



М.А. Амирбекова¹

¹Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті

Алматы, Қазақстан

(E-mail: marhabat_a85@mail.ru)

Сарбаздардың психикалық денсаулығын сақтау және әскери орта жағдайларына бейімделуін психологиялық қамтамасыз ету

Мақалада әскери психологтың сарбаздардың психикалық денсаулығын сақтау мен әскери өмірге бейімделу процесін психологиялық қамтамасыз етуге арналған жұмыстарын ұйымдастыру барысы талданады. Сарбаздардың жеке психологиялық ерекшеліктерін зерттеу әлеуметтік-психологиялық жұмыстың әскери қызмет жағдайларына бейімделуді психологиялық қамтамасыз ету, сарбаздардың қызметтік-әскери іс-әрекеттерінің табыстылығын болжау, психологиялық көмек көрсету және т.с.с. әскери психолог іс-әрекетінің міндеттерін табысты түрде шешуге негіз болады. Бұл жұмысты психологиялық қамтамасыз ету жүйесінің негізі деп санауға болады.

Кілт сөздер: психикалық денсаулық, бейімделу, фрустрация, психорегуляция, дезадаптация.

Кіріспе

Әскери саланың төңірегінде болып жатқан дау-дамайлар мен шешімі жоқ күрделі мәселердің күннен-күнге өсуі мемлекеттік деңгейде барлық саланың мамандарын қобалжытып отыр. Сондықтанда әскери психология саласында зерттеулер жүргізу кезек күттірмейтін мәселелердің бірі, осы тұрғыдан алғанда жұмысымыз өзекті болып табылады.

Әскери психологияны зерттеуде Ресейлік ғалымдар белсенділік танытуда. Олардың қатарында: А.Г. Караяни, А.Я. Анцупов, М.Н. Дьяченко, А.В. Боечко, Р.А. Абдурахманова. Отандық ғалымдардың ішінде А. Тарас, Қ. Жарықпаев, З.Б. Мадалимова, О.Е. Бектурганов, Н. Обухова, Л.И. Беляева, С.И. Ожегов, О.В. Дашкевич сынды ғалымдардың еңбектерін атауға болады. Әскери психолог жұмысының маңызды бағыттарының бірі әскери қызметкерлердің, сарбаздардың әскери орта мен әскери қызмет жағдайларына бейімделуін психологиялық қамтамасыз ету болып табылады. Сарбаздың әскери іс-әрекет жағдайларына бейімделуге байланысты міндеттерді оңтайлы шеше алуы оның психикалық күйіне жағымды ықпал етеді, ал оның психикалық күйінің саулығы өз кезегінде әскери іс-әрекетті тиімді атқаруына, адекватты мінез-құлық танытуына, ішкі психологиялық жайлылықты туғызуға, айналасындағылармен тиімді өзара әрекеттесуге негіз болады. Басқаша айтқанда, әскери қызметті сәтті өтеудің кепілі тұлғаның әскери қызмет жағдайларына тұрақты бейімделуімен сипатталады. Осы себептен, бейімделу процесі психологтардың, командирлердің, тәрбиелеу



құрылымдарындағы офицерлердің назарынан тыс қалмай, белсенді іс-әрекетінің аясында болуы тиіс.

Зерттеу әдістері

Мақаланы жазу барысында тақырыпқа сай әскери психологиялық зерттеулердің теориялық-әдіснамалық негіздеріне сүйеніп, жүйелік-құрылымдық талдау, жинақтау, өңдеу сияқты ғылыми зерттеу әдістері пайдаланылды.

Негізгі бөлім

Психологтың сарбаздардың бейімделу процесін психологиялық сүйемелдеу барысында олардың психикалық денсаулығын сақтау мен психологиялық көмек көрсету міндеті алға шығады.

Сарбаздың психикалық денсаулығы дегеніміз ағзаның кәсіби іс-әрекетті табысты орындауға бағытталған белгілі бір мүмкіндіктерінің жиынтығы. Психикалық денсаулық нормасы сарбаздың әскери қызметтің нақты кезеңіндегі рухани даму деңгейімен және соматикалық күйімен, бейбіт өмір мен ұрыс жағдайларында кәсіби міндеттерді орындау ерекшеліктерімен тығыз байланысты [1].

Сарбаздардың психикалық денсаулығын сақтау мен психологиялық көмек көрсетуге байланысты жұмыстың маңызды міндеттерінің бірі жүйкелік-психикалық тұрақсыздықты дер кезінде анықтау мен оны дер кезінде психологиялық түзету болып табылады.

Адамның жүйкелік-психикалық тұрақсыздығы, стреске төзімділіктің төмен деңгейі оның мінез-құлқы мен іс-әрекетіне жағымсыз реңк беруі, оңтайлы бейімделуге кедергі келтіруі мүмкін. Бейімделу процесіне әсер ететін тұлғаның психикалық күйлерін қарастырайық.

Фрустрация адам қажеттіліктері мен қоғам ұсынатын шектеулердің арасындағы қарама-қайшылықтың салдары болып табылады [2].

Аталмыш жағдайда бұл шектеулер әскери іс-әрекеттің ерекше спецификасы мен әскери қызметтің жоғары әлеуметтік маңыздылығынан шығады. Фрустрацияның салдарлары сарбаздың тұлғасы мен мінез-құлқына тигізетін ықпалына қарай әр түрлі. Олар конструктивті және бүлдіргіш болуы мүмкін.

Фрустрацияның конструктивтілігі дегеніміз оны туғызатын эмоциялық күштену адамның қажеттіліктері мен оларды жүзеге асыруға байланысты әлеуметтік шектеулер арасындағы конфликтілі жағдайдан шығар жол іздеуге бағытталған психикалық іс-әрекеті. Бұл күштер қандай да бір қажеттілікті қанағаттандыратын мақсатқа жету тәсілдерін ауыстыруға әкелуі мүмкін. Мысалы, жақындарымен қарым-қатынасқа деген қажеттіліктің орны көп жағдайда хат жазулармен, телефон арқылы тілдесумен сәтті түрде алмасады. Сонымен қатар, барлық фрустрациялаушы жағдайды қайта бағалау, нәтижесінде қажеттіліктердің жаңа кешені қалыптасуы мүмкін. Бұл жерде



тұлғаның қайта бейімделуі мен аталмыш жағдайға бейімделген күйге өтуі жөнінде болып отыр. Әскери өмірде бұл құбылыстар өз қажеттіліктерін қызмет спецификасына негізделген шектеулер шегінде қанағаттандыру мүмкіндіктерін іздеуден, нәтижесі қажеттіліктің жүзеге асуы болып табылатын мақсаттарды алмастырудан көрінуі мүмкін. Жағдайды қайта бағалау қоршаған ортаның қайшылықты және жайсыз болып көрінген элементтерін жаңаша көруге мүмкіндік береді. Мысалы, әскери сарбаздың өзін-өзі бекітуге, сонымен бірге әскери қызметтестері тарапынан құрметке ие болуға деген қажеттілігі (бұрын қызмет жағдайларында сәйкес емес және қарама-қайшылықты болып көрінген) енді топ көшбасшысы болуға әрекеттенумен оңай қанағаттандырылатын болып шыға келеді. Сонымен, фрустрацияның конструктивті жағы табысты қайта бейімделу сипатына ие.

Фрустрация күйінің өзі және онымен байланысты эмоциялық күштеу, қанағаттандырылмағандықты сезіну қайта бейімделудің белсенді процесіне қажетті старттық компоненттер мен стимулдар болып табылатындығына сүйене отырып, бұл процестің екінші, бүлдіруші жолының себептерін қарастыру қажет. Сонымен, әскери сарбаздардың жаңа, олар үшін дағдылы емес әскери қызмет жағдайларына сәтті түрде қайта бейімделуінің әр түрлі мүмкіндіктері болатындығы туралы қорытынды жасауға болады.

Адам санасы бейімделудің конструктивті жолын қамтамасыз ететін сапалар болмаған кезде көп қажеттіліктерді қанағаттандырудың мүмкін еместігін, қоршаған болмыс тарапынан тұлғаның жеке мүдделеріне, аман-саулығына, құндылығына төнген қауіп-қатерді сезінеді.

Тұлғаның жүйкелік-психикалық реакциялардың бұрынғы, дағдылы кешендері жаңа ортамен тиімді өзара әрекеттесуінің барысында қажетті ресурстар жеткілікті болмағанда жүйкелік-психикалық іс-әрекет тұрақсыз сипат алады.

Күштеудің артуы әдетте, рационалды процестерге кедергі келтіретін эмоциялық қозуға ұласады. Адам қобалжиды, сасқалақтайды, абыржиды, күйзеліске түседі, жағдайды және өз мінез-құлқын басқара алмайды. Жүйкелік-психикалық тұрақсыздық, жүйке жүйесі қызметтері бұзыла бастайды. Ортаға бейімделуге қабілетсіз тұлғаның мінез-құлқының негізгі екі типін анықтайтын бейімделе алмау (дезадаптивті) күйлері пайда болады. Бірінші тип – агрессивті, қарапайым түрде оны кедергіге немесе бөгетке шабуыл ретінде елестетуге болады (бұл жағдайда да оның бейімделу функциясы туралы айтуға болады). Алайда әскери қызмет жағдайларында қатаң нормативті талаптар мен құқықтық нормалар болады, оларға шабуыл жасау оларға тұрақты бейімделуді қамтамасыз ете алмайды, тіпті, әскери сарбаздың жағдайын қиындатып жіберуі мүмкін. Мұндай әрекеттердің қауіптілігі оның себебіне қатысы жоқ кез-келген кездейсоқ нысанға, бөтен адамдарға, қызметтестерге бағытталады.

Мінез-құлықтың екінші типі – жағдайдан қашу. Бұл тип адамның өз уайымдарына «кетумен», барлық жоғары стимулданған психикалық қуаттың жағымсыз күйлерін генерациялауға жұмсалыуымен, өзін-өзі жегідей жеп, өзін-өзі айыптаумен сипатталады. Мазасыз-депрессивті симптомдар дамиды.



Адам басына түскен барлық азаптарының себебін өзінен көреді, осыдан келіп толық шарасыздық сезімі туындайды, өйткені, ортаға немесе жағдайға ықпал етуге ол өзін қабілетсізбін деп санайды. Деадаптивті әскери сарбаздардың бұл типі тұйықтықпен, өз ойларының тұңғиығына шомып, өзінің жасап алған бөлек әлемінде жүруімен сипатталады. Көбінесе оларға жағдайдан шығар бірден-бір жол, барлық проблемалардың шешімі өмірден кету (суицид) болып көрінеді [3].

Бейімделу процесінің тұрақсыз психикалық іс-әрекет жолымен даму жағдайында тұлғаның суицидальді терең психикалық өзгерістері орын алады. Яғни, әскери сарбаздың психикалогиясында проблема пайда болады. Бұл өзгерістер жүйкелік-психикалық бұзылыстар мен психикалық аурулар болуы мүмкін, егер деадаптацияға дер кезінде диагностика жасалып, тиісті көмек көрсетілмесе, кеш болып кетуі мүмкін. Сарбаздардың әскери орта мен әскери қызмет жағдайына бейімделуін психологиялық қамтамасыз етуге арналған жұмысты жоғарғы деңгейде ұйымдастырып отырғанда ғана қауіптің алдын-алуға болады.

Әр сарбаздың тұлғасы оның дербестігін көрсететін тек қана өзіне тән ерекшеліктермен сипатталады. Барлық сарбаздарға ортақ психикалық бейімделу кезеңдері, олардың өту табыстылығы әр сарбаздың тұлғалық сапаларына тәуелді болады. Қайта бейімделу кезеңінің табысты болуы да тұлғаның белгілі бір сапалары мен қасиеттерінің жиынтығына негізделеді. Осыған сүйенетін болсақ, сарбаздардың жедел қызметке бейімделуін психологиялық қамтамасыз етуге арналған жұмыстың негізгі звеносы мен бастапқы кезеңі жеке құрамның адаптивті қабілеттерін диагностикалау немесе бағалау болып табылады [4]. Ол әр сарбаздың жеке, дербес ерекшеліктерін, оның әскери қызметке мотивация деңгейін, биографиялық мәліметтерін, қызметке дейінгі әлеуметтік ортасын, т.с.с. зерттеуге негізделеді.

Диагностика енудің өткір психикалық реакциялар кезеңінде, яғни, әскери бөлімшеге түскеннен кейін бірден, сондай-ақ, сарбаздардың қызмет өтеу процесінде де үнемі жүргізіліп отыруы тиіс. Егер бірінші жағдайда бұл сарбаздың бейімделу қабілеттерін (әлеуетін) бағалау болса, ал кейін, бұл – бейімделу деңгейін бағалау (қарапайым түсінікте «бейімделу – бейімделе алмау» принципі бойынша). Басқаша айтқанда, қандай да бір күй дерегін констатациялау, яғни, анықтау. Диагностиканың ең маңызды кезеңі тұлғаның бейімделу қабілеттерін қызметке және жаңа, дағдылы емес жағдайларға түскен алғашқы күндері бағалау болып табылады. Диагностика кезеңінде сыналушыларды үш негізгі топқа бөлуге мүмкіндік береді:

- 1) деадаптивті күйлерге бейім адамдар тобы;
- 2) бейімделу қабілеттері қанағаттанарлық сарбаздар;
- 3) бейімделу қабілеттері жоғары сарбаздар.

Деадаптивті күйлерге бейім сарбаздар тобы тікелей белсенді психологиялық қолдау көрсету нысаны ретінде әскери психологтың үлкен қызығушылығын туғызады. Бұл топпен жұмыс барысында жүйелі түрде келесі кезеңдер бөлініп шығады:



- 1) дезадаптивті мінез-құлық типін анықтау;
- 2) бейімделе алмаудың (дезадаптацияның) қызмет жағдайларын субъективті сезінуге немесе тұлға дамуындағы психопатологиялық бейімділіктерге негізделу дәрежесін бағалау;
- 3) жұмыстың осы екі кезеңінің негізінде – бейімделе алмау күйлерінің алдын-алудың нақты әдістері мен құралдарын анықтау немесе бейімделе алмауды түзету;
- 4) бөлімше командирлеріне аталмыш санаттағы бағынушыларына психологиялық-педагогикалық көмек көрсетуге ұсыныстар беру [5].

Психологиялық қамтамасыз ету міндеттерін қарастыра отырып, сарбаздардың бейімделуін қадағалау барысында екі топтан тұратын бағытты жеке бөліп алу қажет. Бейімделу – А тобы, жедел қызмет – В тобы.

Бейімделу кезеңдері схемасынан тұрақсыз психикалық іс-әрекет бағытындағы жағымсыз жолға әкелуі мүмкін екендігін көруге болады. Аталмыш адамдарды екінші топқа жатқызуға мүмкіндік берген бейімделу әлеуеті әскери ортаның психогенді факторларының ықпалымен айтарлықтай төмендеуі мүмкін, сондықтан, қайта бейімделу кезеңі табысты түрде аяқталмайды. Сол себепті осы сарбаздардың бейімделу процесінің өту табыстылығының дәрежесін бөлімшеге келгеннен кейінгі алғашқы екі – үш айда жүйелі түрде бағалау ұсынылады.

Жұмыстағы бұл бағыттың басты мақсаты – қайта бейімделуі тұрақсыз жүйкелік-психикалық іс-әрекетке ұласуы мүмкін сарбаздарды дер кезінде анықтау және оларға психокоррекция, психоэмоционалдық реттеуге арналған жеке сабақтар, қалыптасқан жағдай мен жеке проблемаларды рационалды қабылдауға көмектесу арқылы дер кезінде психологиялық қолдау көрсету.

Жедел қызмет сарбаздарының бейімделуін психологиялық қамтамасыз етуге байланысты жұмыстың ең ерекше және перспективті бағыты әскери ортаның психогенді факторларының ықпал ету деңгейін төмендету мен дезадаптивті күйлердің алдын-алу болып табылады. Бұл бағыт келесі жолдармен жүзеге асырылады:

1. Жеке құраммен құқықтық жұмыс жүйесін қайта бағдарлау, яғни олардың іс-әрекетінің ерекше сипатына қарай мемлекет заңдарында қарастырылған құқықтарын, жеңілдіктерді, әлеуметтік кепілдерді түсіндіру. Қазірге дейін әскерде көбінесе оқытудың бірінші күнінен бастап жас сарбаздардың ең қысқа уақыт ішінде қызмет бойынша міндеттерін толығымен меңгеруге табанды түрде ұмтылуы байқалып келеді, ал, құқықтар мен әлеуметтік кепілдер екінші орында қалды. Жеке қауіпсіздігін сезіну, жеке құндылығын қорғау, өз құқықтарын қорғау мүмкіндіктері әскери ортаға табысты бейімделудің қажетті шарты. Құқықтардың міндеттерсіз болмайтындығы белгілі, сондай-ақ, керісінше, яғни, міндеттер де құқықсыз болмайды. Сарбаздың әлеуметтік құқықтары мен жеңілдіктерін түсіндіру мен меңгеру негізінде әскери қызмет заңдары және талаптарымен анықталатын барлық міндеттерді артық күштенусіз, табысты түрде меңгеру мүмкін болады. Құқықтық дайындыққа байланысты сабақтар сарбаздарда құқықтарын пайдалана білуді, оларды әсіресе, өзінің жеке құндылығын



құқықтық нормалар аясында тәжірибеде қорғай білуді қалыптастыруға бағытталуы тиіс. Осындай сабақ нұсқасы ретінде нақты ситуациясы бар практикалық тапсырмаларды шешу және берілген жауаптар нұсқасының ішінен құқық пен заң тұрғысынан дұрыс болып табылатын бір жауапты таңдауды ұсынуға болады.

2. Тұлғаның рухани өрісімен байланысты қажеттіліктер кешенін зерттеу.

Олар музыкалық қызығушылықтар, кино, әдебиет, т.б. болуы мүмкін. Бөлімшеде мәдени-тынығу жұмысын ұйымдастыруды сарбаздардың нақты қызығушылықтары мен сұраныстарының негізінде, оларды барынша қанағаттандыру мақсатында құру керек. Фонотек құрастыруға, музыкалық бағдарламалар құрастыруға байланысты сарбаздар тарапынан болған бастамаларды мадақтап, қолдап отыру қажет. Музыка эмоциялық сезімдерді реттеудің, жүйкелік-психикалық күштенуді түсірудің эффективті құралдарының бірі болып табылады. Алайда, эстетикалық талғамдар аталмыш жағдайларда ұсынылған музыкалық бағдарламалар репертуарымен сәйкес келгенде ғана нәтижеге қол жеткізуге болады.

3. Аталмыш жұмыста психорегуляция әдістері мен техникаларын білікті қолдану психологтан айтарлықтай кәсіби дайындық пен психогеруляцияның бір немесе бірнеше әдістерін практикалық меңгеруді талап етеді, ол артық жүйкелік-психикалық күштенуді түсіруге, жағымсыз психикалық күйлерді түзетуге, қажетті психикалық ресурстарды жұмылдыруға, қайта бейімдеуге байланысты психикалық іс-әрекетті қолдауды жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Бұл әдістерді меңгеру – әскери психологтың жеке құраммен психологиялық жұмыстың көптеген міндеттерін табысты шешуді қамтамасыз ететін кәсіби міндеті.

4. Әскери ортаның психогенді ықпалын шиеленістіретін қызметтің субъективті факторларымен жұмыс істеуге бағытталған іс-әрекетті ерекше бөліп көрсету қажет. Олар басшылар мен бағынушылардың өзара қатынастарымен байланысты жағымсыз құбылыстар (өкінішке орай, жиі кездесетін) болуы мүмкін. Көбінесе жас жігіттердің әскери қызметке дайын болмауы олардың жеке кінәсі ретінде қарастырылады. Десек те, оның себебі жас сарбаздың тікелей өз тұлғасына қарағанда элеуметтік-экономикалық жағдайлардан, тәрбиенің жеткіліксіздігінен, отбасындағы атмосферадан бастап, физикалық әлсіздік пен ерік сапаларының жеткіліксіздігіне дейін өте көп. Бұл жас жігіттердің қасіреті, оның трагедиясы, егер ол тіпті оны түсінбесе де, әскери қызмет қиындықтарымен бетпе-бет кездескенде толығымен сезінеді. Сол себепті бірінші күннен бастап «неғұрлым қатал болсаң, соғұрлым жақсы», «әскери өмір майшелпек емес» принципін ұстанатын кейбір жас құраммен толығымен оқу пунктері мен бөлімшелерінде берік орын тепкен «шоктық терапия» әдісі табысты түрде бейімделуге ешқандай жол ашпайды, көп жағдайда тұлғалық сапалардың жағымсыз үйлесуі кезінде бұл – бейімделе алмау мен жүйкелік-психикалық сыр беруге апаратын жол. Сондай-ақ, келеке ету, мазақ қылу, дөрекілік, элеуметтік статусын әдейі төмендету де жас сарбаздардың нәтижелі және тұрақты



қызметтік іс-әрекет режиміне сәтті түрде енуіне мүлде мүмкіндік бермейді. Жедел қызмет командирлерін, оның ішінде сержанттарды психологиялық-педагогикалық дайындау жұмысын сарбаздарға бастапқы кезеңдерде көмек пен психологиялық қолдау көрсету тұрғысында өз міндеттерін дұрыс түсінуге бағыттау қажет.

5. Бейімделу процесі әрине, шынайы, нақты бөлімше жағдайларында ғана жүреді. Мұнда жоғарыда сипатталған психогенді факторлардың ықпалы өзіндік реңкке, ерекшеліктерге ие. Нақты ортаның психогенді әсерінің шынайы сипатын терең және жан-жақты талдау сарбаздардың қанағаттандырылмаған қажеттіліктері мен қанағаттандыру мүмкіндіктерін іздестіре отырып, жағдайды конструктивті түрде қайта бағалау әдістері жұмыстың дұрыс ұйымдасуына мүмкіндік береді. Сарбаздармен психологиялық жұмыс сонда ғана өзінің оң нәтижесін беріп алдына қойған мақсатына жетеді.

Қорытынды

Сонымен, тұлғаның әскери қызметке шақырылуға қатысты өзгерген орта жағдайларына бейімделуі мен бейімделе алмауының механизмдерін түсіну арқылы сарбаздардың психикалық денсаулығын сақтауға және оңтайлы бейімделуге арналған психологиялық-коррекциялық жұмысты конструктивті ұйымдастырудың маңызы зор. Әскер қатарына шақырылған не болмаса әскери жоғарғы оқу орындарында да оқитын курсанттармен жұмыс жасауда ұсынылып отырған зертеулердің нәтижесі септігін тигізетіні анық.

Әдебиеттер тізімі:

1. Караяни А.Г. Военная психология: учебник и практикум для вузов 2-е изд., пер. и доп. – М. Юрат, 2019. – 594 с.
2. Ильин В.Н. Фрустрация, ее свойства и особенности ее возникновения в воинских коллективах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/frustratsiya-ee-svoystva-i-osobennosti-ee-vozniknoveniya-v-voinskih-kollektivah> (қаралған күні: 25.11.2022).
3. Военная психология / под ред. А. Г. Маклакова. – СПб.: Питер, 2004. – 50 с.
4. Фролова К.И., Михалик Д.С. Психологический компонент здоровья военнослужащих: сущность и структура // Вестник Смоленской государственной медицинской академии 2018 (17). – № 2.
5. Григорьева П. А. Психологическое сопровождение посттравматического стрессового расстройства у военнослужащих. – Екатеринбург, 2021. – 95 с.

М.А. Амирбекова

Сохранение психического здоровья и психологическое обеспечение адаптации солдат к условиям военной среды

В статье анализируется ход организации работы военного психолога, посвященной психологическому сопровождению процесса поддержания психического здоровья военнослужащих и адаптации к военной жизни. Изучение индивидуально-



психологических особенностей военнослужащих служит основой для успешного решения задач деятельности военного психолога, таких как психологическое сопровождение адаптации социально-психологической работы к условиям военной службы, прогнозирование успешности службы и боевой деятельности военнослужащих, оказание психологической помощи и т.д. Эту работу можно считать основой системы психологической поддержки.

Ключевые слова: психическое здоровье, адаптация, фрустрация, психорегуляция, дезадаптация.

M.A. Amirbekova

Preservation of mental health and psychological support for the adaptation of soldiers to the conditions of the military environment

The article analyzes the course of the organization of the work of a military psychologist dedicated to the psychological support of the process of maintaining the mental health of soldiers and adaptation to military life. The study of the individual psychological characteristics of soldiers serves as the basis for the successful solution of the tasks of the activity of a military psychologist, such as psychological support of adaptation of socio-psychological work to the conditions of military service, forecasting the success of Service and military activities of soldiers, providing psychological assistance, etc. This work can be considered the basis of the psychological support system.

Key words: mental health, adaptation, frustration, psychoregulation, maladaptation.

References:

1. Karaiarı, A.G. (2019). *Voyennaya psikhologiya [Military psychology]*. – M. Iýrait. – 594 p.
2. Ilin, B.N. *Frýstrasiya onyń qasietteri men áskerı ujymdardyń erekshelikteri [Frustration of its properties and features of military collectives]*. – Retrieved from: <https://cyberleninka.ru/article/n/frustratsiya-ee-svoystva>. (in Russian).
3. Maklakova, A.G.(2004). *Voyennaya psikhologiya [Military psychology]*. – Spb: Piter. – 50 p.
4. Frolova, K.I., Mikhailik, D.S. (2018). *Psikhologicheskiy komponent zdorov'ya voyennosluzhashchikh: sushchnost' i struktura [Psychological component of military personnel' shealth: essence and structure]*. (17). – № 2. *Vestnik smolenskooy gosudarstvennoy meditsinskooy akademii*. – 486 p.
5. Grigor'yeva, P.A. (2021). *Psikhologicheskoye soprovozhdeniye posttravmaticheskogo stressovogo rasstroystva u voyennosluzhashchikh [Psychological support of post-traumatic stress disorder in military personnel]*. – Ekaterinbýrg. – 95 p.

Амирбекова Мархабат Амирбековна	элеуметтік ғылымдар магистрі, Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университетінің аға оқытушысы, Алматы, Қазақстан
Амирбекова Мархабат Амирбековна	магистр социальных наук, старший преподаватель Казахского национального женского педагогического университета, Алматы, Казахстан
Amirbekova Markhabat	master of social sciences, senior lecturer, Kazakh National Women's Teacher Training University, Almaty, Kazakhstan