

the officer who makes a decision on combat. Among factors that stimulate commander's mental abilities priorities are given to danger, uncertainty, fear, contingency, responsibility and others. In such a case, the entire process of decision making is accompanied by ambivalence.

It was found out that the commander's ability to activate "combat excitement" emotion at the right time that would significantly strengthen his/her analytical skills is the feature that characterizes the commander as a professional one. The ability of the commander to make his/her decision that is effective and at the same time is simple and understandable for executors, mitigate signs of ambivalence with the simultaneous development of "careful courage" is the highest manifestation of martial arts. The commander must also have courage to give up an approved plan (even the most perfect) if it would be inappropriate in a given situation.

The article indicates that psychological factors will influence a decision making by the commander under combat environment. These factors are surprise, new conditions, unpredictability of the enemy's actions (especially in today's hybrid war), lack of time and others. A training of a commander on making a decision during combat training will help him/her to obtain appropriate knowledge under certain situation and detailed analysis of the failures will help to develop necessary skills of predictability in the future.

УДК: 159.938

Ходос О. С.

СКЛАДОВІ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

Ходос О.С. Складові процесу адаптації військовослужбовців до військової служби.

У статті автор розкриває особливості професійної адаптації військовослужбовців Збройних Сил України, викладає специфіку військового стресу та можливу динаміку його протікання у мирний та воєнний час, визначає силу їх впливу на адаптаційні можливості та професійну соціалізацію військовослужбовців ЗСУ, підкреслює необхідність активної ініціативи, діяльнісного підходу військових, визначає актуальні напрямки подальших наукових досліджень, спрямованих на вивчення складових процесу професійної адаптації, та основні завдання військового психолога щодо психологічного супроводу новоприбулих військовослужбовців.

Ключові слова: адаптація, професійна адаптація, соціалізація, стрес, стресор, дистрес, постстресовий стан, бойова психічна травма, стресрезистентність, тривожність, агресія, військовослужбовець.

Ходос А.С. Составляющие процесса адаптации военнослужащих к военной службе. В статье автор раскрывает особенности профессиональной адаптации военнослужащих Вооруженных Сил Украины, описывает специфику военного стресса и возможную динамику его протекания в мирное и военное время, определяет силу их влияния на адаптационные возможности и профессиональную социализацию военнослужащих ВСУ, подчеркивает значение активной инициативы, деятельностного подхода военных, определяет актуальные направления дальнейших научных исследований, направленных на изучение составляющих процесса профессиональной адаптации, и основные задачи военного психолога по психологическому сопровождению вновь прибывших военнослужащих.

Ключевые слова: адаптация, профессиональная адаптация, социализация, стресс, стрессор, дистрес, постстресовое состояние, боевая психическая травма, стресс резистентность, тревожность, агрессия, военнослужащий

Постановка проблеми. Україна потерпає від соціальних потрясінь, з часів Революції гідності й по нині. Триває іспит для усіх соціальних інститутів нашої країни, і вимоги держави перед Збройними Силами України жорсткі, як ні-

коли. Від часів здобуття незалежності нашої держави подібних викликів перед українським народом ще не було.

Сьогодні на сході нашої країни фактично йде війна, військові щоденно зазнають незворотних втрат, руйнується інфраструктура, гинуть і цивільні громадяни.

Згідно Конституції України, захист незалежності та територіальної цілісності України покладається на Збройні Сили України (далі ЗСУ) [1;7].

Сьогодні, пройшли підготовку та військове злагодження наші громадяни з трьох хвиль мобілізації, призивались як ті, що мають досвід військової служби, так і громадяни без нього; проходили навчання мобілізовані різних вікових груп в межах від 19 до 60 років. Якісна професійна діяльність військовослужбовців ЗСУ будь-якої категорії залежить від спроможності персонально кожного військовослужбовця ефективно *адаптуватися* не стільки до загальних викликів та загроз, скільки до умов міжособистісної професійної взаємодії в середині соціальної групи військової частини чи підрозділу. Ефективність професійної діяльності військового напрямку залежить від здатності особистості долати негативний стрес та повною мірою соціалізуватися в професійному колективі (Авт.).

Як під час виконання бойових завдань, так і в умовах повсякденної діяльності, військовослужбовець має являти приклад патріотизму, мужності, стійкості, зразково дотримуватись військової дисципліни, як визначають статуту ЗСУ, керівні документи, накази та розпорядження.

Швидкість прийняття професійного, ефективного рішення командира чи начальника, відповідно до його посадових обов'язків, залежить від здатності новоприбулого військового, чи військовослужбовця, який лише починає опановувати новий вид професійної діяльності, швидко та якісно *адаптуватися* до умов військової служби. На нашу думку, це і є першою сходинкою, яка дозволить формувати військові колективи за покликом душі, а не через «стимулювання» стягненнями та позбавлення преміювання, чи пониженням у посаді. Алгоритм процесу адаптації в особливих умовах професійної діяльності військовослужбовця значною мірою відповідає алгоритму адаптації в інших соціальних інститутах, але є своя професійна специфіка, яка потребує подальшого вивчення.

Вихідні передумови. Проблематикою адаптації у військовій психології та гармонізації професійної діяльності військовослужбовців на теренах нашої держави займаються наступні науковці: В.В.Ягупов [14], Сиропятов О.Г. [11], Юрьєва Л.М. [13, 17] та ін., на теренах СНД цю проблематику також активно досліджують Сельчюнок К.В. [10], Решетніков М.М. [8] та ін.

В широкому розумінні адаптація – це процес та результат пристосування до мінливих зовнішніх, чи внутрішніх умов [7]. В загальному науковці виокремлюють два аспекти в процесі адаптації:

- Біологічний – включає у себе мінливі фактори зовнішнього оточення: температура, освітлення, волога та інші фізичні показники. Актуальним питанням для вивчення адаптаційних механізмів даного аспекту для нас є – екстремальні умови, які виникають за тих, чи інших обставин;
- Психологічний – пристосування людини, як особистості до існування та взаємодії в суспільстві у відповідності з вимогами (обов'язками Авт.) у даному суспільстві та з власними потребами, мотивами та інтересами [7].

Для нашої роботи, в межах проблематики вивчення процесу адаптації військового у воєнному колективі, не менш важливими є наступні аспекти:

- професійний аспект адаптації – процес якісної інтеграції особистості, як професійного фахівця, у конкретний соціальний інститут (у нашому випадку ЗСУ), що передбачає якісне виконання своїх посадових обов'язків;
- соціальний аспект адаптації – процес активного пристосування індивіда до умов соціального оточення, що здійснюється шляхом засвоєння уявлень про соціальні норми і цінності оточення, з яким взаємодіє індивід.

Урахування зазначених аспектів дозволить у подальшому конкретизувати проблематику адаптації військовослужбовців до військової служби.

Формулювання цілей (постановка завдань статті). На наш погляд, основним практичним завданням роботи військового психолога, ми вважаємо досягнення *позитивної адаптаційної динаміки* серед новоприбулих військовослужбовців. У межах цієї статті ми маємо науково довести, що, по перше, - вплив стресу на адаптаційні можливості військовослужбовців для усіх категорій військовослужбовців тотожний; по друге, - варіативність алгоритму розвитку постстресового стану однакова; по третє, – не залежно від причини (стресора) адаптаційні механізми повернення військовослужбовця до строю, чи ефективна діяльність на новій посаді (не залежно від віку та військового звання) в основі своїй мають бути однотипними.

Виклад методики і результатів досліджень. Адаптація військовослужбовців до військової служби пересікається з поняттям соціалізації яка, за І.С. Коном, являє собою сукупність всіх соціальних і психологічних процесів, за допомогою яких індивід засвоює систему знань, норм і цінностей, дозволяючи йому функціонувати в якості повноправного члена суспільства [5].

Сам процес соціалізації слід розглядати як двосторонній процес не лише через діалектичну єдність засвоєння та відтворення соціального досвіду, але й через єдність стихійного і цілеспрямованого впливу на всі процеси становлення людини як суб'єкту суспільних відносин [4;40].

Адаптуючись до нових умов професійної та соціальної взаємодії, особистість неодмінно стикається з потужним впливом стресорів з боку оточення, що несуть за собою низку вимог; особистість проходить іспит на гнучкість та стресрезистентність перед оточенням.

Перша концепція стресу, була запропонована канадським вченим Гансом Сельє (1907-1982), який дійшов висновку: «...стрес являє собою стан, не ідентичний емоційному збудженню або нервовій напрузі ...я пропоную наступне

визначення: стресом називається не специфічна реакція організму на будь-яку пред'явлену до нього вимогу» [16;34].

Ми пропонуємо наступне визначення поняття: «стрес» - це психофізіологічна реакція організму на будь-який (зовнішній чи внутрішній) вплив щодо нього, або ж надходження до особистості надмірного обсягу непізнаної нею інформації. Здійснюючи перенос даної термінології у професійну військову сферу, ми вивчаємо військовий дистрес та його вплив на адаптаційні можливості військовослужбовців як у мирний час, так і час воєнного стану [6].

Загальноприйнятим є той факт, що під час життя людина стикається зі стресами в силу фізіології своїх сенсорних механізмів, не кажучи про особливості міжособистісної взаємодії в соціально-професійному контексті. Уникнути стресогенних чинників неможливо, більш того, ми стверджуємо, що це недоцільно, треба не уникати стресових чинників чи процесів, а професійно керувати ними. В ідеальних умовах вплив кожного стресогенного чинника потрібно вміло варіювати і допускати прояву лише двох нищезначених стадій протікання стресу. Як показує практика, діяти відповідно до своїх функціональних обов'язків військовослужбовцю потрібно повсякчас, а вміло проаналізувати який саме стресогенний чинник (чи група чинників) діє на людину, і на яких саме стадіях стресу людина перебуває одночасно, може лише дипломований науковець в ґрунтовній теоретичній роботі. Тобто одним із кінцевих наших завдань ми називаємо визначення чіткого адаптаційного алгоритму, що дозволить діяти на будь-якій стадії стресу, як в рамках першої допомоги, так і в межах превентивної (випереджаючої) роботи.

Для якісної адаптації особистості до нових умов необхідно враховувати особливості протікання стресу. У своїй роботі ми використовуємо концепцію стресу, запропоновану Г.Сельє, який визначав протікання стресу у вигляді стадій [9]:

1. Власне стрес.
2. Еустрес – корисний (конструктивний Авт.) стрес.
3. Дистрес.

Військова професія вимагає від особистості виконання службових обов'язків, як під час миру так і під час бойових дій, більш того, професійна підготовка постійно має бути наближеною до реальних умов бою. Нажаль, навіть у теперішні буремні часи є військовослужбовці, що обирають кабінетний затишок, а не умови наближені до бойових під час навчання підлеглого особового складу.

У нашому розумінні навчання і підготовка військовослужбовця мають проходити у вигляді «польового експерименту», де є штучно регулюємі межі фізичного та психічного навантаження на психіку навчаємого, аналог так званого “лабораторного експерименту”. Впровадження подібного підходу несе у собі цілу низку позитивних змін у підготовці військового, що, наприклад, показують на практиці військовослужбовці А0281 в зоні проведення АТО чи низка добровольчих батальйонів.

Для новоприбулого військового сучасні умови перебування у ЗСУ є над-стресогенними. Не беручи до уваги пострадянську модель функціонування військових частин, в армії залишилися неконструктивні пережитки, з якими так чи інакше прийдеться стикнутись особистості. Згідно наших досліджень, проведених в низці військових частин, більше 70% військовослужбовців відчували розчарування у Збройних Силах України (особливо у морально-психологічному плані), більшість, звісно, лишалась служити через соціальне неблагополуччя в цивільному житті [3]. Не дивлячись на звання, посаду та рід військ, військовому в будь-кому разі доведеться зустрітись з потужними стресорами, і до цього потрібно бути підготовленим.

Звісно для особистості найбільш корисним стресом є **еустрес**, і військовим психологам та командирам потрібно знати, які фактори дозволяють перейти зі стадії стресу в еустрес, а саме:

- позитивний емоційний фон;
- досвід вирішення схожих проблем у минулому та позитивний прогноз на майбутнє;
- схвалення дій індивіда з боку соціального оточення (в нашому випадку - колективу військової частини чи підрозділу Авт.);
- наявність достатніх ресурсів для подолання стресу [12; 14].

Потрібно усвідомлювати, що особистість - це диференційована, складна система, яка у військовій професійній діяльності керується не лише наказами, розпорядженнями командирів та статутами ЗСУ, а, в першу чергу, нормами духовності, моралі та патріотизму. Для вояка військова дисципліна - це бездоганне і неухильне додержання всіма військовослужбовцями порядку і правил, встановлених військовими статутами та (чи) іншим законодавством країни, що ґрунтується на усвідомленні військовослужбовцями свого військового обов'язку, відповідальності за захист Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності своєї країни, на їх вірності Військовій присязі [2; 209]. Але особистість людини потребує більш делікатного, багатогранного підходу, алгоритм якого керівними документами не визначається. Для того, щоб навчитися швидкому пристосуванню до нових вимог, потрібно навчитися долати негативні стреси та їх наслідки. Якщо негативний стрес не подолано, виникає **дистрес**, чи стадія психологічного виснаження, яка здатна викликати хворобу, і не лише соматичну, відповідно. Військовим психологам та командирам усіх ланок, потрібно враховувати фактори, що сприяють переходу первинного стресу у дистрес, а саме:

- тривалий за часом вплив стресора, що призводить до виснаження адаптаційного ресурсу особистості;
- надмірна сила стресора, що перевищує адаптаційні можливості людини;
- емоційно – когнітивні фактори: недостатність потрібної інформації, негативний прогноз ситуації, відчуття покинутості та безпомічності перед викликами оточення.

На наш погляд, військовослужбовець, по-перше, має бути свідомою, високоморальною, духовною особистістю із сформованою, стійкою психікою, максимальною придатною до виконання бойових задач, яка має не тільки посадові обов'язки, а й права та соціальні гарантії. Військові не повинні марити вільним часом, а 90 відсотків робочого часу мають витратити на бойову підготовку, а не на паперову роботу та прибирання приміщень. Військовий має бути внутрішньо мотивованим, основними його бажаннями, у вільний час, мають бути бажання самовдосконалюватись та реалізовуватися, вивчати мови, цікавитися бойовими мистецтвами та нововведеннями у військовій сфері світу, активно займатися спортом, розвиватися у науковій сфері. Держава має стимулювати не тільки безглузду відданість, а й багатофункціональність та всесторонню розвинутість, мудрість воїна, який без вагань перед очима смерті буде виконувати бойове завдання, а не думатиме, як підтримати стареньких батьків, і на які кошти купити підручники дитині у школу.

Беззаперечним є той факт, що прояви постстресових станів у воєнний час можуть призвести до фатальних наслідків. На відміну від переживання дистресу військовослужбовцем у мирний час, дана проблема беззаперечно потребує якнайшвидшого вивчення, але, на нашу думку, уміння долати дистресорні прояви військовими у мирний час, або ж у мирному середовищі, більш важливі, оскільки:

1. Професійна діяльність військового у мирний час займає більш тривалу частину часу і виступає (чи мала б виступати) підготовчою, початковою діяльністю щодо ефективного виконання професійних обов'язків у бойових умовах;

2. Наслідки дезадаптації через невміння долати сильні стресові напруження не будуть фатальними, а подекуди матимуть тренувальний ефект;

3. Військовий, який здатен позитивно використовувати стрес для ефективнішої адаптації, збільшить вірогідність якіснішого пристосування до бойових умов;

4. Якісна, швидка та повна адаптація військовослужбовця є запорукою успішної соціалізації на військовій посаді;

5. Алгоритми подолання бойового стресу і професійного стресу у мирний час є тотожними;

6. Адаптований та впевнений військовий краще володіє навичками міжособистісної комунікації, що впливає позитивно на весь військовий колектив загалом тощо [15].

В межах професійної, міжособистісної взаємодії можливе виникнення феномену професійного вигорання, для якого характерні наступні симптоми: 1) емоційне виснаження – зменшення кількості позитивних емоцій викликаних професійною діяльністю, відчуття емоційного спустошення; 2) деперсоналізація – цинічне відношення до оточуючих та до якості своєї роботи; 3) редукція професійних досягнень – формування та закріплення відчуття некомпетентності, фіксація на негативному досвіді у своїй професії [12; 138].

Адаптація військовослужбовців до проходження військової служби може здійснюватись за рахунок зростання показників агресивності, негативних оцінок людей і подій, недовіри щодо них.

Для себе ми поділили адаптацію на два види:

1. Виробничу, що включає: професійну, психофізіологічну, організаційно – адміністративну, економічну, соціально -психологічну тощо;
2. Позавиробничу, що включає: адаптацію до побутових умов, адаптацію в період відпочинку, адаптацію до неформального спілкування з колегами тощо.

Досліджуючи психічний стан та адаптаційні можливості учасників АТО доцільніше говорити про бойову психічну травму (БПТ), яка спостерігається у 25 % комбатантів, а серед поранених така частка сягає 54%. У вітчизняній психіатрії розлади пов'язані з БПТ, відносили до психогенних захворювань – реактивних психозів двох видів: афективний ступор, фугіформну реакцію [13].

У бойових умовах військовослужбовці з таким станом, можуть явно зневажати власну безпеку, проявляти "байдужість" до долі своїх бойових товаришів, а іноді й "здаватися в полон", припиняючи опір, коли, здавалося б, є всі засоби для продовження успішної боротьби з противником.

Як зазначила Людмила Юрьєва, «психіка бійця, що не проходив психологічну підготовку, незворотно змінюється через 30 - 45 діб, проведених на фронті. Військові без попередньої психологічної підготовки здатні провести в зоні бойових дій 30-45 діб. Надалі психіка не витримує і дає збій» [17].

Здатність адаптуватися до умов середовища - складний, багатогранний процес. Професійна адаптація військовослужбовця вимагає диференційованого переформатування алгоритму психологічного «озброєння» проти стресогенних чинників. Якщо негативна подія, чи низка негативних подій *вже сталася*, і потрібно швидко зняти психотравмуючий вплив, за Ю.В.Щербатих, потрібно пройти наступні етапи [12]:

1. Дистанціюватися від ситуації – подивитися зі сторони, залучити досвідченого стороннього спостерігача (третю сторону).
2. Пошук потрібних ресурсів.
3. Пошук позитивних моментів у ситуації.
4. Моделювання бажаного майбутнього.

Досвідчені військові часто керуються інтуїцією, що дозволяє передбачити ту чи іншу негативну ситуацію. Зазначена стратегія досить ефективна, але вона вимагає від особистості постійної напруги, постійного відчуття очікування удару. Що ж робити особистості, коли вона знаходиться у *стані очікування* стресу? Ми пропонуємо наступний алгоритм:

1. Зменшення надмірного хвилювання за допомогою фізичних вправ, медитації, аутотренінгу, молитви тощо.
2. Формування впевненості у собі.
3. Пошук необхідних ресурсів.
4. Моделювання ситуації, в залежності від потрібного результату вирішення психотравмуючої ситуації [12].

Якщо ж негативна подія вже сталася, то найгіршою стратегією буде визнати свою поразку і «опустити руки». Завжди потрібно пам'ятати, що всі люди мають право на помилку, і помиляються всі без винятку, “не помиляється лиш той, хто нічого не робить”, а професіоналами своєї справи стають ті, хто спирається на досвід чужих та своїх помилок, потрібно лиш усвідомлювати можливі наслідки своєї помилки і не допустити, щоб тактичні помилки не призвели до стратегічної катастрофи.

Висновки. Явище стресу є неодмінною складовою адаптаційного процесу військовослужбовців усіх категорій, незалежно від віку та посад, його неможливо уникнути, стресом потрібно керувати та використовувати його як сенситивний поштовх для здобуття професійного досвіду. Дезадаптація та сильні стреси призводять до падіння якості професійної діяльності особистості військовослужбовця та його організму в цілому, що викликає загальну дезорганізацію поведінки військовослужбовця, гальмування прийняття рішень, неадекватні реакції. Метою успішної адаптації особистості є повна соціалізація у суспільство, і це - багатогранний, складний процес.

Проблематика адаптаційних механізмів є досить розробленою у наукових колах, як на теренах нашої держави, так і за кордоном, але пострадянська специфіка ЗСУ вимагає інтегрованого багатогранного підходу, чіткого переосмислення місця військового психолога у строю, визначення його практичних завдань, розробки та впровадження психологічної підготовки в межах бойової підготовки, супроводу військовослужбовця під час виконання бойового завдання. Необхідні швидкі докорінні зміни, реформування ЗСУ; чим довше ми імітуватимемо розвиток, тим соромніше буде нам дивитися в очі матерів, сини котрих полягли за свободу і територіальну цілісність нашої країни. Оптимізація процесу професійного становлення та соціалізації у військовому середовищі передбачає тренування адаптивних можливостей військових в умовах максимально наближених до бойових дій. Зокрема, вміння вчасно розпізнати та передбачити негативні виклики чи загрози дозволить виконати посадові обов'язки в повному обсязі, а на практиці - збереже життя та здоров'я не лише військовослужбовцю, а й його бойовим побратимам. Адекватна реакція на ситуації, як на навчальні, так і на бойові, дозволить мати віру в себе, у військову службу, в Україну. Сьогодні наша держава потребує армії нового типу, де командири усвідомлюють важливість життя своїх підлеглих, не допускають здачі в полон та втечі з поля бою, приймають професійні рішення керуючись новітнім бойовим досвідом, швидко адаптуються до нових викликів та загроз, є прикладом та опорою для бойових побратимів. Саме таким має стати кожен військовий, і досягнення такої мети залежить від кожного з нас. Ініціатива має “йти знизу”, замість очікування мудрих рішень керівництва, які “колись” будуть.

Перспективи подальших досліджень полягають у детальному емпіричному вивченні складових процесу професійної адаптації та розробці системи заходів військового психолога щодо психологічного супроводу новоприбулих військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Конституція України : чинне законодавство зі змінами та допов. Станом на 1 січн. 2014 р. : (ОФІЦ ТЕКСТ) . – К. : Паливода А. В., 2014. – 64 с.
2. Військові статuti Збройних Сил України. – К. : Воєнне видавництво України «Варта», 1999. – 516 с.
3. Наказ Міністерства Оборони України №62 «Про організацію та проведення військово – соціологічних досліджень у ЗСУ» від 11.03.1994 р.
4. Андриенко Е. В. Социальная психология. - М. , 2003. – 264 с.
5. Кон І. С. Социология личности. – М. , 1967. – 383 с.
6. Макаренко О. М. Ходос О. С. Освітній стрес та випереджаюча освіта. Монографія. - К., 2011. – 185 с.
7. Мещерякова Б. Г., Зинченко В. П. Современный психологический словарь. – СПб . : Прайм – Евро Знак, 2006. – 490 с.
8. Решетников М. М. Психология войны: от локальной до ядерной. Прогнозирование состояния, поведения и деятельности людей. – СПб. : Восточно – Европейский Институт Психоанализа, 2011. 496 с.
9. Селье Г. Стресс без дистресса. М.,1992, с 104-109.
10. Сельченко К. В., Проблемы военной психологии. – Мн. : Издательство: Харвест, АСТ, 2003. - Серия: Библиотека практической психологии. 640 с.
11. Сыропятов О. Г. Медико – психологическое сопровождение специальных операций. /О. Г. Сыропятов. – К. : О. Т. Ростунов, 2013. – 292 с.
12. Щербатих Ю. В. Психология стресса и методы коррекции .-СПб.: Питер, 2008.-256с.
13. Юрьева Л. Н. Клиническая суицидология. — Днепропетровск: Пороги, 2006. — 472 с.
14. Ягупов В. В. Військова психологія: Підручник. – К. : Тандем, 2004. – 656 с. – бібліогр. : 623 – 627
15. Макаренко О.М. Ходос О.С. Психологічний конфлікт очікувань та реалій у процесі адаптаційного періоду військовослужбовців контрактної служби Збройних Сил України. / О.М. Макаренко, О.С.Ходос // Конфліктологічна експертиза: теорія та методика: Матеріали XIII міжнародної науково – практичної конференції (28.02.2014) . – К. , 2014. – с. 9 – 13
16. Селье Г. Концепция стресса, как мы ее представляем в 1976 г. // Новое о гормонах и механизме их действия. К., 1977, с. 34
17. Юрьева Л. М. Материалы пресс-конференции на тему: «Психологическая адаптация солдат вернувшихся из зоны АТО. Психическое состояние населения связанное с непрекращающимися военными действиями на Донбасе».: [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: [http:// www.most-dnepr.info/press-centre/archives/112798.htm](http://www.most-dnepr.info/press-centre/archives/112798.htm)

Spisok vikoristanih dzherel

1. Konstitucija Ukraïni : chinne zakonodavstvo zi zminami ta dopov. Stanom na 1 sichn. 2014 r. : (OFIC TEKST) . – K. : Palivoda A. V., 2014. – 64 s.

2. Vijs'kovi statuti Zbrojnih Sil Ukraïni. – K. : Voenne vidavnictvo Ukraïni «Varta», 1999. – 516 s.
3. Nakaz Ministerstva Oboroni Ukraïni №62 «Pro organizaciju ta provedennja vijs'kovo – sociologichnih doslidzhen' u ZSU» vid 11.03.1994 r.
4. Andrienko E. V. Social'naja psihologija. - M. , 2003. – 264 s.
5. Kon I. S. Sociologija lichnosti. – M. , 1967. – 383 s.
6. Makarenko O. M. Hodos O. S. Osvitnij stres ta viperedzhajucha osvita. Monografija. - K., 2011. – 185 s.
7. Meshherjakova B. G., Zinchenko V. P. Sovremennyj psihologicheskij slovar'. – SPb . : Prajm – Evro Znak, 2006. – 490 s.
8. Reshetnikov M. M. Psihologija vojny: ot lokal'noj do jadernoj. Prognozirovanie sostojanija, povedenija i dejatel'nosti ljudej. – SPb. : Vostochno – Evropejskij Institut Psihoanaliza, 2011. 496 s.
9. Sel'e G. Stress bez distressa. M.,1992, s 104-109.
10. Sel'chenok K. V., Problemy voennoj psihologii. – Mn. : Izdatel'stvo: Harvest, AST, 2003g., Serija: Biblioteka prakticheskoy psihologii. 640 s.
11. Syropjatov O. G. Mediko – psihologicheskoe soprovozhdenie special'nyh operacij. /O. G. Syropjatov. – K. : O. T. Rostunov, 2013. – 292 s.
12. Shherbatih Ju. V. Psihologija stressa i metody korrekcii .-SPb.: Piter, 2008.-256s.
13. Jur'eva L. N. Klinicheskaja suicidologija. - Dnepropetrovsk: Porogi, 2006. - 472 s.
14. Jagupov V. V. Vijs'kova psihologija: Pidručnik. – K. : Tandem, 2004. – 656 s. – bibliogr. : 623 – 627
15. Makarenko O.M. Hodos O.S. Psihologichnij konflikt ochikuvan' ta realij u procesi adaptacijnogo periodu vijs'kovosluzhbovciv kontraktної sluzhbi Zbrojnih Sil Ukraïni. / O.M. Makarenko, O.S.Hodos // Konfliktologichna ekspertiza: teorija ta metodika: Materiali HIII mizhnarodnoï naukovo – praktichnoï konferencii (28.02.2014) . – K. , 2014. – s. 9 – 13
16. Sel'e G. Konceptcija stressa, kak my ee predstavljajem v 1976 g. // Novoe o gormonah i mehanizme ih dejstvija. K., 1977, s. 34
13. Jur'eva L. M. Materialy press-konferencii na temu: «Psihologicheskaja adaptacija soldat vernuvshihsja iz zony ATO. Psihicheskoe sostojanie naselenija svjazannoe s neprekrashhajushhimisja voennymi dejstvijami na Donbase».: [Elektron. resurs]. – Rezhim dostupa: [http:// www.most-dnepr.info/press-centre/archives/112798.htm](http://www.most-dnepr.info/press-centre/archives/112798.htm)

Hodos A.S. Adaptation components of military service. In the article the author exposes features of professional adaptation of military men of the Armed Forces of Ukraine, lays out the specific of military stress and possible dynamics of his flowing in peaceful and military time, determines force of their influence on adaptation possibilities and professional socialization of military men of Armed Forces of Ukraine, puts emphasis on the necessity of active initiative, active approach , determines topical directions of further scientific researches which are sent to the study of constituents of process of professional adaptation; and depicts basic tasks for military psychologist in relation to psychological accompaniment newly arrived military men.

Keywords: adaptation, professional adaptation, socialization, stress, post the stress state, battle psychical trauma, anxiety, aggression