

УДК 159.922.6; 316.6

ПІСЛЯВОЄННЕ ВІДНОВЛЕННЯ І ПІДТРИМКА МОТИВАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ

Філоненко Людмила Анатоліївна,
старший науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна
filonenkal@gmail.com

Анотація. У тезах розглядаються психологічні аспекти післявоєнного відновлення мотивації особистості, яка пережила травматичні події війни. Представлено інтегративний підхід до корекції мотиваційної сфери, який включає когнітивно-поведінкову терапію, психосоціальні інтервенції, цифрові інструменти, наративну терапію та ресурсно-орієнтовані стратегії. Особливу увагу приділено підтримці мотивації підлітків у післявоєнний період, з урахуванням їх вікових потреб, освітніх викликів та соціальної дезадаптації.

Ключові слова: мотивація, післявоєнне відновлення, психологічна підтримка, когнітивно-поведінкова терапія, ресурсний підхід, підлітки, психосоціальні інтервенції, наративна терапія, життєстійкість, травма, демотивація, арттерапія, цифрові інструменти

Вступ. Післявоєнний період є критичним етапом для психологічного відновлення особистості, яка пережила травматичні події війни. Втрата сенсів, апатія, демотивація, фрустрація — поширені наслідки тривалого стресу, втрат і соціальної ізоляції. Особливо вразливими є військовослужбовці, внутрішньо переміщені особи, молодь та діти. Водночас саме мотивація виступає ключовим чинником життєтворчості, адаптації та повернення до активного життя. Підтримка мотивації у цей період потребує комплексного підходу, що поєднує психологічні, соціальні та цифрові технології.

Мета роботи: проаналізувати та систематизувати сучасні технології психологічної підтримки мотивації особистості в умовах післявоєнного відновлення, визначити ключові чинники мотиваційної життєстійкості та розробити практичні рекомендації для фахівців, які працюють із постраждалими від війни.

Матеріали та методи. У роботі використано: теоретичний аналіз наукових джерел з психології мотивації, травми та відновлення; систематизацію практичних технологій: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), арттерапія, нарративні підходи, цифрові інструменти; метод ресурсного підходу (за Титаренко) як основа для формування мотиваційної стійкості.

Результати та обговорення

1. Психологічні наслідки війни для мотиваційної сфери особистості

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.

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 спричиняє глибокі порушення мотиваційної сфери: апатію, демотивацію, втрату сенсів, фрустрацію та психологічну втому. Особистість перестає бачити сенс у діях, втрачає зв'язок із майбутнім, а отже — і здатність до цілеспрямованої поведінки. Ці стани не є патологією, а нормальною реакцією на екстремальні обставини, однак вони потребують корекції.

У післявоєнному періоді мотивація стане основою для життєтворчості — здатності будувати нове життя, переосмислювати досвід і формувати нові цілі. Психологічне відновлення — це не повернення до минулого, а побудова нового бачення себе і майбутнього.

2. Ефективні технології підтримки мотивації

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): КПТ є однією з найефективніших методик у роботі з мотиваційними порушеннями. Вона базується на ідеї, що думки, емоції та поведінка взаємопов'язані, а зміна одного з компонентів може впливати на інші.

Застосування технік когнітивної реструктуризації, поведінкової активації, таблиць автоматичних думок, техніки “СТОП” та реалістичного прогнозування сприяє зміні деструктивних переконань і формуванню нових цілей.

Психосоціальні інтервенції: до них належать арттерапія, плейбек-театр, групова підтримка — ефективні засоби емоційного розвантаження, переосмислення досвіду та формування нових смислів.

Цифрові інструменти: мобільні додатки для самоспостереження, медитацій, щоденників настрою — у сучасних умовах доступні засоби щоденної самодопомоги, особливо для молоді, ВПО та осіб, які не мають постійного доступу до психолога.

Наративна терапія та феноменологічний підхід: допомагають клієнту переосмислити власний досвід, “переписати” свою історію, змінивши фокус із травми на ресурси, з безсилля — на дієвість, акцентує увагу на унікальному досвіді людини, її переживаннях “тут і тепер”, що сприяє глибшому саморозумінню.

Ресурсно-орієнтований підхід (Титаренко): активація базових (безпека), інструментальних (навички, підтримка) та буферних (гумор, віра, творчість) ресурсів сприяє мотиваційному відновленню.

3. *Післявоєнна інтеграція особистості,* на нашу думку, полягає у включенні в соціальне життя через волонтерство, навчання, працевлаштування, що є важливим етапом мотиваційного відновлення.

Післявоєнне відновлення і підтримка мотивації підлітків постає важливим завданням як для самих підлітків, так і для батьків і всіх, дотичних до навчання і виховання молодшого покоління.

Підлітки є однією з найбільш вразливих категорій у контексті війни та післявоєнного відновлення. Період юності — це час формування ідентичності,

цінностей, життєвих орієнтирів. Війна спричиняє глибокі мотиваційні кризи: втрата сенсу навчання, зниження віри у майбутнє, емоційне вигорання, соціальна ізоляція тощо.

Ключові виклики, які постають:

- Порушення освітньої мотивації через нестабільність і втрату звичних форм підтримки.
- Формування “втраченої перспективи” — відчуття, що майбутнє непередбачуване або не має сенсу.
- Підвищений рівень тривожності та фрустрації.
- Соціальна дезадаптація внаслідок переміщення, втрати друзів, зміни середовища.

Можна виіслити наступні ефективні підходи:

- Психоедукація та нормалізація емоційних реакцій.
- Групові заняття з елементами КПТ.
- Арттерапевтичні практики: колажі, малюнки-метафори, візуалізація цілей.
- Наративні техніки: “лист собі в майбутнє”, історії подолання.
- Гейміфікація та цифрові інструменти.
- Проєктна діяльність і волонтерство.

Також тренінги з постановки цілей, тайм-менеджменту та саморегуляції сприятимуть формуванню життєвих орієнтирів. Наведемо приклад практичного заняття:

Назва заняття: Моє майбутнє після війни

Цільова аудиторія: Підлітки (13–18 років), які пережили наслідки війни

Формат: Групове заняття (можлива адаптація для індивідуальної роботи)

Тривалість: 60–90 хвилин

Мета заняття

- Сприяти формуванню позитивного бачення майбутнього.
- Активізувати мотивацію через візуалізацію цілей та ресурсів.

- Надати підліткам інструменти для саморефлексії та емоційного самовираження.

Очікувані результати

- Підлітки усвідомлюють власні потреби та життєві орієнтири.
- Знижується рівень тривожності, пов'язаної з невизначеністю майбутнього.
- Формується мотиваційна установка на розвиток, навчання, соціальну активність.

Структура заняття

1. Вступна бесіда (10–15 хв):
 - Обговорення теми майбутнього: “Що для мене означає майбутнє?”
 - Нормалізація емоцій: війна як фактор, що впливає на перспективу.
2. Вправа “Колесо життя” (15 хв):
 - Учасники оцінюють різні сфери життя (навчання, стосунки, хобі, мрії).
 - Визначають, які сфери потребують уваги та розвитку.
3. Творча частина — колаж “Я через 5 років” (20–30 хв):
 - Створення візуального образу бажаного майбутнього.
 - Використання вирізок, малюнків, слів, символів.
4. Групове обговорення (15 хв):
 - Презентація колажів.
 - Обговорення: “Що допоможе мені наблизити це майбутнє?”
5. Завдання додому:
 - Написати “лист собі в майбутнє” — звернення до себе через 5 років.

Ось можливий зразок: ДО МЕНЕ У МАЙБУТНЬОМУ: Привіт, я знаю, що ти пройшов(ла) багато. Тобі іноді важко, але в тебе є: сила, розум, доброта...

Я хочу нагадати тобі, що... _____

Твоя сильна сторона — це... _____

Я тобі бажаю... _____

З любов'ю, (підпис)

В наведеному прикладі використовуються елементи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ): постановка цілей, поведінкова активація, робота з переконаннями. Арттерапевтичний компонент сприяє емоційному розвантаженню та самовираженню. Наративна техніка “лист собі” активізує внутрішній ресурс і формує зв’язок із майбутнім. Практичне впровадження цих методів сприяє поверненню особистості до активного, цілеспрямованого життя.

Адекватна мотивація досягнення може закономірно формуватися і конструктивно реалізовуватися лише в рамках системи відносин, які характеризуються рисами справжнього співробітництва. Педагоги, психологи, батьки мають виступати “мотиваційними провідниками”, створюючи середовище підтримки, де підліток може відчувати себе почутим, прийнятим і здатним впливати на своє життя.

Висновки. Післявоєнне відновлення мотивації — це не лише подолання наслідків травми, а й побудова нового бачення себе та майбутнього. Комплексний підхід, що поєднує психологічні технології, соціальну підтримку та цифрові рішення, є ключем до формування мотиваційної життєстійкості.

Практичне впровадження цих методів сприяє не лише зменшенню симптомів психотравми, а й формуванню нових життєвих орієнтирів.

Особливої уваги заслуговує ресурсно-орієнтований підхід, який дозволяє людині мобілізувати власні сили навіть у складних умовах.

Підлітки потребують окремих стратегій підтримки мотивації, які враховують їхню вікову специфіку, потребу в ідентичності та соціальному визнанні.

Список використаних джерел

1. Титаренко Т. М. (2023). Технології відновлення психологічного здоров’я особистості в умовах війни. Academia.edu
2. Панок В. Г. (2023). Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. [Вісник НАПН України](#)
3. Кулик Є. І. (2023). Мотивація до навчання студентів під час війни. [База кваліфікаційних робіт](#)
4. Верич С. В., Рень Л. В. (2023). Корекція негативних емоційних станів дітей з особливими освітніми потребами як чинник мотивації. [Вісник ЧНПУ](#)

5. Занюк С. С. (2002). Психологія мотивації. Київ: Либідь.
6. Pink, D. H. (2011). Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us. Penguin.

POST-WAR RECOVERY AND MOTIVATIONAL SUPPORT FOR ADOLESCENTS

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 paper explores the psychological aspects of post-war recovery of motivation in individuals who have experienced traumatic events caused by war. It presents an integrative approach to correcting motivational disruptions, incorporating cognitive-behavioral therapy, psychosocial interventions, digital tools, narrative therapy, and resource-oriented strategies. Special attention is given to supporting adolescent motivation during the post-war period, considering their age-specific needs, educational challenges, and social maladaptation.

Keywords: motivation, post-war recovery, psychological support, cognitive-behavioral therapy, resource-based approach, adolescents, psychosocial interventions, narrative therapy, resilience, trauma, demotivation, art therapy, digital tools