

3. Edelwich J., & Brodsky A. Burn-Out: Stages of Disillusionment in the Helping Professions. New York: Human Sciences Press. 1980. 255p.

4. Maslach C., & Jackson S.E. The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 1981. Vol. 2(2), pp. 99–113. DOI:10.1002/job.4030020205

5. Freudenberger H. J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 1974. Vol. 30, 159–165.

6. Директива Ради від 12 червня 1989 року про запровадження заходів, покликаних заохочувати до покращення безпеки та охорони здоров'я працівників на роботі (89/391/ЄЕС): Директива Європ. екон. співтовариства від 12.06.1989 № 89/391/ЄЕС: станом на 11 груд. 2008 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_b23#Text.

Артем Пономаренко,
здобувач ступеня вищої освіти
магістра Харківського
національного педагогічного
університету імені Г.С. Сковороди
Науковий керівник:
доцент кафедри освітології
та інноваційної педагогіки
Харківського національного
педагогічного університету
імені Г.С. Сковороди, кандидат
педагогічних наук, доцент
Ангела Денисенко

КРИЗА СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЯК ЧИННИК ЗНИЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ У ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

Вступ. Актуальність дослідження кризи середнього віку як чинника зниження мотивації у вимушених мігрантів зумовлена зростаючою кількістю людей, що вимушено змінюють місце проживання внаслідок глобальних соціально-політичних змін, конфліктів і економічних криз. Переживання міжособистісних, економічних і культурних труднощів у процесі міграції суттєво впливає на психоемоційний стан мігрантів, особливо у період середнього віку, коли особистісний життєвий цикл знаходиться на етапі активної самореалізації та самовизначення. Криза середнього віку, як період

переосмислення життєвих цінностей і життєвих орієнтирів, має особливий вплив на мотиваційні процеси, що знижує їхнє прагнення до адаптації, самореалізації і побудови нового життєвого проекту в умовах міграції.

Відсутність стабільності, соціальна ізоляція, мовний бар'єр і втрата звичних соціальних ролей посилюють відчуття внутрішньої кризи, що знижує мотивацію до активних дій і психологічного зростання. Враховуючи зростаючий масштаб міграційних процесів у сучасному світі і їхній довгостроковий психологічний вплив, дослідження цієї проблеми є особливо актуальним для розробки ефективних психопрофілактичних і корекційних програм. Вивчення впливу кризи середнього віку на мотиваційні процеси у мігрантів є ключовим елементом для підвищення їхньої психологічної адаптивності, соціальної інтеграції та збереження особистісного здоров'я у складних умовах сучасного глобалізованого суспільства.

За останні тридцять років значний обсяг наукових досліджень, присвячених особливостям міграції українців і формуванню української діаспори у різних країнах світу, був опублікований у вигляді статей, монографій та дисертаційних робіт, виконаних істориками, соціологами, мовознавцями та іншими науковцями. У цій галузі особливий внесок зробили такі дослідники, як В. Трошинський, А. Шевченко, В. Євтух, А. Попок, О. Швачка, С. Качараба, І. Срібняк, В. Яблонський, А. Портнов і багато інших. Їхні роботи глибоко аналізували процеси етнічної мобільності, культурної адаптації, мовної та ідентичнісної самотності українців за кордоном. Враховуючи сучасний контекст даного дослідження, ці джерела закладають теоретичну основу для вивчення психологічних аспектів міграційного досвіду, зокрема впливу міжкультурної адаптації, ідентичності та соціальної підтримки на мотиваційні процеси у вимушених мігрантів в Україні і за її межами. Таким чином, дослідження української діаспори є важливим чинником у формуванні цілісного розуміння процесів психологічної адаптації та мотивації у контексті сучасних міграційних викликів [1; 4].

Мета дослідження. Метою дослідження є вивчення впливу кризи середнього віку на рівень мотивації у вимушених мігрантів та розробка рекомендацій щодо зниження цього впливу.

Результати дослідження. Криза середнього віку є важливим психологічним етапом у житті дорослої особистості, який може мати значний вплив на рівень мотивації у вимушених мігрантів. В цей період особистість зазвичай переосмислює свої досягнення, цінності та життєві орієнтири, що може призводити до внутрішніх конфліктів і відчуття невдоволення, особливо у тих, хто зазнав вимушеної міграції.

Вимушені мігранти зосереджені на адаптації до нових соціокультурних умов, що часто супроводжується втратами звичних зв'язків, підтримки і ролей у суспільстві. Це може сприяти розвитку кризових станів, таких як апатія, низька самооцінка, відсутність цілей та прагнення до змін, що значно знижує їхню мотивацію до активної участі у новому житті. Зниження мотиваційних ресурсів у цей період ускладнює процес інтеграції та сприяє погіршенню психічного здоров'я, підвищує ризик соціальної ізоляції і депресії [2].

Відомо, що у дорослих у віці середнього – старшого віку спостерігається зменшення внутрішніх ресурсів для подолання кризових ситуацій, що ще більше ускладнює їхню адаптацію. Враховуючи ці особливості, важливо розробити комплекси терапевтичних і стимулюючих заходів, спрямованих на підвищення мотиваційних ресурсів у цій групі. Рекомендується створювати програми психологічної підтримки, які зосереджені на переосмисленні життєвих цінностей, формуванні позитивної самооцінки та розбудові нових цілей.

Також важливо сприяти розвитку соціальної підтримки через створення об'єднань, клубів за інтересами та інтеграційних платформ, що допомагають відновити почуття приналежності і важливості особистості у новому середовищі. Необхідно впроваджувати тренінги, що сприяють розвитку навичок подолання стресів, управління емоціями та мотивацією до самореалізації. Важливим є також надання психологічної допомоги щодо подолання кризових станів і зниження рівня тривожності, що негативно впливають на мотивацію. Спеціальні програми орієнтовані на відновлення внутрішніх ресурсів та формування життєстійкості допоможуть знизити вплив кризового стану і підтримати позитивний настрій. Не менше важливим є розвиток прогресивних стратегій і методів мотиваційної підтримки, таких як менторство, наставництво і індивідуальні консультації [3; 5].

Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного мігранта, оскільки рівень та характер кризи середнього віку у різних осіб може значно відрізнятись. Інтеграційні програми повинні включати елементи профілактики та реабілітації психологічних проблем, викликаних кризою середнього віку. Це дозволить підвищити внутрішню мотивацію та стимулювати активну життєву позицію у вимушених мігрантів. Важливо також залучати самих мігрантів до участі у плануванні та реалізації програм, що дасть можливість врахувати їхні реальні потреби та особистісний досвід.

Враховуючи соціоекономічну невизначеність, спричинену кризою, необхідно створювати додаткові можливості для працевлаштування та професійного зростання, що сприятиме зміцненню мотивації до активної життєдіяльності. Важливим аспектом є постійний моніторинг психологічного стану та рівня мотивації вимушених мігрантів для своєчасного виявлення ризиків і корекції реабілітаційних заходів. Завдяки системному підходу та індивідуальним програмам можна суттєво зменшити негативний вплив кризи середнього віку на рівень мотивації у вимушених мігрантів і сприяти їхній успішній адаптації у нових соціокультурних умовах.

Системна підтримка повинна поєднувати психологічні, соціальні та економічні заходи, що дозволить сформувати позитивне ставлення до власного життя і ціннісне переосмислення ситуації. Важливо розвивати у мігрантів навички саморегуляції, оптимізму і життєстійкості, адже це стане основою для подолання кризи середнього віку та збереження високого рівня мотивації. Застосування сучасних методик психологічної реабілітації і мультидисциплінарний підхід створюють умови для зміцнення внутрішніх ресурсів особистості. Врешті-решт, увага до психологічних аспектів кризи середнього віку і мотиваційної сфери у вимушених мігрантів є ключовим чинником покращення їхньої якості життя, сприяє їхній активній інтеграції і життєвому зростанню в новому соціальному середовищі. Саме тому розробка і впровадження цілеспрямованих, індивідуальних програм допомоги є пріоритетною задачею сучасної психологічної і соціальної науки у контексті глобальних міграційних процесів.

Висновки. Вивчення впливу кризи середнього віку на мотивацію вимушених мігрантів є важливим для розробки ефективних профілактичних і корекційних програм у галузі психології та соціальної роботи. Врахування особливостей цього періоду життя дозволяє створювати індивідуальні підходи, що

сприяють відновленню внутрішніх ресурсів і мотиваційної активності. Підвищення психологічної стійкості і формування позитивного ставлення до життя є ключовими факторами успішної адаптації у новому середовищі. Комплексна підтримка, що поєднує психологічні, соціальні та економічні заходи, сприяє здобуттю внутрішнього балансу й життєстійкості мігрантів.

Список використаних джерел

1. Життєві кризи особистості : монографія / під. ред. Т.М.Титаренко. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348 с.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Крамаренко Ю. О., Полонська, І. М. Психологічне благополуччя як показник якості життя. *Український психологічний журнал*. 2013. №1(3), С. 98–107.
4. Ляковська І. Психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Сер. 12. Психологічні науки*. 2013. Вип. 41 (65). С. 120–129.
5. Панасенко Н. М., Войтович М. В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том V. Вип. 16. С. 126–135.

Віталій Репчинський,
здобувач ступеня вищої освіти
магістра Харківського
національного педагогічного
університету імені Г.С. Сковороди
Науковий керівник:
доцент кафедри освітології та
інноваційної педагогіки
Харківського національного
педагогічного університету
імені Г.С. Сковороди, кандидат
педагогічних наук, доцент
Ангела Денисенко

ДИСГАРМОНІЯ В СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ ЯК ЧИННИК ДЕФОРМАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ

Вступ. Актуальність дослідження дисгармонії у сімейних стосунках як чинника дезорієнтації професійної мотивації обумовлена сучасними соціальними та економічними