

МОТИВАЦІЙНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

MOTIVATIONAL RESOURCES OF PSYCHOLOGISTS UNDER MARTIAL LAW

У статті концептуалізовано проблематику вивчення феномена мотиваційних ресурсів психологів в умовах воєнного стану. Узагальнено зміст наукових понять, які розкривають проблему ресурсів як внутрішніх і зовнішніх змінних, що сприяють психологічній стійкості особистості у стресогенних ситуаціях. Розширено наукові уявлення про мотиваційні ресурси особистості. Проаналізовано вивчення особливостей необхідних психологічних професійних та особистих якостей психологів для можливості протистояти екстремальним обставинам життя. Показано, що зовнішні труднощі, стан затяжної екстремальності не знижують адаптаційний потенціал психологів, тобто продемонстровано високий ступінь здатності включатися у нові або мінливі умови соціального середовища. Установлено, що важливим ресурсом для психологів є повне та емоційно насичене життя, а для цього важливо знаходитися у стані фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Виявлено, що у психологів підвищилася цінність духовних ресурсів: краси природи, звернення до мистецтва як методу арттерапії тощо. Проте, з іншого боку, це не настільки цінне, тому виникає відчуття сорому, провини стосовно того, як можна насолоджуватися чимось красивим, коли йде війна. Установлено, що найважливішою інструментальною цінністю для психологів постає здатність тонко відчувати емоційний і душевний стан іншого і вміння допомогти йому, чуйність. Установлено, що для психологів надавати повноцінний сенс можуть спогади про минуле та націленість на майбутнє без війни, націленість на перемогу України. Виявлено моделі мотиваційних ресурсів психологів під час воєнного стану: «Віра та надія», «Освідченість та сензитивність як чинник ефективності», «Дружня підтримка та продуктивність як компоненти стресостійкості» та «Опора на себе за рахунок спонтанності та креативності».

Ключові слова: ресурси, мотиваційні ресурси, психологи, адаптаційний потенціал, ціннісні орієнтації.

The article conceptualizes the problems of studying the phenomenon of motivational resources of psychologists under martial law. The content of scientific concepts that reveal the problem of resources as internal and external variables that contribute to the psychological stability of the individual in stressful situations is generalised. The scientific understanding of the motivational resources of the individual is expanded. The study of the peculiarities of the necessary psychological professional and personal qualities of psychologists to be able to withstand extreme circumstances of life is analyzed. It is shown that external difficulties, the state of protracted extremity do not reduce the adaptive potential of psychologists, i.e. a high degree of ability to be included in new or changing conditions of the social environment is demonstrated. It has been established that an important resource for psychologists is a full and emotionally rich life, and for this it is important to be in a state of physical, psychological and social well-being. It has been found that psychologists have increased the value of spiritual resources: the beauty of nature, access to art as a method of art therapy, etc. But on the other hand, it is not so valuable, so there is a sense of shame, guilt about how one can enjoy something beautiful during the war. It was found that the most important instrumental value for psychologists is the ability to subtly feel the emotional and mental state of another and the ability to help them, sensitivity. It has been established that for psychologists, memories of the past and focus on the future without war, focus on the victory of Ukraine can give full meaning. A model of motivational resources of psychologists under martial law was identified: «Faith and hope», «Awareness and sensitivity as a factor of efficiency», «Friendly support and productivity as components of stress resistance» and «Self-reliance through spontaneity and creativity».

Key words: resources, motivational resources, psychologists, adaptive potential, value orientations.

УДК 159.923.3:22(27)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.22>

Мартинюк Ю.О.

к.психол.н.,
доцент кафедри загальної психології та психології розвитку особистості
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Вступ. Проблема збереження здоров'я і працездатності осіб, які зазнали впливу чинників екстремальних ситуацій, останнім часом привертає увагу великої кількості дослідників. Таке явище зумовлене тим, що щорічно десятки і сотні тисяч людей стають жертвами різних природних, технологічних та особливо соціальних катастроф (війна).

Війна як соціальна катастрофа змушує працювати в екстремальних умовах або призводить до важких робочих умов, а складні види людської діяльності здатні спричиняти напружені ситуації, що потребують від людини точних, швидких і безпомилкових дій. Отже, тривалі воєнні дії так чи інакше відображаються на психологічному стані людей через постійне хвилювання за їхні життя та здоров'я, постій-

ний перезапуск стосунків із родичами, друзями тощо, адаптація до нових форм поведінки – усе це та багато іншого породжує серйозні виклики [2, с. 139].

Ураховуючи сказане, особливу увагу приділяють індивідуальним ресурсам, що мотивують, які у складній обстановці не підсумовуються арифметично, а утворюють певний комплекс, який, зрештою, реалізується або у правильній, або у помилковій дії.

Так, у нашому дослідженні ресурси розглядаються як внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості особистості в стресогенних ситуаціях, а саме – мотиваційно-вольові можливості, які людина актуалізує для адаптації до екстремальних або стресових ситуацій і життєвих подій. На нашу думку,

мотивуючи ресурси – це сукупність якостей, які сприяють успішній адаптації, знижують загальну міру вразливості суб'єкта до стресових ситуацій, визначають характер конкретних рішень, ухвалених суб'єктом у процесі взаємодії з обставинами його життя.

Водночас психологи, що працюють та живуть в Україні в умовах війни, особливо ті, хто працює з військовими, повинні вміти приймати оперативні рішення в нестандартних умовах, іноді з дефіцитом інформації та ненормованим графіком роботи, і не тільки. Дані обставини пояснюють необхідність здатності психолога використовувати в екстремальних умовах війни пов'язані між собою певні мотиваційні компоненти. Саме це зумовило мету та завдання нашого дослідження.

Мета дослідження: виявлення моделі мотиваційних ресурсів психологів в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність понять «ресурси» та «мотиваційні ресурси» у психологічній науці.

2. Установити сутність моделі мотиваційних ресурсів психологів в умовах воєнного стану.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми.

Психологічні ресурси традиційно розглядаються у зв'язку з дослідженням конструктивного начала особистості, що здійснюється в рамках гуманістичного напрямку в психології. Найважливіший у цьому сенсі напрям досліджень полягає у вивченні того, як люди справляються з важкими життєвими подіями, за рахунок яких якостей і властивостей вони долають стрес [9, с. 68].

У найбільш загальному вигляді до ресурсів у психології можна віднести все те, що дає змогу людині вирішувати різні життєві завдання: здатність до адаптації, саморегуляція, яскраво виражена потреба у самореалізації.

У рамках діяльнісного підходу ресурси розглядаються через призму адаптаційного потенціалу особистості, вказуючи на самоактуалізацію як на особистісну здібність, що передбачає досягнення успіху в певній сфері діяльності та, як наслідок, впливає на формування адаптивності задля здобуття професійного розвитку та соціального визнання [5, с. 61].

Е.В. Михайленко зазначає, що мотивувальний ресурс – це комплекс здібностей індивіда, реалізація яких дає змогу зберігати баланс адаптаційно-компенсаторних механізмів. Налагоджена робота цього комплексу забезпечує психічне, соматичне та соціальне благополуччя людини і, відповідно до спрямованості особистості, створює умови для відкриття нею своєї унікальної ідентичності та подальшої самореалізації [7, с. 10].

Згідно з особистісним підходом, до ресурсів найчастіше відносять фізіологічні та типо-

логічні особливості особистості, когнітивні процеси та особистісні якості, соціальну підтримку, фінансове благополуччя, набуті знання, навички і досвід, а також навички оперування ресурсами в скрутних життєвих ситуаціях теж можуть розглядатися як самостійний ресурс для професійної самореалізації [1, с. 20].

Так, мотиваційні ресурси особистості – це складова частина її людського капіталу, сукупність якостей, які сприяють успішній адаптації завдяки синергії освіти та науки, набуттю нових навичок, розвитку особистісних якостей, що максимально актуально для формування стійкості в екстремальних умовах життя [10, с. 344].

О.Д. Дубчак наголошував, що до мотиваційних ресурсів людини належать такі параметри: самодостатність; інтерес до життя; свобода думки та ініціатива; захопленість будь-якою діяльністю; активність і самостійність; відповідальність та здатність до ризику; віра в себе і повага до іншого; перебірливість у засобах досягнення мети; усвідомлення своєї індивідуальності та радісне здивування своєрідністю всіх оточуючих людей; творчість у найрізноманітніших сферах життя та діяльності [3, с. 465].

У рамках соціального підходу до мотиваційних ресурсів можна віднести [8, с. 7]:

- жартівливе самопокарання, якщо показав найгірші результати або впадаєш у зневіру. Не обов'язково штрафувати себе надто суворо, можна вигадати різні жартівливі титули та звання, які ти даси самому собі, за умови, якщо ти не справляєшся зі своєю життєдіяльністю;

- організацію розваг для себе і своїх друзів: відвідування компанії ігрової зони, де люди можуть відпочити і відволіктися від проблем. Діяльність стає ефективнішою, а у людей не виникає думок про те, наскільки гнітюча атмосфера навколо;

- спонтанні подарунки: невеликі презенти собі та іншим (якщо ти любиш дарувати подарунки) просто для гарного настрою не можуть не тішити та не стимулювати;

- увагу членам сім'ї та друзям;

- нагородження себе за подолані труднощі, за стійкість у непростих умовах життя; як надання премії за те, що не хворів увесь рік і проходив медичне обстеження, дбав про своє психічне та фізичне здоров'я;

- вільне відвідування роботи (за можливості встановити вільний графік);

- великий вибір разових прізв'язів за хорошу роботу.

На думку представників теорії психологічного стресу, ресурси особистості – це індивідуальна здатність, особистісна властивість людини до адаптації. Адаптація у цьому разі розглядається не тільки як процес, а й як влас-

тивість живої саморегулюючої системи, що полягає у здатності пристосовуватися до зовнішніх умов, що змінюються. Зазначається, що особливості прояву та розвитку ресурсів особистості залежать від психологічних особливостей особистості, які визначають можливості адекватного регулювання фізіологічних станів. Чим значніші ресурсні здібності, тим вища ймовірність того, що організм людини збереже нормальну працездатність та високу ефективність діяльності за впливу психогенних, стресових чинників зовнішнього середовища [6, с. 18].

Отже, у психологічній науці мотивуючі ресурси розглядаються так [4, с. 374]:

1. Психологічні ресурси стійкості – це ціннісно-сміслові ресурси, наявність яких надає суб'єкту відчуття опори й упевненості в собі, стійку самооцінку та внутрішнє право на активність і прийняття рішень. До основних змінних цієї групи належать, зокрема, задоволеність життям, осмисленість життя, відчуття зв'язності та суб'єктивна вітальність як диспозиція, а також базові переконання.

2. Психологічні ресурси саморегуляції – психологічні змінні, що відображають стійкі, але вибрані з низки альтернатив стратегії саморегуляції як способу побудови динамічної взаємодії з обставинами життя, такі як міра суб'єктивного контролю над ними або залежності від них, стійкі очікування позитивних або негативних наслідків подій, стратегії взаємодії зі складністю та невизначеністю, гнучкість або ригідність цілепокладання, характеристики зв'язку зусиль із результатами діяльності та ін. Деякі психологічні змінні виявляють себе як ресурси стійкості, знижуючи загальну міру вразливості суб'єкта до стресових ситуацій, і як ресурси саморегуляції, визначаючи характер конкретних рішень, що ухвалює суб'єкт у процесі взаємодії з обставинами його життя.

3. Власне мотиваційні ресурси, що відображають енергетичне забезпечення дій індивіда з подолання стресової ситуації. До них відносяться здібності (індивідуальні особливості, що передбачають легкість і успішність виконання того чи іншого класу завдань), вивчені (набуті) інструментальні навички та компетенції, стереотипні тактики реагування на ті чи інші ситуації.

2. Методи дослідження: аналіз науково-психологічної літератури, синтез, узагальнення та систематизація, порівняння; тест САТ, опитувальник САМОАЛ; методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча; тест «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО); методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге.

3. Результати дослідження. Дослідницька робота проводилася з практикуючими психологами, які навчаються на факультеті

психології та соціальної роботи ОНУ ім. Мечникова, а також серед психологічної спільноти через соцмережі. Вибірку практикуючих психологів – студентів, які взяли участь в емпіричному дослідженні, становили 30 осіб віком від 25 до 40 років, 30 осіб – психологів із відповідних спільнот віком від 25 до 40 років, які дали згоду давати інформацію за запитом дослідника.

Проведене емпіричне дослідження показало, що психологи здатні витримувати певні психофізичні навантаження і переносити стреси, тобто зовнішні труднощі, стан затяжної екстремальності не знижують адаптаційний потенціал респондентів, тобто психологи демонструють ступінь явних можливостей або які раніше могли бути прихованими, оптимально включатися в нові або мінливі умови соціального середовища. Дослідження ціннісних орієнтацій як мотиваційного ресурсу психологів в умовах війни показало, що важливим ресурсом для психологів є повне та емоційно насичене життя, а для цього важливо знаходитися у стані фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Війна викликала багато протиріч у загальній картині світу українців, особливо у професіях типу «людина – людина», до яких належить і професія психолога. Виходячи з проведених нами спостережень та усного опитування, що війна і всі наслідки, які вона привнесла у наше життя, у психологів підвищують цінність духовних ресурсів: краси природи (поїхати подивитися красиві краєвиди нашої країни), звернення до мистецтва як методу арттерапії тощо. Проте, з іншого боку, виникає сором, провина стосовно того, як я можу насолоджуватися чимось красивим, поки в країні йде війна, це не настільки цінне. Найважливішою інструментальною цінністю в умовах воєнного стану в країні постає здатність тонко відчувати емоційний і душевний стан іншого і вміння допомогти йому, чуйність. Дослідження сенсожиттєвих орієнтацій як мотиваційного ресурсу психологів в умовах війни показало, що психологи – цілеспрямовані особистості із загальним високим рівнем самосвідомості, сприймають процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом, саме тому надавати повноцінний сенс можуть спогади про минуле та націленість на майбутнє без війни, націленість на перемогу України.

При цьому факторний аналіз дав змогу виділити із 56-ти вихідних показників чотири фактори, які разом пояснюють 19,3% усієї мінливості емпіричних даних у групі.

Так, перший і найвагоміший чинник (5,4% дисперсії емпіричних даних) поєднує у собі показники методики Рокіча: тремальні цінності – здоров'я, щасливе сімейне життя та творчість із додатним коефіцієнтом навантаження

0,282; 0,368 та 0,300, а матеріально забезпечене життя та свобода (від'ємне факторне навантаження відповідно -0,417 та -0,292), де показник матеріально забезпеченого життя є вагомим; інструментальні цінності – акуратність, життєрадісність, освіченість, раціоналізм (додатне навантаження 0,328; 0,369; 0,326 та 0,365) і високі запити, самоконтроль, чуйність (із від'ємним коефіцієнтом навантаження -0,337; -0,256 та -0,350); шкали методики САТ: ціннісні орієнтації, самоповага та креативність (вага 0,252; 0,362 та 0,305); шкали методики СЖО: цілі, локус-Я та локус-життя (вага 0,353; 0,573 та 0,318) де найвагомий показник – локус-Я. Окремі показники пов'язані з тим, що в умовах війни чим більше відсоток відсутності свободи вибору, можливості приймати самостійні рішення, чим більше страждає матеріальний добробут, ресурсними будуть: віра в те, що людина спроможна всього досягти навіть в умовах війни; орієнтація на гармонію у родині та оптимістичний погляд на життя. На нашу думку, це дає можливість інтерпретувати чинник Ф1 як «Віра та надія».

Чинник Ф2 здебільшого визначається інструментальними ціннісними орієнтаціями, а саме: акуратність, вихованість, високі запити та ефективність у справах (із факторним від'ємним навантаженням -0,357; -0,283; -0,282 та -0,505), де остання ціннісна орієнтація є найвагомішою, і освіченість, відповідальність та чесність (вага 0,467; 0,287 та 0,377), де освіченість є вагомішою. Даний фактор поєднує у собі три термальні ціннісні орієнтації: активне діяльне життя та творчість (із від'ємним факторним навантаженням -0,273 та -0,277) і наявність хороших і вірних друзів із вагою 0,288; шкали методики САТ: компетентність у часі, ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки та сензитивність до себе (навантаження 0,303; 0,283; 0,271 та 0,533). Також чинник Ф2 включає шкалу «Процес» із від'ємним навантаженням -0,388. Отже, прояв другого чинника (а він пояснює 5,0% дисперсії) проявляється у тому, що важливим ресурсом для психологів в умовах війни є освіченість, за рахунок якої вони можуть глибоко і тонко відчувати себе, свої власні переживання та потреби, що допомагає їм бути більш ефективними в усіх справах, якими вони займаються (психологічна допомога, волонтерство, донати та багато іншого). Тобто можна назвати другий чинник Ф2 «Освідченість та сензитивність як чинник ефективності».

Третій чинник складається з показника стресостійкості та адаптаційного потенціалу з додатним коефіцієнтом 0,257; поєднує у собі такі термальні ціннісні орієнтації: наявність хороших і вірних друзів, продуктивне життя та творчість (із додатною вагою 0,288; 0,348 та 0,264) і цікаву роботу та свободу (від'ємна вага

-0,268 та -0,301); визначається також інструментальними ціннісними орієнтаціями, а саме: терпимість з вагою 0,306 та високі запити і широта поглядів з від'ємним коефіцієнтом (навантаження -0,252 та -0,327). Даний чинник включає також шкали «Процес» із вагою 0,407 та «Локус-Життя» з навантаженням -0,358. Отже, третій чинник (а він пояснює 4,3% дисперсії) дає можливість зробити висновок, що в структуру адаптаційного потенціалу психологів, що підвищує рівень опору всім стресорам, що пов'язані з війною, входять підтримка з боку хороших і вірних друзів, продуктивність життя, що дають можливість жити «тут і зараз» і насолоджуватись життям навіть в умовах війни. На нашу думку, це дає можливість назвати даний чинник «Дружня підтримка та продуктивність як компоненти стресостійкості».

Чинник Ф4, головним чином, визначається шкалами методики САТ: шкалою «Підтримка» із вагомим навантаженням 0,491, шкалами «Креативність» та «Спонтанність» із вагомими від'ємними коефіцієнтами -0,455 та -0,397, також шкалою «Контактність» із вагою -0,301; інструментальними ціннісними орієнтаціями: високі запити з вагою 0,376, вихованість, терпимість та самоконтроль (від'ємне навантаження -0,281; -0,289 та -0,358), а термальною ціннісною орієнтацією «Щасливе сімейне життя» з коефіцієнтом навантаження 0,374. Отже, можна сказати, що четвертий чинник, який становить 4,6% дисперсії, визначається тим, що для респондентів ресурсним є володіння внутрішньою підтримкою, керування переважно внутрішніми принципами і мотивацією за рахунок відсутності страху виражати власні почуття та думки, можливості бути собою і також завдяки творчій спрямованості. Зважаючи на зазначене, можна інтерпретувати чинник як «Опора на себе за рахунок спонтанності та креативності».

Таким чином, модель мотиваційних ресурсів психологів в умовах війни включає чотири основні компоненти, що пояснюють 19,3%, які отримали такі назви: «Віра та надія», «Освідченість та сензитивність як чинник ефективності», «Дружня підтримка та продуктивність як компоненти стресостійкості» та «Опора на себе за рахунок спонтанності та креативності».

Висновки. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів поставленої проблеми. Перспективним убачається подальше вивчення ресурсів особистості як джерел чи засобів, до яких звертаються і які використовують у разі потреби у певних ситуаціях для підвищення внутрішньої стійкості в умовах життєдіяльності під час війни. Також необхідне більш детально вивчення мотиваційної сфери психологів, співробітників центрів соціальної допомоги у розрізі емоційної компетентності в екстремальних умовах праці (підтримка вій-

ськовослужбовців, які знаходяться на передовій). Важливим є аналіз самоактуалізації як мотиваційного ресурсу та життєвих цілей виходячи із завдань професії психолога.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Антонова Н.О. Особливості професійної мотивації студентів психологічного факультету. *Актуальні проблеми психології*. 2010. Т. 12. Вип. 10. Ч. II. С. 22–33.
2. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Шляхи та методи реабілітації осіб із «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил*. 2015. № 3(44). С. 137–141.
3. Дубчак О.Д. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.
4. Кузікова С.Б. Структурно-змістовий аналіз феномена особистісного саморозвитку. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 10. С. 365–377.
5. Литвиненко О.Д. Внутрішня структура адаптаційного потенціалу як системи адаптивностей. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 7. С. 59–63.
6. Мельніченко С.А. Проблема вивчення мотивації у сучасній психологічній теорії. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2012. № 4. С. 174–184.
7. Михайленко Е.В. Особистісні ресурси як чинник адаптації – реадaptaції моряків рибпромислового флоту до змінених умов життєдіяльності. Одеса, 2007. 24 с.
8. Осичка О.В. Психологічні особливості смисло-сприйняття і цілепокладання особистості в ситуації життєвої кризи : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.00. Одеса, 2010. 15 с.
9. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. *Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції*. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2019. 87 с.
10. Штепа О.С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 335–361.