

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА МОТИВАЦІЯ ДО САМОРОЗВИТКУ: ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Baidyuk Nadia

Undergraduate student

Department of Social and Practical Psychology
Zhytomyr Ivan Franko State University, Ukraine

Supervisor:

Kyrychenko Victor

Doctor of Psychological Sciences, Professor

Актуальність дослідження зумовлена тим, що життя в умовах війни суттєво впливає на всі сфери життєдіяльності особистості, незалежно від її віку чи інших особливостей. Постійний стрес, загроза життю та безпеці, порушення базових людських потреб, тривала невизначеність щодо майбутнього призводять до значного психоемоційного напруження. У цих умовах особливої уваги набуває

психологічна стійкість особистості як здатність адаптуватися до екстремальних і тривалих стресових обставин, відновлювати внутрішню рівновагу та зберігати здатність до подальшого розвитку.

Враховуючи різноманітність подій в Україні, рівень стресу у різних верств населення лише підвищується, що проявляється безпосередньо у вигляді підвищеної тривожності та нав'язливих негативних думок. У таких ситуаціях резильєнтність виступає ресурсом для здатності функціонувати в цих умовах [6]. Психологічна стійкість забезпечує здатність людини не тільки протистояти травматичним подіям, але й переосмислювати життєвий досвід та демонструвати особистісне зростання навіть у кризових ситуаціях. У контексті війни резильєнтність виступає ключовим психологічним ресурсом, що забезпечує адаптацію до тривалого стресу та знижує ризик розвитку дезадаптивних станів.

У багатьох наукових джерелах психологічну стійкість розглядають як характеристику особистості, що забезпечує здатність діяти в умовах тривалого стресу. О. Кравцова визначає психологічну стійкість як здатність людини зберігати працездатність, відносну емоційну рівновагу та стійкість до стресу в ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження [2, с. 99]. Авторка підкреслює, що психологічна стійкість визначається у широкому розумінні як психічна чи емоційна стійкість особистості. Вона проявляється у можливості контролювати емоційні реакції, діяти зважено та конструктивно, що дозволяє підтримувати соціальну взаємодію, працездатність та мотивацію до діяльності.

Водночас психологічна стійкість не може означати повну відсутність негативних емоцій, як може здатися на перший погляд. Навіть найбільш психологічно стійка особа може бути вразливою до стресу та негативних емоцій, що зумовлено безпосередньо індивідуальними особливостями особистості. Однак, така особа буде відрізнятися здатністю до поступового врегулювання свого емоційного стану. Відповідно до цього, психологічну стійкість доцільно розглядати як динамічний процес, що залежно від ситуації по-різному матиме вплив на особистість.

Окрім того, як вважає Т. Цюпенко, важливим ресурсом в умовах стресу є емоційний інтелект, адже емоційна сфера особистості є однією із тих, яка найбільше потерпає у таких умовах. Саме емоції відповідають за те, як особистість буде реагувати у тій чи іншій ситуації та яке рішення буде прийняте [7]. Здатність розпізнавати, розуміти та виокремлювати емоційні реакції дозволяє на більш ефективному рівні справлятися з життєвими труднощами, що постають на шляху.

На думку З. Ковальчук, достатній рівень емоційної стійкості є запорукою психічного здоров'я та сприяє профілактиці емоційних розладів [1, с. 42]. Такий підхід дозволяє розглядати резильєнтність не лише як здатність витримувати стрес, але й як можливість особистісного зростання після пережитих випробувань.

Окрім того, важливим чинником, пов'язаним із психологічною стійкістю, є мотивація до саморозвитку. Мотиваційна сфера визначає спрямованість діяльності особистості, її прагнення до змін та рівень активності. Саморозвиток

розглядається як свідомий і цілеспрямований процес вдосконалення власних якостей, що ґрунтується на сформованості мотиваційної сфери. Мотивація це певний «внутрішній двигун», який визначає поведінку, діяльність особистості, та те, як ця діяльність буде виконуватися. Вона охоплює в собі потреби, цінності, переконання та готовність до змін.

У військовий час через тривалий стрес та загрозу безпеці мотиваційна сфера зазнає змін, що призводить до зниження працездатності, зменшення енергії, сил та втрати життєвих цілей. Порушення звичного способу життя можуть як знижувати мотивацію до активної діяльності, так і, навпаки, стимулювати процеси переосмислення життєвих цінностей. І тому навіть у складних умовах мотивація може виступати ресурсом для забезпечення психологічної рівноваги та часткової адаптації до нових умов життя, що дає надію на зцілення та особистісний саморозвиток. Також завдяки мотивації в умовах травматичних подій, людина може знаходити нові життєві цілі та по новому оцінювати негативний досвід, знаходячи у ньому ресурси та стимул для розвитку.

Закріплюючи, можна зазначити, що мотиваційна сфера є важливою в житті людини, адже визначає її прагнення до розвитку, здатності адаптуватися та знаходити ресурси навіть у складних умовах. Саме рівень сформованості цієї сфери визначає те, наскільки особа здатна долати труднощі та реалізовувати їх в особистісний потенціал.

Особливого значення набуває аналіз зазначених феноменів з урахуванням вікових особливостей. Доцільно розглядати психологічну стійкість і мотивацію до саморозвитку з урахуванням вікових особливостей, оскільки на різних етапах життя змінюються рівень психологічної зрілості, ресурси та здатність до адаптації. Відповідно, ці феномени по-різному проявляються у підлітковому, юнацькому та дорослому віці.

У підлітковому віці психологічна стійкість формується поступово та є нестійкою, вона значною мірою залежить від емоційного стану та соціального оточення. Встановлено, що високий рівень тривожності та негативних емоцій ускладнює збереження внутрішньої рівноваги [3]. Мотивація до саморозвитку має ситуативний характер і значною мірою залежить від зовнішніх чинників, зокрема соціального схвалення.

У юнацькому віці зростає роль внутрішніх мотивів і відбувається формування життєвих цінностей, однак мотивація залишається нестійкою через недостатній життєвий досвід. Резильентність у цьому віці сприяє зниженню негативного впливу стресу та підтримці особистісного розвитку [5], а рівень саморозвитку значною мірою залежить від психологічних ресурсів особистості.

У дорослому віці мотиваційна сфера характеризується більшою стабільністю та усвідомленістю, а саморозвиток пов'язаний із відповідальністю за власне життя та діяльність. Психологічна стійкість виступає важливим ресурсом підтримки активності та досягнення цілей [4]. Водночас в умовах війни мотивація залежить від внутрішніх ресурсів, які забезпечують саморегуляцію та здатність долати кризові стани.

Підсумовуючи, теоретичний аналіз представленої проблеми показав, що психологічна стійкість та мотивація до саморозвитку є взаємопов'язаними характеристиками, що дозволяють забезпечити адаптацію до тривалого стресу. Психологічна стійкість сприяє збереженню здатності до ефективної діяльності, тоді як мотивація до саморозвитку визначає спрямованість до досягнення цієї діяльності, її якість та сила. Аналіз вікових особливостей показав, що кожен етап розвитку особистості має свою специфіку та особливості, що необхідно враховувати при аналізі можливостей до адаптації в умовах війни.

Список використаних джерел а

1. Ковальчук З. Я., Заверуха О. Я. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості та резильєнтності: вікові аспекти феномену. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2024. № 2. С. 37 – 44.
2. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2018. Т. 7, № 36. С. 98 – 117.
3. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. Журнал психологічні перспективи. 2022. № 40. С. 87 – 103.
4. Лук'янова Л. П. Особливості мотиваційної діяльності дорослої людини або чому дорослі навчаються інакше. Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи: зб. наук. пед. освіти і освіти дорослих НАПН України. Київ, 2020. № 2. С. 9 – 22.
5. Мельник А. Роль резильєнтності у подоланні стресу в юнацькому віці. Scientific research: modern challenges and future prospects: Proceedings of VII International Scientific and Practical Conference Munich, Germany, м. Munich, 17 лют. 2025 р. Острог, 2025. С. 272 – 276.
6. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи. 2022. Випуск 18. С. 141–152.
7. Цюпенко Т. Емоційний інтелект як ресурс формування психологічної стійкості особистості в умовах соціальних викликів та невизначеності. Особистість в екстремальних умовах: Матеріали XII Всеукр. науково-практ. конф. з міжнар. участю, м. Львів, 23 квіт. 2025 р. Львів, 2025. С. 248 – 250.