

УДК 159.95

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.2>

НАЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ І МОТИВАЦІЇ ТА ЇХ РОЛЬ У КОРЕКЦІЇ ПТСР

Ростаслав Білобровка, Марко Лукович

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,
вул. Пекарська, 52, м. Львів, Україна, 79010
e-mail: lookee8@gmail.com*

Стаття присвячена вивченню національних особливостей стресостійкості і мотивації та їх роль у корекції ПТСР. Проведено емпіричне дослідження щодо стресостійкості українських військових в умовах війни. Об'єктом дослідження є стресостійкість воїнів в умовах війни. Предметом дослідження є формування стресостійкості українських військових в умовах війни та засоби, які потрібні для цього. Метою даної статті є аналіз національної особливості стресостійкості та мотивації українців, та її роль у лікуванні стресу та корекції ПТСР.

У статті представлено методи та способи подолання стресу, рекомендації щодо дотримання психологічних умов формування національної стресостійкості в умовах війни. Представлена модель формування стресостійкості українських військових в умовах війни задля збереження їхнього фізичного та психічного здоров'я, успішного виходу із стану невизначеності, незахищеності, пригнічення, депресії на основі розвитку духовних цінностей, національної ідентичності. Перспективою подальших досліджень є формування стресостійкості дітей та дорослих в умовах війни, а також проведення емпіричного дослідження щодо стресостійкості цих категорій людей в умовах війни. Адже те, як ми переносимо стрес, впливає на якість життя. Важливо розвивати стійкість до стресу, це дозволяє краще боротися з ним, уникати психічних розладів та зберігати фізичне і психічне здоров'я.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, мотивація, війна, депресія, тривога, короткострокова пам'ять, свобода, здоров'я, стадії стресу, боротьба організму, безсилля, гостра стресова реакція, фактор стресу, методи та способи подолання стресу, дослідження, українські військові.

Актуальність дослідження. У сучасному глобалізованому світі питання психологічної стресостійкості та мотивації набуває особливої актуальності. Зі зростанням міжкультурної взаємодії, міграційних процесів і міжнародної співпраці стає очевидним, що рівень здатності до подолання стресу та провідні мотиви діяльності суттєво залежать від національно-культурних чинників. Вивчення цих відмінностей має важливе значення як для психології особистості, так і для практичної психології, менеджменту, педагогіки та міжкультурних комунікацій [1; 2; 3].

Виклад основного матеріалу. Національні особливості формують специфічні моделі поведінки, ціннісні орієнтації та стратегії подолання труднощів. Наприклад, у колективістських культурах (Японія, Китай, Корея) стресостійкість часто базується на соціальній підтримці та груповій солідарності, тоді як у індивідуалістичних суспільствах (США, Велика Британія) наголошується на особистісній автономії та саморегуляції. Мотиваційна структура також варіюється: для представників різних культур характерні відмінні поєднання внутрішньої та зовнішньої мотивації, що визначають їхню ефективність, цілеспрямованість і рівень психологічного благополуччя [4].

Метою даної статті є аналіз національної особливості стресостійкості та мотивації українців, та її роль у лікуванні стресу та корекції ПТСР.

Стресостійкість – здатність людини ефективно справлятися з травматичними подіями. Рівень стресостійкості варіюється залежно від індивідуальних особливостей, підтримки з боку суспільства та культурних факторів. Індивідуальна стресостійкість залежить від адаптаційно компенсаторних механізмів, котрі в процесі життя набуваються шляхом тренування. В країнах з низьким рівнем життя і низьким соціальним захистом є висока стресостійкість [5; 6].

Мотивація – це сукупність внутрішніх і зовнішніх рушійних сил, які спонукають людину до діяльності, визначають її поведінку, форми діяльності та надають цій діяльності спрямованості. Вона є динамічним процесом фізіологічного та психологічного плану, що керує поведінкою людини, визначає її організованість, активність і стійкість, а також здатність діяльно задовольняти свої потреби.

Мотивація може бути внутрішньою, коли діяльність виконується заради власного задоволення або інтересу, та зовнішньою, коли спонукання до дії походять від зовнішніх факторів, таких як винагороди або покарання [7].

У контексті подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР), мотивація до одужання відіграє ключову роль, оскільки вона визначає рівень залученості людини в терапевтичний процес і її готовність працювати над власним відновленням [8; 9; 10].

Національна свідомість, яка охоплює усвідомлення індивідом своєї належності до певної нації, її історії, культури та цінностей, відіграє значну роль у формуванні мотивації особистості. Вона впливає на ціннісні орієнтації, життєві ідеали та поведінкові настанови людини.

Формування національної самосвідомості сприяє розвитку почуття відповідальності перед своєю нацією, що може підвищувати мотивацію до діяльності, спрямованої на благо суспільства. Зокрема, усвідомлення власної національної ідентичності та гордості за неї може стимулювати прагнення досягати успіху в різних сферах життя, підтримувати національні традиції та сприяти розвитку держави.

Таким чином, національна свідомість є важливим чинником, який формує цінності та стратегію розвитку як окремої особистості, так і суспільства в цілому. Вона впливає на мотивацію індивіда, спонукаючи його до дій, спрямованих на збереження та примноження національних надбань.

Наприклад, українські військові мають високий рівень внутрішньої мотивації завдяки розумінню справедливості своєї боротьби, тоді як американські ветерани часто відчують моральний конфлікт через участь у війнах, які не мали прямого стосунку до їхньої батьківщини. Однією з ключових характеристик сучасного українського війська є високий рівень внутрішньої (інтринсивної) мотивації особового складу. На відміну від зовнішніх стимулів (матеріальне заохочення, соціальний статус тощо), внутрішня мотивація визначається ціннісними орієнтаціями, моральними переконаннями та почуттям особистої відповідальності за долю країни.

Психологічні дослідження, проведені у Збройних Силах України під час широкомасштабної війни, показують, що провідними мотивами участі у бойових діях є патріотизм, захист Батьківщини, почуття обов'язку перед народом, а також командна солідарність [11; 12; 13].

Ці мотиви мають стійкий характер і часто переважають над зовнішніми факторами – матеріальною винагородою чи службовими привілеями.

На думку українських військових психологів, така структура мотивації є наслідком високого рівня національної ідентичності, згуртованості та глибокої екзистенційної усвідомленості власної місії – захищати державу як цінність. Військовослужбовці з високим рівнем внутрішньої мотивації демонструють також більшу стресостійкість, здатність до саморегуляції та ефективне подолання бойових психологічних навантажень [14; 15; 16].

Таким чином, внутрішня мотивація українських військових має не лише індивідуально-психологічну, а й соціокультурну природу, будучи вкоріненою у національних цінностях, традиціях самопожертви й громадянської свідомості. Це є одним із чинників високої морально-психологічної стійкості Збройних Сил України у сучасних умовах війни.

Окрім мотивації до боротьби, надзвичайно важливою є мотивація до видужання. Для людей, які пережили травматичний досвід, особливо з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) чи іншими наслідками стресу, часто складно усвідомити, що одужання можливе. Вони можуть зосереджуватися лише на виживанні або адаптації до постійного стресу, ігноруючи власне здоров'я та перспективи відновлення.

Мотивація до видужання передбачає не лише усвідомлення необхідності лікування, а й внутрішню згоду працювати над собою. У цьому процесі ключову роль відіграє підтримка з боку лікарів, психологів, рідних і суспільства загалом. Медики можуть сприяти цьому, пояснюючи пацієнтам, що їхній стан піддається корекції, а звернення за допомогою – це не ознака слабкості, а навпаки, сміливий крок до повноцінного життя.

1. Важливо не лише говорити про складнощі, а й показувати можливості: успішні історії одужання, методи лікування, які допомагають, а також доступні ресурси підтримки. Людина має відчувати, що вона не самотня у своїй боротьбі, і що її майбутнє може бути не лише про біль і страждання, а й про відновлення, нові цілі та якісне життя [17; 18; 19; 20; 21; 22].

2. У дослідженнях психологів зазначено, що основними факторами, що впливають на рівень стресостійкості, є:

- Особистісні риси (темперамент, рівень тривожності)
- Соціальна підтримка (родина, друзі, громада)
- Доступність психологічної допомоги
- Національна ідентичність та ідеологічні переконання

Висока підтримка українських військових суспільством та державою зменшує ризик соціальної ізоляції та сприяє кращій адаптації після повернення з фронту.

Висновки:

1. ПТСР є складним психічним розладом, який має свої національні особливості та значну варіацію в поширеності серед країн світу. Україна має один з найвищих рівнів цього розладу через триваючу війну та її наслідки.

2. Однак успішність подолання ПТСР значною мірою залежить від рівня мотивації до видужання. Люди, які усвідомлюють свою проблему, отримують підтримку та активно беруть участь у терапії, мають значно вищі шанси на одужання.

3. Щоб знизити рівень ПТСР в Україні, необхідно:

- Розширення доступу до психологічної допомоги – впровадження програм підтримки ветеранів та цивільного населення.
- Дестигматизація психічного здоров'я – знищення міфів про слабкість людей, які звертаються за допомогою.
- Підтримка реабілітаційних програм для військових і цивільних.
- Забезпечення індивідуального підходу до лікування.
- Освіта та тренінги для психологів – підготовка фахівців для роботи з травматичними розладами.

4. Лише комплексний підхід та врахування мотиваційного чинника допоможуть українцям ефективно подолати наслідки травми та повернутися до повноцінного життя.

Опираючись на дослідження українських учених Жигайло Н.І., Цимбалюк М.М. [23], застосування програми розвитку духовних цінностей позитивно впливає на формування стресостійкості українських воїнів в умовах війни, на її роль лікуванні стресу та корекції ПТСР, на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Духовні цінності – це своєрідний

духовний капітал людства, накопичений тисячоліттями, який не тільки не знецінюється, а зростає. Ми здійснили значний цифровий стрибок та перейшли на більш високий технологічний рівень розвитку. Однак утвердження і розквіт нашої держави можливий лише за умови професійного та інформаційно духовного становлення кожного громадянина, професіонала, фахівця, який має стати вирішальною силою, що забезпечить незворотність поступу України до своєї волі, слави, економічного та соціального добробуту, здорової нації, сильної держави світового рівня.

Висновок. Існує чимало способів подолання стресу та підвищення стресостійкості, які допоможуть знайти гармонію з собою та навколишнім світом. Перспективою подальших досліджень є формування стресостійкості дітей та дорослих в умовах війни, а також проведення емпіричного дослідження щодо стресостійкості цих категорій людей в умовах війни. Адже те, як ми переживаємо стрес, впливає на якість нашого життя. Тому важливо розвивати стійкість до стресу, бо це дозволяє людині краще боротися з ним, уникати психічних розладів та зберігати своє фізичне і психічне здоров'я.

Список використаної літератури

1. Чабан О. С., Хаустова О. О. Дезадаптація людини в умовах суспільної кризи: нові синдроми та напрямки їх подолання. Журнал психіатрії і медичної психології, 2009, вересень, вип. 23, № 3, с. 13–21.
2. Hoge C. W., McGurk D., Thomas J. L., Cox A. L., Engel C. C., Castro C. A. Mild traumatic brain injury in U.S. soldiers returning from Iraq. *New England Journal of Medicine*, 2008, 358(5), 453–463. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa072972>
3. Serene M., Versey H. S. Barriers to leisure-time social participation and community integration among Syrian and Iraqi refugees. *Leisure Studies*, 2021, 40(3), 378–391.
4. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 2000, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
5. Вербицька Л. Стресостійкість як складник успішного розвитку працівників сфери маркетингу. *Психологічний журнал*, 2025, (14), 17–23. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.14.2025.328724>
6. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*, 2019, № 3(1), с. 137–143. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2019_3\(1\)_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2019_3(1)_30)
7. Хуртенко О. Фактори, що впливають на розвиток мотивації до навчальної діяльності та стресостійкості у студентів. *Psychology Travelogs*, 2025, (1), 181–192. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-19>
8. Шошенко Т., Габінська А. Ефективність психотерапії та фармакотерапії в лікуванні ПТСР у військовослужбовців і ветеранів. *Варшавський університет соціальних і гуманітарних наук*, 2018, № 96, 62 с.
9. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
10. Царенко Л. Г. Психологічна допомога військовослужбовцям в екстремальних ситуаціях. Перспективні питання психології: зб. наук. праць за матеріалами Всеукраїнської міжвузівської науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєздійснення» (Слов'янськ, 21 січня 2016 р.). Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2016, вип. 1, с. 276–290.
11. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*, 2018, т. 26, вип. 1 (94), с. 62–65.

12. В'юницька Л., Юзвенко Т., Дашук Т., Паньків В. Стрес-індуковані зміни життєдіяльності організму: огляд літератури. *Clinical Endocrinology and Endocrine Surgery (Ukraine)*, 2022, 16(2), 49–60. Режим доступу: <http://jcees.endocenter.kiev.ua/article/view/259752>
13. Костюк Ю. Ф. Теоретико-методологічні засади дослідження ПТСР у психологічній науці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, 2024, № 17, с. 21–27.
14. Перепелиця І. Психологічні чинники розвитку професійної мотивації військовослужбовців з різним характером досвіду професійної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*, 2025, 86(4), 157–167. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-86-4-157-167>
15. Рибчук О., Ворошук О. Мотиваційне лідерство у військових підрозділах. *Вісник Національного університету оборони України*, 2024, 82(6), 118–124. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-82-6-118-124>
16. Лиман А. А. Психологічні особливості мотивації військовослужбовців Національної гвардії України. *Честь і закон*, 2021, № 2, с. 81–88. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Chiz_2021_2_12
17. Пилипчук Я., Пономаренко Л. Проблема реабілітації від психологічних травм крізь призму праць українських педагогів та психологів. *Науково-педагогічні студії*, 2024, № 8, с. 99–124. <https://doi.org/10.32405/2663-5739-2028-8-99-124>
18. Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*, 2016, № 17, с. 104–111. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipd_2016_17_19
19. Костюк Ю. Ф. Теоретико-методологічні засади дослідження ПТСР у психологічній науці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, 2024, № 17, с. 21–27.
20. Блінов О. А. Психічні стани військовослужбовців у процесі служби. *Вісник Національного університету оборони України*, 2013, вип. 4, с. 196–201. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2013_4_43
21. Бербак Л., Бремо-Філліпс С., Нійдам М. Дж., Макфарлейн А., Верметтен Е. Лікування посттравматичного стресового розладу: сучасний огляд. Режим доступу: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>
22. Харченко В. Є., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості: методичний посібник. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015.
23. Цимбалюк М.М., Жигайло Н.І. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. - *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf

NATIONAL FEATURES OF STRESS RESILIENCE AND MOTIVATION AND THEIR ROLE IN THE CORRECTION OF PTSD

Rostaslav Bilobrivka, Marko Lukovych
Danylo Halytsky Lviv National Medical University,
52, Pekarska str., Lviv, Ukraine, 79010
e-mail: lookee8@gmail.com

The article is devoted to the study of national characteristics of stress resistance and motivation and their role in the correction of PTSD. We conducted an empirical study on the stress resistance of Ukrainian

military personnel in war conditions. The object of the study is the stress resistance of soldiers in war conditions. The subject of the study is the formation of stress resistance of Ukrainian military personnel in war conditions and the means necessary for this. The purpose of this article is to analyze the national characteristics of stress resistance and motivation of Ukrainians, and its role in the treatment of stress and the correction of PTSD.

The article presents methods and ways of overcoming stress, recommendations for observing the psychological conditions for the formation of national stress resistance in war conditions. A model of the formation of stress resistance of Ukrainian military personnel in war conditions is presented in order to preserve their physical and mental health, successfully overcome a state of uncertainty, insecurity, oppression, depression based on the development of spiritual values, national identity. The prospect of further research is the formation of stress resistance of children and adults in war conditions, as well as conducting an empirical study on the stress resistance of these categories of people in war conditions. After all, how we tolerate stress affects the quality of life. It is important to develop resistance to stress, this allows you to better deal with it, avoid mental disorders and maintain physical and mental health.

Key words: stress, stress resistance, motivation, war, depression, anxiety, short-term memory, freedom, health, stages of stress, the body's struggle, powerlessness, acute stress reaction, stress factor, methods and ways to overcome stress, research, Ukrainian military.

Дата першого надходження рукопису до видання: 22.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025

Дата публікації: 26.12.2025