

Яковлева Е.М.

Студент

Тихоокеанский государственный медицинский университет

Россия, Владивосток

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К УСЛОВИЯМ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Аннотация. В статье рассматривается проблема психологической адаптации военнослужащих к экстремальным условиям боевой деятельности и проводится комплексный анализ этого феномена с опорой на современные научные представления. В работе изучаются теоретические подходы, факторы и этапы адаптации, а также раскрываются параметры успешной адаптации и симптомы дезадаптации. Особое внимание уделено структуре и методам психологической подготовки (общей, специальной и целевой), а также критериям эффективности адаптационного процесса и признакам возможных нарушений. На основе проведённого анализа предложены рекомендации по совершенствованию адаптации — в частности, системный подход, учёт индивидуальных характеристик военнослужащих, психологическое сопровождение, укрепление сплочённости подразделения и обучение командиров распознаванию признаков стресса. Практическая значимость исследования состоит в возможности применения его результатов для улучшения системы психологической подготовки личного состава.

Ключевые слова: психологическая адаптация военнослужащих, военная психология, боевые действия, психологическая подготовка военнослужащих, дезадаптация, стрессоустойчивость.

Yakovleva E.M.

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF MILITARY PERSONNEL TO THE CONDITIONS OF BATTLE OPERATIONS

Abstract. *The article examines the problem of psychological adaptation of military personnel to extreme conditions of combat operations and provides a comprehensive analysis of this phenomenon based on modern scientific concepts. The article explores theoretical approaches, factors, and stages of adaptation, as well as the parameters of successful adaptation and symptoms of maladaptation. Special attention is given to the structure and methods of psychological training (general, special, and targeted), as well as the criteria for the effectiveness of the adaptation process and the signs of possible disorders. Based on the analysis, recommendations have been proposed for improving adaptation, including a systematic approach, taking into account the individual characteristics of military personnel, providing psychological support, strengthening the unit's cohesion, and training commanders to recognize signs of stress. The practical significance of the study lies in the potential application of its findings to enhance the psychological training system for military personnel.*

Keywords: *psychological adaptation of military personnel, military psychology, combat operations, psychological training of military personnel, maladaptation, and stress resistance.*

Введение. В условиях современных вооруженных конфликтов психологическая адаптация военнослужащих к экстремальным условиям боевой деятельности приобретает особую значимость. Боевые действия сопряжены с комплексом стрессогенных факторов: угрозой жизни и здоровью, необходимостью принятия решений в условиях дефицита времени и

информации, высокой эмоциональной нагрузкой, нарушением привычного режима жизнедеятельности. Эти обстоятельства предъявляют повышенные требования к психической устойчивости военнослужащих и обуславливают необходимость разработки эффективных подходов к их психологической подготовке и адаптации.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью совершенствования системы психологической адаптации военнослужащих в современных условиях боевых действий. Научная новизна работы заключается в разработке интегрированной модели психологического сопровождения, объединяющей классические подходы с современными концепциями управления стрессом и психологической устойчивости. Особую значимость приобретает разработка конкретных алгоритмов внедрения рекомендаций в реальную практику на основе систематизации теоретических концепций и практического опыта в единую методологическую систему.

Цель данной исследовательской работы заключается в комплексном исследовании и систематизации теоретических и практических аспектов психологической адаптации военнослужащих к экстремальным условиям боевой деятельности. Данная работа представляет собой теоретико-аналитический обзор существующих подходов к проблеме психологической адаптации военнослужащих к условиям боевых действий.

Для достижения поставленной цели использовался теоретико-методологический подход, включающий методы анализа научной литературы, систематизации теоретических концепций, сравнительного анализа и обобщения существующих исследований. Этот подход опирается на изучение фундаментальных научных трудов в области психологии адаптации военной психологии. Теоретическая база исследования сформирована на основе трудов ведущих специалистов в области адаптации и стресса. Особое внимание было уделено работам, посвященным изучению механизмов адаптации личности в

экстремальных ситуациях, включая боевые действия. На основе проведенного теоретического анализа было сформировано комплексное понимание психологической адаптации как многомерного процесса, включающего физиологические, психологические и социальные компоненты. Это позволило не только определить сущность адаптации, но и выявить основные факторы, влияющие на ее успешность, описать этапы адаптационного процесса и определить практические рекомендации.

Основная часть. Теоретико-методологическую основу изучения психологической адаптации военнослужащих к условиям боевых действий заложили как общие исследователи адаптации и стресса, так и эксперты, специализировавшиеся на военной психологии и экстремальных условиях [1, 13, 19, 23, 26]. Их работы заложили базу для понимания механизмов адаптации личности в экстремальных ситуациях, включая боевые действия (Таблица 1).

Таблица 1 – Теоретические подходы к пониманию феномена психологической адаптации.

Подход	Понимание феномена	Исследователи
1	2	3
Бихевиоральный	Адаптация понимается как выработка адекватных реакций на стимулы среды через механизмы научения. Ключевое значение имеют подкрепление и моделирование поведения. В военной психологии это проявляется в формировании навыков поведения в боевых условиях через обучение и тренировку.	Б.Ф. Скиннер, Э.Л. Торндайк, А. Бандура
Когнитивный	Адаптация рассматривается через процессы переработки информации. Ж. Пиаже описывал адаптацию как равновесие между ассимиляцией (включением новой информации в существующие схемы) и аккомодацией (изменение схем под новую информацию). Л. Фестингер ввел понятие когнитивного диссонанса, то есть дискомфорта от противоречивой информации, который мотивирует к адаптации. Р. Лазарус изучал когнитивную оценку стрессоров и выбор копинг-стратегий.	Ж. Пиаже, Л. Фестингер, Р. Лазарус
Гуманистический	Адаптация связана с самоактуализацией и личностным ростом. А. Маслоу считал, что адаптация успешна, когда удовлетворены базовые потребности и есть возможность для самореализации. К. Роджерс подчеркивал важность конгруэнтности (соответствия между опытом, осознанием и коммуникацией) и позитивного принятия себя. В. Франкл видел основу адаптации в поиске смысла, даже в трудных условиях.	А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл

Системный	Адаптация – это достижение динамического равновесия между требованиями среды и возможностями личности. В военной психологии учитывается взаимодействие всех уровней функционирования военнослужащего: физиологического, психологического и социального.	А.Г. Маклаков
Стресс-ориентированные модели	Г. Селье описал общий адаптационный синдром с тремя стадиями: тревога, сопротивление, истощение. Р. Лазарус и С. Фолкман разработали транзакционную модель стресса: адаптация зависит от когнитивной оценки ситуации и выбора копинг-стратегий.	Г. Селье, Р. Лазарус, С. Фолкман

Исходя из анализа таблицы 1, можно дать общее определение понятию психологическая адаптация. Это многомерный процесс, включающий физиологические, психологические и социальные компоненты. Адаптация заключается в изменении работы различных органов, механизмов и в формировании новых навыков, привычек и качеств, что позволяет организму и личности соответствовать окружающей среде. Ключевыми регуляторами этого процесса являются мотивы, мышление, воля, способности, знания и опыт. В ходе адаптации происходит не столько приобретение новых свойств и качеств, сколько перестройка уже имеющихся. Эффективность деятельности сохраняется в основном благодаря готовности, привыканию и освоению новых условий. Адаптация проявляется не только в приспособлении организма к изменениям, но и в формировании устойчивых моделей поведения, которые помогают справляться с возникающими трудностями [31]. В условиях боевых действий он приобретает особую сложность из-за высокой интенсивности стрессоров, постоянной угрозы жизни и необходимости быстро принимать решения в неопределенных ситуациях.

В контексте данного исследования представляется необходимым также конкретизировать содержание смежных конструктов – психической устойчивости и стрессоустойчивости.

- Психическая (психологическая) устойчивость понимается как интегративная характеристика личности, представляющая собой способность сохранять оптимальную психическую регуляцию и эффективно функционировать под воздействием высоких стрессовых нагрузок, а также

восстанавливаться после их прекращения. В военной психологии она рассматривается как комплексное профессионально важное качество, определяющее способность военнослужащего выполнять задачи в нестандартной и экстремальной обстановке, противостоять срывам нервной системы при психофизических перегрузках [10, 27].

- Стрессоустойчивость является составной частью или конкретным операциональным проявлением психической устойчивости. Это способность личности сохранять психологическую стабильность и адаптивное поведение при непосредственном воздействии стрессоров, поддерживая высокую продуктивность деятельности. Если психическая устойчивость – это широкий личностный конструкт, то стрессоустойчивость акцентирует динамические аспекты реагирования на конкретные стрессовые ситуации, включая эффективное применение копинг-стратегий [5, 15, 17].

Следовательно, в рамках нашей работы психологическая адаптация рассматривается как целевой процесс, успешность и динамика которого в значительной степени детерминированы уровнем развития психической устойчивости как общего ресурса и стрессоустойчивости как ситуационной способности к совладанию.

Психологическая адаптация военнослужащих к боевым условиям представляет собой процесс перестройки психики в ответ на воздействие экстремальных факторов и охватывает несколько взаимосвязанных аспектов: 1) Когнитивный аспект предполагает осмысление боевой задачи, прогнозирование возможных ситуаций, формирование адекватных представлений о рисках, что, в свою очередь, снижает эффект неопределенности, который сам по себе является сильным стрессором. 2) Эмоциональный аспект направлен на снижение тревожности, преодоление страха, развитие эмоциональной устойчивости, где военнослужащий учится распознавать признаки стресса и применять техники самоконтроля. 3) Поведенческий аспект включает

отработку навыков действий в типовых и нестандартных ситуациях, автоматизацию важных операций и выработку тактической гибкости. Так действия становятся более четкими и менее зависимыми от уровня стресса. 4) Социальный аспект адаптации связан со сплочением коллектива, формированием взаимовыручки и адаптацией к командным ролям, ведь в боевых условиях эффективность одного бойца во многом зависит от доверия и слаженности группы.

Успешность процесса адаптации зависит от множества факторов, которые можно разделить на две группы: внешние (объективные) и внутренние (субъективные). К внешним факторам относятся интенсивность и характер боевых действий, уровень оснащенности и поддержки, сплоченность коллектива, качество командования и бытовые условия. Внутренние факторы охватывают личностные качества (например, решительность, смелость), мотивацию службы (идейную или прагматическую), предыдущий опыт (боевой, спортивный или экстремальный), нервно-психическую устойчивость и ценностные ориентации военнослужащего. Взаимодействие этих факторов определяет, насколько быстро и эффективно пройдет адаптация [7].

Военная служба требует не только физических, но и психических усилий: военнослужащие сталкиваются с угрозой жизни и здоровью, необходимостью быстрого принятия решений в условиях дефицита времени и информации, высокой эмоциональной нагрузкой, нарушением привычного режима жизнедеятельности, жесткими требованиями к дисциплине и подчинению. Психологическая адаптация позволяет сформировать навыки саморегуляции и самоконтроля, развить устойчивость к информационно-психологическим атакам противника, научиться работать в коллективе и подчиняться приказам, снизить риск развития посттравматических стрессовых расстройств. Без успешной адаптации снижается эффективность выполнения боевых задач, возрастает риск ошибок, острых стрессовых реакций и дезертирства [30].

В боевой обстановке психика военнослужащего подвергается воздействию множества факторов. Прежде всего, это прямые угрозы жизни, которые создают постоянный стресс и требуют мобилизации ресурсов. Не менее значимы опосредованные угрозы – неопределенность ситуации, ожидание опасности, что может травмировать психику даже сильнее прямых угроз. К физиологическим факторам относятся недостаток сна, голод, жажда, нарушение режима отдыха, неблагоприятные климатические условия. Социально-психологические факторы включают изоляцию от семьи, отсутствие общения с близкими, конфликтные ситуации в коллективе. Отдельно стоит выделить информационно-психологическое воздействие противника – пропаганду, дезинформацию, попытки деморализации [21, 24, 30]. Адаптация в таких условиях напрямую влияет на успешность выполнения задач: стенические психические состояния (например, уверенность, боевой порыв) способствуют выполнению задач, а астенические (такие как неуверенность, страх, переутомление) – затрудняют.

Стоит отметить, что психологическая адаптация входит в структуру психологической подготовки военнослужащих к условиям боевых действий и выступает ее ключевым компонентом, обеспечивающим практическую результативность всей системы. Психологическая подготовка военнослужащих к боевым действиям – это системный процесс, направленный на формирование у военнослужащих устойчивости к стрессовым факторам боевой обстановки, навыков саморегуляции, способности эффективно действовать в экстремальных условиях и морально-психологической готовности к выполнению задач. В рамках данной системы психологическая адаптация выполняет функцию «настройки» психики военнослужащего на конкретные условия деятельности: она помогает не просто выдержать нагрузку, но и сохранить работоспособность, адекватность решений и слаженность взаимодействия в коллективе.

Психологическую подготовку разделяют на общую, специальную и целевую [11, 28]. Общая направлена на формирование психологической готовности к выполнению задач военной службы и проводится во всех видах деятельности. Она включает психологическое просвещение – лекции, беседы, доклады, просмотр видеоматериалов для формирования алгоритма поведения в экстремальных условиях [35]. Важной частью общей подготовки выступает психологическая закалка, которая реализуется через поэтапное моделирование стрессовых факторов с постепенным повышением их интенсивности, что соответствует принципам прогрессивной адаптации. В рамках боевой и физической подготовки используются имитация опасных и напряженных ситуаций, симуляции и тренировки [33]. Также в рамках общей подготовки используются элементы психотехники – методы волевой мобилизации, психической релаксации, психологической поддержки, оценка функционального состояния. Кроме того, в общую подготовку входят элементы психотактики, а именно спортивно-тактические игры, компьютерные игры, веревочные курсы и другие активности.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование профессионально важных качеств и включает следующие компоненты. 1) Когнитивная подготовка фокусируется на развитии способности к быстрому анализу ситуации, принятию решений в условиях дефицита информации и времени. 2) Эмоционально-волевая подготовка реализуется через систему последовательных упражнений, направленных на развитие устойчивости к стрессу и формирование навыков самоконтроля, где особое внимание уделяется развитию когнитивной гибкости. 3) Социально-психологическая подготовка включает развитие навыков командной работы, формирование психологической совместимости и взаимопонимания между военнослужащими [22, 36]. Специальная подготовка проводится в форме тренировок, индивидуального и группового преодоления различных полос препятствий (психологических, огненно-штурмовых, троп разведчика и т.д.) с

использованием средств имитации и технических средств, генерирующих условия боевой обстановки.

Целевая подготовка проводится непосредственно перед началом учебно-боевых или боевых действий. Она формирует у военнослужащих нужные внутренние установки и высокую психологическую готовность выполнить конкретную боевую задачу, активизирует ценные в бою качества личности. На современном этапе целевая подготовка особенно акцентируется на развитии боевой стрессоустойчивости. В отличие от общих знаний и навыков, эта подготовка представляет собой сформированную способность применять их в динамической, неопределенной и морально нагруженной боевой обстановке. Критическим фактором здесь является обеспечение переноса навыков с учебных ситуаций на реальные, что требует моделирования высокой реалистичности, рефлексивного разбора действий и активной роли командира в обучении и поддержки [35]. Данный процесс может быть структурирован в соответствии с современными моделями психологической готовности к риску, которые включают такие измеряемые компоненты, как способность к волевым усилиям, развитое чувство воинского братства (т.е. сплоченности), четкая профессиональная идентичность и навыки саморегуляции [39].

Сущность и значение психологической подготовки военнослужащих подводит нас к вопросу о конкретных инструментах ее реализации. Современные подходы и методы подготовки нацелены на формирование стрессоустойчивости, развитие навыков саморегуляции и сплочение коллектива. Далее будут представлены те подходы, которые успешно применяются в вооруженных силах. Моделирование стресс-факторов боя – это процесс создания в учебно-боевой деятельности условий, которые приближают психику военнослужащего к реальным боевым ситуациям, где основной целью является формирование навыков адекватного реагирования на стресс, повышение стрессоустойчивости и эффективности выполнения боевых задач.

Это достигается за счет имитации риска, опасности, новизны, неопределенности и неожиданности [30]. Еще один подход – использование банков экстремальных (боевых) ситуаций, то есть на основе анализа реальных случаев разрабатываются методы принятия верных решений и выхода из проблемных ситуаций [11].

Важным направлением выступает акцент на человекосохраняющих технологиях, а именно приоритет сохранения личного состава при планировании и осуществлении боевых действий. Оно включает развитие форм и методов информационно-психологической борьбы и морально-психологического обеспечения деятельности войск. Также перспективным считается психотехнические формы психологической подготовки, позволяющие обучить военнослужащих методам создания и поддержания военнослужащими необходимого уровня психофизиологической мобилизованности в обстановке сильных визуальных, аудиальных и тактильных помех. Кроме того, все шире используются когнитивно-поведенческие методы, которые позволяют военнослужащим осознавать и изменять свои установки и поведение, что способствует улучшению самообладания и настойчивости [9].

В современной практике применяются разнообразные методы психологической подготовки. Один из ключевых – моделирование реальных боевых ситуаций с использованием тренажеров, симуляторов, психологических полос препятствий, инженерных сооружений и заграждений для имитации условий боя. Например, в израильской армии разработана методика ролевых игр, направленная на подготовку солдат к принятию решений в условиях неопределенности [28].

Широко распространены различные тренинги, в том числе когнитивно-поведенческие, тренинги сплочения и коммуникаций. Групповые тренинги

способствуют развитию социальных навыков и создают эффект поддержки, что повышает их эффективность.

К числу важных методов относятся техники саморегуляции: самоубеждение, самовнушение, управление воображением, дыхательным и мышечным тонусом. Например, метод «психологического якоря» позволяет военнослужащим быстро восстанавливать эмоциональное равновесие, используя заранее подготовленные ассоциации или ритуалы.

Также в психологической подготовке задействуется телесно-ориентированная терапия – комплекс упражнений для устранения тревожности, страхов, психосоматических расстройств. Этот метод помогает регулировать состояния военнослужащих, купировать болевые симптомы и мышечные зажимы [21].

Дополнительно в процесс подготовки включаются подбор состава экипажей (расчетов) с учетом психологической совместимости военнослужащих, обучение методам оценки своего функционального состояния, способам его саморегуляции, оказания первой психологической само- и взаимопомощи. Важна и работа с командирами и военными психологами: необходимо непрерывно совершенствовать их методические навыки в организации психологической подготовки. Кроме того, неотъемлемой частью процесса является анализ боевой обстановки и прогнозирование психогенных потерь.

Поскольку целью психологической подготовки военнослужащих к условиям боевых действий является не просто подготовка, а обеспечение плавности и устойчивости процесса адаптации на всех его этапах, необходимо понимать, как именно разворачивается этот процесс: от первичной стрессовой реакции до стабилизации и выработки эффективных стратегий. На основе анализа современных исследований можно выделить три условных этапа, продолжительность и содержание которых могут варьироваться в зависимости

от индивидуально-личностных особенностей, интенсивности боевого стресса и уровня социальной поддержки:

1. На первом этапе – этапе острого стресса (длится первые часы и дни) наблюдаются шоковая реакция и мобилизация ресурсов. Данная фаза характеризуется первичным шоком, мобилизацией или, наоборот, торможением психофизиологических ресурсов. В этот период наиболее типичны такие трудности, как дезориентация, паника, ступор или гипервозбуждение.

2. Следующий этап – привыкание (продолжается 1–4 недели). В этот период происходит первичное освоение экстремальных условий, формирование базовых копинг-стратегий и снижение остроты эмоциональных реакций. Однако сохраняются повышенная утомляемость, раздражительность и тревожность, связанные с постоянным напряжением адаптационных механизмов.

3. Завершающий этап – стабилизация (длится 1–3 месяца). При успешном прохождении предыдущих фаз у военнослужащего формируется функциональный, хотя и затратный, баланс с боевой средой. Деятельность становится более эффективной, эмоции – более контролируемыми. Вместе с тем, данный этап сопряжен с риском накопления усталости, эмоционального выгорания и латентного развития симптомов посттравматического стрессового расстройства [18, 26, 31, 32, 36].

Для успешного прохождения всех этапов адаптации необходимо комплексное сопровождение на каждом этапе службы: до боевых действий, в ходе них и после их завершения [19]. Внедрение системного подхода к психологическому сопровождению предполагает его переориентацию на принципы травмо-информированной помощи. Данный подход основан на понимании повсеместного воздействия травмы и ее последствий и требует создания среды, обеспечивающей физическую и психологическую безопасность, прозрачность и информированность человека, поддержку его

выбора, автономии и сотрудничества со специалистом. Практическое применение этого подхода означает, что все взаимодействие, начиная диагностикой и заканчивая реабилитацией, строится таким образом, чтобы избежать ретравматизации, признать жизненный опыт и силу военнослужащего, и способствовать восстановлению чувства контроля [34].

До боевых действий ключевыми мерами являются психологическая диагностика (выявление лиц с низкой стрессоустойчивостью с помощью таких методик, как Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина, анкета «Прогноз», «Прогноз-2», опросник СМИЛ и др.), тренинги стрессоустойчивости (моделирование экстремальных ситуаций), обучение навыкам саморегуляции (дыхательные техники, визуализация, релаксация) и идеологическая подготовка (формирование мотивации и чувства долга) [22, 30].

В ходе боевых действий акцент смещается на оперативную психологическую поддержку, которая включает экспресс-консультации и снятие острых реакций. Важную роль играет групповая работа – разбор ситуаций и обмен опытом между военнослужащими. Кроме того, необходим постоянный контроль состояния личного состава, чтобы вовремя выявлять признаки стресса и предотвращать развитие дезадаптации.

После завершения боевых действий приоритетом становится реабилитация. Здесь применяются такие методы, как дебрифинг (обсуждение пережитого в безопасной обстановке), психотерапия, физиотерапия и полноценный отдых. Не менее важна реинтеграция, которая рассматривается как отдельная, структурированная задача. Эффективны специализированные программы, которые включают: фазу управляемой декомпрессии в безопасной третьей локации, психообразовательные модули о реакциях на стресс и стратегиях совладания, тренинг коммуникативных навыков для восстановления семейных отношений и элементы профессиональной переориентации [37]. При

этом важно различать саму реинтеграцию и социальную реадaptацию: первая – более масштабный и долгосрочный процесс системной интеграции военнотружашего в общество и экономику (начинающееся еще до возвращения домой и требует координации разных организаций), вторая фокусируется на непосредственной адаптации – восстановлении социальных связей, решении бытовых проблем и профессиональной ориентации [3, 4, 19, 20]. Поэтому сопровождение на этом этапе должно быть междисциплинарным: сочетать усилия психологов, социальных работников и карьерных консультантов.

При этом важно своевременно распознавать признаки дезадаптации, чтобы принять необходимые меры. На ранних стадиях они проявляются как повышенная тревожность, нарушения сна, раздражительность и снижение концентрации. Если эти симптомы не устранить, могут развиться более серьезные проблемы: эмоциональное выгорание, апатия, посттравматические стрессовые реакции и даже суицидальные мысли. Помимо перечисленных симптомов при диагностике и оценке психического состояния после боевого опыта также может развиться моральная травма, или моральный вред – это переживание, возникшее вследствие совершения, неотвращения или наблюдения действий, противоречащих глубоким моральным убеждениям. К ее ключевым проявлениям относят стойкое, всепроникающее чувство вины, стыда, морального отвращения: утрата доверия к себе, другим или высшим ценностям: выраженный цинизм и саморазрушительное поведение [8]. Как показывают отечественные исследования, моральная травма является значимым фактором риска тяжелых диссоциативных состояний и суицидального поведения, что требует особого внимания при организации психологического сопровождения [25].

Важнейшим направлением профилактики дезадаптации является внедрение системного подхода к управлению боевым стрессом. Современные отечественные исследования подчеркивают, что этот процесс должен

представлять собой комплекс непрерывных мероприятий, включающий не только медицинскую помощь, но и превентивные стратегии, техники немедленного вмешательства в полевых условиях, а также целенаправленную работу с командным составом по созданию психологически устойчивой среды в подразделении [12]. Этот подход напрямую коррелирует с развитием военной устойчивости – динамической способности успешно справляться с суровыми условиями службы. Как показывают актуальные зарубежные исследования, ядро такой устойчивости составляет когнитивная резильентность (сохранение эффективности мышления, внимания и принятия решений в условиях хронического стресса и неопределенности), что является ключевым предиктором успешной адаптации [33].

Критерии успешной адаптации позволяют оценить, насколько эффективно военнослужащий приспособился к условиям службы. К ним относятся сохранение боеспособности, адекватная оценка ситуации, способность принимать решения, поддержание межличностных отношений и отсутствие выраженных психосоматических расстройств. Эти показатели помогают командованию и психологам корректировать методы сопровождения и поддержки. Важно отметить, что все перечисленные критерии находятся в динамическом взаимодействии и должны оцениваться комплексно, так как отсутствие выраженных нарушений по одному из компонентов не исключает наличия проблем в других сферах адаптации. Для объективной оценки успешности адаптации рекомендуется использовать комплексный подход, включающий как количественные показатели (результаты тестирования, выполнение нормативов), так и качественные характеристики (наблюдение за поведением, анализ эффективности выполнения задач) [18, 38].

Чтобы повысить эффективность адаптации, необходимо придерживаться ряда рекомендаций:

1. Теоретический анализ показывает, что психологическая адаптация – это многоуровневый процесс, затрагивающий когнитивную, эмоциональную, социальную и профессиональную сферы личности военнослужащего. Именно поэтому изолированные меры поддержки оказываются недостаточно эффективными. Современные исследования подтверждают, что максимальный результат достигается при системном подходе, когда психологическая подготовка, медико-профилактическое мероприятия и социальное сопровождение синхронизированы и реализуются как единая программа. Такой подход позволяет не только купировать симптомы дезадаптации, но и целенаправленно формировать адаптационный потенциал личности, создавая устойчивый ресурс для преодоления будущих стрессогенных воздействий [2].

2. Важно учитывать индивидуальные особенности военнослужащих – не существует универсального решения, которое подойдет всем. Индивидуально-психологические особенности являются ключевыми предикторами успешности адаптации. Эмпирические данные свидетельствуют, что стандартизированные программы сопровождения часто оказываются неэффективными для значительной части контингента из-за различий в личностном адаптационном потенциале [16, 26]. Это требует предварительной психологической диагностики для выделения групп риска и проектирования персонализированных модулей психологической подготовки и поддержки, что позволяет повысить точность и результативность вмешательств.

3. Рассмотренные в работе этапы адаптационного процесса (острый стресс, привыкание и стабилизация) характеризуются качественно различными психологическими задачами и рисками. Теория стресса и кризисных состояний может привести к срыву адаптации и хронификации негативных состояний. Поэтому рекомендация о непрерывном сопровождении является практическим воплощением теоретического понимания динамического, этапного характера адаптации и необходимости постоянного присутствия психологического ресурса [9].

4. Роль социальной поддержки и групповой динамики в преодолении стресса находит свое прямое практическое применение в рекомендации по целенаправленному укреплению сплоченности подразделения. Психология экстремальных условий деятельности указывает, что сплоченный коллектив выполняет функцию защиты против травматического стресса и моральной травмы. Высокий уровень ценностно-ориентационного единства, боевой слаженности и психологической совместимости напрямую коррелирует с более низкими показателями психических потерь и более высокой эффективностью подразделения. Так, мероприятия по формированию командного духа, развитию навыков невербальной коммуникации и взаимовыручки представляют собой способ повысить резильентность группы в условиях стресса [6, 30].

5. Изложенные в статье симптомы дезадаптации и критерии нарушений должны быть не только описаны, но и стать объектом активного мониторинга. Поскольку командир является ключевой фигурой в повседневном взаимодействии с личным составом, именно он обладает возможностью для наиболее раннего выявления тревожных сигналов. Следовательно, обучение командиров в распознавании признаков дезадаптации у подчиненных позволяет вовремя предпринимать меры раннего вмешательства, а также проводить первичную профилактику [4, 14, 29].

Заключение. Проведенный анализ теоретических подходов позволил систематизировать существующие знания о механизмах адаптации в экстремальных условиях. Особое внимание было уделено изучению структуры психологической адаптации, а также выявлено, что успешность адаптации зависит от комплексного взаимодействия внешних и внутренних факторов. В ходе теоретического исследования были рассмотрены современные методы психологической работы, включая моделирование боевых ситуаций, использование банков экстремальных ситуаций и применение человеко-сохраняющих технологий. Выявлены критерии успешной адаптации и признаки

дезадаптации. Практическая ценность работы заключается в разработке конкретных рекомендаций по улучшению адаптационного процесса и возможностью их применения в реальных условиях боевой деятельности. Установлено, что эффективность адаптации обеспечивается системным подходом, учетом индивидуальных особенностей военнослужащих, постоянным психологическим сопровождением, укреплением групповой сплоченности в подразделениях и обучением командиров распознавать признаки стресса у подчиненных. Представленные рекомендации опираются на комплексный анализ современных научных исследований и практический опыт, что позволяет говорить об их высокой эффективности и актуальности.

Использованные источники

1. Афанасьева С.А. Характеристика понятий «адаптация», «социально-психологическая адаптация» и «дезадаптация» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2022. №11-2. – С. 6-8.
2. Белашева И.В., Ермаков П.Н. Эмоционально-личностные детерминанты субъективного благополучия военнослужащих, участвовавших в боевых действиях [Электронный ресурс] // Сибирский психологический журнал. 2024. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalno-lichnostnye-determinanty-subektivnogo-blagopoluchiya-voennosluzhaschih-uchastvovavshih-v-boevykh-deystviyah/viewer> (дата обращения: 15.05.2026).
3. Богданова Е.Г. Социальная адаптация военнослужащих офицерского состава, уволенных в запас // Актуальные исследования, 2025. – С. 67-70.
4. Васюк А.Г. Социально-психологическое сопровождение процесса адаптации военнослужащих // СНВ, 2021. – С. 234-237.
5. Вьюгина В. Н. Теоретические основы стрессоустойчивости и темперамента в военной психологии // Молодой ученый, 2025. – С. 87-91.
6. Действия командира по сплочению воинского коллектива: современное учебное пособие по военной психологии и педагогике

[Электронный ресурс] // ForPsy, 2026. URL: <https://forpsy.ru/works/uchebnoe/deystviya-komandira-po-splocheniyu-voinskogo-kollektiva> (дата обращения: 15.05.2026).

7. Евенко С.Л. Психологическое обеспечение адаптации мобилизованных военнослужащих // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования, 2022. – С. 232-241.

8. Кадыров Р.В., Дмитриева О.Б. Моральная травма: современные подходы к определению понятия, этиологии, диагностике и психотерапии // СибСкрипт, 2021. – С. 438-446.

9. Канивец Н.В. Проблема психологической подготовки в отечественной военной психологии [Электронный ресурс] // Вестник адъюнкта, 2021. URL: <https://vestnik-adyunkta.ru/soderzhanie-zhurnala/novyj-vypusk/8-vestnik/265-problema-psikhologicheskoy-podgotovki-v-otechestvennoj-voennoj-psikhologii> (дата обращения: 07.04.2026).

10. Карабанова О.Р. Психическая устойчивость военнослужащих: понятийно-терминологический анализ, формы проявления и их характеристики // Педагогика: история, перспективы, 2021. – С. 84-92.

11. Карабанова О.Р. Психологическая подготовка военнослужащих к профессиональной деятельности // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение, 2021. – С. 81-84.

12. Караяни А.Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента: учебник для вузов / А.Г. Караяни. – 2-е изд. – Москва: Юрайт, 2026. – 145 с.

13. Кутбиддинова Р.А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие / Р.А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019. – 124 с.

14. Максименкова Л.И., Гучкова Т.Н. Проблема социально-психологической адаптации военнослужащих по призыву на начальном этапе службы [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология, 2022. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-sotsialno-psihologicheskoy->

обращения: 07.04.2026).

15. Мамбеталина А.С., Ерболова Ш.А. Взаимосвязь личностных характеристик и стрессоустойчивости военнослужащих срочной службы // Педагогика: история, перспективы, 2025. – С. 83-105.

16. Маркелова Т.В., Дунаева Н.И., Шуткина Ж.А. Изучение адаптационных способностей военнослужащего по призыву // Проблемы современного педагогического образования, 2018. – С. 335-338.

17. Мигунова Ю.С., Королева С.В. Психология экстремальных ситуаций: учебное пособие / Иваново: ФГБОУ ВО Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2020. – 157 с.

18. Особенности адаптации военнослужащих в процессе воинской службы [Электронный ресурс] / А.М. Мухаметжанов, Н.К. Смагулов, С.Б. Жаутикова, Ф.С. Абикенова [и др.] / Современные проблемы науки и образования, 2012. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=6448> (дата обращения: 07.04.2026).

19. Николаев Е.Л., Лазарева Е.Ю. Адаптация и адаптационный потенциал личности: соотношение современных исследовательских подходов // Чувацкий государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2013. №9. – С. 18-32.

20. Организация работы с участниками специальной военной операции и членами их семей на базе учреждений социального обслуживания населения: методическое пособие для специалистов учреждений социального обслуживания населения // Красноярск: КГКУ «Ресурсно-методический центр системы социальной защиты населения», 2023. – 112 с.

21. Петко Л.Ю. Комплекс телесно-ориентированной терапии в психологическом сопровождении военнослужащих [Электронный ресурс] // b17.ru, 2019. URL: <https://www.b17.ru/article/teleskavarmii/> (дата обращения: 07.04.2026).

22. Правенький М.А. Взаимосвязь различных видов адаптации военнослужащих к жизнедеятельности воинского коллектива // Наука без границ, 2019. – С. 88-92.

23. Профессиональная адаптация военнослужащих по призыву в воинских частях и подразделениях Воздушно-космических сил Вооруженных сил России: монография / А.В. Леопа, В.А. Корытков/ Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2016. – 254 с.

24. Психологические состояния военнослужащих в условиях ведения боевых действий. Пути формирования моральной готовности и психологической способности военнослужащих к боевым действиям [Электронный ресурс] // Армейский сборник, 2020. URL: <https://army.ric.mil.ru/Stati/item/259955/> (дата обращения: 07.04.2026).

25. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В., Жирнова О.В. «Эффект Аякса»: роль диссоциации, связанной с моральной травмой, в формировании суицидального поведения при боевом стрессе // Психология и право, 2025. – С. 275-297.

26. Солдатова О.Ю. Особенности адаптации военнослужащих по призыву и организация психологического сопровождения адаптационного процесса [Электронный ресурс] // Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института, 2019. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptatsii-voennosluzhaschih-po-prizyvu-i-organizatsiya-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-adaptatsionnogo-protsessa> (дата обращения: 07.04.2026).

27. Степанова Н.В. Психологическая устойчивость: личностный адаптационный потенциал и стратегии совладающего поведения // Вестник Университета гражданской защиты МЧС Беларуси, 2025. – С. 400-409.

28. Тема по ВПП №10 для офицеров Цели, задачи и порядок организации психологической подготовки личного состава соединений и

воинских частей [Электронный ресурс] // Армейский сборник, 2021. URL: <https://army.ric.mil.ru/Stati/item/318236/> (дата обращения: 07.04.2026).

29. Устинов И.Ю., Фурсова А.С. К вопросу о работе командира по укреплению психологической устойчивости военнослужащих [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические вопросы военно-профессиональной деятельности, 2023. URL: <https://vpd.esrae.ru/33-126> (дата обращения: 15.05.2026).

30. Фомина Ю.И., Фельдман И.Л. Психологическая подготовка как способ повышения психической устойчивости военнослужащих – участников боевых действий [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология, 2020. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podgotovka-kak-sposob-povysheniya-psihicheskoy-ustoychivosti-voennosluzhaschih-uchastnikov-boevyh-deystviy> (дата обращения: 07.04.2026).

31. Черноруцкая В.И., Наумлюк А.Г. Социальная, профессиональная и психологическая адаптация военнослужащих. Работа должностных лиц подразделения по созданию условий для адаптации военнослужащих [Электронный ресурс] // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018004723> (дата обращения: 07.04.2026).

32. Яковлев Г.М. Копинг-поведение военнослужащих в разные периоды службы // Ярославский педагогический вестник, 2023. – С. 155-162.

33. Andrew Flood, Richard J Keegan Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel // National Library of Medicine, 2022. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8966027/> (дата обращения: 13.05.2026).

34. Exploring the Role of Social Connection in Interventions With Military Veterans Diagnosed With Post-traumatic Stress Disorder: Systematic Narrative Review / Richard D. Gettings, Jenna Kirtley, Gemma Wilson-Menzfeld, Gavin E. Oxburgh, Derek Farrell, Matthew D. Kiernan / Frontiers in Psychology, 2022. URL: <http>

[s://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.873885/full](https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.873885/full)

(дата обращения: 14.05.2026).

35. From Military Training to Cognitive Readiness: The Role of Military Leader / Hasmady Alim, S.Ananthan Subramaniam, Norazman Mohamad Nor, Amelia Yuliana Abd Wahab / International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 2025. – p. 650-679.

36. Management of Acute Stress Reactions in the Military: A Stepped Care Approach / Liana M. Matson, Amy B. Adler, Phillip J. Quartana, Connie L. T & Emily G. Lowery-Gionta / Springer Nature Link, 2022. – p. 799-808.

37. Mitzy Kennis, Hans te Brake Facilitating the transition home after military deployment: a systematic literature review of post-deployment adaptation programmes // National Library of Medicine, 2022. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9359196/> (дата обращения: 13.05.2026).

38. Sh.E. Ibragimov The specific features of the socio-psychological adaptation of military personnel to professional activity // Science and innovation, 2026. – p. 125-130.

39. The Psychological Readiness Model of Military Personnel to Take Risks during a Combat Deployment / Ihor Prykhodko, Anastasiia Lyman, Yanina Matsehora, Nataly Yurieva [et al.] / BRAIN: Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 2021. – p. 64-78.