

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ України
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ
УКРАЇНКИ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра педагогічної та вікової психології

Випускна кваліфікаційна робота
на правах рукопису

КУЧЕР ТАРАС СЕРГІЙОВИЧ
ПСИХОТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД ТА ЙОГО ВПЛИВ НА
МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ

Спеціальність 053: Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Розмирська Юлія Анатоліївна

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____
засідання кафедри _____
від _____ 2024 р.

Луцьк 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРИТИЧНІ ОСНОВИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ.....	6
1.1. Поняття психотравматичного досвіду у психології	6
1.2. Характеристика психологічних особливостей юнацького вікового періоду..	100
1.3. Особливості функціонування мотиваційно-вольової сфери особистості	133
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ НА МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ....	166
2.1. Методологічна основа дослідження.....	166
2.2. Результати вивчення мотиваційно-вольової сфери особистості.....	19
2.3. Вплив травматичного досвіду на мотиваційно-вольову сферу особистості.	34
РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ І ВОЛІ.....	40
3.1. План тренінгової програми формування мотиваційно-вольової сфери особистості	40
3.2. Рекомендації щодо формування мотиваційно-вольової сфери особистості..	43
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психотравматичні переживання є однією з основних проблем сучасної психології та психіатрії, яка стосується впливу різних життєвих ситуацій на психіку людини. Зокрема, значна частина таких переживань виникає внаслідок складних та стресових подій, які змінюють мотиваційно-вольову сферу особистості. Вивчення психотравмуючого досвіду та його впливу на мотивацію й волю особистості є важливим для розуміння не лише причин психічних розладів, а й можливостей їх корекції та реабілітації. Для України, яка переживає значні соціально-політичні потрясіння, такі як війна, насильство, природні катастрофи, проблема психотравмуючих переживань набуває особливої актуальності. Невирішені психотравматичні питання можуть суттєво впливати на загальну психологічну стабільність населення, знижуючи рівень якості життя. Отже, дослідження даної теми є надзвичайно важливим, оскільки дозволяє виявити закономірності взаємодії психотравмуючого досвіду з мотиваційно-вольовою сферою особистості та розробити на цій основі ефективні стратегії психокорекції.

Об'єкт дослідження. Об'єктом дослідження є психотравмуючий досвід людини як психологічне явище, яке безпосередньо впливає на її внутрішній стан, поведінку та мотивацію.

Предмет дослідження. Предметом дослідження є взаємозв'язок між психотравмуючим досвідом і змінами в мотиваційно-вольовій сфері особистості, а також специфіка цих змін на різних етапах життя людини.

Мета дослідження. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування впливу психотравмуючого досвіду на мотиваційно-вольову сферу особистості та розробка на основі отриманих результатів психокорекційних стратегій для підвищення ефективності соціальної адаптації та психологічного відновлення.

Завдання дослідження. У відповідності до мети роботи передбачено розв'язання таких завдань:

1. Визначити основні характеристики психотравмуючого досвіду в психологічній літературі.

2. Описати вплив психотравмуючого досвіду на зміну мотиваційно-вольової сфери особистості.

3. Дослідити специфіку змін у мотиваційно-вольовій сфері особистості після пережитих психотравмуючих подій.

4. Розробити практичні рекомендації щодо психокорекційної роботи з людьми, які пережили психотравмуючий досвід.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Теоретико-методологічну основу дослідження склали положення психоаналітичної теорії (З. Фрейд, К. Юнг), теорії особистості (Л.С. Виготський, А.Н. Леонтьєв, В.В. Столін), а також теорії стресу та адаптації (Г. Сельє). Ці теоретичні концепції дозволяють сформулювати наукові підходи до розуміння психотравмуючих переживань та їхнього впливу на мотиваційно-вольову сферу особистості.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети були використані такі методи:

- теоретичний аналіз наукової літератури з психотравматичних переживань та мотиваційно-вольової сфери;
- методи спостереження та інтерв'ювання для збору емпіричних даних;
- методи математичної статистики для аналізу взаємозв'язків між психологічними факторами;
- методи психодіагностики для оцінки змін мотиваційно-вольової сфери.

База дослідження. Дослідження проводилось на базі психологічних служб, а також серед дорослих осіб, які пережили значні стресові ситуації, зокрема учасників бойових дій, постраждалих від соціальних потрясінь, а також пацієнтів психіатричних установ.

Новизна дослідження. Новизна дослідження полягає в розширеному підході до вивчення взаємозв'язку між психотравмуючим досвідом і мотиваційно-вольовою сферою. Зокрема, вперше в українській науці детально досліджено вплив специфічних психотравмуючих подій на мотивацію та волю, що дозволяє побудувати нову модель психологічної адаптації до посттравматичного досвіду.

Практична значущість одержаних результатів. Практичне значення роботи полягає у розробці психологічних методик корекції мотиваційно-вольових порушень, пов'язаних з психотравмуючими переживаннями. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психокорекції в лікувальних закладах, психологічних центрах та серед інших фахівців, які працюють з людьми, що пережили психотравмуючі події.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРИТИЧНІ ОСНОВИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ

1.1. Поняття психотравматичного досвіду у психології.

Психотравматичний досвід є важливою категорією в психології, яка стосується наслідків важких життєвих подій і переживань, що можуть спричинити значний стрес та змінити емоційний, мотиваційний та особистісний стан індивіда. З огляду на зростання інтересу до теми психічного здоров'я та благополуччя, особливо в умовах сучасного суспільства, яке постійно піддається впливу травматичних подій, важливість дослідження психотравматичного досвіду важко переоцінити.

Розуміння психотравми в психології пройшло кілька етапів розвитку, починаючи з перших робіт Зигмунда Фрейда, який звернув увагу на роль травматичних подій у розвитку невротичних станів, і завершуючи сучасними концепціями, що розглядають психотравму як багатовимірний і динамічний процес.

Цей історичний розвиток розпочався із терміну «невроз страху», що описував розлади, пов'язані з сильними емоційними потрясіннями, розглянуті в праці німецького психіатра Еміля Крепеліна [14]. Невроз страху відображав зв'язок психотравматичних переживань з хронічними тривожними станами, які поступово впливають на психічне здоров'я людини та можуть провокувати серйозні розлади. Водночас школа гіпнозу Жана-Мартена Шарко в Парижі зробила значний внесок у дослідження психогенної природи травми, зокрема вивчаючи природу істерії. Його учні та послідовники - Зигмунд Фрейд та Йозеф Брейер, дійшли висновку, що істеричні розлади можуть бути наслідком психотравми. З. Фрейд [15] вважав, що психічна травма виникає через сильне емоційне потрясіння, яке залишається непереробленим на рівні свідомості. Це супроводжується глибокими афектами, такими як страх, сором, стрес, що призводять до формування неврозів. Ідеї Фрейда заклали основи для подальшого розвитку психоаналізу, в якому травма розглядалася як ключовий фактор формування патологічних станів свідомості.

У ХХ столітті поняття психологічної травми зазнало подальшої трансформації через масштабні соціальні потрясіння, викликані світовими війнами та масовими

актами насильства. Під час Першої та Другої світових війн у медичній практиці з'явилися терміни «траншейний невроз» і «снарядний шок», які описували симптоми солдатів, що переживали сильні емоційні та фізичні потрясіння на полях бою. Ці діагнози фактично стали першим масовим визнанням психологічних наслідків війни, які не могли бути пояснені тільки фізичними ушкодженнями. Також під час цього періоду, зокрема завдяки клінічним спостереженням за солдатами, виникло розуміння того, що травматичні події можуть впливати на людей протягом довгого часу, викликаючи хронічні психічні розлади [2].

Систематизація знань про травму отримала новий розвиток із введенням у 1980-х роках терміну «посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР) у діагностичні класифікації – це психічний розлад, який може виникнути у людей, які пережили або стали свідками травматичної події, наприклад стихійного лиха, серйозної аварії, терористичного акту, війни/бою чи зґвалтування, або яким загрожувала смерть, сексуальне насильство або серйозні травми. Це стало важливим кроком у визнанні тривалого впливу травматичних подій, таких як бойові дії, природні катастрофи та насильство, на психічний стан людини. Поняття ПТСР допомогло краще зрозуміти, що наслідки травми можуть проявлятися через роки і навіть десятиліття після травматичної події.

Крім того, воно дало можливість формалізувати діагностику і почати розробляти спеціалізовані методи лікування, такі як когнітивно-біхевіоральна терапія, що націлені на подолання негативних наслідків травматичних переживань.

Сучасні підходи до вивчення посттравматичного зростання пропонують різноманітні теоретичні моделі, які висвітлюють різні аспекти особистісного розвитку в умовах подолання психотравматичного досвіду. Однією з найбільш відомих є психолого-філософська модель Реноса Пападопулоса [16], що розглядає посттравматичне зростання як багатовимірний процес, де травматичний досвід сприяє філософському осмисленню життя та глибоким змінам особистісної ідентичності. Ця модель підкреслює екзистенційний аспект зростання, де криза стає поштовхом до осмислення нових цінностей.

Річард Тадеші та Лоуренс Калхаун [17,18] запропонували функціонально-дескриптивну модель, яка фокусується на описі конкретних змін, що відбуваються після травматичної події, таких як розвиток особистісної стійкості, формування нових соціальних зв'язків та глибше усвідомлення життєвих пріоритетів. За цією моделлю, травма створює умови для переоцінки життєвих цінностей, що призводить до особистісного зростання.

Особистісно-центрована модель Стефена Джозефа та Пола Лінлея [19] акцентує на індивідуальних особливостях людини, що впливають на здатність до посттравматичного зростання. Ця модель підкреслює важливість самоактуалізації, усвідомлення власних ресурсів і самовідновлення. На думку авторів, саме особистісний потенціал людини, зокрема її здатність адаптуватися, визначає рівень зростання після травматичних подій.

Біопсихосоціальна модель Марка Крістофера [13] розглядає посттравматичне зростання як процес, що залежить від інтеграції біологічних, психологічних і соціальних факторів. Цей підхід підкреслює взаємодію між фізичними та психічними аспектами здоров'я, роллю оточення та соціальної підтримки, а також генетичними передумовами, які можуть впливати на стійкість особистості до травматичного досвіду.

Магомед-Емінов [6] у межах діяльнісно-смыслового підходу розробив модель позитивної трансформації особистості в екстремальних умовах, що підкреслює активну роль людини в подоланні наслідків травми через пошук смислів та діяльність, спрямовану на подолання викликів. На основі цього підходу посттравматичне зростання є наслідком осмисленої діяльності, яка допомагає людині знайти нові сенси та цінності.

Модель «Дволикий Янус», розроблена Арнольдом Маркером і Танею Цольнер [7], пояснює зростання як одночасний процес спрямування на минуле та майбутнє: травматичний досвід не лише спричиняє втрати, а й відкриває нові можливості. Цей підхід метафорично відображає подвійність посттравматичного зростання, де людина одночасно переглядає минулі події і будує нові життєві плани.

Соціально-когнітивний підхід Ронди Янофф-Бульман [12] наголошує на важливості змін у системі переконань та когнітивних установок. Травматичний досвід змінює фундаментальні уявлення про світ, що змушує людину розвивати нові адаптаційні стратегії. Згідно з цією моделлю, посттравматичне зростання відбувається завдяки активному переосмисленню своїх поглядів та життєвих цілей.

Додатково, посттравматичне зростання розглядається у межах інтегративного підходу Тетяни Білих[1], яка аналізує адаптацію до травматичного досвіду через інтеграцію різних індивідуальних якостей особистості. У межах теорії інтегральної індивідуальності Володимира Мерліна [8], посттравматичний розвиток розуміється як узгодження всіх компонентів особистісної структури. Подібні дослідження ведуться в рамках концепції «антихрупкості» Насіма Талеба[9], що фокусується на тому, як люди здатні використовувати кризові ситуації для особистісного зміцнення і розвитку.

Кожна з цих моделей розширює розуміння посттравматичного зростання, наголошуючи на багатогранності та унікальності процесу розвитку, який відбувається після подолання глибоких кризових подій.

Розгляньмо класифікацію психотравматичних подій, які впливають на особистість. Загальноприйнятої класифікації психічних травм у науці поки не існує, однак існують різні варіанти. Вони поділяються на одноразові та хронічні травми. Одноразові травми пов'язані з короткочасними, але інтенсивними подіями (наприклад, природні катастрофи чи аварії), тоді як хронічні травми виникають унаслідок тривалого впливу негативних факторів (наприклад, насильство чи військовий конфлікт). У своїй праці "Психічна травма" М. Решетніков, спираючись на дослідження Р. Кеслера, пропонує класифікацію психічних травм за частотою їх виникнення та прогностичним значенням щодо розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), засновану на репрезентативній вибірці американського населення. Класифікація за частотою провідних травматичних факторів розташовується в такому порядку:

- 1) спостереження за насильством або нещасними випадками;
- 2) аварії та інші нещасні випадки;

- 3) пожежі та стихійні лиха;
- 4) загроза застосування зброї;
- 5) фізичне насильство;
- 6) сексуальні домагання;
- 7) зґвалтування;
- 8) жорстоке поводження з дитиною в дитинстві;
- 9) участь у бойових діях;
- 10) емоційна зневага до дитини в дитинстві [10].

Класифікація травм дозволяє краще розуміти, яким чином різні події формують психотравматичний досвід, і визначати відповідні стратегії психологічної підтримки.

Таким чином, психотравматичний досвід є складним багатовимірним явищем, яке відображає індивідуальні реакції на значні життєві події, їхній вплив на особистість, і водночас має потенціал для сприяння посттравматичному зростанню.

1.2. Характеристика психологічних особливостей юнацького вікового періоду

Юнацький період є одним з найбільш складних і важливих етапів розвитку особистості. Це час переходу від дитинства до дорослості, що характеризується значними фізіологічними, психічними та соціальними змінами. Психологічні особливості юнацького віку включають як позитивні, так і негативні аспекти розвитку, що мають вплив на формування особистості та її адаптацію до дорослого життя.

Спершу визначимо дефініцію поняття юнацького віку. Юність в психології розглядається як психологічний вік переходу до самостійності, період самовизначення, формування психічної, ідейної та громадянської зрілості, формування світогляду, моральної свідомості і самосвідомості. Широкий аналіз наукової літератури дає можливість визначити, що вік 6-12 років вважається шкільним (допубертатним), а вік 13-18 років є підлітково-юнацьким. Найбільш

часто дослідники виділяють ранню юність (від 15 до 18 років) і пізню юність (від 18 до 23 років) [3].

Підлітково-юнацький період є критичним етапом у розвитку особистості, що співпадає з двома ключовими стадіями прийняття соціальних ролей, кожна з яких має важливе значення для формування соціальної ідентичності та здатності до конструктивної комунікації.

Перша стадія, що охоплює вік 10-12 років, характеризується прийняттям перспективи третьої (нейтральної) особи, або загальної перспективи. На цьому етапі індивід починає розуміти, що кожен учасник соціальної взаємодії має свою особисту точку зору, і що ці погляди можуть бути різними в залежності від контексту ситуації та індивідуальних обставин. Підлітки вчаться диференціювати персональні позиції людей, взаємодіючих у процесі комунікації, що дозволяє їм краще розуміти і аналізувати соціальні взаємини та їхні динаміки. Вони починають бачити інших не тільки через призму своїх власних почуттів та досвіду, але й через їхні соціальні ролі, інтереси та потреби. Це сприяє розвитку більш глибоких і різноманітних соціальних взаємодій, в яких кожен учасник розуміє не тільки себе, а й інших, що є основою для побудови здорових стосунків.

Друга стадія, що триває від 13 років і до досягнення дорослості, включає прийняття багатосторонньої та суспільної перспективи. В цьому віці підлітки здатні виходити за межі індивідуальних точок зору і починають брати до уваги різні аспекти соціальної ситуації, узгоджуючи свої погляди з іншими учасниками соціуму. Вони наближаються до абстрактного рівня розуміння міжособистісних перспектив, що дозволяє їм не лише враховувати думки конкретних осіб, але й оперувати з більш загальними принципами і нормами, які регулюють взаємодію в суспільстві. Це є важливим кроком до розвитку емоційного інтелекту та здатності до соціальної адаптації, адже підлітки вже можуть оцінювати ситуації з огляду на соціальні норми, правила взаємодії та можливі наслідки своїх вчинків.

Завдяки таким змінам, підлітки та юнаки поступово оволодівають здатністю поділяти погляди «узагальненого іншого» — абстрактної соціальної системи, яка визначає норми і стандарти поведінки в суспільстві. Це розуміння допомагає їм

орієнтуватися в різних соціальних контекстах, а також забезпечує адекватне взаєморозуміння у комунікації з іншими людьми. Вони стають здатними не тільки до адаптації в соціумі, а й до активного впливу на його розвиток, беручи участь у формуванні колективних норм, які в свою чергу впливають на їхнє індивідуальне самовизначення [11].

Однією з основних характеристик цього періоду є інтенсивний процес самоусвідомлення та пошук ідентичності. Молоді люди активно шукають своє місце в суспільстві, намагаються визначити свої життєві цілі, цінності та роль у соціумі. У цей час підвищується значення соціальних відносин: зростає роль друзів та однолітків, а також розвиваються складніші форми міжособистісних взаємин, включаючи романтичні стосунки. Це може сприяти як позитивному розвитку, так і виникненню психологічних труднощів через невизначеність, конфлікти або соціальні труднощі. Юнацький вік відзначається амбівалентністю (суперечливістю) та парадоксальністю. Ці характеристики проявляються у раптових змінах настроїв, наприклад: від веселощів до зневіри, від впевненості до сором'язливості і боягузтва, від егоїзму до альтруїзму, від товариськості до замкнутості, від допитливості до розумової байдужості, від радикалізму до консерватизму тощо. Головним завданням цього періоду є формування самосвідомості та ідентичності, що можна вважати основними психологічними досягненнями юнацького віку [4].

Психологічна особливість цього вікового періоду також полягає у значному розвитку когнітивних функцій. Юнаки починають мислити абстрактно, логічно та критично. З'являється здатність до рефлексії, оцінки власних переживань і поведінки, що сприяє глибшому розумінню себе та оточення. Це є основою для розвитку самоконтролю, здатності до самоорганізації, а також для формування системи цінностей та життєвих орієнтирів.

Проте юнацький період супроводжується і рядом психологічних труднощів. Особливо важливим є відзначення психологічної нестабільності, що проявляється у частих змінах настрою, емоційних коливаннях і реакціях на стресові ситуації. Підвищена емоційна чутливість та складність управління емоціями можуть бути як

наслідком вікових змін, так і результатом несприятливих психосоціальних факторів, таких як конфлікти з батьками чи невдачі в особистому житті.

Соціальні фактори також відіграють значну роль у психологічному розвитку юнаків. Взаємодія з однолітками, соціальні очікування та тиск з боку суспільства можуть викликати у молодих людей стрес, що іноді веде до проблем з адаптацією. Важливими є також впливи, які здійснюють освітнє середовище та родина, адже стосунки з батьками, підтримка з їхнього боку чи її відсутність можуть значно вплинути на емоційну стійкість та поведінку підлітка.

Юнацький період є також часом, коли формується мотиваційно-волевий компонент особистості. Залежно від умов розвитку та соціального контексту, молоді люди можуть проявляти високу ініціативність, прагнення до самовизначення та самостійності, але водночас їм притаманні труднощі в прийнятті відповідальності за власні вчинки та рішення.

Завершення цього вікового етапу є важливим моментом у становленні особистості, коли юнаки переходять до дорослого віку, що передбачає більшу самостійність, здатність до довгострокового планування та побудови стабільних міжособистісних стосунків. Водночас психологічні особливості юнацького віку можуть стати основою для розвитку психічних травм, якщо цей період супроводжується сильними стресами, травмуючими подіями або незадовільною емоційною підтримкою з боку важливих для молодої людини осіб.

Отже, психологічні особливості юнацького вікового періоду включають активний пошук ідентичності, розвиток когнітивних і емоційних функцій, а також взаємодію з соціальним середовищем, що визначає не тільки рівень психологічної адаптації, а й здатність молодих людей долати труднощі та психологічні травми, що можуть виникати в цей період.

1.3. Особливості функціонування мотиваційно-вольової сфери особистості

Мотиваційно-вольова сфера особистості є однією з ключових складових її психічної діяльності, що відповідає за внутрішні імпульси до дії, здатність до самоконтролю та досягнення поставлених цілей. Вона охоплює не лише мотиви і

потреби, але й процеси, які дозволяють індивіду здійснювати активні дії, подолати внутрішні бар'єри та обмеження для досягнення бажаних результатів. Особливо важливою ця сфера є в юнацькому віці, коли особистість переживає період активного пошуку власної ідентичності, цінностей та життєвих орієнтирів.

За Психологічною енциклопедією [5], мотивація - це система спонукань, що зумовлюють активність організму й визначають, її спрямованість. Спрямованість - це одна з характеристик діяльності, слідження яка вказує на те, до чого прагне людина, дів вищої здійснюючи певні дії. Мотивація в юнацькому віці характеризується високою динамічністю, що пояснюється як фізіологічними змінами, так і зміною соціального середовища. Важливою особливістю мотивації підлітків є її емоційно-забарвленість і значною мірою залежність від соціальних факторів, таких як вплив однолітків, авторитетів, соціальних норм і культурних цінностей. Мотиви юнаків часто змінюються під впливом нових інтересів, соціальних ролей та ідеалів, що призводить до коливань у рівні їх мотиваційної активності. На цьому етапі велике значення мають як зовнішні стимули (наприклад, схвалення з боку оточення), так і внутрішні, пов'язані з інтересами, потребами в самореалізації та самоствердженні.

Однією з основних тенденцій є розвиток самоусвідомлення як мотиваційного ресурсу. Підлітки прагнуть реалізувати свої індивідуальні потреби та устремління, часто відшуковуючи баланс між особистими інтересами та соціальними вимогами. Сформована на основі мотивації система цінностей впливає на вибір життєвих орієнтирів і планів на майбутнє, що робить мотивацію в юнацькому віці особливо важливим фактором для подальшого розвитку.

Воля та самоконтроль у юнацькому віці. Воля в юнацькому віці є важливим механізмом саморегуляції, що дозволяє індивіду долати перешкоди та реалізовувати свої цілі, незважаючи на зовнішні труднощі або внутрішні сумніви. На відміну від більш дитячого, імпульсивного типу поведінки, юнацька воля набуває більш свідомого характеру, коли індивід здатен планувати свої вчинки, вибудовувати стратегії досягнення мети і контролювати свої емоції та реакції на

труднощі. Важливу роль у цьому процесі відіграє здатність до самооцінки і саморефлексії, що є природними етапами розвитку самосвідомості у підлітків.

Однак, на цьому етапі воля може бути ще нестабільною, оскільки внутрішня мотивація і бажання можуть вступати в конфлікт із зовнішніми соціальними вимогами та авторитетами. Це може призводити до внутрішнього напруження і складнощів у виборі шляхів досягнення бажаного результату, що робить важливим розвиток вольових якостей, таких як рішучість, витривалість, самодисципліна і здатність до відкладання негайного задоволення для досягнення довгострокових цілей.

Мотиваційно-вольова сфера в контексті розвитку соціальних ролей. Особливості функціонування мотиваційно-вольової сфери в юнацькому віці також пов'язані з процесом прийняття нових соціальних ролей. На цьому етапі індивід активно прагне визначити свою роль у суспільстві, що включає як реалізацію професійних та особистих амбіцій, так і адаптацію до змінюваних вимог соціуму. Розвиток мотиваційно-вольових якостей дозволяє підлітку ефективно реагувати на ці зміни, що допомагає йому реалізовувати свої соціальні ролі, а також дає можливість активно включатися у процеси соціальної адаптації та інтеграції в суспільство.

Юнацький вік – це період формування і закріплення стратегії життєвої самореалізації, що включає не тільки прагнення до успіху в особистому житті, а й прагнення до досягнення визначених суспільних цілей. Мотиваційно-вольова сфера стає основним інструментом, за допомогою якого молоді люди вчаться здійснювати важливі життєві вибори, долати перешкоди і реалізовувати свої бажання і потреби в умовах складного і мінливого соціального середовища.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ НА МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методологічна основа дослідження

Для всебічного дослідження впливу психотравматичного досвіду на мотиваційно-вольову сферу особистості було використано комплекс методик, що дозволяють дослідити різні аспекти психологічного стану особистості, а також механізми адаптації, мотивації й вольового контролю. Використання обраних методик дає змогу зібрати кількісні та якісні дані, які відображають як об'єктивні показники, так і суб'єктивні переживання респондентів, пов'язані з їхнім травматичним досвідом.

Методологічна основа дослідження складається з трьох основних інструментів: Мотиваційний профіль Гербачевського, методика «Дослідження суб'єктивного контролю» (Пашукова) та Шкала впливу подій. Кожна з них відіграє ключову роль у вивченні певних аспектів досліджуваної проблематики, що забезпечує комплексний підхід до аналізу.

Мотиваційний профіль Гербачевського. Ця методика спрямована на вивчення структури та особливостей мотиваційної сфери особистості. Вона дозволяє оцінити базові мотиваційні установки, такі як:

- прагнення до успіху;
- уникнення невдач;
- потреба у визнанні;
- схильність до конкуренції;
 - мотивація винагороди.

Методика допомагає визначити, які саме мотиваційні чинники домінують у людини, а також виявити зміни в цих чинниках під впливом психотравматичного досвіду. Наприклад, травматичні події можуть спричинити зниження прагнення досягати поставлених цілей або підвищення потреби у зовнішній підтримці та схваленні.

Додатково цей інструмент дозволяє оцінити, як особистість використовує свої внутрішні ресурси для адаптації до змін. У рамках дослідження мотиваційний профіль Гербачевського був обраний через його здатність розкрити глибокі психологічні механізми, що регулюють поведінку людини в стресових ситуаціях.

Методика «Дослідження суб'єктивного контролю» (Пашукова). Методика Пашукова є одним із найефективніших інструментів для оцінки рівня суб'єктивного контролю, тобто здатності особистості відчувати свою відповідальність за події та результати власних дій. У рамках цього дослідження методика допомогла оцінити:

- наскільки респонденти вважають себе відповідальними за власні досягнення чи невдачі;
- як вони сприймають вплив зовнішніх обставин на своє життя;
- чи здатні вони зберігати віру у власний контроль над ситуацією після пережитих травматичних подій.

Люди з високим рівнем суб'єктивного контролю зазвичай легше адаптуються до життєвих викликів і долають стресові обставини. Натомість низький рівень суб'єктивного контролю може свідчити про підвищений ризик тривалого переживання наслідків травматичного досвіду.

У досліджуваній вибірці було виявлено, що психотравматичний досвід значною мірою впливає на відчуття контролю над власним життям. Деякі респонденти демонстрували схильність приписувати події зовнішнім факторам, що може свідчити про формування відчуття безпорадності. У той же час у частини респондентів спостерігався підвищений рівень самоконтролю, що може бути ознакою компенсаторної реакції на стрес.

Шкала впливу подій. Шкала впливу подій є ключовим інструментом для оцінки суб'єктивного сприйняття стресових або травматичних подій. Ця методика дозволяє кількісно виміряти рівень впливу, який мали певні події на емоційний, когнітивний та поведінковий рівні особистості.

Основними аспектами, що оцінюються за допомогою цієї методики, є:

- ступінь емоційного дискомфорту, викликаного травматичними подіями;
- частота спогадів про пережите;

- зміни у ставленні до себе та світу після подій;
- потреба в підтримці з боку оточення.

Шкала впливу подій є важливим інструментом, оскільки вона дозволяє зрозуміти, яким чином травматичні події впливають на основні аспекти життєдіяльності особистості. Наприклад, часте уникнення певних ситуацій або інтенсивні негативні емоції можуть свідчити про наявність тривалого стресового стану.

У контексті дослідження мотиваційно-вольової сфери шкала допомогла виявити зв'язок між рівнем травматичного впливу та змінами в мотиваційних і вольових установах респондентів.

Комплексність методологічного підходу. Застосування трьох методик у сукупності забезпечило комплексний підхід до аналізу впливу психотравматичного досвіду. Кожна методика доповнювала іншу, дозволяючи розкрити різні аспекти проблематики:

- Мотиваційний профіль Гербачевського надав уявлення про зміни в мотиваційній сфері;
- Методика Пашукова висвітлила динаміку суб'єктивного контролю;
- Шкала впливу подій продемонструвала інтегральний вплив травматичного досвіду.

Такий підхід дозволив отримати дані не лише про загальні закономірності, але й про індивідуальні відмінності у сприйнятті та адаптації до психотравматичних подій. Використання кількісних методів аналізу забезпечило об'єктивність результатів, а залучення якісних показників дозволило глибше зрозуміти суб'єктивні переживання респондентів.

Застосовані методики продемонстрували свою ефективність у контексті вивчення впливу психотравматичного досвіду. Вони дозволили не лише виявити негативні наслідки, але й визначити ресурси, які допомагають особистості долати труднощі. Наприклад, результати мотиваційного профілю вказали на значення внутрішньої мотивації, яка часто залишається стійкою навіть за умов стресу.

Методика суб'єктивного контролю підкреслила важливість почуття особистої відповідальності за власне життя, що є ключовим фактором у процесі адаптації.

Шкала впливу подій дозволила оцінити рівень емоційного й когнітивного навантаження, яке випробовують особи з травматичним досвідом.

Результати дослідження, отримані завдяки цим методикам, можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки й реабілітації. Вони також можуть стати основою для створення стратегій профілактики негативних наслідків травматичного досвіду, спрямованих на зміцнення мотиваційної та вольової сфер особистості.

Таким чином, методологічна основа дослідження забезпечила комплексний і науково обґрунтований підхід до аналізу впливу психотравматичного досвіду, що дозволило отримати значущі практичні результати.

2.2. Результати вивчення мотиваційно-вольової сфери особистості

В цьому розділі представлені результати емпіричного дослідження впливу психотравматичного досвіду на мотиваційно-вольову сферу особистості. Дослідження проводилося за допомогою трьох методик: Мотиваційного профілю Гербачевського, методики "Дослідження суб'єктивного контролю" Пашукової, та Шкали впливу подій.

Дослідження впливу психотравматичного досвіду на мотиваційно-вольову сферу особистості проводилося у форматі онлайн-опитування, що забезпечило анонімність відповідей учасників. Участь у дослідженні взяли представники трьох вікових категорій: 14–18 років, 19–23 роки, 24 роки і більше. Респонденти мали змогу відповісти на серію запитань, спрямованих на оцінювання їхньої мотивації до досягнення цілей, рівня суб'єктивного контролю над подіями у своєму житті, а також емоційного впливу пережитих травматичних подій.

Такий підхід дозволив отримати об'єктивні дані про особливості мотиваційно-вольової сфери в різних вікових групах та виявити закономірності впливу психотравматичного досвіду на ці аспекти. Анонімність відповідей сприяла більшому ступеню відкритості учасників і, відповідно, підвищенню достовірності отриманих результатів.

Мотивація до досягнення цілей за мотиваційним профілем Гербачевського. Аналізована методика зорієнтована на мотивацію щодо досягнення цілей, саме тому це стало першим досліджуваним аспектом. Досягнення поставлених цілей є одним із ключових мотиваторів для багатьох людей, оскільки це дає відчуття успіху та реалізації, що безпосередньо впливає на самооцінку та загальний емоційний стан. У нашому дослідженні, яке охопило учасників з різними віковими категоріями, досягнення цілей було важливим чинником для кожної групи, проте рівень важливості та мотивація досягати цілей змінювалися залежно від віку та психотравматичного досвіду респондентів.

Для групи учасників віком 19–23 роки досягнення цілей було надзвичайно важливим. Середній бал оцінки важливості становив 4,5 з 5, що свідчить про сильну орієнтацію на досягнення результатів у житті. Ці молоді люди знаходяться в періоді активного формування кар'єри та особистих досягнень, тому природно, що мотивація досягати цілей є вищою. Вони прагнуть до професійного зростання, розвитку особистих навичок і отримання матеріальних або нематеріальних винагород, які можуть бути пов'язані з досягненням поставлених цілей.

У групі 14–18 років мотивація досягати цілей була трохи меншою, середній бал важливості становив 4 з 5. Це свідчить про те, що хоча досягнення цілей є важливим, ця група ще перебуває на етапі формування свого життєвого шляху, де зовнішні чинники (наприклад, думка оточуючих) можуть мати більший вплив. Для підлітків важливі не тільки особисті досягнення, але й соціальне визнання, підтримка з боку ровесників і старших. Вони більш схильні до пошуку зовнішніх стимулів і залежні від оточення для досягнення успіху. Для цієї вікової категорії також характерно те, що вони часто орієнтуються на короткострокові цілі, які можна досягти в межах навчання або розвитку хобі, замість великих довгострокових прагнень.

Найстарша група (24 роки і більше) також демонструє високий рівень орієнтації на досягнення, однак тут спостерігається акцент на більш матеріальних або практичних винагородах як стимул. Вони часто зосереджені на стабільності в кар'єрі, фінансовому благополуччі або досягненнях у родинному житті. Відповідно,

для цієї категорії досягнення цілей є важливим не лише з точки зору самоствердження, але й у контексті здобуття певного статусу або забезпечення стабільності. Це підтверджується вищим значенням важливості винагороди у відповідях респондентів цієї вікової групи.

Загалом опитані особи продемонстрували тенденцію до середнього або вище середнього рівня бажання досягати цілей, що є позитивним показником (рис. 2.2.1).

Наскільки важливо для вас досягати поставлених цілей?
30 відповідей

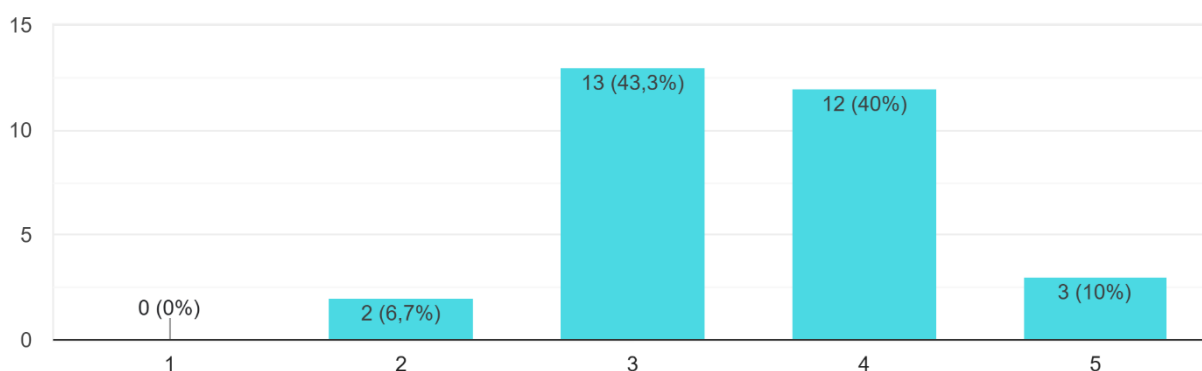


Рисунок 2.2.1. Мотивація до досягнення цілей

Наступним питанням, яке досліджувалося став страх невдачі. Страх перед невдачею є ще одним важливим фактором, що впливає на мотиваційну сферу особистості. У нашому дослідженні цей аспект виявив значні вікові відмінності. У групі 14–18 років понад 60% респондентів вказали, що часто уникають ситуацій, які можуть призвести до невдачі. Це є відображенням особливостей цього вікового періоду, коли підлітки перебувають у стадії формування самосприйняття і часто шукають схвалення від оточуючих. Уникаючи можливих невдач, вони намагаються зберегти свою репутацію і уникнути негативних оцінок з боку ровесників чи авторитетних фігур, таких як батьки або вчителі. Це також може бути зумовлено недостатнім рівнем стійкості до стресу та емоційної регуляції, які ще тільки формуються у цей період життя.

У групі 19–23 роки відсоток респондентів, які часто уникають ситуацій невдачі, був значно меншим — лише 40%. Молоді люди цієї вікової категорії вже мають більше життєвого досвіду, здатні до більш критичного оцінювання ситуацій та більш комфортно ставляться до ідеї можливих невдач. Вони частіше готові ризикувати, якщо це веде до досягнення важливих для них цілей. Такий рівень впевненості зазвичай пов'язаний з переходом до дорослого життя, коли особа прагне бути більш самостійною та менш залежною від оцінки з боку оточення.

У групі 24 роки і більше кількість людей, які уникали ситуацій, що можуть призвести до невдачі, була ще меншою, що свідчить про більш високий рівень стійкості до стресу і психологічної зрілості. Ці люди, як правило, мають достатньо досвіду для того, щоб адекватно оцінювати ризики і можливості, а також розуміють, що невдачі є неминучою частиною життя та розвитку.

Загалом відповіді опитаних осіб зводилися до того, що все ж є страх невдач та помилок, через що жодна особа не відповіла із повним запереченням цього факту (рис. 2.2.2).

Як часто ви відчуваєте, що уникаєте ситуацій, у яких можете зазнати невдачі?
30 відповідей

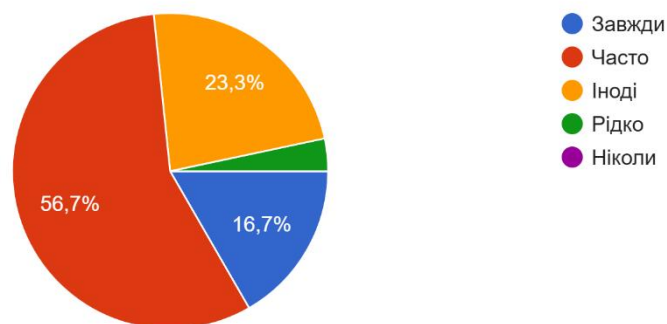


Рисунок 2.2.2. Схильність до уникнення невдач серед опитаних

Конкурентність є ще одним важливим аспектом мотиваційної сфери, що відображає здатність особистості ставити себе в умови змагання за досягнення кращих результатів або визнання. У нашому дослідженні було виявлено, що учасники з високим рівнем психотравматичного досвіду рідше отримують

задоволення від конкуренції, що свідчить про те, що психотравма може мати пригнічувальний вплив на конкурентні мотиви.

Особливо яскраво це проявляється у групі 14–18 років, де близько 50% респондентів обрали відповідь "ніколи" або "рідко" на запитання про задоволення від конкуренції. Це може бути пов'язано з тим, що підлітки, які пережили психотравматичні події, можуть мати низький рівень самоповаги та впевненості в собі. Вони можуть сприймати конкуренцію як додатковий стрес, що підсилює відчуття невдачі або неспроможності. Психотравматичний досвід може порушувати здатність до здорової самореалізації через конкуренцію, що знижує мотивацію до активної участі в змаганнях.

У групі 19–23 роки вплив психотравматичного досвіду на конкурентні мотиви був меншим, хоча все одно спостерігалася тенденція до меншого задоволення від конкуренції у людей з високим рівнем психотравматичного досвіду. Згідно з результатами, люди з таким досвідом рідше обирали відповіді, які свідчать про отримання задоволення від конкуренції, що може бути наслідком психологічної травми, яка знижує мотивацію до активного суперництва.

У найстаршій групі (24 роки і більше) учасники в цілому виявляли меншу чутливість до впливу психотравматичного досвіду на їхнє ставлення до конкуренції. Вони демонструють більшу готовність до конкурентної боротьби, оскільки мають більше життєвого досвіду і здатні використовувати стратегії подолання стресу, що дозволяє їм зберігати здорове ставлення до конкуренції. Водночас, для них важливіше змагатися за цілі, які відповідають їхнім особистим або професійним прагненням, а не через просто бажання отримати від цього задоволення.

Таким чином, результати дослідження показують, що психотравматичний досвід впливає на мотиваційну сферу особистості, зокрема на досягнення цілей, ставлення до конкуренції та страх невдачі (рис. 2.2.3). Ці аспекти варто враховувати при розробці програм психологічної підтримки для людей з психотравматичним досвідом, а також при формуванні стратегій розвитку особистісної мотивації в різних вікових групах.

Чи відчуваєте ви задоволення, коли можете конкурувати з іншими і вигравати?
30 відповідей

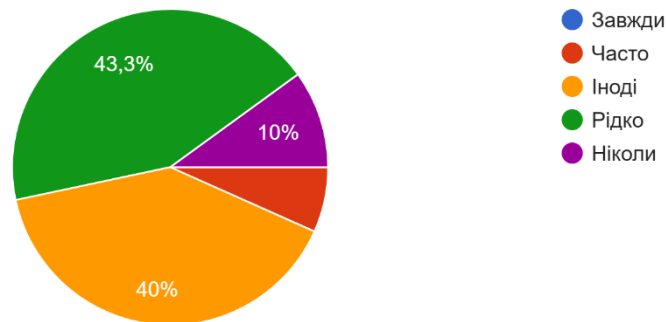


Рисунок 2.2.3. Показник бажання конкурувати

Мотивація досягнення та отримання винагороди має суттєву роль в особистісному розвитку, оскільки стимулює активність і прагнення до успіху. Усі вікові групи, за винятком найстарших (24+), мають високий рівень мотивації через можливість отримання винагороди за досягнення. Це підтверджується результатами дослідження, згідно з якими учасники вікових груп 19-23 роки та 14-18 років вказали на високу значущість цього чинника. Група 19-23 роки оцінює значущість винагороди як дуже важливу (середній бал 5), що підкреслює високий рівень орієнтації на матеріальні та соціальні стимули, типові для цієї вікової категорії. Участь молоді в різноманітних соціальних і професійних програмах, орієнтованих на досягнення результатів, активно стимулюється зовнішніми заохоченнями. У цій групі люди схильні до того, щоб вважати отриману нагороду підтвердженням своєї компетентності та результативності.

Водночас учасники вікової групи 14-18 років також відзначають важливість нагород (середній бал 5). Проте для цієї групи характерна велика емоційна чутливість до отриманих нагород та визнання. Вони мають сильну потребу у зовнішніх стимулах, зокрема у вигляді матеріальних чи соціальних нагород, які допомагають їм встановити своє місце у соціумі. Для підлітків нагорода стає важливим критерієм оцінки власних досягнень і статусу серед однолітків. Однак варто відзначити, що мотивація на отримання винагороди в цій віковій категорії

іноді може бути менш стабільною, оскільки підлітки перебувають на етапі пошуку ідентичності і часто змінюють свої мотиваційні пріоритети в залежності від соціального контексту.

У старших вікових групах (24+ роки) спостерігається зниження важливості винагороди як мотивуючого фактора. Середній бал у цій категорії становить 3, що може свідчити про зміну пріоритетів. З віком у людей зростає значення внутрішніх мотивів та особистісного задоволення від виконаної роботи, а не лише зовнішні винагороди. Це можна пояснити розвитком більш самостійної та зрілої самооцінки, де досягнення оцінюються через призму особистого задоволення і внутрішніх досягнень, а не через зовнішні фактори. Старші люди часто вже не потребують матеріальних стимулів так, як це характерно для молоді, що перебуває на етапі становлення кар'єри і соціального статусу.

Загалом опитані особи виявили інтерес до матеріального заохочення, а тому заперечні відповіді відсутні (рис. 2.2.4).

Чи мотивує вас можливість отримати винагороду за свої досягнення?
30 відповідей

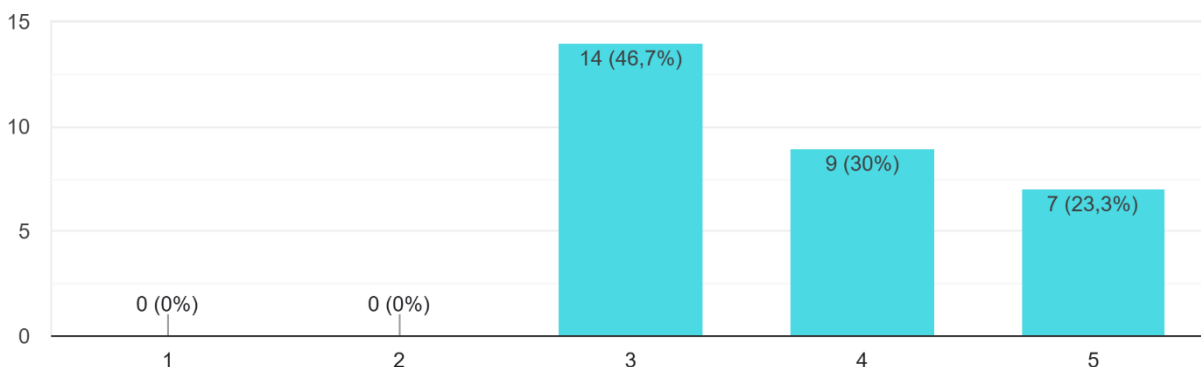


Рисунок 2.2.4. Мотивація шляхом отримання винагороди, де «1» - ні взагалі, «5» - дуже мотивує

Потреба визнання є ще одним важливим чинником, що впливає на мотивацію в різних вікових групах. Молодші учасники (14-18 років) мають високу потребу у визнанні з боку інших (середній бал 5), що є характерним для підліткового віку. В цей період особистість активно формує своє самовідчуття, і соціальні зв'язки, а

також вплив однолітків, відіграють важливу роль у цьому процесі. Визнання з боку оточення дозволяє підліткам сформувати свою ідентичність, що особливо важливо на етапі пошуку свого місця в соціумі. Оцінка інших людей (особливо однолітків) є важливою для підлітків, оскільки вона дає їм відчуття власної значущості.

У групі 19-23 роки потреба визнання знижується (середній бал 4), але все ще залишається на високому рівні. Це свідчить про те, що хоча молоді люди вже більш орієнтовані на досягнення певного рівня незалежності і самостійності, соціальні зв'язки та визнання досі залишаються важливими. У цей період люди часто починають вибудовувати свою кар'єру, а також взаємодіють з колегами та друзями в різних соціальних контекстах. Визнання, досягнуте через професійні досягнення чи соціальні ролі, продовжує бути важливим для самооцінки.

У старших групах (24+ роки) спостерігається подальше зниження потреби в визнанні (середній бал 3). Це може свідчити про зріле самовизначення та більш стабільну самооцінку, де люди менш залежні від зовнішніх оцінок. Оскільки ця вікова категорія вже має чітко визначене місце в суспільстві, вони часто менше зацікавлені у визнанні з боку інших. Важливішими стають внутрішні мотиви та самовизначення через власні досягнення, а не соціальна похвала або зовнішні нагороди.

Для більшості учасників обох юнацьких груп (14-23 роки) їхні успіхи вважаються в основному результатом власних зусиль (середній бал 4). Вони відчують, що їхні досягнення залежать від їхніх власних дій та рішень, що є характерним для прагнення до самостійності, властивого молодому віку. Цей рівень самовизначення та усвідомлення власної ролі у досягненні успіху підкреслює важливість саморозвитку та самопокращення в процесі досягнення цілей.

У старшій групі вибірки (24+) цей показник знижується (середній бал 3). Це може свідчити про те, що люди в цій категорії починають більше усвідомлювати вплив зовнішніх факторів на їхні досягнення. Більш зріле ставлення до життя включає розуміння того, що не все в житті залежить лише від власних зусиль, і часто на результат можуть впливати зовнішні умови чи обставини, які вони не

можуть контролювати. Зростає усвідомлення важливості адаптації до змін та вміння працювати з тим, що дається життям, зважаючи на обставини.

Вплив на суб'єктивний контроль за методикою Пащукова. Успіхи і досягнення, як правило, вважаються результатом зусиль особистості. Це питання є надзвичайно важливим у контексті мотивації та самовизначення індивіда. Виявляється, що ставлення до своїх зусиль та здатність усвідомлювати власну роль у досягненні цілей змінюється залежно від віку, досвіду та рівня саморозуміння.

Для більшості учасників молодших вікових груп (14-23 роки), їхні успіхи в основному вважаються результатом власних зусиль. Це виражається у високих оцінках важливості власної активності у досягненні результатів (середній бал 4). Молодші люди мають ще значний потенціал для розвитку і формування своїх навичок, тому їхня мотивація спрямована на досягнення цілей завдяки особистим зусиллям. Вони активно працюють над саморозвитком, що включає навчання, набуття професійних навичок і самореалізацію у різних сферах життя.

З віком, у старших групах (24+), цей показник знижується, хоча учасники все ще вважають свої успіхи частково залежними від власних зусиль (середній бал 3). Це може бути свідченням більш зрілої самооцінки та усвідомлення того, що на результати впливають не тільки власні зусилля, а й зовнішні фактори. Люди старшого віку можуть частіше враховувати соціальні, економічні та інші обставини, які можуть змінити результат їхніх зусиль, незалежно від їхньої активності. Це може включати такі чинники, як політичні чи економічні зміни, конкуренція, або просто невизначеність у життєвих умовах. Оскільки в старших вікових групах зростає усвідомлення обмежень і зовнішнього впливу на досягнення, у них з'являється більш комплексне розуміння причин успіхів.

Кожен з нас стикається з труднощами та невдачами на своєму життєвому шляху. Як ми сприймаємо ці невдачі, що ми визначаємо як їхні причини, залежить від багатьох факторів, зокрема віку та досвіду. У контексті вікових груп, аналіз причин невдач також виявляє цікаві тренди, пов'язані з рівнем зрілості та усвідомленням власної ролі в подоланні труднощів.

У групі 19-23 роки респонденти демонструють розуміння того, що невдачі часто зумовлені факторами, які виходять за межі їхнього контролю (середній бал 3). Це відображає період інтенсивного навчання, роботи та особистісного розвитку, коли люди активно намагаються адаптуватися до нових умов і засвоювати нові знання. Водночас зростає усвідомлення того, що багато зовнішніх факторів можуть впливати на досягнення цілей. Молоді люди зазвичай ще не мають достатнього досвіду, щоб у повній мірі оцінювати роль зовнішніх обставин, але вони все частіше помічають, що неуспіхи можуть бути зумовлені не тільки власними діями, але й зовнішніми чинниками, які вони не в змозі контролювати. Це може бути результатом складних соціальних чи економічних умов, недосконалих структур чи недостатньо сприятливих можливостей для розвитку.

Зі збільшенням віку і досвіду в людей змінюється їх ставлення до невдач. У старших групах (24+ роки) спостерігається тенденція зменшення розуміння, що невдачі часто зумовлені зовнішніми факторами. Замість цього багато хто звинувачує себе у невдачах, вважаючи їх результатом своїх власних недосконалостей чи неадекватної компетентності. Цей процес може бути пов'язаний із зростанням відповідальності, що виникає з віком, а також з високими вимогами, які люди ставлять до себе у більш зрілому віці. Проте це може також свідчити про деяке підвищення рівня самооцінки в результаті досвіду та зрілості, адже з часом люди здатні реалістичніше оцінювати власні дії і результати.

Загалом опитані особи ставляться до невдач з посиленням негативом часто звинувачуючи в цьому зовнішні обставини (рис. 2.2.5).

Чи відчуваєте ви, що невдачі у вашому житті трапляються з незалежних від вас причин?
30 відповідей

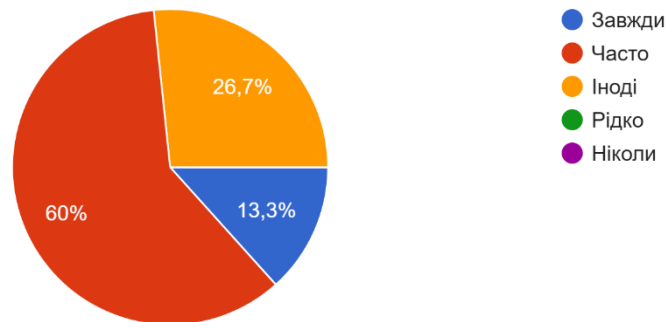


Рисунок 2.2.5. Ставлення до причин невдач

У різних вікових групах також відзначається різна ступінь усвідомлення того, наскільки індивід може контролювати труднощі та ситуації, з якими стикається. Молодші учасники (14-18 років) вважають, що вони рідко можуть вплинути на ситуацію, особливо у складних умовах (середній бал 3). Це пов'язано з тим, що в молодому віці люди часто ще не мають достатньо життєвого досвіду, щоб ефективно управляти складними ситуаціями. Більшість їхніх дій спрямовані на те, щоб адаптуватися до обставин, часто без чіткої стратегії впливу на ці обставини. Вони можуть відчувати, що зовнішні обставини, такі як соціальний статус, матеріальне становище чи навіть вплив старших, мають більший вплив на їхнє життя, ніж їхні власні дії.

У групі 19-23 роки починає формуватися відчуття більшого контролю (середній бал 3). Це відображає період інтенсивної адаптації, коли молоді люди вже більш активно намагаються впливати на свою ситуацію. Вони мають більш чітке уявлення про свої можливості та шляхи вирішення проблем. Участь у професійних або освітніх програмах, а також розвиток соціальних навичок дають їм більше впевненості в своїх силах і здатності впливати на ситуації. Водночас цей процес не є безперешкодним, і на певному етапі з'являється розуміння, що повністю контролювати ситуацію неможливо, і зовнішні фактори також мають свій вплив.

У старших групах (24+ роки) спостерігається більш виражене відчуття контролю над ситуацією (середній бал 4), порівняно з молодшими. З віком люди набувають більшої життєвої мудрості та здатності аналізувати свої дії в контексті зовнішніх і внутрішніх обставин. Вони мають більше досвіду і вміють краще розподіляти свої ресурси для досягнення цілей, що дозволяє їм бути впевненішими в тому, що вони можуть контролювати ситуацію, навіть коли вона є складною.

Загалом на запитання «Чи відчуваєте ви, що ваше життя контролюється зовнішніми обставинами?» лише 3,3% опитаних осіб відповіли «майже не контролюється», інші ж переконані, що часто стають заручниками ситуації (рис. 2.2.6).

Чи відчуваєте ви, що ваше життя контролюється зовнішніми обставинами?
30 відповідей

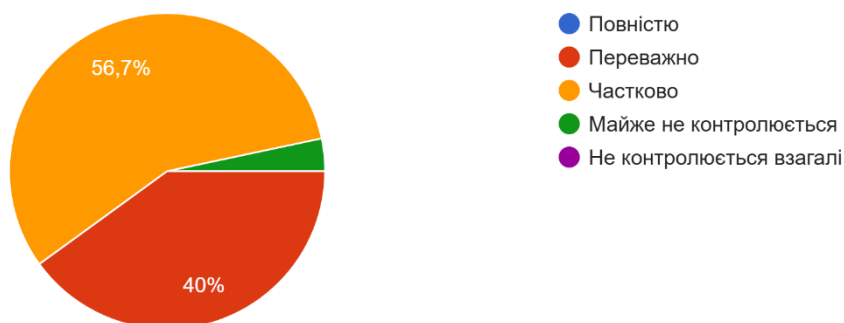


Рисунок 2.2.6. Контроль зовнішніми обставинами

Підвищення рівня відповідальності за своє життя є характерною рисою старшого віку. Більшість учасників вікової групи 19-23 роки усвідомлюють свою відповідальність за події, що відбуваються в їхньому житті (середній бал 3). Це свідчить про формування самостійності та більш серйозне ставлення до своїх вчинків. Вони розуміють, що багато аспектів їхнього життя визначають саме їхні дії, вибори та рішучість. Однак вони все ще знаходяться на етапі пізнання свого місця в соціумі і формування кар'єри, тому частина з них може вважати, що на результат впливає не лише їхня відповідальність, але й зовнішні обставини.

У старших групах (24+ роки) спостерігається зниження рівня відповідальності (середній бал 2), що може свідчити про збільшення зовнішнього впливу на прийняття рішень. Це пов'язано з тим, що в зрілому віці індивіди часто стають більш обережними у своїх діях, усвідомлюючи, що рішення та дії мають значні наслідки не лише для них самих, а й для їхніх близьких та оточення. У цей період люди починають більше враховувати соціальні норми та впливи інших людей на свої життєві рішення, що може знижувати їх почуття індивідуальної відповідальності за події у своєму житті.

Емоційний вплив травматичних подій (Шкала впливу подій). Психотравматичні події – це ситуації, які викликають сильний емоційний стрес і можуть мати довготривалий вплив на психічний стан людини. Вивчення того, як травматичні події переживаються та усвідомлюються різними віковими групами, дозволяє краще зрозуміти, як процеси психічної адаптації змінюються з часом.

Згідно з результатами опитування, всі вікові групи, підтверджують наявність травматичних подій у своєму житті за останні п'ять років. Це свідчить про те, що у зв'язку з негативними подіями в Україні (війна, велика кількість стресових ситуацій, наслідки коронавірусної хвороби тощо) різні вікові групи проживали на своєму досвіді травматичні події.

Молодші групи (14-23 роки) стикаються з травмуючими ситуаціями ще частіше, що може бути пов'язано з певними етапами соціального та особистісного розвитку, коли людина активніше взаємодіє з навколишнім світом, переживаючи стресові ситуації, такі як конфлікти, соціальний тиск, складні життєві умови або навіть фізичні чи емоційні травми. Особи юного віку ще не мають достатнього життєвого досвіду, щоб ефективно справлятися з емоційним тиском і часто залишаються вразливими до зовнішніх стресорів. Вони ще не мають стійкої психологічної адаптації, тому травматичні події можуть викликати у них сильний емоційний відгук, що позначається на їхньому самопочутті, поведінці та здатності до саморегуляції. Молодші учасники можуть переживати травми, пов'язані з переживанням невдач у навчанні чи на роботі, складними соціальними відносинами, конфліктами з родиною або друзями, а також емоційними чи

фізичними травмами, які мають значний вплив на їхній внутрішній стан. Оскільки соціальні зв'язки в підлітковому віці мають великий вплив на формування самооцінки та ідентичності, розчарування в цих стосунках може спричинити сильні переживання.

У старших групах (24+ роки) спостерігається так само високий рівень кількості травматичних подій, проте прослідковується менш часте згадування про них упродовж життя. Це свідчить про те, що, з одного боку, з віком і досвідом люди здатні ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями і знаходити способи психологічної адаптації. Зріліші люди часто вже мають сформовані стратегії для подолання травмуючих подій, такі як аналіз ситуацій, емоційне відсторонення або використання методів саморегуляції та психотерапії. Вони можуть розуміти, що певні події є частиною життєвого шляху, і що важливо зберігати спокій, щоб знайти рішення для подолання труднощів. У старших групах також можна спостерігати значно більшу психологічну стійкість, яка дозволяє їм швидше відновлюватися після пережитих травм.

Однак, з іншого боку, існує й інша сторона цього процесу — ігнорування травматичних ситуацій та негативних емоцій, що також може стати проблемою. Часто люди старших вікових груп можуть намагатися придушити або уникати емоційного переживання травмуючих подій, вважаючи їх менш важливими або не варто звертати на них увагу. Це може бути частиною стратегії, спрямованої на мінімізацію стресу та збереження психологічної стійкості. Однак тривале ігнорування негативних емоцій може призвести до відкладання проблем, що зрештою накопичуються і можуть проявлятися в майбутньому у вигляді стресу, депресії, тривожних розладів або фізичних проблем.

Таке приховування емоцій може також вплинути на стосунки з оточенням. Коли людина не дозволяє собі відкрито виражати переживання, це може призвести до відчуття ізольованості або виникнення конфліктів через нерозуміння з боку близьких. Нерідко дорослі люди мають тенденцію не звертатися до інших за підтримкою, адже вважають, що самі повинні справлятися з труднощами, що може також бути пов'язано з високим рівнем відповідальності, характерним для зрілості.

Ігнорування травматичних переживань може також обмежити здатність до особистісного розвитку. Якщо травмуючий досвід не усвідомлюється або не переживається повноцінно, це може завадити людині набратися цінних уроків з ситуації. Відсутність рефлексії може затримати процес відновлення і гальмувати особистісне зростання.

З цієї точки зору важливо розуміти, що психологічна стійкість не полягає лише у здатності швидко відновлюватися від труднощів, але й у готовності визнавати й переживати емоції, які виникають у відповідь на травматичні події. Баланс між емоційною стійкістю та емоційною відкритістю є ключовим для забезпечення здорової адаптації та подолання стресу. Важливою є також готовність звертатися за підтримкою, чи то до близьких, чи то до професіоналів, оскільки це може допомогти уникнути довгострокових наслідків від ігнорування травмуючого досвіду.

Отже, психологічна стійкість старших груп не є абсолютною перевагою, а скоріше результатом розвитку здатності справлятися з труднощами. Однак цей процес потребує підтримки й уваги до власних емоцій, щоб уникнути негативних наслідків від їхнього ігнорування та придушення.

Загальні висновки та значення результатів. Отже, наявність травматичних подій у житті учасників є показником того, як ці події можуть впливати на психічний стан у різному віці. Молодші учасники переживають травми частіше, що вказує на більшу емоційну уразливість і менший рівень психологічної адаптації. У старших групах спостерігається зменшення частоти згадок про травматичні події, що свідчить про здатність до подолання труднощів різними шляхами, які, проте, можуть бути не завжди ефективними.

Ці результати підкреслюють важливість розвитку психологічної стійкості та стратегії справляння зі стресом на різних етапах життя. У майбутньому ці знання можуть бути корисними для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на полегшення адаптації молодших людей до стресових ситуацій та на підтримку їхнього емоційного благополуччя.

Мотиваційний профіль Гербачевського чітко показав зменшення прагнення до конкуренції та досягнення цілей серед респондентів з психотравматичним досвідом. Це дало змогу визначити, що психотравматичний досвід впливає на потребу в соціальному визнанні та позитивному підкріпленні від досягнень, що, своєю чергою, знижує бажання брати участь у конкурентних ситуаціях.

Методика "Дослідження суб'єктивного контролю" Пашукової ефективно продемонструвала, що люди з високим рівнем психотравматичних переживань схильні приписувати зовнішнім обставинам свої невдачі й менш впевнені в своєму контролі над життєвими ситуаціями. Це вказує на важливість розвитку почуття суб'єктивного контролю як засобу зменшення впливу травматичних спогадів на особистісну ідентичність та майбутні цілі.

Шкала впливу подій забезпечила глибоке розуміння, як психотравматичний досвід формує емоційну реакцію на минулі події. Респонденти з психотравматичними переживаннями частіше відзначали потребу у зовнішній підтримці та збереження емоційного дискомфорту, що вказує на невирішеність таких переживань. Це підкреслює цінність методу в оцінюванні глибини емоційного впливу на особистість.

Таким чином, використані методики дозволили глибше зрозуміти вплив психотравматичного досвіду, виявити психологічні фактори, що потребують підтримки та корекції, і надати рекомендації щодо підвищення суб'єктивного контролю та впевненості особистості.

2.3. Вплив травматичного досвіду на мотиваційно-вольову сферу особистості

Травматичний досвід має значний вплив на розвиток мотиваційно-вольової сфери особистості. Цей вплив виявляється на різних рівнях — від зниження рівня мотивації до зміни способів ухвалення рішень, управління емоціями та розвитку внутрішньої сили. Особливо важливою є різниця в тому, як травматичні події впливають на молодші та старші вікові групи, оскільки інтенсивність і характер

цього впливу можуть істотно варіюватися залежно від віку та етапу життєвого розвитку особистості.

У вікових групах раннього та пізнього юнацтва (14-23 роки) травматичний досвід зазвичай має більш виражений вплив на мотиваційно-вольову сферу. Цей вплив часто проявляється в інтенсифікації потреби в зовнішніх мотиваційних факторах, таких як винагорода, визнання та підтримка з боку оточення. Мотивація молодших учасників може бути значною мірою орієнтована на отримання соціальних або матеріальних винагород за досягнення. Під час проходження через травматичні події молоді люди часто шукають зовнішні джерела підтвердження своїх досягнень і цінності.

Травма в цьому віці може сильно впливати на самовідчуття, що веде до зростання залежності від зовнішнього визнання та нагород. Тому реакція на стресові ситуації в молодому віці може бути більш емоційно вираженою, з акцентом на збереження соціальних зв'язків і отримання підтримки. Це може призвести до зниження рівня автономії у прийнятті рішень та більшої схильності до зовнішнього контролю. Якщо травматичний досвід був пов'язаний із втратами або відчуттям непотрібності, молоді люди можуть відчувати значну мотиваційну слабкість і здатні активніше шукати схвалення інших для відновлення почуття власної значущості.

Психологічний стрес через травмуючі події також може сприяти розвитку адаптивних копінгових стратегій, які полягають у пошуку підтримки з боку однолітків, родини або спеціалістів. Ці механізми не тільки допомагають пережити кризу, але й можуть стати основою для подальшого формування мотивації до досягнення значущих результатів у соціальному або професійному житті.

У віковій групі 19-23 років, де вже спостерігається більш розвинене розуміння власних потреб та амбіцій, травматичний досвід також залишає значний слід. В цьому віці особистість починає активно досліджувати свої життєві цілі, розвивати професійні навички і формувати власний стиль поведінки. Травма в цей період може суттєво змінити мотиваційні пріоритети, оскільки багато молодих людей в цей час переживають складні моменти соціалізації, адаптації до дорослого життя та пошуку свого місця у суспільстві.

Травматичні події можуть призводити до зміни внутрішнього ставлення до життєвих труднощів. У цьому віці виникає гостра потреба визнання, підтримки та впевненості в правильності обраного шляху. Багато молодих людей, переживши травму, можуть стикатися з кризою самоідентичності, що веде до потреби в зовнішньому підтвердженні своїх дій. Травматичні ситуації можуть підсилювати мотивацію до досягнення матеріальних цілей, стабільності або соціального визнання, що є характерним для цього етапу розвитку.

З іншого боку, травма може змусити молодих людей рефлексувати над своїми внутрішніми ресурсами, що може призвести до розвитку більш глибокого розуміння своїх слабкостей і сил. Вони можуть почати відчувати більшу залежність від своїх власних зусиль і сприймати невдачі як частину шляху до зростання. Зміни в мотивації можуть включати прагнення до самовдосконалення і розвитку особистої стійкості.

У старших вікових групах (24+) травматичний досвід часто проявляється в більш збалансованому і гнучкому підході до життя. Віковий досвід і емоційна стійкість дозволяють цим людям не лише ефективніше справлятися з труднощами, але й активно використовувати травмуючі події як досвід для подальшого особистісного розвитку. Вони мають більший рівень усвідомлення зовнішніх факторів, що можуть впливати на їхнє життя, і здатність приймати їх як частину свого шляху.

Проте, незважаючи на високий рівень стійкості, старші учасники можуть зіткнутися з тим, що травматичні події інколи викликають сумніви в правильності обраного шляху чи втратою сенсу. Це може призвести до меншої схильності до прийняття рішень, відсутності мотивації або навіть зниження інтересу до активної участі в житті, особливо якщо особа не знаходить підтримки в найближчому оточенні.

У старших вікових групах важливим є внутрішній баланс між потребою в самостійності та бажанням адаптуватися до змін у навколишньому світі. Травматичний досвід може спонукати до переоцінки життєвих цінностей і пріоритетів. У деяких випадках це може призвести до зниження залежності від

зовнішніх стимулів, таких як соціальне визнання або матеріальні винагороди, та зосередження на глибших аспектах життя, таких як особисті досягнення чи задоволення від процесу самовдосконалення.

Вплив травми на мотиваційно-вольову сферу може також сприяти розвитку гнучкості у прийнятті рішень, здатності швидше адаптуватися до змін і знаходити нові шляхи для подолання труднощів. З цієї точки зору, травма може стати не лише важким випробуванням, але й потужним стимулом для розвитку внутрішніх ресурсів, які допомагають особистості рухатися вперед.

Таким чином, травматичний досвід має значний вплив на мотиваційно-вольову сферу особистості на різних етапах її розвитку. У молодших групах він часто посилює потребу в зовнішній підтримці і визнанні, у той час як старші особи здатні використовувати отриманий досвід для більш гнучкої адаптації та внутрішнього зростання. Вплив травм на мотивацію не є одноманітним: він залежить від віку, життєвого досвіду та готовності особистості до змін. Тому вивчення цього впливу є важливим для розуміння процесів психосоціального розвитку та пошуку шляхів підтримки людей на різних етапах їхнього життя.

Дослідження за допомогою трьох методик дозволяє зробити кілька важливих висновків:

1. Зниження мотиваційного потенціалу: Травматичний досвід спричиняє зниження орієнтації на досягнення та конкуренцію, збільшує прагнення уникати невдач та робить акцент на зовнішньому визнанні, а не на внутрішньому задоволенні від досягнення цілей.

2. Знижений суб'єктивний контроль: Люди з травматичним досвідом рідше вважають себе відповідальними за свої успіхи та невдачі, що впливає на їхню здатність до самостійного прийняття рішень.

3. Підвищена емоційна чутливість: Часті спогади про травматичні події, переживання негативних емоцій та потреба в зовнішній підтримці знижують їхню здатність адаптуватися та зберігати емоційний баланс, що, своєю чергою, зменшує їхню мотивацію до розвитку і зміцнення вольової сфери.

Психотравматичний досвід, як показало дослідження, чинить багатоплановий вплив на мотиваційно-вольову сферу особистості. Люди з таким досвідом відчують труднощі в досягненні цілей, знижену впевненість у власних силах і частіше стикаються з перешкодами, що є наслідком їхньої підвищеної чутливості до негативних подій. Стан травматичного стресу впливає на всі аспекти функціонування мотиваційної та вольової сфери, спричиняючи втрату внутрішньої мотивації та зниження рівня самооцінки. Ці особливості можуть стати перешкодою на шляху до особистісного зростання та розвитку, що підкреслює важливість комплексної психологічної допомоги для осіб із травматичним досвідом.

Застосування трьох методик дозволило чітко диференціювати різні аспекти впливу травматичного досвіду на мотиваційно-вольову сферу, забезпечивши високий рівень точності дослідження. Мотиваційний профіль Гербачевського дав змогу оцінити мотиваційні тенденції досягнення та уникнення невдач, методика Пашукової – проаналізувати суб'єктивний контроль, а Шкала впливу подій – виміряти глибину емоційного впливу травматичного досвіду. Ці методики можна вважати ефективним інструментом для оцінювання особистісних ресурсів, а також для розробки індивідуальних планів психологічної підтримки.

Таким чином, застосування обраних методик сприяло не лише всебічному аналізу впливу травматичного досвіду на мотиваційно-вольову сферу, але й дало можливість виділити слабкі місця, що можуть бути предметом подальшої роботи з особистістю задля підвищення її адаптивного потенціалу.

Другий розділ роботи присвячений практичному аспекту дослідження впливу психотравматичного досвіду на мотиваційно-вольову сферу особистості. Основною метою цього етапу є проведення емпіричного аналізу для виявлення змін у мотиваційно-вольовій сфері під впливом травматичних подій. Застосовані методики дозволяють отримати обґрунтовані результати, що сприяють глибшому розумінню проблеми та розкриттю закономірностей впливу травматичного досвіду на особистість.

У розділі представлені вибір і обґрунтування методологічних підходів, детальний опис проведеного опитування, а також аналіз отриманих даних із

використанням графічних методів подання результатів. Ключовими інструментами дослідження є мотиваційний профіль Гербачевського, методика «Дослідження суб'єктивного контролю» (Пашукова) та шкала впливу подій, які забезпечують комплексний підхід до вивчення мотиваційно-вольової сфери.

Проведене дослідження дозволило встановити чіткий зв'язок між пережитими травматичними подіями та змінами в мотиваційних і вольових установках особистості. Зокрема, результати свідчать про те, що вплив травматичного досвіду може проявлятися у вигляді зниження мотивації до досягнень, збільшення страху невдач, труднощів у прийнятті рішень і зменшення рівня суб'єктивного контролю над власним життям. Ці зміни не тільки ускладнюють реалізацію життєвих цілей і планів, але й посилюють емоційну напругу, що негативно впливає на загальний психологічний стан особистості.

Отримані дані підкреслюють важливість розробки психологічних стратегій, спрямованих на підтримку осіб із травматичним досвідом. Такі стратегії повинні включати методики підвищення рівня суб'єктивного контролю, формування позитивної мотивації та розвиток вольових якостей. Крім того, результати дослідження можуть стати основою для створення індивідуальних програм реабілітації, що враховують специфічні потреби кожної особистості, залежно від ступеня впливу травматичного досвіду.

Особливу увагу приділено аналізу результатів опитування, проведеного серед респондентів, які мали досвід травматичних подій. Для підвищення наочності подання даних було використано графічні методи, зокрема таблиці, схеми, діаграми й графіки, що сприяють легшій інтерпретації результатів.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ І ВОЛІ

3.1. План тренінгової програми формування мотиваційно-вольової сфери особистості

Мотиваційно-вольова сфера є важливим аспектом психічного розвитку особистості, оскільки саме вона визначає здатність людини досягати поставлених цілей, долати труднощі, а також підтримувати свою мотивацію на високому рівні в умовах стресу чи невдач. Тренінгова програма формування мотиваційно-вольової сфери має на меті розвиток ключових компонентів цієї сфери: самоконтролю, стійкості до стресу, здатності до адаптації та досягнення цілей.

Програма складається з кількох етапів, які враховують вікові особливості учасників, їхні потреби та рівень розвитку. Кожен етап містить конкретні завдання, що сприяють розвитку вольових якостей і мотиваційних установок.

Нижче подано усі етапи, що є важливим для тренінгової програми.

Вступний етап: Оцінка стартового рівня мотивації та вольових якостей (1 заняття).

На цьому етапі учасники тренінгу проходять опитування або тести для оцінки їхнього початкового рівня мотиваційно-вольової сфери. Оцінка включає такі аспекти, як:

- Ступінь самоконтролю;
- Визначення ступеня залежності від зовнішніх мотиваційних факторів (винагороди, визнання);
- Способи подолання стресу та труднощів;
- Мотиваційні пріоритети (матеріальні, соціальні, інтелектуальні).

Це дає тренеру змогу персоналізувати програму, виявити слабкі місця учасників і побудувати індивідуальні цілі для тренінгу.

Етап 2: Розвиток самосвідомості та мотиваційних установок (2 заняття).

На цьому етапі тренінгу учасники працюють над розумінням власних потреб, бажань та мотивацій. У ході цього етапу учасники:

- Визначають свої життєві цілі та пріоритети;

- Проводять аналіз своїх внутрішніх бар'єрів, які заважають досягати цілей (страхи, сумніви, занижена самооцінка);
- Виконують вправи на самопізнання та рефлексію: наприклад, визначення короткострокових і довгострокових цілей, оцінка своїх сил і ресурсів.

Завданням є підвищення усвідомленості учасників щодо того, що їхні мотиваційні установки часто визначаються внутрішніми переконаннями, які можна змінити за допомогою правильних стратегій і підходів.

Етап 3: Розвиток волі та здатності до самоконтролю (3 заняття).

У цьому етапі програми учасники працюють над розвитком вольових якостей, таких як здатність приймати рішення і діяти відповідно до встановлених цілей, навіть у ситуаціях стресу чи складних обставин. Включає такі підзадачі:

- Техніки самоконтролю та регулювання емоцій (управління імпульсами, стресом, тривогою);
- Вправи на встановлення конкретних цілей та планування дій;
- Сценарії ситуацій, що потребують волі для досягнення бажаного результату (наприклад, відмова від тимчасових задоволень заради досягнення довгострокової мети).

На цьому етапі важливо використовувати методики управління емоціями та тренувати здатність учасників протистояти внутрішнім перешкодам, таким як лінь, страх чи сумніви у власних силах.

Етап 4: Подолання стресових ситуацій та адаптація до змін (2 заняття).

Цей етап орієнтований на розвиток здатності учасників долати стресові ситуації, адаптуватися до змін та підтримувати мотивацію в умовах труднощів.

Завдання включають:

- Практика подолання стресових ситуацій через медитацію, релаксацію або інші методи психологічної адаптації;
- Виконання вправ на вихід зі складних ситуацій, таких як подолання невдач або невизначеності (наприклад, вправи на аналіз і рефлексію після невдалого досвіду);
- Тренування гнучкості та адаптивності, здатності приймати зміни як частину життєвого процесу.

У цей період учасники можуть вчитися, як використовувати травматичний досвід для подальшого розвитку і як робити висновки із ситуацій, що раніше здавалися несприятливими.

Етап 5: Розвиток соціальної підтримки та визнання (1 заняття).

Оскільки важливою частиною мотиваційно-вольової сфери є визнання з боку оточення, на цьому етапі учасники тренінгу працюють над зміцненням соціальних зв'язків і створенням підтримуючого середовища для досягнення своїх цілей. Задачі цього етапу:

- Визначення кола підтримки та розвитку соціальних зв'язків, які допомагають в досягненні цілей;
- Стратегії для встановлення здорових міжособистісних зв'язків, які сприяють розвитку мотивації та підтримці у складних ситуаціях;
- Вправи на вдячність та визнання досягнень інших учасників, що підсилює мотивацію.

Завдання полягає у тому, щоб учасники навчилися ефективно використовувати свою соціальну мережу для підтримки власних амбіцій.

Етап 6: Заключний етап: Оцінка прогресу та рефлексія (1 заняття).

На завершення програми учасники проводять оцінку власного прогресу. Це включає повторну оцінку мотиваційно-вольової сфери, визначення змін у ставленні до життєвих цілей та покращення рівня самоконтролю. Крім того, учасники:

- Визначають досягнуті результати та усвідомлюють свої нові можливості для розвитку;
- Вивчають власні стратегії для подолання труднощів у майбутньому;
- Створюють план для подальшої роботи над розвитком мотиваційно-вольової сфери після завершення тренінгу.

Завершення програми має на меті допомогти учасникам підсумувати отриманий досвід, закріпити нові навички та мотивувати їх до подальшого самовдосконалення.

Висновки щодо тренінгової програми. Тренінгова програма формування мотиваційно-вольової сфери особистості має на меті забезпечити учасникам

ефективні інструменти для розвитку вольових якостей, підтримки мотивації та адаптації до стресових ситуацій. Враховуючи вікові особливості учасників, програма включає різноманітні методи, що сприяють розвитку як зовнішньої мотивації (через соціальну підтримку та визнання), так і внутрішніх сил, таких як самоконтроль, здатність до адаптації та стратегічне планування.

3.2. Рекомендації щодо формування мотиваційно-вольової сфери особистості

Мотиваційно-вольова сфера є фундаментальною для розвитку особистості, оскільки визначає здатність людини досягати своїх цілей, долати труднощі та адаптуватися до змін. У зв'язку з цим, важливо враховувати індивідуальні особливості учасників тренінгів та використовувати специфічні методики для ефективного формування цих якостей. Рекомендації, представлені в цьому розділі, допоможуть як організаторам тренінгових програм, так і самим учасникам розвивати ключові аспекти мотиваційно-вольової сфери.

1. Індивідуалізація підходу до кожного учасника

Однією з основних рекомендацій є індивідуалізація тренінгових методик, оскільки кожна людина має свій рівень розвитку мотиваційно-вольових якостей. У різних вікових групах, а також у різних соціокультурних контекстах, мотивація та воля можуть проявлятися по-різному. Зокрема:

Молодші учасники (14-18 років) потребують більше зовнішніх стимулів для підтримки мотивації, таких як визнання з боку однолітків і соціальна підтримка. Їм важливо створювати умови для самовираження і підвищення самооцінки, щоб покращити рівень впевненості в своїх силах.

Учасники вікової групи 19-23 роки знаходяться на етапі формування кар'єри та самостійного життя, тому для них важливі внутрішні мотиваційні фактори, такі як досягнення особистих цілей і здобуття незалежності. Їм корисно навчатися навичкам самоконтролю і розвивати стійкість до стресу.

Учасники вікової групи 24+ зазвичай мають більше життєвого досвіду та здатні до більш усвідомленого підходу до свого розвитку. Вони можуть бути більш

спрямованими на розв'язання складних задач, але водночас вони можуть відчувати більшу відповідальність за своє життя та часто більше уваги приділяють зовнішнім обставинам. Для цієї групи важливо надавати інструменти для гнучкості та адаптації до змін.

2. Створення підтримуючого середовища

Мотивація безпосередньо залежить від соціального контексту, тому важливо створювати підтримуюче середовище, яке стимулює розвиток мотиваційно-вольової сфери. Це включає:

Підтримка однолітків та близьких людей: Використовувати групові методики, коли учасники можуть підтримувати один одного в процесі досягнення цілей. Обговорення досягнень та труднощів у колективі створює атмосферу взаємодопомоги, що допомагає подолати стрес та посилює мотивацію.

Залучення наставників: Для старших учасників корисно мати можливість звертатися до більш досвідчених людей, які можуть поділитися своїм досвідом і допомогти у вирішенні складних ситуацій. Менторство допомагає зберігати мотивацію, а також підвищує рівень самоконтролю та волі.

Розвиток культури визнання та вдячності: Створення умов, за яких учасники можуть отримувати позитивне підкріплення за свої досягнення, допомагає підтримувати високий рівень мотивації.

3. Використання методик саморегуляції

У розвитку мотиваційно-вольової сфери особистості важливу роль відіграють методики саморегуляції. Вони дозволяють людині управляти своїми емоціями, думками та поведінкою, щоб досягти бажаного результату навіть у складних ситуаціях. До таких методик належать:

Техніки самоконтролю: Тренування здатності утримувати себе від імпульсивних рішень або дій, особливо в стресових ситуаціях. Це може включати дихальні практики, медитацію, вправи на розслаблення.

Розробка конкретних планів дій: Навчання ставити чіткі, досяжні цілі і створювати план для їх досягнення. Це допомагає розвивати не тільки мотивацію, а й вольову силу для постійної роботи над собою.

Мотиваційні афірмації: Ведення щоденних нотаток, що нагадують учасникам про їхні досягнення, сили і потенціал. Це допомагає підтримувати високу самооцінку та знижувати рівень стресу.

4. Розвиток стресостійкості та адаптивності

Мотиваційно-вольова сфера тісно пов'язана з тим, як людина реагує на стресові ситуації. Для цього важливо вчити учасників тренінгу адаптуватися до змін і стійко реагувати на невдачі:

Навчання технікам стрес-менеджменту: Вправи на зниження рівня стресу, такі як йога, медитація, контроль дихання, допомагають знизити негативний вплив стресових факторів.

Аналіз ситуацій і пошук можливих рішень: Створення сценаріїв, в яких учасники можуть уявити себе в складних ситуаціях і розглянути різні способи їх вирішення, допомагає знизити рівень тривоги та підвищити впевненість у власних силах.

5. Залучення інструментів мотивації через позитивне підкріплення

Позитивне підкріплення є потужним інструментом для підтримки мотивації учасників тренінгу. Важливо:

Визнання досягнень: Підтримувати учасників через визнання їхніх досягнень, навіть якщо це маленькі кроки до великої мети. Це може бути як публічне визнання, так і індивідуальні похвали від тренера.

Нагороди за досягнення: Систематичне надання маленьких нагород (наприклад, сертифікатів, бонусів, або навіть моральних заохочень) допомагає підтримувати мотивацію і забезпечує учасників позитивними емоціями.

6. Формування цінностей через самовизначення

Одним з важливих аспектів формування мотиваційно-вольової сфери є розвиток власних цінностей учасників тренінгу. Це включає:

Розвиток особистої відповідальності: Підтримка осмисленого підходу до прийняття рішень та відповідальності за власне життя. Важливо, щоб учасники усвідомлювали, що їхнє життя залежить від їхніх рішень і вчинків.

Визначення власної місії: Допомога учасникам у визначенні того, що вони хочуть досягти в житті, які їхні цінності та мета. Це формує внутрішню мотивацію і забезпечує стійкість у досягненні цілей.

Рекомендації щодо формування мотиваційно-вольової сфери особистості базуються на комплексному підході, який враховує індивідуальні потреби учасників, їхні життєві обставини та готовність до змін. Важливо, щоб тренінгові програми містили як теоретичні, так і практичні методи, спрямовані на розвиток самоконтролю, стресостійкості, внутрішньої мотивації та здатності адаптуватися до змін. Системне застосування цих методик дозволяє досягти значних результатів у формуванні здатності до подолання труднощів і досягнення особистих цілей.

ВИСНОВКИ

У межах проведеного дослідження було розглянуто теоретичні аспекти та емпіричні дані щодо впливу психотравматичного досвіду на мотиваційно-вольову сферу особистості. Отримані результати дозволяють зробити такі узагальнення:

1. Теоретичне осмислення проблеми.

Аналіз наукових джерел дозволив визначити, що психотравматичний досвід є суттєвим чинником, який впливає на психологічний стан особистості. Встановлено, що мотиваційно-вольова сфера особистості є надзвичайно вразливою до впливу травматичних подій, оскільки вона визначає здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, досягати поставлених цілей та приймати відповідальні рішення. Теоретичний аналіз засвідчив, що ключовими аспектами, які змінюються під впливом травм, є: рівень суб'єктивного контролю, самооцінка, мотиваційні пріоритети та емоційна стабільність.

2. Методологічне обґрунтування дослідження.

Для емпіричного вивчення впливу психотравматичних подій на мотиваційно-вольову сферу особистості було обрано три основні методики:

- 1) Мотиваційний профіль Гербачевського, який дозволив оцінити індивідуальні особливості мотиваційної сфери;
- 2) Методика дослідження суб'єктивного контролю (Пашукова), що допомогла визначити рівень сприйняття особистістю власного впливу на життєві події;
- 3) Шкала впливу подій, яка кількісно оцінила вплив травматичних подій на емоційний та поведінковий стан учасників.

Ці інструменти забезпечили комплексний підхід до аналізу досліджуваної проблеми, що дозволило отримати об'єктивні та валідні результати.

3. Емпіричні результати.

У ході дослідження було виявлено такі ключові закономірності:

- 1) Психотравматичний досвід суттєво впливає на мотивацію до досягнення цілей, знижуючи рівень активності та впевненості у власних можливостях, особливо у молодших респондентів.

- 2) Зниження суб'єктивного контролю є одним із головних наслідків травматичних подій. Учасники з високим рівнем травматичного досвіду частіше відчують залежність від зовнішніх обставин і менш впевнені у власній здатності впливати на події.
- 3) Травматичні події мають довготривалий емоційний вплив. Більшість респондентів із психотравматичним досвідом демонструють високий рівень емоційного дискомфорту, що потребує корекційних втручань.
- 4) Потреба в соціальній підтримці значно зростає після пережитих травм, що свідчить про важливість соціального середовища для відновлення особистості.

4. Теоретичне та практичне значення результатів.
Результати дослідження мають важливе значення для психологічної практики та наукових досліджень:

- 1) Теоретично доведено, що психотравматичний досвід впливає не лише на емоційну сферу, але й на мотиваційно-вольові механізми особистості, які визначають її здатність до адаптації та самореалізації.
- 2) Практично обґрунтовано необхідність комплексного підходу до роботи з особами, які зазнали психотравматичних подій. Зокрема, рекомендовано зосередитися на розвитку суб'єктивного контролю, корекції самооцінки та створенні умов для соціальної підтримки.

5. Рекомендації.

Для підвищення ефективності психологічної допомоги особам із психотравматичним досвідом рекомендується:

- 1) Використовувати психокорекційні методики, спрямовані на відновлення мотиваційної активності та підвищення суб'єктивного контролю;
- 2) Розробляти програми соціальної підтримки, орієнтовані на залучення близького оточення до процесу реабілітації;
- 3) Застосовувати психотерапевтичні методи, що сприяють зниженню емоційного напруження та покращенню когнітивного сприйняття життєвих подій.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило важливість вивчення впливу психотравматичного досвіду на мотиваційно-вольову сферу особистості та

сприяло формуванню нових підходів до реабілітації та психологічної підтримки постраждалих осіб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білих, Т. В. Інтегративний підхід до аналізу посттравматичного зростання. *Integrative Psychology*. 2015. 7(5). 145-160.
2. Блінов, О.А. Бойова психічна травма. Київ : Талком, 2019. 700.
3. Засєкіна Л.В. Психолінгвістика, мовленнєва діяльність, особистість: співвідношення понять у контексті мовленнєвої генези дитини. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди*. 2013. Вип.15. С. 83–85
4. Кикилик І. В. Психологічні особливості актуалізації мовних здібностей у студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання іноземних мов : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Хмельницький, 2015. 20 с.
5. Психологічна енциклопедія / авт.-упор. О.М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
6. Магомед-Ємінов М. Ш. Аналіз сучасних моделей психологічної травми з погляду культурно-діяльної парадигми. *Теорія та практика суспільного розвитку*. 2104. №17. С. 202-207.
7. Маркер, А., Цольнер, Т. Модель «Дволикий Янус» у розумінні посттравматичного зростання. *Journal of Trauma Psychology*. 2020. 9(2). 120-134.
8. Мерлін, В. С. Теорія інтегральної індивідуальності та її застосування у посттравматичному зростанні. *Psychological Research Journal*. 2009. 4(2). 85-102.
9. Талєб, Н., Віндекер, О. С., Кліменських, М. В. Концепція «антихрупкості» та її значення в психології розвитку. *Anti-fragility in Psychology*. 201. 3(1). 65-81.
10. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ. 2010. С. 21.
11. Токарева, Н. М., Шамне, А. В. & Макаренко, Н. М. (2014). Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг: ТОВ ВНП «Інтерсервіс». 2014. 312 с.
12. Янофф-Бульман, Р. Соціально-когнітивна модель посттравматичного зростання. *Social Cognition Journal*. 2017. 10(3). 210-225.

13. Christopher M. A. A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology review*. 2006. Vol. 24. P. 75–98.
14. Conti, N. A. Emil Kraepelin: the consolidation of mental diseases. Vertex, 2010. 21 (91). 314-316.
15. Freyd, J. J. Betrayal trauma: The logic of forgetting childhood abuse. Cambridge, MA: *Harvard University Press*. 1996.
16. Papadopoulos R. K. Refugees, home and trauma. In therapeutic care for refugees. No place like home. London: Karnac, 2002. 356 p.
17. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*. 2004. №15. P. 93–102.
18. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. 1996. Vol. 9. P. 455 – 471.
19. Linley P. A., . Joseph S. Positive change following trauma and adversity: a review. *Journal of traumatic stress*. 2004. №1. Vol. 17. P. 11–21.
20. Lwande, C., Muchemi, L., &Oboko, R. (2021). Identifying learning styles and cognitive traits in a learning management system. *Heliyon*, 7(8).<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07701>
21. Shore, D., Robertson, O., Lafit, G. et al. Facial Regulation During Dyadic Interaction: Interpersonal Effects on Cooperation. *AffecSci* 4, 506–516 (2023).
<https://doi.org/10.1007/s42761-023-00208-y>
22. Power, N., Alcock, J., Philpot, R., & Levine, M. (2024). The psychology of interoperability: A systematic review of joint working between the UK emergency services. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 97(1), 233-252.
<https://doi.org/10.1111/joop.12469>
23. Berger, J. (2024). What Gets Shared, and Why? Interpersonal Communication and Word of Mouth. *AnnualReviewofPsychology*, 76.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-013024-031524>
24. Gilboa-Schechtman, E., Huppert, J. D., &Ginat-Frolich, R. (2024). Social anxiety from the perspective of affiliation and status systems: Intrapersonal

representations and the dynamics of interpersonal interaction. *Current Directions in Psychological Science*, 33(1), 10-17. <https://doi.org/10.1177/09637214231202488>

25. Springstein, T., Growney, C. M., Strube, M. J., & English, T. (2024). Intrinsic interpersonal emotion regulation strategy use and effectiveness across adulthood: The role of interaction partner age. *Emotion*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/emo0001435>

26. Yang, X., Liao, T., Wang, Y., Ren, L., & Zeng, J. (2024). The association between digital addiction and interpersonal relationships: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102501>

27. Feher, A., & Vernon, P. A. (2021). Looking beyond the Big Five: A selective review of the potential for the BigFive model of personality. *Personality and Individual Differences*, 169, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110002>