

ПСИХОЛОГІЧНІ ТІНІ ВІЙНИ: АПАТІЯ, ДЕМОТИВАЦІЯ, ФРУСТРАЦІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ВТОМА ЯК ФОРМИ МОТИВАЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ

Філоненко Людмила Анатоліївна,

старший науковий співробітник,

Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України,

м. Київ, Україна,

filonenkal@gmail.com

Анотація. У статті розглядаються ключові форми порушення мотивації, що виникають унаслідок психотравмуючого впливу війни. Розкрито ключові психотравмуючі чинники війни, що сприяють демотивації особистості. Проаналізовано основні форми мотиваційних порушень (апатія, демотивація, фрустрація, психологічна втома) та чинники, що їх спричиняють.

Ключові слова: демотивація, фрустрація, апатія, психологічна втома, адаптація, підлітки, війна, психічне здоров'я.

Війна — це не лише фізичне протистояння, а й глибоке психологічне потрясіння. Під її впливом змінюється структура мотиваційної сфери особистості, що призводить до втрати сенсу, активності та життєвої енергії. Ця стаття має на меті систематизувати основні чинники і форми мотиваційних порушень в умовах постійної загрози і невизначеності.

Згідно з сучасними психологічними підходами, мотиваційна сфера особистості є динамічною системою, що включає потреби, мотиви, цілі, наміри та установки. Вона визначає здатність людини долати труднощі, зберігати активність і відновлюватися після психотравм. У післявоєнному періоді мотивація стає основою для життєтворчості — здатності будувати нове життя, переосмислювати досвід і формувати нові цілі.

Підлітковий вік — це період активного формування особистості, пошуку сенсу, самоідентифікації та соціального включення. Війна порушує ці процеси,

створюючи середовище, в якому мотивація підлітків зазнає глибоких деформацій.

Війна створює унікальне середовище хронічного стресу, в якому психіка людини змушена функціонувати в умовах постійної загрози, втрат і невизначеності. Саме ці чинники формують ґрунт для порушення мотиваційної сфери. Серед найбільш значущих психотравмуючих чинників варто виділити:

- Пряме насильство та загроза життю. Постійне перебування в зоні бойових дій, свідчення смертей, поранень, руйнувань активує механізми виживання, але водночас виснажує мотиваційні ресурси.
- Втрата близьких і соціальних зв'язків. Смерть рідних, розлука з сім'єю, ізоляція та втрата довіри до світу призводять до емоційного відчуження й апатії.
- Руйнування життєвих орієнтирів. Людина втрачає дім, роботу, соціальний статус, що спричиняє втрату сенсу та перспектив.
- Хронічний стрес і інформаційне перевантаження. Безперервний потік тривожних новин, відсутність «психологічних пауз» сприяють емоційному вигоранню.
- Психологічна розщепленість. Внутрішній конфлікт між бажанням жити повноцінно та неможливістю це реалізувати призводить до втрати цілісності «Я» та мотиваційного паралічу.
- Знецінення власних зусиль. Відчуття марності будь-яких дій («нічого не зміниться») знижує віру у власну ефективність і бажання діяти.

У дослідженнях українських психологів, зокрема Титаренко Т.М. (2017), Боковець О. (2023), Шель Н.В. (2022), підкреслюється, що саме ці чинники є ключовими у формуванні мотиваційної кризи в умовах війни.

Ці чинники не лише травмують, а й змінюють структуру мотиваційної сфери особистості. Вони сприяють втраті сенсу, активності, життєвої енергії. Водночас, як зазначає Т.М. Титаренко, навіть у таких умовах можливе посттравматичне зростання — за умови підтримки, осмислення досвіду та відновлення зв'язку з життям.

У контексті війни найпоширенішими є такі форми порушень мотивації:

- Апатія — емоційна відстороненість, байдужість до подій, втрата інтересу до життя.
- Демотивація — відсутність прагнення до досягнення цілей, зниження ініціативності.
- Фрустрація — емоційна реакція на неможливість реалізувати важливі потреби.
- Психологічна втома — зниження енергії, відчуття безсилля, втрата сенсу дій.

Ці стани не є патологією, а *нормальною реакцією на ненормальні обставини*, однак потребують своєчасної психологічної підтримки та корекції.

Розглянемо їх детальніше.

Апатія: емоційна порожнеча.

Апатія — це стан, коли людина втрачає здатність реагувати на події, емоційно «вимикається». В умовах війни апатія часто виникає як захисна реакція на надмірний стрес. Людина перестає цікавитися тим, що раніше було важливим: роботою, родиною, хобі. Вона ніби «заморожує» себе, щоб не відчувати болю.

Причини в умовах війни:

- Хронічний стрес і перевантаження нервової системи.
- Втрата сенсу дій: «Навіщо щось робити, якщо все може зникнути завтра?»
- Відсутність позитивного підкріплення — навіть зусилля не дають очікуваного результату.

Типові прояви:

- Відсутність емоційної реакції на події.
- Втрата інтересу до життя.
- Байдужість до власного майбутнього.

Вплив на підлітків:

- Підлітки втрачають інтерес до навчання, спілкування, хобі.

- Емоційна реакція на події притуплюється: «Мені байдуже», «Немає сенсу».
- Апатія часто маскується під «лінивість» або «замкнутість», але є симптомом глибокого виснаження.

За даними дослідження Шумейко О.М. (2023), підліткова тривожність у воєнних умовах часто супроводжується емоційною глухотою та апатією.

Демотивація: коли зникає сенс.

Демотивація — це втрата внутрішнього стимулу до дії. Війна руйнує життєві плани, змушує сумніватися в доцільності будь-яких зусиль. Людина може думати: «Навіщо щось робити, якщо все може зникнути завтра?»

Причини:

- Втрата контролю над життям.
- Руйнування цілей і перспектив.
- Знецінення власних зусиль.

Наслідки:

- Відмова від активності: участі в проєктах, навчанні, роботі.
- Зниження продуктивності.
- Погіршення психоемоційного стану.

Вплив на підлітків:

- Зниження інтересу до майбутнього: «Навіщо вчитися, якщо все зруйновано?»
- Втрата віри у власні сили, знецінення зусиль.
- Відмова від участі в освітніх, соціальних, творчих процесах.

У дослідженні Plan International (2023) виявлено, що підлітки часто відчують втрату перспектив і мотивації через невизначеність майбутнього.

Також Гомелою Д.О. при дослідженні мотивації досягнення успіху у підлітків 10-14 років в умовах воєнного стану було виявлено негативну тенденцію, свідчення про зниження мотивації до успіху. Початковий рівень мотивації зменшився в межах середніх значень протягом року. Ним було виявлено, що умови воєнного стану суттєво впливають на психологічний стан

та мотивацію підлітків, і їх важливо враховувати в розробці педагогічних стратегій та програм. Результати його дослідження підкреслюють необхідність розуміння психологічного стану підлітків у воєнний період для ефективного впливу на їхню мотивацію та навчання.

Фрустрація: біль нездійснених очікувань.

Фрустрація виникає тоді, коли бажане стає недосяжним. Людина стикається з перешкодами, які здаються нездоланими. У контексті війни це може бути втрата дому, неможливість повернутися до звичного життя, розрив із близькими.

Причини:

- Неможливість реалізувати базові потреби (безпека, стабільність).
- Розрив між очікуваннями і реальністю.
- Часті втрати, розчарування, невдачі.

Прояви:

- Роздратованість, агресія, імпульсивність.
- Відчуття безсилля.
- Імпульсивна або деструктивна поведінка.

Фрустрація часто є «воротами» до глибших порушень — депресії, апатії, втрати сенсу.

В.О. Мушкевич (2023) вказує в дослідженні військовослужбовців юнацького віку – учасників бойових дій, що фрустрація є ключовим чинником психоемоційного вигорання військовослужбовців, особливо молодого віку.

Вплив на підлітків:

- Неможливість реалізувати бажане (навчання, спілкування, мрії).
- Внутрішнє напруження, роздратованість, агресія.
- Замість пошуку рішень — відмова від дій або емоційна ізоляція.

За даними Центру клінічної психології (2025), фрустрація у підлітків часто проявляється як емоційна нестабільність, імпульсивність та зниження адаптивності.

Психологічна втома: виснаження душі.

Це не просто втома — це глибоке виснаження внутрішніх ресурсів, що виникає при тривалому впливі стресу без можливості відновлення. Людина більше не має сил боротися, адаптуватися, навіть думати. Війна триває без пауз, і психіка не встигає відновитися.

Причини:

- Постійна тривога, інформаційне перевантаження.
- Відсутність можливості «перезавантаження» — війна триває без пауз.
- Втрата ресурсів: енергії, часу, підтримки.

Прояви:

- Зниження концентрації, пам'яті, мотивації.
- Відчуття «внутрішнього вигоряння».
- Може переходити в депресивні стани або ПТСР.

Вплив на підлітків:

- Зниження концентрації, пам'яті, здатності до навчання.
- Відчуття «внутрішньої порожнечі», емоційного вигорання.
- Втрата енергії для щоденних справ, навіть базових.

Зокрема, Гавриш В.І. (2025) зазначає, що психологічна втома у підлітків в умовах війни проявляється як хронічне виснаження, що потребує спеціальної підтримки.

Психологічна втома може призвести до повної втрати мотивації, коли навіть базові дії — як встати з ліжка — стають надзусиллям.

Так, О. Боковець (2025) описує «синдром втоми від війни» як новий феномен, що характеризується емоційним спустошенням, апатією та втратою енергії. Дослідження Н.В. Шель (2025) підтверджує, що емоційне виснаження є типовим для українців у період війни.

Ці стани не просто знижують активність — вони змінюють саму структуру мотиваційної системи. Людина перестає бачити сенс у діях, втрачає зв'язок із майбутнім, а отже — і здатність до цілеспрямованої поведінки.

Підліткова особистість формується у процесі пошуку ідентичності, соціального включення та самореалізації. Війна порушує ці базові процеси, а мотиваційні порушення — апатія, демотивація, фрустрація, психологічна втома — мають глибокі наслідки для розвитку особистості.

Основні напрями впливу:

1. Порушення самоідентифікації

- Підлітки втрачають зв'язок із стабільним образом «Я».
- Війна змінює уявлення про себе, свої можливості, майбутнє.
- Демотивація блокує процеси самопізнання та самоприйняття.

2. Зниження рівня саморегуляції

- Апатія та втома знижують здатність до контролю емоцій, поведінки.

- Підлітки стають імпульсивними або, навпаки, надмірно пасивними.
- Втрата мотивації ускладнює постановку цілей і прийняття рішень.

3. Деформація ціннісної системи

- Втрата сенсу, знецінення зусиль, фрустрація — все це змінює уявлення про важливе.

- Підлітки можуть втратити віру в справедливість, довіру до дорослих, соціальних норм.

- Формується цинізм або емоційна відстороненість.

4. Зниження когнітивної активності

- Психологічна втома впливає на пам'ять, увагу, здатність до навчання.

- Демотивація знижує інтерес до пізнання, саморозвитку.
- Це може призвести до академічної дезадаптації.

5. Порушення соціальної взаємодії

- Апатія та фрустрація знижують бажання спілкуватися, включатися в групи.

- Підлітки можуть ізолюватися або проявляти агресію.

- Це ускладнює формування соціальних навичок і емоційного інтелекту.

За даними дослідження HUBZ «Війна та підлітки: про вплив і наслідки» (2024), війна має довготривалий вплив на психіку підлітків, особливо у сферах емоційної регуляції та мотивації.

У матеріалах Університету «КРОК» «Україна XXI століття: тенденції та перспективи розвитку» (Полнарьова О.Г., 2022) зазначено, що мотиваційна криза у підлітків пов'язана з порушенням здатності до прийняття рішень та втрати життєвих орієнтирів.

Дослідження e-medjournal (Сохор Н., Ясній О., Смашна О., Гашімова Н., 2023) підтверджує, що травмуючі події війни мають негативні наслідки для психічного здоров'я дітей і підлітків, зокрема у сфері мотивації та самооцінки. Автори дійшли висновків, що військові дії є суттєвим фактором психічної травматизації не тільки для безпосередніх учасників (військовослужбовців), а для всього населення країни. Діти та підлітки є найбільш вразливою частиною населення з огляду на незрілість у них процесів аналітичного осмислення, емоційної регуляції, поведінково-мотиваційних патернів та ціннісно-світоглядних характеристик. Також автори зазначають, що скринінг передумов для формування клінічних психічних порушень серед молоді є предиктором збереження ментального здоров'я нації. Дослідження поведінкових патернів, особливо агресивності, є інформативним для попередження вторинної соціальної психічної травматизації серед підлітків. Характеристики емпатії є важливими у структурі соціального інтелекту особистості та прямо пов'язані з резилієнтністю підлітків в умовах комплексного соціально-політичного та воєнного стресу.

Висновки. Отже, порушення мотивації — це не слабкість, а природна реакція на ненормальні умови. Підлітковий вік — це період формування ідентичності, соціального включення та пошуку сенсу. Війна порушує ці процеси, створюючи середовище, в якому мотивація підлітків зазнає глибоких деформацій.

- Апатія проявляється як емоційна глухота, байдужість до навчання, спілкування, майбутнього.
- Демотивація виникає через втрату перспектив, знецінення зусиль, відмову від участі в освітніх і соціальних процесах.
- Фрустрація породжує роздратованість, агресію, імпульсивність — як реакцію на недосяжні бажання.
- Психологічна втома проявляється як хронічне виснаження, зниження концентрації, пам'яті, енергії.

Порушення мотивації у підлітків в умовах війни — це не просто емоційна реакція, а глибокий психологічний процес, що впливає на розвиток особистості. Вони впливають на всі рівні розвитку: когнітивний, емоційний, соціальний, ціннісний. Важливо не лише розпізнати ці стани, а й створити умови для відновлення — через підтримку, безпечне середовище, мотиваційні практики та терапевтичні інструменти. Саме тому підтримка, стабільність і мотиваційні практики є критично важливими у роботі з молоддю в умовах війни.

Мотивація — це ресурс, який потребує турботи, сенсу та безпеки. Мотивація — як вогонь: її можна розпалити знову, якщо знайти джерело тепла — підтримку, сенс, віру.

Джерела:

1. Боковець, О. (2025). Психологічні особливості переживання "синдрому втоми від війни". *Вісник: Соціальна робота*, 1(10), 50–55. <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2024/10-1/7>
2. Війна та підлітки: про вплив і наслідки <https://hubz.ua/ekspertna-dumka/vijna-ta-pidlitky-pro-vplyv-ta-naslidky/>
3. Гавриш В.І. Підлітки і війна: психологічна допомога / <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a3038629-7fbd-42f6-bd2a-9973d083e186/content>
4. Гомела, Д., & Лисенко, М. (2024). Дослідження мотивації до успіху підлітків в умовах воєнного стану. *Grail of Science*, (35), 473–475. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.19.01.2024.085>
5. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.
6. Мушкевич В.О. Фрустрація як чинник психоемоційного вигорання військовослужбовців юнацького віку – учасників бойових дій –

- Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2023.
7. Полнарьова О.Г. Вплив війни на мотивацію підлітків / Збірник тез XXV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Україна XXI століття: тенденції та перспективи розвитку» Том1 (2022) С.37-40 /<https://irback.e-u.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7a216e11-39b1-4f5d-ab54-b50bf9c926e1/content>
 8. Сохор Н., Ясній О., Смашна О., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури) *Психосоматична медицина та загальна практика* Том 9 № 1 (2024) С.1-9 DOI: 10.26766/pmgr.v9i1.471 <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471/996>
 9. СПЕЦПРОЄКТ "ПІДЛІТКИ І ВІЙНА" Plan International (2023). В складні часи війни. Як підтримати підлітків та стати для них опорою: гайд для дорослих. / <https://life.pravda.com.ua/projects/pidlitky-i-viyna/2023/06/08/254740/>
 10. Центр клінічної психології (2025) Травматичний досвід війни у підлітків: чому важлива терапія? / <https://psy-kiev.com.ua/>
 11. Шель, Н.В. (2025). Емоційне виснаження та втома під час війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. (Січ 2025), 80-87. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2\(5\).9](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2(5).9).
 12. Шумейко О.М. Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні / Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія Том 34 (73) № 3 2023 С. 40-46 / https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2023/7.pdf

Psychological Shadows of War: Apathy, Demotivation, Frustration, and Mental Fatigue as Forms of Motivational Disruption

Liudmyla Anatoliivna Filonenko

Senior Research Fellow

H.S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Educational

Sciences of Ukraine

Kyiv, Ukraine

filonenkal@gmail.com

Abstract. This article examines the key forms of motivational disruption that arise as a result of the psychological trauma caused by war. It identifies the primary

war-related traumatic factors that contribute to the demotivation of individuals. The paper analyzes the main manifestations of motivational disturbances—apathy, demotivation, frustration, and mental fatigue—and explores the underlying causes of these states.

Keywords: demotivation, frustration, apathy, mental fatigue, adaptation, adolescents, war, mental health