

УДК 37.07.005.33

DOI: 10.31499/2706-6258.2(10).2023.290567

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО БОЙОВИХ УМОВ

**Михайло Марушчак**, слухач інституту стратегічних комунікацій, Національний університет оборони України.

ORCID: 0009-0000-4646-0350

E-mail: marik-officer@ukr.net

*В умовах активного протистояння Збройних Сил України діям російських військ проблема успішної психологічної адаптації військовослужбовців набула важливості й актуальності. Швидкість та ефективність адаптації особового складу впливатимуть на успішність виконання бойових завдань.*

*Розуміння психологічних чинників дає змогу визначати ефективні стратегії організації військової служби.*

*Подальші дослідження будуть присвячені вивченні здатності військовослужбовців адаптуватися до бойових умов розробленню рекомендацій щодо психологічного забезпечення виконання бойових завдань особовим складом.*

**Ключові слова:** адаптація; психологічна адаптація; психологічна підготовка військовослужбовців; чинники адаптації; пристосування; стресогенність; психотравмувальні чинники; психологічна допомога.

## PSYCHOLOGICAL BASES OF ADAPTATION OF SERVICEMEN OF THE OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE TO COMBAT CONDITIONS

**Mykhailo Marushchak**, Listener of the Institute of Strategic Communications, National Defense University of Ukraine.

ORCID: 0009-0000-4646-0350

E-mail: marik-officer@ukr.net

*In the conditions of active military confrontation of the Armed Forces of Ukraine against the actions of the Russian occupying forces, the problem of successful psychological adaptation of servicemen has gained importance and urgency. The success of the personnel's performance of combat tasks, as well as the overall results of opposing the enemy during the defense of the Motherland, will depend on the speed and efficiency of the adaptation process.*

*The state of servicemen while waiting for the upcoming battle can be described as anxious anticipation. Most military personnel are prone to experience it, but anxiety manifests itself differently in different people, and depends on different conditions and factors.*

*Adaptation possibilities of a serviceman depend on physical, mental, personal, activity (subject) factors. The need for each of them is recognized, where the influence of psychological factors gives scientists and military leadership the opportunity to determine the most effective strategies for organizing military service.*

*The theoretical value of the research can be used in the preparation of methodological*

*recommendations regarding the psychological factors of adaptation of military personnel.*

*The article analyzes the conditions and features of adaptation of military personnel that affect the success of combat tasks, defines the essence and role of psychological training.*

*The practical significance of the study lies in the need to use recommendations during the psychological preparation of the program of psychological adaptation of military personnel.*

*Further research within this topic will be devoted to empirical studies of the ability of servicemen to adapt to combat conditions, and based on their results, to the development of recommendations on the psychological support of combat tasks by the personnel of the Armed Forces of Ukraine.*

**Keywords:** *adaptation; psychological adaptation; psychological training of military personnel; adaptation factors; adjustment; stressogenicity; psychotraumatic factors; psychological assistance.*

В умовах активного військового спротиву Збройних Сил України діям російських військ надзвичайної актуальності набула проблема психологічної адаптації військовослужбовців у Збройних Силах України до бойових умов.

Аналіз сучасних наукових джерел показує, що висвітленню проблем психологічної адаптації військовослужбовців присвячено значну кількість праць зарубіжних та вітчизняних науковців: В. В. Стасюк, О. Д. Сафін, О. Ф. Хміляр та ін., активно досліджують підготовку військовослужбовців до діяльності в особливих умовах і психологічне забезпечення бойової діяльності особистості. Проблему формування психологічної готовності військовослужбовців в особливих умовах вивчали В. І. Алещенко, В. С. Вареник, В. І. Осьодло, та ін.

Привертають увагу наукові праці О. М. Кокун, І. І. Ліпатов та ін., у яких висвітлено питання підготовки військовослужбовців до бойових дій [1; 2].

Відповідно до здійснених наукових досліджень, науковці прийшли до висновку, що психологічне діагностування та супроводження створює сприятливі умови для зменшення нервово-психічного напруження, особистісної та ситуативної тривожності, що стабілізує емоційний стан, сприяє швидкій адаптації до умов військово-професійної та бойової діяльності.

Метою статті є визначення особливостей процесу психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойових дій.

Під час підготовки статті використано такі методи: аналіз та систематизація наукової літератури з порушеної проблеми, аналіз умов і чинників адаптації військовослужбовців, їх узагальнення та класифікація.

Теоретична значущість дослідження полягає в систематизації теоретичного матеріалу, який може бути використаний для підготовки методичних рекомендацій щодо психологічної адаптації військовослужбовців.

Процес адаптації військовослужбовців, на відміну від процесу психологічної адаптації у звичних для людини умовах, відрізняється насамперед підвищеним рівнем стресогенності умов військової служби, особливо під час участі в бойових діях.

Особливістю психологічної та фізичної підготовки до професійної діяльності військовослужбовців є тривалий і посилений вплив на них великої кількості стресогенних психотравмувальних чинників. Високий рівень небезпеки, напруженість діяльності, специфічність, складність, екстремальність умов праці та побуту військовослужбовців значно впливають на їх психічне і фізичне здоров'я. Негативний вплив цих чинників може спричинити нервово-психічні розлади, психічну дезадаптацію і стресові стани, які зумовлюють виникнення зривів у професійній діяльності, нервових зривів, втрату або істотне зниження рівня працездатності, появу

міжособистісних конфліктів, порушення дисципліни тощо. Здатність протистояти негативному впливу стресогенних чинників на психічний та фізичний стан пов'язана насамперед з умінням швидко й ефективно адаптуватися до несприятливих умов, тобто активізувати психічні та фізичні сили людини, використовуючи їх для протидії негативному впливу стресової ситуації.

Вплив географічних, кліматичних, етнічних та інформаційних умов діяльності, постійна загроза для життя і здоров'я, страх бути вбитим, пораненим або травмуватися, інші стресогенні чинники зумовлюють необхідність належної психологічної та фізичної підготовки військовослужбовців до діяльності в особливих умовах, тому що від цього залежатимуть ефективність військової діяльності та особиста безпека військовослужбовців. Психологічна готовність військовослужбовців відображає наявний потенціал та актуальний стан їх діяльності, забезпечує формування у військовослужбовців розуміння змісту їх участі у службово-бойовій діяльності, своєчасності і доцільності виконання оперативних службово-бойових дій, їх відповідності законним вимогам та умовам службово-бойових ситуацій, а також можливість зберігати спокій, бути стійкими, регулювати власні дії залежно від рівня напруженості військової ситуації. Психологічна готовність військовослужбовців дає змогу швидко відновити психологічну структуру їх особистості після виконання службово-бойових завдань і залежить передусім від здатності адаптуватися до стресогенних професійних та побутових умов перебування під час виконання професійної діяльності. Від того, наскільки добре військовослужбовці зможуть психологічно адаптуватися до зміни умов їх життя і діяльності, залежатимуть успішність їх особистої діяльності, виконання бойового завдання підрозділом і зрештою результат участі збройних сил у бойових діях у цілому.

Психологічна адаптація містить такі структурні компоненти:

- психофізіологічний – полягає у пристосуванні особистості до нових фізичних та психологічних навантажень;
- когнітивний – відображає теоретичний рівень знань та забезпечує подальше ефективне пристосування особистості до умов навколишнього середовища;
- практичний – включає можливість набувати необхідні вміння та навички для досягнення цілей, яких вимагає соціум, і задоволення власних потреб та інтересів;
- соціально-психологічний – полягає в отриманні особистістю нового соціального статусу та включення її в систему взаємовідносин нового колективу чи групи;
- соціально-побутовий – передбачає пристосування до соціально-побутових умов, в яких має перебувати індивід, набуття вміння вирішувати проблеми, пов'язані з облаштуванням житла і проведенням вільного часу [3, с. 238].

Поняття «адаптація» є ключовим у теорії еволюції. Згідно з цією теорією адаптація – це властивість організму, яка розвинулася в ході природного відбору для виконання певної функції. Термін «адаптація» використовують для позначення здорових поведінкових змін, а також опису поведінки, корисної для людини з точки зору її пристосування до навколишнього середовища [4, с. 30].

За результативністю психологічна адаптація може бути успішною або неуспішною залежно від рівня оволодіння спеціальністю, здобуття певного статусу в

колективі, ступеня задоволеності власною позицією у групі та виконуваною роботою [5, с. 496].

Позитивними чинниками психологічної адаптації особистості можна визначити: виробничі (вміння організувати робочий процес), особистісні (індивідуальні психологічні характеристики) та чинники впливу за межами робочого процесу (престижність професії).

Процес адаптації особистості ускладнюють насамперед такі чинники: нові умови проживання, неможливість спілкування зі знайомими та близькими, зміна роду діяльності, напружені відносини з колегами і керівником, недостатні можливості для самореалізації тощо.

Когнітивні здібності та емоції під час адаптивного процесу відрізняються від нормальних психічних станів. Змінені когнітивні та емоційні реакції скеровують людину до використання правильних навичок подолання стресу. Успішна адаптація дає змогу завершитися адаптивному режиму і в цілому приводить до сприятливого результату. Якщо процес адаптації неадекватний, період трансформації подовжується, а адаптаційний режим перетворюється на дисфункціональний стан.

Адаптація військовослужбовців до бойових дій відбувається протягом 20...25 діб, досягаючи найвищого рівня розвиненості їх морально-психологічних можливостей. Однак після 30...40 діб у стані безпосереднього зіткнення з ворогом спостерігається стрімке послаблення морально-психологічних можливостей військовослужбовців через виснаження їх фізичних та духовних сил, постійне перебування в умовах стресу для організму та психіки.

Війна є найбільшою драмою для людства, але, попри негативні та жахливі її наслідки для суспільства, може і сприятливо вплинути на учасників бойових дій, якщо їх діяльність успішна. За час участі військовослужбовців у бойовій діяльності у них можна спостерігати такі позитивні зміни:

- підвищення рівня професіоналізму та удосконалення вмінь;
- переоцінювання цінностей і створення нових пріоритетів;
- підвищення соціального статусу та визнання заслуг перед Батьківщиною і суспільством [6].

Одним з основних засобів забезпечення успішної психологічної адаптації військовослужбовців є їх психологічна підготовка до стресогенних умов професійної діяльності, пов'язаних з високим ризиком для життя та здоров'я. Психологічну підготовку військовослужбовців, як правило, проводить штатний військовий психолог за певними правилами та чітко визначеним алгоритмом.

Метою психологічної підготовки військовослужбовців є формування в особового складу психічної стійкості та психологічної готовності до дій у бою, складних та небезпечних для життя і здоров'я умовах, постійного нервово-психологічного напруження, необхідності долати труднощі, пов'язані з виконанням військового обов'язку.

Психологічна підготовка військовослужбовців передбачає виконання таких завдань:

- формування належного рівня психічної стійкості та психологічної готовності до бойових дій;
- підвищення рівня психологічної витривалості;

- формування здатності до високої бойової активності;
- навчання основних методів та засобів психологічного самозахисту в умовах бойових дій для запобігання психотравмуванню;
- навчання основних способів саморегуляції і здатності виявляти ознаки стресових реакцій психіки та організму у себе і товаришів по службі [7, с. 395].

Психологічна підготовка як невід’ємна складова загальної бойової підготовки особового складу Збройних Сил України у військових частинах передбачає проведення таких заходів:

- навчання військовослужбовців сприйманню психотравмувальних чинників бою як знайомих та очікуваних для полегшення процесу адаптації до умов бою;
- надання військовослужбовцям необхідних знань та навичок подолання психологічних навантажень у процесі виконання бойових завдань;
- розвитку здатності швидко психічно адаптуватися до обставин бойових дій [8, с. 200].

До основних засобів психологічної підготовки військовослужбовців належать:

- загальна бойова підготовка (вогнева, технічна, фізична, спеціальна та медична);
- проведення занять на тренажерах, у спеціально обладнаних класах і на смугах.

Вибір способів психологічної підготовки військовослужбовців залежить від мети і наявної матеріальної бази, специфічних вимог до підготовки конкретного виду та роду військ, а також особливостей виконання ними бойових завдань. Щоб налаштувати особовий склад на виконання важких та небезпечних дій у бою, у ході психологічної підготовки військовослужбовців штучно створюють такі ситуації:

- імітують вогонь противника для відтворення реальної картини бою;
- створюють елементи небезпеки і раптовості у процесі навчання та польових занять;
- створюють умови нестачі часу для навчання військовослужбовців вирішенню завдань протягом обмеженого часу, коли мова йде про хвилини;
- пропонують виконати вправу неповним складом підрозділу з недостатньою кількістю озброєння та неповною дієздатністю окремих військовослужбовців та ін.

Як основні форми проведення психологічної підготовки військовослужбовців застосовують:

- психологічну просвіту – систематичне та організоване поширення серед військовослужбовців психологічних знань, що забезпечать формування у них розуміння законів та закономірностей функціонування людської психіки і поведінки людей в екстремальних умовах бойової діяльності, знань про основні методи та способи управління власним психічним станом і навичок надання психологічної допомоги військовослужбовцям, які її потребують;
- проведення занять з дисциплін бойової підготовки, орієнтованих на розвиток у військовослужбовців необхідних психологічних якостей і станів;
- виконання психологічних вправ або участь у психологічних тренінгах;

- навчання військовослужбовців емоційно-вольової регуляції та саморегуляції;
- психологічне консультування професійними психологами тощо.

У процесі підготовки до майбутніх бойових дій військовослужбовці мають бути постійно зайняті: чистити зброю або обслуговувати техніку, готувати їжу та облаштовувати місце перебування. Через відсутність корисної діяльності у військовослужбовців можуть виникнути негативні роздуми та передчуття, що спричинятимуть підвищення стану тривожності і появу страху перед невідомістю, а це знижуватиме їх бойовий дух.

У ході безпосередньої участі в бойових діях основною психічною реакцією військовослужбовців є бойовий стрес, для якого характерні такі ознаки:

- активна та швидка адаптація організму до умов бойової обстановки;
- напруження механізмів саморегуляції;
- формування пристосувальної поведінки до дій у небезпечних для життя умовах.

Негативно вплинути на процес адаптації військовослужбовців можуть дві групи чинників: індивідуально-психологічні і зовнішні.

До індивідуально-психологічних чинників належать:

- стать (за результатами наукових досліджень з'ясовано, що військовослужбовці-чоловіки краще здатні адаптуватися до умов бойових дій, ніж жінки);
- особливості сімейного виховання (недоліки виховання у батьківській родині спричиняють появу у військовослужбовців відчуттів самотності і безпорадності, а в майбутньому поглиблюють егоцентричні прояви та індивідуалізм особистості, що негативно впливатиме на процес адаптації до бойових дій);
- сімейний стан (одруженим військовослужбовцям, які мають непорозуміння в сім'ї, складніше адаптуватися до умов військової служби та бойових дій);
- втрата близьких людей, віддаленість від дому для проходження служби, відсутність повної і правдивої інформації про життя і стан здоров'я родичів, неможливість зателефонувати близьким;
- відчуття власної неповноцінності (фізичної неповноцінності у чоловічому колективі, неспроможності на однаковому рівні з іншими виконувати службові обов'язки, зокрема неповноцінності емоційного спілкування в колективі);
- фізична неповноцінність, що виникла внаслідок бойових поранень чи каліцтва під час виконання бойових завдань.

До зовнішніх чинників, що негативно впливають на процес адаптації військовослужбовців, належать:

- кризи в суспільстві (економічні, політичні, військові та ін.), які спричиняють втрату людиною здатності пристосуватися до вимог та умов навколишнього світу;
- специфіка проходження військової служби, різка зміна життєвої рутини, несамостійність особистості, залежність від комфорту, низький рівень стресостійкості. Призов та проходження військової служби протягом перших 3...4 місяців також є сильними психотравмувальними чинниками,

що можуть спричинити нервово-психічні перевантаження військовослужбовців та ускладнити процес їх адаптації.

Здатність адаптуватися до стресу і впоратися з ним залежить від сукупності аспектів стресора та характеристик людини, яка зазнає стресового впливу. Аспекти стресора, які впливають на людину, пов'язані з природою, походженням, часом і кількістю стресорів:

- ступенем та інтенсивністю впливу стресових чинників;
- тривалістю впливу на організм та психіку людини;
- кількістю і типом стресорів, що впливають одночасно;
- кількістю стресорів протягом певного періоду часу.

Спосіб адаптації різних людей до стресу залежить від сукупного впливу таких складових:

- знань історії та культури;
- потреб і бажань людини;
- Я-концепції;
- внутрішніх ресурсів;
- зовнішніх опор (особистих стосунків, доступу до служб підтримки, фінансів тощо);
- знань (включно із минулим досвідом роботи з подібними стресовими чинниками);
- навичок;
- особистісних рис і зрілості;
- загального стану здоров'я.

Спосіб адаптації індивідумів до стресу пов'язаний із механізмами подолання стресу, засвоєними насамперед у дитинстві та підлітковому віці. Виокремлюють такі механізми подолання стресу:

- конструктивні (адаптивні) – здатність гнучко реагувати на різні ситуації, брати відповідальність на себе, а в разі потреби бути незалежним та наполегливим;
- деструктивні (дезаптивні) – запобігання тривожності без вирішення причин виникнення проблеми, застосування механізмів захисту, передусім заперечення та придушення, а також постійної підпорядкованості.

Коли людина зіштовхується зі стресовим чинником і звичайний для неї механізм реагування на стрес не може гарантувати достатньої адаптації, відбувається активізація особливих емоційних станів, адаптивних режимів (наприклад, депресивної реакції). Адаптивні режими – це комплексні мимовільні стани розуму, які заважають нормальному функціонуванню людини, їх неможливо придушити або контролювати, як і багато емоцій одночасно. На відміну від інших емоційних станів, для адаптивних режимів характерна трансформаційність, завдяки якій відбувається оптимізація здатності вирішувати проблеми відповідно до ситуації, яка спровокувала стрес [9].

Як адаптацію також розуміють здатність особи пристосуватися до нової інформації та досвіду. Навчання по суті є адаптацією до постійно змінюваного середовища. Завдяки адаптації людина може приймати нові моделі поведінки, які допомагають їй впоратися зі змінами [10].

У процесі загальної бойової підготовки військ за її основними видами (вогневою, технічною, фізичною, спеціальною, медичною) доцільно планувати і проводити різні види психологічної підготовки: загальну, спеціальну та цільову психологічну, які відрізняються цільовими установками та рівнем охоплення особового складу Збройних Сил України.

На думку Б. Олексієнка, Д. Іщенка, О. Сафіна, поняття «психологічна адаптація військовослужбовців за призовом» доцільно вважати пристосуванням до умов життя в армійських умовах на основі змін, що відбуваються у психіці: необхідності точного дотримання вимог військових статутів, дисципліни і субординації, розпорядку дня, проживання в казармі, несення гарнізонної, вартової і внутрішньої служби, неможливості часто бачитися з рідними і близькими, великого обсягу службових знань, навичок та умінь, засвоїти які молодий солдат зобов'язаний протягом обмеженого часу [11, с. 562].

У працях І. Ліпатова, Л. Шестопалова, В. Афанасенка психологічну адаптацію розглянуто як процеси активного пристосування індивіда до соціального оточення, його правил, норм і традицій, а також вироблення власних правил, позицій, набуття досвіду, завдяки яким індивід ініціює зміни в соціальному бутті.

У професійній діяльності військовослужбовців, зокрема під час участі у бойових діях, трапляються екстремальні стресові ситуації, які є суворим випробуванням для їх психічних і фізичних можливостей. Кожен протягом життя може зіштовхнутись з незрозумілими явищами й обставинами, відчути те, чого раніше ніколи не відчував. Переживання кожної особи є індивідуальними та специфічними, але існує багато спільного у реакціях різних людей на небезпеку у протистоянні противнику, реагуванні на нестачу часу та інформації, а також інші несприятливі чинники.

Психологічне супроводження військовослужбовців – це система спеціальних методів, засобів і заходів, спрямованих на збереження і посилення психологічної стійкості військовослужбовців, формування психологічної готовності до впливу стресових чинників в умовах військової служби. Серед заходів психологічного супроводження виокремлюють фронтальні, групові та індивідуальні форми роботи посадових осіб (командирів і їх заступників, офіцерів структур морально-психологічного забезпечення, військових психологів) [12, с. 273].

Психологічне супроводження тісно пов'язане із системою медичної допомоги і доповнює її під час проведення заходів, спрямованих на підтримку і відновлення порушених внаслідок стресу психічних функцій, застосування соціальної активності і фізичної витривалості.

Отже, військовослужбовці та звичайні громадяни в бойовій обстановці відчувають не тільки любов до Батьківщини, патріотизм, прагнення захистити рідну землю та помститися ворогу, гнів до загарбників, бажання виконати своє бойове завдання, а й страх померти, бути пораненим або покаліченим, потрапити в полон, страх не виконати поставлене бойове завдання або в очах бойових товаришів мати вигляд боягуза. Більшість військовослужбовців під час бою можуть внутрішньо завмирати, відчувати прискорене серцебиття, нестачу повітря, фізичну слабкість, жар або холод, дискомфорт чи біль у грудях, підвищене потовиділення, тремтіння кінцівок або всього тіла.

Військовослужбовець, здатний контролювати себе в бойових умовах, продовжує



виконувати бойові завдання. Коли переживання занадто інтенсивні, військовослужбовцю складно контролювати себе та власну поведінку, але він усвідомлює, що це ускладнює виконання бойових завдань, йому потрібно спробувати самостійно повернути під контроль власні емоції, переживання, поведінку завдяки рекомендаціям військового психолога щодо надання психологічної самопомоги. Якщо самопомога неможлива, військовослужбовцю потрібно звернутися за кваліфікованою психологічною допомогою.

Таким чином, психологічна адаптація військовослужбовців як складний і багаторівневий процес відображається у їх здатності пристосуватися до стресогенних, пов'язаних із ризиком для життя та здоров'я умов діяльності, виробити психологічну стійкість до впливу цих умов на психіку. Причому від швидкості й ефективності перебігу процесу адаптації залежатимуть успішність виконання бойових завдань і загальна результативність спротиву ворогу під час захисту Батьківщини.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні процесу професійно-психологічного добору військовослужбовців, підвищенні надійності і валідності використовуваного для досліджень діагностичного інструментарію, визначенні особливостей перебігу психологічної адаптації, закономірностей і механізмів психологічної адаптації військовослужбовців до бойових умов, вивченні можливостей ефективного формування і розвитку суб'єктності військовослужбовців, а також психологічних умов і шляхів розвитку психологічної готовності їх керівників до управління процесом психологічної адаптації.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коун О. М. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: метод. посіб. Київ: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
2. Ліпатов І. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навч. посіб. Харків: ХВУ, 2009. 148 с.
3. Ліпатов І. І., Шестопалова Л. Ф., Афанасенко В. С. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навч. посіб. Харків: ХВУ, 2014. 238 с.
4. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення військовослужбовців, призваних за мобілізацією, у навчальних центрах (частинах) Збройних Сил України. Київ: Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України, 2016. 30 с.
5. Філюк О. Військова психологічна підготовка та реабілітація: навч.-метод. посіб. Київ, 2014. 496 с.
6. Карпюк Г. Реабілітація і медицина для військових: перехід від тактики до стратегії. URL: <https://www.segodnya.ua/ua/regions/donetsk/psihologiya-voyny-kak-pomoch-veteranam-ato-vernutsya-k-normalnoy-zhizni-1117099.html> (дата звернення: 13.09.2023).
7. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. Київ: Ін-т фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2006. 395 с.
8. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевников В. М. Психологічна підготовка військовослужбовців: метод. посіб. / ред. О. Бойко. Львів: АСВ, 2010. 200 с.
9. Концепція впровадження психологічної підготовки у Збройних Силах України. *Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*: вебсайт. URL: <http://www.hups.mil.gov.ua/assets/doc/science/stud-conf/suchasna-viyna-gumanitarniy-aspekt/38.pdf>.
10. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності: автореф. дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.07. Київ, 2002. 19 с.
11. Олексієнко Б. М., Іщенко Д. В., Сафін О. Д. Військова психологія і педагогіка: підручник для військових вузів. Хмельницький: Вид-во Академії СВУ, 2017. 562 с.
12. Ложкін Г. Психологічне супроводження діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах: навч. посіб. Житомир: ЖВІРЕ, 2012. 273 с.

**REFERENCES**

1. Kokun, O. M. (2019). *Psykholohichne vyvchennia osobovoho skladu Zbroinykh Syl Ukrainy*. Kyiv: FOP Maslakov [in Ukrainian].
2. Lipatov, I. I. (2009). *Psykholohichna adaptatsiia viiskovosluzhbovtiv do boiovoi diialnosti*. Kharkiv: KhVU [in Ukrainian].
3. Lipatov, I. I., Shestopalova, L. F., & Afanasenko, V. S. (2014). *Psykholohichna adaptatsiia viiskovosluzhbovtiv do boiovoi diialnosti*. Kharkiv: KhVU [in Ukrainian].
4. *Metodychni rekomendatsii z orhanizatsii psykholohichnoho vyvchennia viiskovosluzhbovtiv, pryzvanykh za mobilizatsiieiu, u navchalnykh tsestrakh (chastynakh) Zbroinykh Syl Ukrainy*. (2016). Kyiv: Holovne upravlinnia po roboti z osobovym skladom Zbroinykh Syl Ukrainy [in Ukrainian].
5. Filiuk, O. (2014). *Viiskova psykholohichna pidhotovka ta reabilitatsiia*. Kyiv [in Ukrainian].
6. Karpiuk, H. (2016). *Reabilitatsiia i medytsyna dlia viiskovykh: perekhid vidtaktyky do stratehii*. <https://www.segodnya.ua/ua/regions/donetsk/psihologiya-voyny-kak-pomoch-veteranam-ato-vernutsya-k-normalnoy-zhizni-1117099.html> [in Ukrainian].
7. Makarenko, M. V. (2006). *Osnovy profesiinoho vidboru viiskovykh spetsialistiv ta metodyky vyvchennia indyvidualnykh psykhofiziolohichnykh vidminnostei mizh liudmy*. Kyiv: In-t fiziolohii im. O. O. Bohomoltsia NAN Ukrainy, Naukovo-doslidnyi tsentr humanitarnykh problem Zbroinykh Syl Ukrainy [in Ukrainian].
8. Boiko, O. V., Huzenko, I. M., & Kozhevnikov, V. M. (2010). *Psykholohichna pidhotovka viiskovosluzhbovtiv*. O. Boiko (Ed.). L`viv: ASV [in Ukrainian].
9. *Kontseptsiia vprovadzhennia psykholohichnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy*. *Kharkivskiy natsional`nyj universytet Povitrianykh Syl imeni Ivana Kozheduba*: sait. URL: <http://www.hups.mil.gov.ua/assets/doc/science/stud-conf/suchasna-viyna-gumanitarniy-aspekt/38.pdf> [in Ukrainian].
10. Nevmerzhytskyi, V. M. (2002). *Psykholohichni determinanty adaptatsii viiskovosluzhbovtiv strokovoї sluzhby do osoblyvykh umov diialnosti*. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
11. Oleksienko, B. M., Ishchenko, D. V., & Safin, O. D. (2017). *Viiskova psykholohiia i pedahohika*. Khmelnytskyi: Vyd-vo Akademii SVU [in Ukrainian].
12. Lozhkin, H. (2012). *Psykholohichne suprovodzhennia diialnosti viiskovosluzhbovtiv v ekstremalnykh umovakh*. Zhytomyr ZhVIRE [in Ukrainian].