

## SECTION 2. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEMS IN EDUCATION

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-659-1-5>

### PSYCHOLOGICAL STRATEGIES FOR OVERCOMING SOCIO-ADAPTATIONAL DIFFICULTIES IN MILITARY PERSONNEL: CONTEMPORARY RESEARCH AND PRACTICAL SOLUTIONS

#### ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СОЦІОАДАПТАЦІЙНИХ ТРУДНОЦІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РІШЕННЯ

**Anpliev A. B.**

*Master of Psychology, PhD Student,  
Mykola Yarmachenko Institute of  
Special Pedagogy and Psychology  
National Academy of Educational  
Sciences of Ukraine  
Kyiv, Ukraine*

**Анплєєв А. Б.**

*магістр психології, аспірант  
Інститут спеціальної педагогіки і  
психології імені Миколи Ярмаченка  
НАПН України  
м. Київ, Україна*

Сучасні суспільно-політичні процеси, пов'язані з тривалими військовими конфліктами, актуалізують проблему соціальної адаптації військовослужбовців після повернення до умов мирного життя. Перехід від військового середовища, що характеризується жорсткою ієрархічною структурою, регламентованістю діяльності та постійною мобілізацією психофізіологічних ресурсів, до цивільного простору з його варіативністю соціальних ролей і високим рівнем невизначеності часто супроводжується дезадаптаційними проявами. Соціоадаптаційні труднощі охоплюють порушення емоційної стабільності, зниження рівня соціальної активності, проблеми у сфері міжособистісних взаємин, професійної самореалізації та сімейного функціонування. У цьому контексті особливої значущості набуває розроблення та впровадження ефективних психологічних стратегій, спрямованих на відновлення адаптаційного потенціалу особистості військовослужбовця [1, с. 234].

Теоретичний аналіз проблеми ґрунтується на міждисциплінарному підході, що інтегрує положення психології стресу, теорії соціальної

адаптації, концепції резиліентності, когнітивної теорії емоцій та сучасних моделей психотравматології. Соціальна адаптація розглядається як динамічний процес активної взаємодії особистості з соціальним середовищем, результатом якого є встановлення оптимального балансу між внутрішніми потребами індивіда та зовнішніми вимогами суспільства. Для військовослужбовців цей процес ускладнюється специфікою бойового досвіду, що формує особливі когнітивні схеми, поведінкові патерни та емоційні реакції, функціональні в умовах небезпеки, але потенційно дезадаптивні в цивільному житті [2, с. 6].

Однією з ключових психологічних стратегій подолання соціоадаптаційних труднощів є розвиток навичок емоційної саморегуляції. У межах сучасних наукових підходів значну ефективність демонструють методи когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на ідентифікацію дисфункціональних переконань, корекцію негативних автоматичних думок і формування адаптивних моделей поведінки. Важливим компонентом є навчання технікам управління стресом, що включають дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію, майндфулнес-практики та розвиток усвідомленості. Ці методи сприяють зниженню фізіологічного напруження, стабілізації емоційного стану та підвищенню здатності до конструктивного реагування в соціальних ситуаціях [3, с. 56].

Не менш важливою стратегією є формування та підтримка резиліентності як здатності особистості зберігати психологічну стійкість у складних життєвих обставинах. Резиліентність розглядається як багатовимірний конструкт, що включає внутрішні ресурси (оптимізм, самоефективність, гнучкість мислення) та зовнішні фактори підтримки (сім'я, соціальна мережа, професійна спільнота). Психологічні програми, спрямовані на розвиток резиліентності, передбачають роботу з життєвими цінностями, постановкою реалістичних цілей, усвідомленням особистісних досягнень і ресурсів. Такі втручання сприяють відновленню суб'єктної позиції військовослужбовця та формуванню відчуття контролю над власним життям [4, с. 34].

Сучасні практичні рішення також включають використання групових форм психологічної роботи. Групова терапія та програми взаємопідтримки ветеранів створюють безпечний простір для обміну досвідом, нормалізації переживань і відновлення соціальної довіри. Дослідження демонструють, що участь в групах знижує рівень соціальної ізоляції, підвищує соціальну активність і сприяє формуванню нової позитивної ідентичності. Важливим елементом є психоосвітній компонент, що забезпечує інформування про психологічні наслідки стресу та способи їх подолання. Важливим практичним рішенням є інтеграція психологічної допомоги з програмами професійної

реабілітації. Профорієнтаційне консультування, тренінги розвитку навичок самопрезентації, підготовка до працевлаштування сприяють відновленню соціального статусу та економічної незалежності військовослужбовця. Професійна самореалізація виступає важливим чинником стабілізації самооцінки та зміцнення соціальної інтеграції [5, с. 1].

Організація системи психологічної підтримки військовослужбовців потребує мультидисциплінарного підходу, що передбачає взаємодію психологів, соціальних працівників, медичних фахівців і представників громадських організацій. Комплексність втручання забезпечує синергію психологічних, соціальних і професійних компонентів реабілітації. Оцінювання ефективності програм має здійснюватися на основі валідних психодіагностичних інструментів, показників якості життя та соціального функціонування [6, с. 100].

Таким чином, психологічні стратегії подолання соціоадаптаційних труднощів у військовослужбовців ґрунтуються на поєднанні доказових психотерапевтичних методів, розвитку особистісних ресурсів, зміцненні соціальної підтримки та інтеграції з програмами професійної реабілітації. Сучасні дослідження підтверджують, що комплексний, індивідуалізований і системний підхід забезпечує найбільшу ефективність у відновленні соціального функціонування та якості життя військовослужбовців. Подальші наукові розвідки мають бути спрямовані на вдосконалення моделей ранньої профілактики дезадаптації, розширення цифрових сервісів підтримки та розроблення програм підготовки до демобілізації з урахуванням психологічних аспектів переходу до цивільного життя.

### Література:

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2016. 234 с.
2. Андрущенко В. І. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. Умань : ВПЦ «Візаві». 2022. Вип. 8. С. 6–16.
3. Біленький С. М. Соціально-психологічні виклики реабілітації ветеранів війни в умовах сучасної України. *Збірник наукових праць Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Т. 12, № 2. С. 56–64.
4. Борисенко О. В. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Вісник психологічної науки*. 2022. № 8. С. 34–42.

5. Гірняк А., Гірняк Г. Психологічні чинники прийняття ідеї війни у суспільній свідомості громадян країни-агресора. *Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної освіти сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи* : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. 2024. С. 1–6.

6. Гульбе О., Кобець О. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. Вип. 7. 2021. С. 100–106.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-659-1-6>

## MOTIVATION OF EDUCATIONAL ACTIVITY AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM OF MODERN EDUCATION

### МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ОСВІТИ

**Borko T. M.**

*Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor, Department  
of Ukrainian Studies  
and Social Sciences  
Mykolaiv National Agrarian University  
Mykolaiv, Ukraine*

**Борко Т. М.**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри українознавства  
і суспільних наук  
Миколаївський національний  
аграрний університет  
Миколаїв, Україна*

**Perepada K. V.**

*higher education student,  
specialty 053 Psychology  
Mykolaiv National Agrarian University  
Mykolaiv, Ukraine*

**Перепада К. В.**

*здобувачка вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
Миколаївський національний  
аграрний університет  
Миколаїв, Україна*

У сучасній освіті проблема мотивації навчальної діяльності є однією з найбільш актуальних психологічних проблем. Соціальні зміни, цифровізація та зростання інформаційного навантаження впливають на зниження пізнавального інтересу учнів і студентів, що нерідко проявляється у формальному ставленні до навчання та орієнтації на зовнішні стимули. Водночас саме мотивація визначає активність, наполегливість і результативність навчальної діяльності. Недостатній рівень навчальної мотивації може призводити до зниження успішності, емоційного виснаження та негативного ставлення до освітнього процесу. Тому