування найбільш прийнятних стратегій/моделей поведінки в умовах змінюваного мікросоціального середовища» [1, с. 60].

Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців до дій в екстремальних умовах – це складний та багатоаспектний процес, який передбачає здатність адаптуватися до нових умов діяльності, управляти власними емоціями та стресом, ефективно взаємодіяти з колегами та персоналом, знаходити та вирішувати проблеми, які виникають в процесі служби.

Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до дій в екстремальних умовах можуть бути дуже різноманітними, оскільки цей процес передбачає адаптацію до високого рівня фізичного та психологічного навантаження, високого рівня стресу та нестабільної ситуації.

Однією з найважливіших особливостей є здатність до саморегуляції. Уміння контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації є ключовим фактором, який впливає на здатність військовослужбовців до ефективного виконання своїх завдань в екстремальних умовах. Для цього необхідно мати здатність контролювати власні емоції та діяти раціонально в умовах підвищеного ризику.

Ще однією важливою особливістю є здатність до швидкої адаптації до нових умов діяльності. Військовослужбовці повинні бути готові до швидкого переходу від мирного часу до бойової діяльності, що вимагає здатності до швидкої та ефективної адаптації до нових умов.

Іншою важливою особливістю є здатність до ефективної комунікації та взаємодії з колегами та персоналом. Уміння вести співбесіду, прослуховувати інших та розуміти їхні погляди та потреби є дуже важливим умінням для військовослужбовців, які працюють в екстремальних умовах.

Крім того, до інших особливостей можна віднести здатність до прийняття рішень в умовах невизначеності та нестабільності. Військовослужбовці мають бути здатні до швидкого та раціонального

прийняття рішень у небезпечних ситуаціях, що може бути важливим для успішного виконання місії.

Також важливою особливістю, на нашу думку, є здатність до тимчасової ізоляції від звичного середовища та звичних зв'язків. Уміння працювати та жити у складних умовах з обмеженими ресурсами та можливостями є важливим фактором успіху військової діяльності.

Варто відзначити важливість формування сильної військової дисципліни та моралі серед військовослужбовців. Військовослужбовці повинні мати ясну ієрархію та дотримуватись правил і процедур для досягнення спільних цілей, що вимагає від них великої відданості та дисципліни.

Під впливом екстремальних умов військової діяльності формуються специфічні психологічні ознаки, які характеризують певний тип особистості, яка має досвід адаптації до екстремальних умов. Набуті особистісні риси ускладнюють процес подальшої реадaptaції військовослужбовця (соціально-психологічної адаптації до звичайного життя та виконання своїх професійних обов'язків), які потребують реабілітації та психологічної корекції в напрямку відновлення психічного здоров'я людини [2].

Виділимо кілька напрямів соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до дій в екстремальних умовах:

Тренування та навчання. Військовослужбовці можуть бути навчені різним технікам та стратегіям для кращої адаптації до екстремальних умов. Це може включати фізичні тренування, навчання навичок виживання, підготовку до психологічного напруження та інші аспекти, які можуть бути корисні для військової служби.

Підтримка соціальних зв'язків. Підтримка зв'язків з родиною та друзями може допомогти військовослужбовцям зберегти позитивні міжособистісні відносини та підтримати емоційне благополуччя під час служби.

Підтримка психологічного здоров'я. Психологічна підтримка може включати консультування психологічних проблем, таких як тривога та депресія, а також навчання стратегій для кращого керування стресом та емоційним напруженням.

Командна співпраця. Взаємодія з командою може бути корисною для підтримки психологічного благополуччя. Військовослужбовці можуть

навчитися співпрацювати, довіряти один одному та спільно працювати над вирішенням проблем.

Соціальна підтримка. Для успішної соціально-психологічної адаптації військовослужбовців важливо забезпечити підтримку від колег, керівництва та родини. Це можна забезпечити шляхом організації соціальних заходів, які сприятимуть зближенню та підтримці між військовослужбовцями та їхніми сім'ями, а також забезпеченням підтримки від психологів та соціальних працівників.

Висновки. Враховуючи все вищевказане, можна зробити висновок, що соціально-психологічна адаптація військовослужбовців до дій в екстремальних умовах вимагає комплексного підходу, який включає в себе формування відповідних навичок та вмінь, забезпечення психологічної підтримки, формування сильної військової дисципліни та моралі. Такий підхід дозволить забезпечити успішність військової діяльності в умовах екстремальних ситуацій та зберегти здоров'я та психологічну стійкість військовослужбовців.

Список використаних джерел:

1. Безпалько О. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури. 2003. 134 с.
2. Павлик Н. В. Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/719971/1/Психол.%20адапт.-конвертирован.pdf> (дата звернення: 22.04. 2023).