

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально – науковий інститут «Українська інженерно – педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Психологічні особливості взаємозв'язку емоційної стійкості та мотивації до
мирного життя серед ветеранів війни»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконала: студентка 2 курсу, групи ЗПС – 24 мг
спеціальності : 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

_____ / Анна КОВТУН
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Земфір ШАЙХЛІСЛАМОВ
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Юлія БІЛОЦЕРКОВСЬКА
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачки кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / Галина ЮДІНА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально – науковий інститут «Українська інженерно – педагогічна академія»
 Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
 Рівень вищої освіти другий (магістерський)
 Спеціальність 053 Психологія
 Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувачки кафедри
 _____ **Н.С.КУЧЕРЕНКО**
 (підпис) ініціали, прізвище
 «__» _____ 2025р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Ковтун Анни Сергіївни
 (прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи: «Психологічні особливості взаємозв'язку емоційної стійкості та мотивації до мирного життя серед ветеранів війни»

керівник роботи: Шайхлісламов Земфір Рафікович, к.психол.наук, с.н.с.
 (прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від «06 » жовтня 2025 року №4801 – 5/3665

2. Строк подання студентом роботи «28» листопада 2025 року

3. Вихідні дані до роботи: Проаналізувати теоретико – методологічні підходи до вивчення психологічних особливостей взаємозв'язку емоційної стійкості та мотивації до мирного життя серед ветеранів війни. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційної стійкості та мотивації до мирного життя серед ветеранів війни. Розробити практичні рекомендації щодо формування та підтримки емоційної стійкості та мотивації до мирного життя у ветеранів.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Вибір теми, формулювання завдань, об'єкту та предмету дослідження. Пошук та вивчення психологічної літератури за обраною темою дипломної роботи.
2	Підбір та узгодження діагностичних методик з метою проведення власного емпіричного дослідження у межах дипломної роботи серед учасників бойових дій.
3	Написання теоретичної частини диплому, збір всієї необхідної наукової літератури.
4	Проведення опитування в Google формі серед учасників бойових дій та подальша математичностатистична обробка даних дослідження.
5	Аналіз та інтерпретація отриманих даних емпіричного дослідження. Написання практичної частини.
6	Складання переліку практичних рекомендацій та оформлення висновків дипломної роботи.
7	Подання кваліфікаційної роботи керівнику на перевірку. Виправлення зауважень, здача скорегованої дипломної роботи.
8	Отримання рецензії та відгуку. Підготовка до захисту дипломної роботи.

5. Дата видачі завдання « 07 » жовтня 2025 року

Студентка

(підпис)

А. С. Ковтун
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

З. Р. Шайхлісламов
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 72 сторінки, 4 рисунки, 9 таблиць, 24 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт дослідження: емоційна стійкість та мотивація до мирного життя серед ветеранів війни.

Предмет дослідження: психологічні особливості взаємозв'язку емоційної стійкості та мотивації до мирного життя серед ветеранів війни.

Мета дослідження: виявити та дослідити психологічні особливості взаємозв'язку емоційної стійкості та мотивації до мирного життя ветеранів війни.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати теоретико – методологічні підходи до вивчення психологічних особливостей взаємозв'язку емоційної стійкості та мотивації до мирного життя серед ветеранів війни.

2. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційної стійкості та мотивації до мирного життя серед ветеранів війни.

3. Розробити практичні рекомендації щодо формування та підтримки емоційної стійкості та мотивації до мирного життя у ветеранів.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання їх в діяльності центрів психологічної реабілітації ветеранів, громадських організацій, органів місцевого самоврядування, соціальних служб та закладів охорони здоров'я. Практичні рекомендації можуть лягти в основу психологічних тренінгів, програм психосоціальної підтримки та стратегій довгострокової адаптації.

Ключові слова: ветерани війни, емоційна стійкість, мотивація до мирного життя, психологічна реабілітація, посттравматичний досвід, життєстійкість, самоефективність, мотиваційна сфера, психологічна підтримка, соціальна інтеграція, психоемоційний стан, стресостійкість.

ABSTRACT

The thesis contains: 72 pages, 4 figures, 9 tables, 24 references.

Object of study: emotional stability and motivation for civilian life among war veterans.

Subject of the study: psychological characteristics of the relationship between emotional stability and motivation for civilian life among war veterans.

Purpose of the study: to identify and investigate the psychological characteristics of the relationship between emotional stability and motivation for civilian life among war veterans.

The main objectives of the study:

1. Analyze theoretical and methodological approaches to studying the psychological features of the relationship between emotional stability and motivation for peaceful life among war veterans.
2. Conduct empirical research on the relationship between emotional stability and motivation for peaceful life among war veterans.
3. Develop practical recommendations for the formation and maintenance of emotional stability and motivation for peaceful life among veterans.

The practical significance of the study is that it can be used in the activities of psychological rehabilitation centers for veterans, public organizations, local government bodies, social services, and healthcare institutions. Practical recommendations can form the basis for psychological training, psychosocial support programs, and long-term adaptation strategies.

Key words: war veterans, emotional stability, motivation for peaceful life, psychological rehabilitation, post-traumatic experience, resilience, self-efficacy, motivational sphere, psychological support, social integration, psycho-emotional state, stress resistance.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ.....	12
1.1. Поняття та психологічна структура емоційної стійкості в умовах бойових дій та після них.....	12
1.2. Мотивація до мирного життя: від виживання до самореалізації.....	15
1.3. Вплив бойового досвіду на емоційно-мотиваційну сферу ветеранів.....	21
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ У ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ.....	31
2.1. Організація та процедура дослідження.....	31
1.2.1. Проведення психодіагностичного дослідження за методикою «Діагностика особистісної мотивації до уникнення невдач Т. Елер.....	33
1.2.2. Проведення психодіагностичного дослідження за опитувальником «Опитувальник мотивації до досягнення (ОМД) А. Реана»	34
1.2.3. Проведення психодіагностичного дослідження за опитувальником «Опитувальник емоційної стійкості Е. П. Ільїна»	35
1.2.4. Проведення психодіагностичного дослідження за методикою «Тест життєстійкості С. Мадді»	36
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	37
2.2.1. Аналіз результатів дослідження за методикою «Діагностика особистісної мотивації до уникнення невдач Т. Елерса».....	37
2.2.2. Аналіз результатів дослідження за опитувальником «Опитувальник мотивації до досягнення (ОМД) А. Реана».....	41
2.2.3. Аналіз результатів дослідження за опитувальником «Опитувальник емоційної стійкості Е. П. Ільїна».....	45
2.2.4. Аналіз результатів дослідження за методикою «Тест життєстійкості С. Мадді».....	48
2.3. Проведення статистичного аналізу результатів дослідження.....	52
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2.....	59

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМКИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ У ВЕТЕРАНІВ.....	62
3.1. Розробка практичних рекомендацій для формування та підтримки емоційної стійкості та мотивації до мирного життя у ветеранів.....	62
3.2. Стратегії формування та підтримки мотивації до мирного життя.....	65
3.3. Психологічна підтримка ветеранів на державному та громадському рівнях.....	67
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3.....	70
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає в тому, що сучасні події в Україні засвідчили безпрецедентне зростання кількості осіб, які брали безпосередню участь у бойових діях. За офіційними даними Міністерства у справах ветеранів, кількість учасників бойових дій уже обчислюється сотнями тисяч осіб. Це не лише цифри – це конкретні люди, які повертаються до своїх громад, родин, цивільних професій. Проте їхнє повернення не є простим процесом повернення «до старого життя» – це складний багаторівневий процес психологічної, соціальної та особистісної реінтеграції.

У період після повернення з фронту ветерани часто стикаються з низкою викликів: від відчуття втрати сенсу, зміненої системи цінностей та пріоритетів – до труднощів у спілкуванні з цивільним населенням, відчуття відчуження та емоційного виснаження. У цьому контексті особливого значення набувають емоційна стійкість та мотивація до мирного життя як ключові психологічні ресурси реінтеграції [2, с. 35].

Згідно з дослідженнями Аарона Антоновського, одним з вирішальних чинників ефективного подолання стресу є «смилова орієнтація» – здатність бачити в життєвих обставинах упорядкованість та можливість контролю [1, с. 48]. А це, у свою чергу, нерозривно пов'язане з емоційною стійкістю. Психологічні дослідження останніх років показують, що ветерани з високим рівнем емоційної стійкості краще справляються з післявоєнними труднощами, демонструють вищий рівень соціальної активності та меншу схильність до ізоляції [2; 4].

Водночас, мотивація до мирного життя визначає не лише здатність до реінтеграції, але й напрямок подальшого розвитку. Як зазначає А. Маслоу, мотивація є рушійною силою самореалізації особистості [6, с. 44]. Для ветеранів це може означати повернення до професійної діяльності, здобуття нової освіти, волонтерську або громадську активність, участь у відбудові держави.

Український законодавчий простір формує правові підвалини підтримки ветеранів. Зокрема, Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» (1993) [3], низка постанов Кабінету Міністрів та Стратегія державної політики щодо ветеранів війни до 2030 року наголошують на важливості психологічної реабілітації та підтримки процесів адаптації та реінтеграції до мирного життя. У державних документах наголошується на пріоритетності програм, які сприяють розвитку внутрішніх ресурсів ветеранів, зокрема їхньої конструктивного емоційної стійкості, життєстійкості та мотивації до життя.

Таким чином, проблема взаємозв'язку емоційної стійкості та мотивації до мирного життя ветеранів є актуальною не лише з наукової, а й з практичної точки зору: вона безпосередньо впливає на ефективність процесів реінтеграції, зниження рівня дезадаптації та підвищення якості життя ветеранів.

Об'єктом дослідження є емоційна стійкість та мотивація до мирного життя серед ветеранів війни.

Предметом дослідження виступають психологічні особливості взаємозв'язку емоційної стійкості та мотивації до мирного життя серед ветеранів війни.

Метою дослідження є виявити та дослідити психологічні особливості взаємозв'язку емоційної стійкості та мотивації до мирного життя ветеранів війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико – методологічні підходи до вивчення психологічних особливостей взаємозв'язку емоційної стійкості та мотивації до мирного життя серед ветеранів війни.
2. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційної стійкості та мотивації до мирного життя серед ветеранів війни.
3. Розробити практичні рекомендації щодо формування та підтримки емоційної стійкості та мотивації до мирного життя у ветеранів.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз наукових джерел;
- психодіагностика з використанням методик: «Діагностика особистісної мотивації до уникнення невдач» (Т. Елерс), «Опитувальник мотивації до досягнення (ОМД)» (А. Реан), «Опитувальник емоційної стійкості» (Е. П. Ільїн), «Тест життєстійкості» (С. Мадді);
- статистичні методи обробки даних;
- інтерпретація та узагальнення результатів.

Коротка характеристика групи досліджуваних: у дослідженні взяли участь 30 військовослужбовців та ветеранів війни віком від 20 до 55 років. До вибірки увійшли 15 звільнених зі служби ветеранів та 15 діючих військових, які не перебували у зоні активних бойових дій понад три місяці. Такий розподіл дозволив порівняти особливості емоційної стійкості та мотивації до мирного життя у різних групах військовослужбовців.

Інформаційна база дослідження: наукові публікації.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у комплексному підході до вивчення взаємозв'язку емоційної стійкості та мотивації до мирного життя серед ветеранів війни в умовах сучасного українського соціокультурного контексту.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання їх в діяльності центрів психологічної реабілітації ветеранів, громадських організацій, органів місцевого самоврядування, соціальних служб та закладів охорони здоров'я. Практичні рекомендації можуть лягти в основу психологічних тренінгів, програм психосоціальної підтримки та стратегій довгострокової адаптації.

Апробація результатів дослідження здійснювалася через публікацію матеріалів у Науковому віснику Ужгородського національного університету. Серія: Психологія (2023) та тезах доповідей на LVIII Науково–практичній конференції здобувачів вищої освіти академії «Освіта та технології для розвитку суспільства»

(м. Харків, 13-17.11.2023 рр.).

Структура та обсяг роботи. Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, які включають 4 рисунки та 9 таблиць, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел, що містить 24 джерела. Обсяг роботи становить 76 сторінок машинописного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

1.1. Поняття та психологічна структура емоційної стійкості в умовах бойових дій та після них

Проблема емоційної стійкості особистості в сучасній психології набула особливої актуальності у зв'язку зі зростанням кількості людей, які пережили екстремальні ситуації, зокрема бойові дії. Війна є граничним випробуванням для психіки, що вимагає мобілізації всіх внутрішніх ресурсів людини для збереження психологічної рівноваги, працездатності та цілісності «Я».

Для ветеранів війни емоційна стійкість стає не лише психологічною характеристикою, а умовою виживання, відновлення соціальних функцій та повернення до мирного життя.

У науковій психології поняття «емоційна стійкість» трактується як інтегральна особистісна властивість, що забезпечує ефективну поведінку в умовах інтенсивного стресу, травматичних подій або тривалого психічного навантаження [4, с. 17]. Вона є частиною ширшого поняття психологічної стійкості, що охоплює здатність людини протистояти труднощам, зберігаючи внутрішній баланс та здатність діяти.

За визначенням, емоційна стійкість – це «здатність зберігати психологічну цілісність, суб'єктність та сприймати стресові ситуації як виклик, а не загрозу» [2, с. 48]. На думку А. Антоновського, який увів поняття «смыслотворення», саме відчуття життєвого сенсу і передбачуваності подій забезпечує здатність протистояти травматичному впливу [1, с. 62].

Таким чином, емоційна стійкість – це не відсутність емоцій чи байдужість, а

вміння керувати власними емоційними станами, утримуючи контроль над поведінкою та мисленням у кризових умовах.

Психологічна наука розглядає феномен емоційної стійкості через кілька ключових підходів.

Особистісний підхід – акцентує увагу на індивідуально–психологічних властивостях, що визначають здатність людини витримувати емоційне навантаження (темперамент, характер, рівень тривожності, самоефективність).

Так, Альберт Бандура зазначав, що високий рівень самоефективності сприяє стійкості в умовах стресу, оскільки людина, яка вірить у власні сили, здатна ефективніше контролювати емоції та поведінку [12, с. 41].

Когнітивний підхід – пояснює емоційну стійкість як результат інтерпретації ситуації. За Дж. Бонанно, не сама подія викликає стрес, а спосіб, у який людина її сприймає [4, с. 23]. Ветерани з гнучким мисленням краще адаптуються до нових умов, оскільки можуть переоцінювати події, шукати позитивні сторони навіть у травматичному досвіді.

Гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс) підкреслює роль самоактуалізації як критерію зрілості особистості. Людина, яка усвідомлює власну цінність і сенс життя, менше піддається деструктивному впливу стресу.

Системно–екологічний підхід розглядає емоційну стійкість як взаємодію особистісних і соціальних факторів – родини, спільноти, культури. Це особливо важливо для ветеранів, чия стійкість підтримується системою взаємопідтримки побратимів, спільнот і держави.

Сучасні дослідники визначають емоційну стійкість як багатокomпонентну систему, що включає когнітивний, емоційний і вольовий аспекти. Їх взаємодія забезпечує цілісне реагування особистості на стресові події [9; 10].

Когнітивний компонент – охоплює процеси осмислення ситуації, прогнозування наслідків, переоцінки травматичних подій. Ветерани з розвиненою когнітивною гнучкістю здатні переосмислювати бойовий досвід не лише як травму,

а як частину особистісного зростання. Це відповідає концепції посттравматичного зростання, описаної Річардом Тедескі та Вільямом Л. Келхуном [5, с. 81].

Емоційний компонент – включає здатність до саморегуляції, емоційного контролю, збереження внутрішнього спокою. За Бесселом Ван дер Колком, який досліджував нейропсихологію травми, «емоційна пам'ять тіла» зберігає реакції на стрес, але людина з високою стійкістю здатна переробити ці імпульси у свідомому, контрольованому форматі [7, с. 129].

Вольовий компонент – відображає рішучість, витривалість, здатність діяти попри страх або втому. Ветерани з розвиненим вольовим потенціалом демонструють цілеспрямовану поведінку, навіть у стані емоційної виснаженості. Як зазначає Е. Ільїн, вольові якості виступають фундаментом психологічної стійкості в умовах бойових дій [8, с. 75].

У воєнний період емоційна стійкість набуває екзистенційного змісту – від неї залежить не лише психічне, а й фізичне виживання. Вона допомагає зберігати ясність мислення, здатність приймати рішення, орієнтуватися в небезпечних обставинах.

С. Мадді підкреслює, що у людей із високою стійкістю домінують три установки:

- залученість (усвідомлення значущості власної діяльності);
- контроль (віра у можливість впливати на події);
- прийняття виклику (ставлення до труднощів як до можливостей).

Для військовослужбовців ці установки забезпечують ефективну бойову поведінку, а після демобілізації – основу для реадаптації до мирного життя.

В умовах сучасної війни в Україні емоційна стійкість має також національно–культурний вимір. Як зазначає О. Колодій [6, с. 22], вона формується у контексті патріотичної ідентичності, спільного досвіду боротьби, системи цінностей, що зміцнюють почуття єдності. Таким чином, емоційна стійкість українських ветеранів – не лише індивідуальна риса, а соціальний феномен, який базується на спільних

моральних і культурних орієнтирах.

Дослідження українських психологів показують, що формування емоційної стійкості ветеранів залежить від поєднання трьох груп чинників:

1. Індивідуально–психологічні: рівень тривожності, самооцінка, стресостійкість, самоефективність, тип темпераменту.
2. Соціально–психологічні: підтримка родини, побратимів, громади, суспільне визнання, належність до спільноти.
3. Смислові: наявність життєвої мети, духовних цінностей, віра у справедливість боротьби, відчуття власної місії [9; 10; 11].

Наявність цих чинників визначає не лише рівень емоційної стійкості, а й характер мотиваційної системи ветерана. Люди, які усвідомлюють сенс своєї участі у війні, легше адаптуються до мирного життя, демонструють вищу мотивацію до самореалізації.

Емоційна стійкість є базовим психологічним механізмом, що забезпечує адаптацію ветеранів війни до умов мирного життя. Вона включає когнітивні, емоційні та вольові компоненти, які в єдності визначають здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, конструктивно діяти й осмислювати досвід навіть після екстремальних подій.

Для українських ветеранів емоційна стійкість має ще й соціокультурний зміст, оскільки вона формується у контексті колективної боротьби, патріотизму, взаємопідтримки та віри у відновлення країни. Саме тому її розвиток є не лише особистісним, а й суспільним завданням, тісно пов'язаним із державною політикою підтримки ветеранів.

1.2. Мотивація до мирного життя: від виживання до самореалізації

Після завершення бойових дій людина стикається не лише з необхідністю фізичного відновлення, а й із потребою знайти новий сенс життя. Для ветерана

війни це означає перехід від реальності виживання до реальності розвитку. У цьому контексті мотиваційна система стає центральним механізмом психологічної адаптації, що визначає, як саме людина інтегрує бойовий досвід у мирну реальність, відновлює цілі, соціальні зв'язки та життєві орієнтири [6].

Як підкреслює А. Маслоу, мотивація є «рушійною силою людської поведінки», що формує напрям життєдіяльності та підтримує розвиток особистості навіть у кризових умовах [6, с. 38]. В умовах післявоєнного періоду ця сила виконує подвійну функцію:

1. Відновлювальну – допомагає подолати наслідки травматичного досвіду;
2. Розвивальну – спрямовує на пошук нових сенсів, ідентичності та цілей.

Як зауважує А. Антоновський, «здатність знаходити і створювати сенс навіть після руйнівних подій є основним критерієм психічного здоров'я» [1, с. 66]. Тому розуміння мотивації ветерана – це розуміння того, як саме людина знаходить для себе сенс миру після досвіду війни.

Ієрархія потреб, запропонована А. Маслоу, залишається однією з найпоширеніших теоретичних моделей мотивації [6, с. 38]. Вона пояснює, що поведінка людини зумовлена поступовим переходом від базових потреб (фізіологічних і безпеки) до вищих (соціальних, самооцінки та самореалізації).

У ветеранів війни, які повертаються до мирного життя, ця ієрархія часто перебудовується. Після екстремального досвіду війни головними стають потреби у безпеці, стабільності та контролі над життям. Тільки коли ці рівні забезпечені, активізуються потреби у соціальній взаємодії, визнанні, розвитку, самореалізації.

Саме тому на початку реінтеграції ефективні державні програми мають бути спрямовані не лише на матеріальну допомогу, а й на створення психологічно безпечного середовища, яке відкриває шлях до задоволення вищих потреб.

Згідно з працями А. Бандури про теорію самоефективності, ключовим чинником людської активності є віра у власну здатність досягати результатів, тобто самоефективність [12, с. 34]. Для ветеранів це поняття має вирішальне значення:

саме від переконання у власній спроможності подолати труднощі залежить рівень мотивації до активної життєвої позиції.

Люди з високим рівнем самоефективності демонструють більшу наполегливість, ініціативність, менше піддаються деструктивним емоціям. Як показують дослідження українських психологів, ветерани, які мають високий рівень самоефективності, швидше повертаються до професійної діяльності і демонструють вищу готовність до соціальної участі [10, с. 61; 11, с. 49].

За концепцією посттравматичного зростання Р. Тадескі та В. Л. Келхуна переживання травми не завжди призводить до деградації особистості – у багатьох випадках воно може стимулювати особистісне зростання. Посттравматичне зростання проявляється у зміцненні внутрішньої стійкості, переоцінці життєвих цінностей, поглибленні міжособистісних відносин і розвитку нових життєвих орієнтирів [5, с. 81].

Для ветеранів це означає, що війна може стати не лише досвідом втрат, а й поштовхом до глибшого розуміння себе, прагнення допомагати іншим, служити суспільству. Р. Тадескі зазначає: «Після пережитого жаху людина може віднайти нові шляхи для свого життя – більш осмислені й морально зрілі» [5, с. 82].

Згідно з теорією самодетермінації Едварда Дечі та Річарда Раяна внутрішня мотивація формується тоді, коли задовольняються три базові психологічні потреби:

- автономія (почуття контролю над власним життям);
- компетентність (усвідомлення власної спроможності діяти ефективно);
- належність (відчуття приналежності до спільноти) [13, с. 17].

Для ветеранів ці компоненти є фундаментальними: автономія – це можливість самостійно будувати життєвий шлях після служби; компетентність – усвідомлення власного професійного й соціального потенціалу; належність – відчуття, що суспільство приймає, цінує і потребує їхнього досвіду.

Саме задоволення цих потреб забезпечує перехід від пасивного очікування допомоги до активної самореалізації.

Повернення до мирного життя – це процес глибокої перебудови мотиваційної системи, який має етапний характер. У вітчизняній та зарубіжній літературі виділяють принаймні три ключові стадії цього процесу [9; 10; 13]:

Етап виживання (0–6 місяців)

Основу поведінки складають базові потреби: безпека, стабільність, відновлення фізичного та психічного здоров'я. Людина прагне повернути контроль над своїм життям, відчувати підтримку, знайти «опору під ногами». На цьому етапі актуальні короткострокові цілі – отримати медичну допомогу, соціальні гарантії, житло, стабільне джерело доходу.

Психологічні ризики: відчуття безсилля, відчуження, депресія, емоційне виснаження, симптоми посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР).

Етап реінтеграції (6–18 місяців)

Поступово активізуються соціальні потреби – спілкування, родина, належність до спільноти. Ветеран починає шукати своє місце у суспільстві, повертається до професійної діяльності або громадської активності. Як підкреслює О. Ковальчук, «соціальна підтримка є тим ресурсом, який перетворює травматичний досвід на потенціал розвитку» [11, с. 49]. Водночас у разі браку розуміння з боку оточення можуть проявлятися почуття непотрібності та ізоляції. Тому цей етап потребує інтенсивного соціально-психологічного супроводу.

Етап самореалізації (2 роки і більше)

Після стабілізації базових і соціальних сфер формується мотивація до розвитку, творчості, служіння. Людина шукає нові життєві сенси, прагне реалізувати свій потенціал через освіту, підприємництво, волонтерство, лідерство. Мотиваційна система переходить від зовнішньої (отримання допомоги) до внутрішньої – прагнення бути корисним, досягати значущих цілей. Психологічні ризики: емоційне вигорання, перфекціонізм, перевантаження, якщо немає адекватної підтримки.

Таким чином, мотиваційна динаміка ветерана – це рух від потреби у безпеці

до потреби у сенсі. Кожен етап має свої завдання і ризики, тому система підтримки повинна бути етапною, комплексною і гнучкою.

Мотиваційні процеси не можуть розгортатися ізольовано від соціальної політики. В Україні створено нормативно–правову базу, яка сприяє формуванню позитивних мотиваційних орієнтацій ветеранів:

- Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» (1993) – визначає державні гарантії психологічної, соціальної, медичної допомоги [3].
- Постанова КМУ №221 (12.04.2017) – затверджує порядок проведення психологічної реабілітації учасників бойових дій.
- Стратегія державної політики щодо ветеранів війни до 2030 року – визначає напрямки соціальної адаптації, підтримки ментального здоров'я, реінтеграції.
- Програми Міністерства у справах ветеранів України (2022–2025) – спрямовані на освіту, перекваліфікацію, працевлаштування, психологічну підтримку.

Ці документи не лише декларують підтримку, але й створюють механізми реалізації внутрішньої мотивації ветеранів через доступ до ресурсів, навчання, праці, соціальної участі.

Мотивація до мирного життя розвивається під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників.

Внутрішні:

- життєва позиція, цінності, релігійність, патріотизм;
- рівень емоційної стійкості;
- самоефективність і впевненість у власних силах;
- почуття сенсу і мети життя.

Зовнішні:

- соціальна підтримка родини, побратимів, громади;
- доступ до реабілітаційних і освітніх програм;

- адекватна державна політика;
- суспільне визнання заслуг ветеранів.

Як зазначає О. Романчук, «мотивація ветерана формується не автоматично, а через тривалий процес взаємодії внутрішніх ресурсів і зовнішніх можливостей» [9, с. 52].

Емоційна стійкість і мотивація до мирного життя перебувають у тісному взаємозв'язку. Висока емоційна стійкість сприяє збереженню мотиваційних орієнтацій навіть у кризових умовах, а сформована мотивація підсилює емоційну рівновагу, знижуючи ризики ПТСР та емоційного виснаження [2, с. 57]. Ветерани з розвиненою стійкістю здатні не лише адаптуватися, а й переосмислити досвід війни як ресурс розвитку.

Українські дослідження підтверджують, що саме взаємодія цих двох факторів є ключовим прогностичним показником успішної реінтеграції ветеранів у мирне життя [9, с. 65; 10, с. 72].

Мотивація до мирного життя є психологічним ядром адаптаційного процесу ветеранів війни. Вона визначає, як особистість реагує на виклики після фронту, якими засобами відновлює контроль над життям і якими цінностями керується у новій реальності. Мотивація є системою, що забезпечує поступовий перехід від виживання до самореалізації. Вона залежить від поєднання внутрішніх (емоційна стійкість, самоефективність, цінності) та зовнішніх чинників (соціальна підтримка, політика держави). Найвищий рівень мотивації проявляється у прагненні до розвитку, служіння та допомоги іншим – як формі посттравматичного зростання. Підтримка мотиваційної динаміки потребує комплексної системи психологічного супроводу, орієнтованої на автономність і самореалізацію ветерана.

Отже, мотивація до мирного життя є не просто наслідком реінтеграції, а провідним механізмом її здійснення, що безпосередньо пов'язаний з рівнем емоційної стійкості ветерана.

1.3 Вплив бойового досвіду на емоційно–мотиваційну сферу ветерана

Досвід участі у бойових діях є одним із найінтенсивніших життєвих випробувань для психіки людини. Він супроводжується зіткненням із реальністю смерті, страждання, втрат, що змінює ціннісну систему, світогляд і внутрішні пріоритети. Як зазначає Бессел Ван дер Колк, «війна не закінчується в момент повернення – вона продовжує жити в пам'яті, тілі та поведінці» [7, с. 130].

У сучасній психологічній науці бойовий досвід розглядається не лише як стресор, а як детермінанта особистісних змін. Він може сприяти формуванню посттравматичних розладів, проте водночас є джерелом розвитку – виникнення нових смислів, цінностей, соціальної активності. Як зазначає Бессел Ван дер Колк, наслідки бойових дій «вкарбовуються в тіло» через механізми соматизації емоційного досвіду: мозок і нервова система продовжують функціонувати в режимі небезпеки навіть після завершення війни [7, с. 130]. Це пояснює появу симптомів гіпервозбудження, нічних кошмарів, труднощів концентрації, емоційного оціпеніння.

В українському контексті масштабність цього явища підтверджують статистичні дані Міністерства у справах ветеранів України станом на 2024 рік: майже третина демобілізованих осіб (25–30 %) повідомляють про симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожності або депресії. Ще близько 40 % ветеранів вказують на труднощі соціальної адаптації – розлади сну, конфлікти у сім'ї, втрату мотивації до праці. Ці дані свідчать про необхідність комплексного розуміння впливу бойового досвіду на психіку, зокрема на емоційно-мотиваційну сферу.

Для ветерана війна стає екзистенційним досвідом, що торкається глибинних структур «Я». Вона може як зруйнувати внутрішню рівновагу, так і стати поштовхом до нового рівня саморозуміння. У цьому сенсі бойовий досвід – не лише травма, а й фактор глибинної трансформації особистості.

Емоційна сфера ветерана зазнає найгостріших змін. У перші місяці після демобілізації домінують реакції гіперактивності нервової системи, імпульсивність, зниження здатності до регуляції афекту. Зазвичай ці прояви супроводжуються відчуттям відчуження, емоційної порожнечі, втратою інтересу до звичних занять. Часто виникає почуття провини вижившого, що поєднує сором, сум й ірраціональне відчуття відповідальності за життя інших. Водночас у деяких ветеранів формується емоційна гіперчутливість – надмірна реактивність до звуків, запахів, символів, пов'язаних із війною.

Після бойових дій у ветеранів часто спостерігаються стани емоційної напруженості, гіпервідповідальності, почуття провини, втрати контролю над реакціями. Згідно з дослідженнями І. Войтенко, понад половина українських ветеранів демонструє симптоми емоційного виснаження або тривожності, пов'язані з труднощами соціальної адаптації [14, с. 54].

Основні типи емоційних порушень:

- гіперактивність нервової системи (реакції на звуки, запахи, новини про війну);
- емоційне притуплення (неможливість відчувати радість, любов, емпатію);
- вибуховість і дратівливість (порушення самоконтролю);
- почуття провини того хто вижив – переживання через загибель побратимів;
- амбівалентність між гордістю за службу й почуттям втрати.

Емоційна сфера ветерана є надзвичайно лабільною, але саме розвиток емоційної стійкості дозволяє перейти від реактивного типу поведінки до усвідомленої, керованої, спрямованої на конструктивне відновлення.

Бойовий досвід змінює когнітивну структуру особистості: сприйняття світу стає бінарним («життя–смерть», «свій–чужий»), а система цінностей – більш конкретною, пов'язаною з реальними діями. Як зазначає А. Бандура, у ситуаціях екстремального стресу відбувається перебудова переконань щодо контролю, що впливає на всі рівні мотивації [12, с. 39].

Дослідження О. Романчук показує, що ветерани, які зберегли смислову цілісність досвіду, легше формують нові цілі та підтримують внутрішню мотивацію до дії [9, с. 66]. Ціннісна система переходить від «вижити будь-якою ціною» до «жити зі змістом». Саме цей зсув є ядром мотиваційної реорганізації.

Участь у бойових діях впливає на всі рівні мотиваційної структури – від базових потреб до духовних. На ранніх етапах після війни спостерігається домінування мотивації уникнення (прагнення уникати болісних спогадів, соціальних контактів, відповідальності). З часом, за сприятливих умов, вона трансформується у мотивацію досягнення – прагнення до дії, розвитку, допомоги іншим.

Цей процес є поступовим і потребує емоційної стійкості як психологічного ресурсу. Ветеран, який усвідомлює свій досвід і надає йому позитивного змісту, здатен перейти від ролі жертви до ролі активного суб'єкта життя.

Після завершення бойових дій у ветеранів формується індивідуальний тип адаптації до мирного життя, який може мати як конструктивний (позитивний), так і деструктивний (негативний) характер. Вибір цього шляху зумовлений поєднанням особистісних ресурсів, рівня емоційної стійкості, наявності соціальної підтримки та психологічної допомоги.

Конструктивна адаптація проявляється у прийнятті пережитого досвіду та поступовому перетворенні його на ресурс подальшого розвитку. Ветерани, які демонструють такий тип адаптації, характеризуються здатністю усвідомлено інтегрувати травматичні події у власну життєву історію, знаходити в них новий смисл і використовувати його для самореалізації. Для них притаманні такі риси, як відповідальність, соціальна активність, прагнення до навчання, волонтерства чи допомоги іншим. Вони переосмислюють свій бойовий досвід не як джерело страждання, а як доказ сили, витривалості та можливості бути корисним суспільству. Подібна позиція відповідає феномену посттравматичного зростання, описаному Р. Тедескі та В. Келхуном, коли

особистість після пережитої кризи виходить на якісно новий рівень розвитку [5, с. 83].

У свою чергу, деструктивна адаптація спостерігається тоді, коли травматичний досвід не інтегрується у свідомість, а витісняється або заперечується. У таких випадках ветеран залишається у стані психологічної оборони, що проявляється униканням контактів, замкнутістю, агресивністю, підвищеною дратівливістю або вживанням алкоголю як способом зниження напруження. Часто така поведінка супроводжується втратою життєвих орієнтирів, апатією, зниженням інтересу до діяльності, що може призводити до соціальної ізоляції чи девіантної поведінки.

Дослідження показують, що близько двох третин ветеранів у довгостроковій перспективі все ж формують конструктивну модель реінтеграції, якщо мають доступ до ресурсів підтримки – психологічної, сімейної, суспільної чи державної. Натомість відсутність таких ресурсів часто призводить до застрягання на етапі виживання, коли мотиваційна система не переходить від зовнішнього контролю до внутрішнього, а поведінка визначається реакціями уникання [4, с. 29].

Умовно кажучи, конструктивна реінтеграція – це шлях до життя, тоді як деструктивна – це продовження боротьби, але вже не зовнішньої, а внутрішньої. У першому випадку ветеран переосмислює себе як особистість, у другому – залишається заручником власного минулого. Тому завдання психологічної допомоги полягає не лише у знятті симптомів стресу, а у сприянні формуванню мотивації до зростання, розвитку емоційної стійкості й самоповаги, що дозволяє перейти від виживання до повноцінного життя.

Мотивація ветеранів формується не лише через особисті ресурси, а й під впливом соціального контексту. Український досвід показує, що рівень суспільного визнання та символічного капіталу ветерана безпосередньо впливає на його мотиваційний потенціал.

Як зазначає М. Папуча, «ветерани, які відчують підтримку та вдячність

суспільства, демонструють вищий рівень життєвої активності та нижчі показники депресії» [10, с. 59]. Таким чином, соціальні практики – публічне визнання, участь у волонтерських та державних програмах, підтримка родини – є ключовими факторами підтримання мотивації та відновлення емоційної рівноваги.

Процес післявоєнної адаптації ветерана можна описати як багаторівневу взаємодію трьох ключових психологічних компонентів – бойового досвіду, емоційної стійкості та мотивації до мирного життя. Ці складові утворюють динамічну систему, де кожен елемент впливає на інші, формуючи індивідуальну траєкторію реінтеграції.

Міжнародний досвід підтверджує універсальність цих закономірностей. У США за даними U.S. Department of Veterans Affairs 8–12 % ветеранів мають діагностований ПТСР, тоді як серед цивільного населення цей показник становить близько 3,5 % [19]. Водночас National Health and Resilience in Veterans Study свідчить, що 40 % ветеранів демонструють ознаки посттравматичного зростання [20]. У Великій Британії, за даними King's Centre for Military Health Research, 9 % ветеранів мають ПТСР, 6 % – депресію, а 3 % повідомляють про суїцидальні думки [21].

Подібні тенденції спостерігаються і в інших країнах: у Чехії рівень резилієнтності військовослужбовців прямо корелює з довірою до командування та громадянськими цінностями [22]; в Австралії понад 60 % ветеранів, які служили у війнах у Близькому Сході, у миротворчих місіях, ветерани війни в Іраку, війни в Афганістані, а також місій в Лівані, беруть участь у програмах психосоціальної реабілітації [23]; у Канаді 13 % ветеранів мають психічні розлади, але більшість демонструє високий рівень самоефективності та оптимізму [24].

Таким чином, світова практика підтверджує, що успішна адаптація ветеранів можлива за умов розвитку емоційної стійкості, наявності соціальної підтримки й збереження мотивації до особистісного та суспільного зростання. Вплив бойового досвіду є двоїстим: він може бути руйнівним, якщо відсутні ресурси відновлення,

або конструктивним – якщо створені умови для інтеграції пережитого досвіду у систему цінностей особистості.

Бойовий досвід є відправною точкою системи – він несе потужний травматичний вплив, який може як зруйнувати звичну структуру особистості, так і стимулювати її розвиток. Під впливом екстремальних умов формується специфічна стресова пам'ять, що закарбовується у когнітивних, емоційних та тілесних структурах людини. Саме вона стає фоном, на якому відбуваються подальші зміни мотиваційної системи [7, с. 130].

Емоційна стійкість виконує роль психологічного фільтра або буфера між травматичними подіями та свідомістю ветерана. Вона визначає, яким чином особистість буде осмислювати свій досвід – як руйнівний або як виклик, що потребує внутрішнього зростання. Людина з високим рівнем емоційної стійкості здатна не лише стримувати негативні емоції, але й переосмислювати події у конструктивному ключі, знаходити сенс у пережитому, зберігаючи цілісність особистості [2, с. 54].

Результатом взаємодії бойового досвіду та емоційної стійкості є мотиваційна реорганізація – процес перебудови системи потреб, цілей і життєвих смислів. Якщо емоційна стійкість достатня, мотивація набуває характеру внутрішньо орієнтованої – людина прагне саморозвитку, допомоги іншим, служіння суспільним цінностям. Якщо ж емоційна стійкість знижена, мотивація набуває реактивного характеру: домінують уникання, апатія, втрата інтересу до життя.

Таким чином, можна виокремити послідовний ланцюг взаємозв'язків: Бойовий досвід → Травматичний вплив ↔ Емоційна стійкість → Мотиваційна реорганізація → Реінтеграція до мирного життя.

На практичному рівні це означає, що завдання психологічної реабілітації полягає не лише у знятті симптомів травми, а у підтриманні механізмів мотиваційної реконструкції, які дозволяють ветерану не просто пристосуватися, а й активно діяти у нових життєвих умовах. Дослідження українських психологів

підтверджують, що саме баланс між емоційною стабільністю та мотиваційною активністю є ключовим показником успішної адаптації [9, с. 68; 10, с. 59].

Бойовий досвід має глибинний і багатовимірний вплив на психіку ветерана, зачіпаючи не лише емоційну сферу, а й систему цінностей, смислів і мотивацій. Війна стає не просто подією минулого, а реальністю, що продовжує формувати поведінку, сприйняття світу і життєві стратегії.

Бойовий досвід – це подвійний феномен: він одночасно є джерелом травми і потенціалом розвитку. Залежно від рівня емоційної стійкості людина або застрягає у травматичному минулому, або трансформує його у новий сенс життя. Емоційна стійкість є ключовим регулятором впливу бойового досвіду: вона пом'якшує негативні емоції, дозволяє зберігати самоконтроль і перетворювати пережите у досвід сили. Мотиваційна система ветерана зазнає глибоких змін. На ранніх етапах переважають мотиви виживання, але з часом, за наявності підтримки, формується орієнтація на розвиток, самореалізацію, допомогу іншим. Позитивна адаптація можлива за умов поєднання внутрішніх (емоційна стабільність, самоефективність, смислова інтеграція) та зовнішніх (соціальна підтримка, визнання, психологічна допомога) ресурсів, а деструктивна адаптація формується у випадках, коли травма не опрацьована, а підтримка відсутня – тоді виникає емоційна ізоляція, апатія або девіантна поведінка.

Загалом, бойовий досвід виступає детермінантою емоційно–мотиваційної реконструкції: він руйнує попередню систему цінностей, але водночас відкриває можливість побудови нової – зрілішої, усвідомленої, духовно вищої. Саме у цьому процесі формується взаємозв'язок між емоційною стійкістю та мотивацією, який визначає успішність переходу від стану боротьби до стану життя.

Враховуючи вищезазначене, виявлено необхідність проведення дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв'язку між рівнем емоційної стійкості та особливостями мотивації до мирного життя серед ветеранів війни. Таке дослідження дозволяє глибше зрозуміти, яким чином пережитий бойовий

досвід, емоційне виснаження та посттравматичні зміни впливають на внутрішні ресурси особистості, її здатність до адаптації, відновлення життєвих цілей та конструктивного функціонування у цивільному середовищі.

Отримані результати створюють основу для розробки практичних рекомендацій та психокорекційних програм, спрямованих на формування і підтримку емоційної стійкості, підвищення внутрішньої мотивації, розвиток навичок саморегуляції та пошук нового життєвого сенсу після бойового досвіду. Такі рекомендації можуть бути застосовані у процесі психологічної реабілітації, індивідуального та групового консультування ветеранів, а також у системі підготовки військовослужбовців до демобілізації.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

У результаті теоретичного аналізу проблеми емоційної стійкості та мотивації до мирного життя ветеранів війни було визначено, що процес адаптації до мирного середовища після пережитого бойового досвіду має складну багатовимірну природу, у якій провідну роль відіграють саме емоційно–мотиваційні механізми.

Поняття емоційної стійкості розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує ефективну регуляцію поведінки у стресових ситуаціях, підтримання внутрішньої рівноваги, здатність до самоконтролю та збереження цілісності особистісного «Я». Емоційна стійкість виявляється у когнітивному, емоційному та вольовому компонентах і виступає основою конструктивного подолання кризових ситуацій. У контексті війни вона набуває екзистенційного змісту – стає засобом виживання, психологічного самозбереження та передумовою подальшої соціальної адаптації.

Мотивація до мирного життя, у свою чергу, визначається як система внутрішніх спонукань, потреб і цілей, що забезпечує відновлення життєвої активності ветерана, пошук нових сенсів та переосмислення досвіду війни. Вона

проходить кілька етапів розвитку – від виживання до інтеграції та самореалізації – і базується на внутрішніх потребах у безпеці, належності, автономії, компетентності та самоповазі. На кожному етапі мотиваційна система змінює свою структуру: спочатку орієнтована на подолання травми, згодом – на побудову стабільного життя, а вищим рівнем стає прагнення до розвитку, служіння суспільству та посттравматичного зростання.

Аналіз зарубіжних і вітчизняних теорій показує, що взаємозв'язок емоційної стійкості та мотивації є двостороннім і взаємопідсилювальним. Високий рівень емоційної стійкості сприяє збереженню внутрішньої мотивації, а сформована мотивація підтримує емоційну рівновагу, навіть у кризових умовах. Цей взаємозв'язок виступає психологічною основою успішної соціальної реінтеграції ветеранів.

Бойовий досвід розглядається як детермінанта емоційно–мотиваційної сфери, яка здатна викликати як деструктивні (депресивні, унікальні, ізоляційні) реакції, так і конструктивні – спрямовані на особистісне зростання та нову самоідентифікацію. Ефективна адаптація можлива за умови активізації механізмів емоційної саморегуляції, розвитку самоефективності, наявності соціальної підтримки та сприятливого нормативно–правового середовища.

Емоційна стійкість і мотивація до мирного життя є взаємозалежними психологічними утвореннями, які формують основу реінтеграційного процесу ветеранів після бойових дій. Емоційна стійкість забезпечує можливість конструктивного переживання травматичного досвіду, тоді як мотивація визначає напрям особистісного розвитку та пошуку нового сенсу життя. Бойовий досвід виступає критичним чинником, що запускає процеси внутрішньої трансформації – від травматичного страждання до посттравматичного зростання. Високий рівень емоційної стійкості й позитивна мотиваційна спрямованість сприяють переходу від стану виживання до стану активної самореалізації. Для успішної адаптації необхідні не лише індивідуальні ресурси, а й системна підтримка – державна,

громадська, родинна – яка забезпечує умови для психологічної стабільності, зайнятості та розвитку ветерана.

Отже, теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що успішність повернення ветерана до мирного життя визначається не лише зовнішніми умовами, а насамперед внутрішніми психологічними ресурсами – емоційною стійкістю, смисловою орієнтацією та мотивацією до самореалізації. Вони є фундаментом для формування особистісної зрілості та соціальної активності ветеранів, що у свою чергу сприяє зміцненню психологічного потенціалу суспільства загалом.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ У ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

2.1. Організація та процедура дослідження

Для всебічного вивчення взаємозв'язку емоційної стійкості та мотивації до мирного життя серед ветеранів війни було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення основних закономірностей емоційно-мотиваційних процесів у післявоєнний період. Метою емпіричного етапу стало виявлення рівня емоційної стійкості, особливостей мотиваційних тенденцій і характеру їх взаємозв'язку у ветеранів з різним бойовим досвідом.

Дослідження проводилося анонімно, із дотриманням етичних норм психологічних досліджень, принципів добровільності, конфіденційності та поінформованої згоди.

Вибірку склали 30 чоловіків віком від 20 до 55 років. З них:

- 15 осіб – військовослужбовці, які наразі перебувають у складі Збройних Сил України, але не знаходяться в зоні активних бойових дій понад 3 місяці;
- 15 осіб – ветерани, звільнені зі служби протягом останніх 2 років.

Середній вік респондентів становив 36 років. Тривалість їхнього перебування в зоні бойових дій коливалася від 3 до 24 місяців.

Збір даних здійснювався у дистанційному форматі за допомогою онлайн-платформи Google Forms, що забезпечило зручність, а також можливість охопити учасників з різних регіонів України. Кожен учасник отримував посилання на форму, що містила інструкцію, блок соціально-демографічних питань блок соціально-демографічних питань і чотири психодіагностичні методики.

У дослідженні застосовано комплекс валідних і надійних методів, які дозволяють дослідити емоційну та мотиваційну сфери особистості ветеранів. До методичного інструментарію увійшли:

1. Методика «Діагностика особистісної мотивації до уникнення невдач» Т. Елерса – використовується для визначення рівня орієнтації особистості на успіх чи уникнення невдач у діяльності. Вона дозволяє оцінити переважну мотиваційну тенденцію – досягнення чи уникнення, а також силу мотиваційного компонента.

2. Опитувальник мотивації до досягнення (ОМД) А. Реана – визначає інтенсивність потреби в досягненні мети, стійкість намірів, ініціативність і відповідальність у виконанні завдань.

3. Опитувальник емоційної стійкості Е. П. Ільїна – дозволяє оцінити здатність індивіда до збереження самоконтролю, врівноваженості й стабільності емоційних реакцій у стресових ситуаціях.

4. Тест життестійкості С. Мадді (Hardiness Test) – спрямований на вимірювання таких компонентів життестійкості, як залученість, контроль і прийняття ризику, які є психологічними маркерами емоційної стійкості.

Застосування комплексу цих методик дозволило здійснити багатовимірну оцінку емоційно-мотиваційної сфери ветеранів та забезпечити валідність результатів. Комбінація методик Елерса, Реана, Ільїна й Мадді дає змогу дослідити як когнітивно-вольові, так і емоційно-регулятивні аспекти, що впливають на адаптацію після бойового досвіду.

Отримані дані було опрацьовано статистично з використанням методів описової статистики (середні, мода, медіана, стандартне відхилення) та коефіцієнта кореляції Пірсона, який застосовано для визначення взаємозв'язку між показниками емоційної стійкості та мотиваційних характеристик.

Таким чином, організація емпіричного етапу дослідження забезпечила репрезентативність вибірки, етичність процедури, а також надійність і валідність результатів, необхідних для подальшого аналізу взаємозв'язку емоційної стійкості

та мотивації до мирного життя серед ветеранів війни.

2.1.1. Проведення психодіагностичного дослідження за методикою «Діагностика особистісної мотивації до уникнення невдач Т. Елерса»

У межах дослідження мотиваційної сфери ветеранів війни для виявлення особливостей їхньої поведінкової спрямованості після бойового досвіду було використано методику Т. Елерса «Діагностика мотивації до уникнення невдач». Ця методика дає змогу визначити, наскільки вираженим є у респондента прагнення уникати помилок, неприємних ситуацій чи невдач, що є важливою характеристикою у процесі післявоєнної адаптації.

Основою методики є твердження німецького психолога Ф. Буркарда про те, що установка на захисну поведінку формується під впливом трьох чинників:

1. Ступеня передбачуваного ризику;
2. Базової мотивації;
3. Наявного досвіду невдач.

Для ветеранів, які пережили бойові дії, ці чинники мають особливе значення, оскільки страх повторення втрат або травматичних подій може впливати на рівень активності, саморегуляцію та соціальну взаємодію.

Методика являє собою тест-опитувальник, що складається з 30 рядків по три слова. У кожному рядку респондент має обрати лише одне слово, яке, на його думку, найточніше його характеризує.

Респондент відмічає слово, що відповідає його поведінковим установкам. Вибір здійснюється інтуїтивно, без тривалих роздумів.

Обробка результатів проводиться за ключем, який містить перелік позицій (рядок / стовпчик), за вибір яких нараховується 1 бал. Сума балів відображає ступінь вираженості мотивації до уникнення невдач (самозахисту).

Інтерпретація результатів проводиться за такими рівнями:

– 2–10 балів – низька мотивація до самозахисту (схильність до ризику, орієнтація на дію, висока активність);

- 11–16 балів – середній рівень (оптимальний баланс між обережністю і впевненістю);
- 17–20 балів – високий рівень (обережність, уникання конфліктів, знижена рішучість);
- понад 20 балів – надмірна мотивація до уникнення невдач, схильність до самозахисної поведінки, тривожність.

2.1.2. Проведення психодіагностичного дослідження за опитувальником «Опитувальник мотивації до досягнення (ОМД) А. Реана»

Для вивчення індивідуальних відмінностей у мотиваційній сфері ветеранів війни була застосована методика «Опитувальник мотивації до досягнення» (далі – ОМД), розроблена А. Реаном. Ця методика спрямована на виявлення домінуючої тенденції у поведінці особистості – орієнтації на досягнення успіху або уникнення невдач, що дозволяє визначити стратегічні особливості мотиваційного профілю.

Мета тесту – виявити загальну спрямованість особистості у ситуаціях досягнення мети, зокрема ступінь її впевненості у власних силах, ініціативності, здатності до ризику та наполегливості у подоланні труднощів. Для ветеранів війни цей показник є ключовим у процесі повернення до мирного життя, оскільки саме мотивація досягнення виступає внутрішнім чинником, який визначає рівень соціальної активності та здатність до самореалізації після бойового досвіду.

Опитувальник містить 20 тверджень, на кожне з яких респондент відповідає «так» або «ні». Важливо, щоб відповідь була інтуїтивною, без тривалих роздумів, адже саме перша реакція найточніше відображає внутрішню мотиваційну установку.

Для кожного твердження існує ключ правильних відповідей (12 із них – «так», 7 – «ні»). За кожен збіг відповіді з ключем нараховується 1 бал. Сумарний бал може коливатись від 0 до 20 і визначає тип мотивації:

- 1–10 балів – домінує мотивація уникнення невдач. Такі особи часто відчують тривогу, невпевненість у власних силах, схильні уникати

відповідальних завдань. Їхня поведінка орієнтована на запобігання негативним наслідкам.

– 11–20 балів – переважає мотивація до успіху. Такі люди впевнені у собі, проявляють ініціативу, планують майбутнє, готові до поміркованого ризику, наполегливі в досягненні мети.

2.1.3. Проведення психодіагностичного дослідження за опитувальником «Опитувальник емоційної стійкості Е. П. Ільїна»

Для дослідження емоційного компонента психологічної адаптації ветеранів війни було застосовано опитувальник емоційної стійкості Е. П. Ільїна, який дає змогу визначити рівень емоційної збудливості, реактивності, тривалості емоційних переживань і впливу емоцій на ефективність діяльності.

Методика призначена для самооцінки ступеня вираженості різних характеристик емоцій і дозволяє виявити, наскільки інтенсивно особа переживає емоційні стани, як швидко відновлює рівновагу після стресових ситуацій і наскільки емоції впливають на ефективність її поведінки.

Метою тесту є визначення рівня емоційної стійкості, що виявляється у здатності особистості контролювати власні емоції, підтримувати внутрішню рівновагу, а також не втрачати ефективність діяльності під впливом стресових факторів.

Опитувальник складається з 32 запитань, кожне з яких передбачає дихотомічну відповідь («так» або «ні»). Від респондента вимагалось відповідати швидко, не розмірковуючи довго, обираючи відповідь, яка першою приходить у голову.

Відповіді оцінюються за чотирма шкалами:

1. Емоційна збудливість – відповіді «так» на запитання 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29.
2. Інтенсивність емоцій – відповіді «так» на запитання 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30.

3. Тривалість емоційних переживань – відповіді «так» на запитання 3, 11, 15, 19, 27; відповіді «ні» на запитання 7, 23, 31.

4. Негативний вплив емоцій на діяльність – відповіді «так» на запитання 4, 12, 16, 24, 28; відповіді «ні» на запитання 8, 20, 32.

За кожну відповідь, що збігається з ключем, нараховується 1 бал. Сума балів за кожною шкалою може коливатися від 0 до 8 (або 7 для третьої шкали).

- Високі показники (6–8 балів) свідчать про емоційну нестійкість, підвищену чутливість і тривожність.

- Середні показники (3–5 балів) вказують на врівноваженість емоційних реакцій.

- Низькі показники (0–2 бали) характеризують особу як емоційно стабільну, з високим рівнем самоконтролю.

2.1.4. Проведення психодіагностичного дослідження за методикою «Тест життестійкості» С. Мадді

Для поглибленого аналізу емоційної стійкості ветеранів війни у контексті їхньої мотивації до мирного життя було використано тест життестійкості (Hardiness Test), розроблений С. Мадді. Ця методика є однією з найпоширеніших у сучасній психології для оцінки стресостійкості та здатності особистості зберігати внутрішню рівновагу під впливом складних або травматичних подій.

Згідно з концепцією С. Мадді, життестійкість (hardiness) – це інтегральна особистісна риса, яка включає три основні компоненти:

1. Залученість – ступінь активності, включеності особи у власне життя, готовність брати участь у подіях, навіть якщо вони викликають напруження.

2. Контроль – переконання у власній здатності впливати на ситуацію, приймати рішення та нести відповідальність за їхні наслідки.

3. Прийняття ризику– сприйняття труднощів як можливостей для зростання, а не загроз.

Методика складається з 45 тверджень, до кожного з яких респондент

висловлює ступінь згоди за 4-бальною шкалою: 1 – «ніколи не згоден», 2 – «іноді згоден», 3 – «часто згоден», 4 – «завжди згоден».

Підрахунок результатів здійснюється шляхом визначення сумарного балу за кожним із трьох компонентів і загального інтегрального показника життєстійкості.

- Високий рівень життєстійкості (понад 130 балів) свідчить про здатність ефективно долати труднощі, контролювати емоції, приймати виклики.
- Середній рівень (100–129 балів) означає достатній, але не завжди стабільний контроль над стресовими ситуаціями.
- Низький рівень (менше 100 балів) вказує на підвищену вразливість, уникання відповідальності й низьку толерантність до напруження.

Детальний аналіз результатів дослідження представлений у розділах 2.2 – 2.3.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

2.2.1. Аналіз результатів дослідження за методикою «Діагностика особистісної мотивації до успіху та уникнення невдач Т. Елерса»

З метою визначення рівня мотивації до уникнення невдач серед військовослужбовців було використано методику Т. Елерса.

Ця методика дозволяє визначити ступінь вираженості мотивації захисту, що виявляється у схильності уникати ризику, відповідальності або ситуацій можливої невдачі.

Рівні оцінюються наступним чином:

- 1 рівень – низький (2–10 балів): низька тривожність, впевненість у власних силах, орієнтація на активні дії.
- 2 рівень – середній (11–16 балів): збалансоване ставлення до ризику, помірна обережність.
- 3 рівень – високий (17 балів і більше): наявність тривожності, емоційної напруги, прагнення уникати невдач.

Результати дослідження за методикою «Діагностика мотивації до уникнення

невдач» наведені у табл. 2.1. та рис. 2.1.

Таблиця 2.1.

**Порівняльна таблиця за результатами методики
«Діагностика мотивації до уникнення невдач»**

Група	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Середній бал
Діючі військовослужбовці	2 (13%)	12 (80%)	1 (7%)	13,8
Звільнені ветерани	5 (33%)	9 (60%)	1 (7%)	15,7

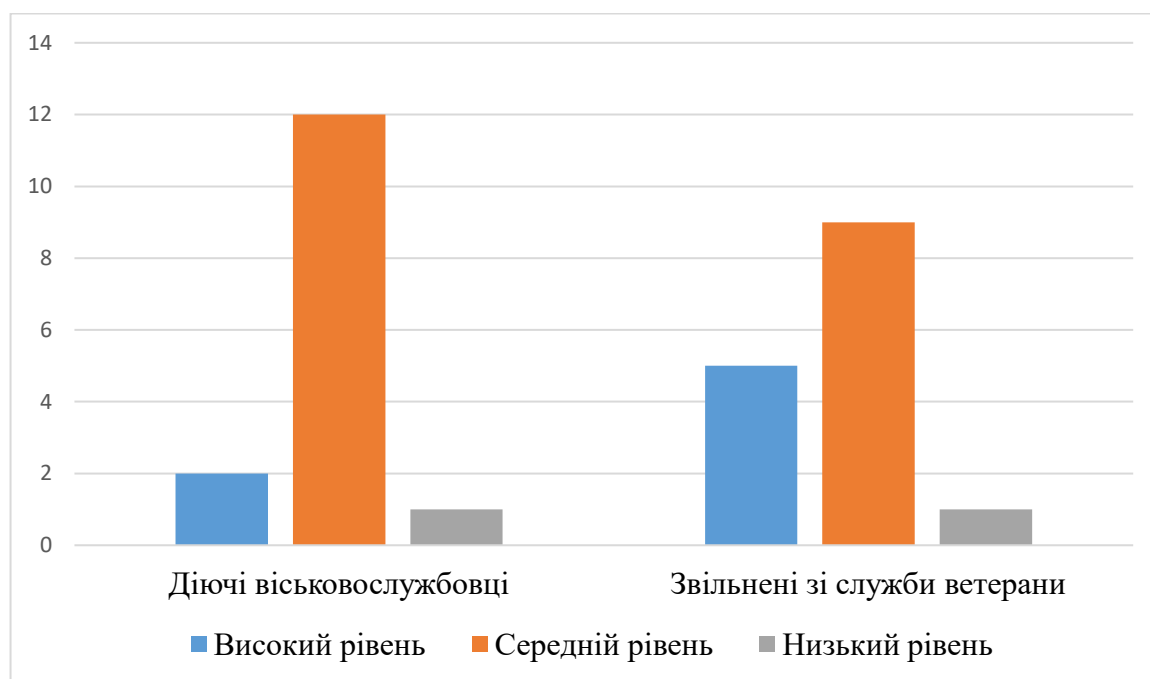


Рис. 2.1. Діаграма порівняльного аналізу розподілу рівнів мотивації до уникнення невдач (Т. Елерс)

Отримані результати свідчать, що серед діючих військовослужбовців переважає середній рівень мотивації до уникнення невдач (80 % респондентів). Це означає, що більшість військових мають збалансоване ставлення до ризику, достатній рівень упевненості у власних силах і готовність брати на себе відповідальність. Лише 13 % діючих мають високі показники мотивації до уникнення невдач, що вказує на наявність певної тривожності або підвищеної обережності у відповідальних ситуаціях. Один респондент (7 %) показав низький

рівень, тобто виявив схильність діяти рішуче, без страху помилки.

Серед звільнених ветеранів результати виявилися дещо іншими. Третина опитаних (33 %) продемонстрували високий рівень мотивації до уникнення невдач, що свідчить про посилення психологічних механізмів самозахисту, прагнення уникати ситуацій невизначеності, страх помилки або негативної оцінки. Це закономірно для осіб, які пройшли бойові дії та перебувають на етапі реінтеграції у мирне життя. Більшість ветеранів (60 %) мають середній рівень, а 7 % – низький рівень, що відображає різний ступінь адаптації після демобілізації.

У середньому показники ветеранів (16,1 бала) є вищими, ніж у діючих військових (14,1 бала), що свідчить про підвищену тривожність і схильність до унікальної поведінки після завершення служби. Така тенденція може бути наслідком пережитого бойового стресу, втрати структурованого середовища, зниження зовнішнього контролю та необхідності самостійного прийняття життєвих рішень.

Отже, мотивація уникнення невдач серед діючих військових має адаптивний, помірний характер, тоді як у звільнених – часто набуває захисного спрямування, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки та розвитку впевненості у власних силах.

2.2.2. Аналіз результатів дослідження за опитувальником «Опитувальник мотивації до досягнення (ОМД) А. Реана»

Після аналізу рівня мотивації до уникнення невдач за методикою Т. Елерса, наступним кроком дослідження стало вивчення мотивації досягнення, яка розглядається як один із провідних чинників успішної адаптації ветеранів до мирного життя. Згідно з теоретичними положеннями Д. Мак-Клелланда та А. Реана, прагнення досягти мети є важливим внутрішнім ресурсом, що визначає активність, наполегливість і здатність особистості до самореалізації навіть після пережитого стресу.

Для оцінки цих характеристик було застосовано опитувальник мотивації до

досягнення (ОМД) А. Реана, який дозволяє кількісно виміряти рівень цілеспрямованості, ініціативності, схильності до ризику й віри у власні сили. Методика дає змогу виявити не лише орієнтацію на успіх чи уникнення невдач, але й загальний мотиваційний потенціал, що формує основу поведінкових стратегій особистості.

Вибір саме цієї методики зумовлений тим, що мотивація досягнення виступає ключовою умовою соціальної реінтеграції ветеранів. Вона сприяє формуванню життєвих цілей, професійній та особистісній активності, а також відновленню віри у власні можливості після повернення з бойових дій.

Рівні результатів визначалися за сумою балів:

1–10 балів – мотивація на уникнення невдач, тривожність, невпевненість, орієнтація на безпеку;

11–20 балів – мотивація на досягнення успіху, орієнтація на результат, ініціативність, оптимізм.

Отримані емпіричні дані наведено на рис. 2.2

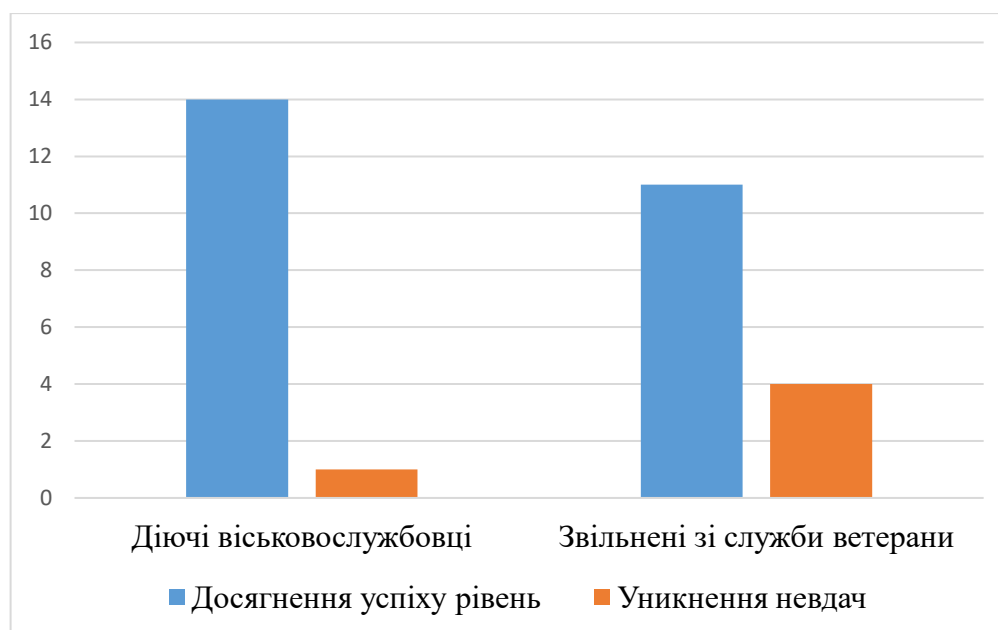


Рис. 2.2. Діаграма порівняльного аналізу розподілу рівнів мотивації досягнення
(А. Реан)

Отримані результати показують суттєву різницю між двома групами

військовослужбовців за рівнем мотивації досягнення.

Серед діючих військових домінує прагнення досягати успіху: 33 % мають високий рівень мотивації, 60 % – середній. Це свідчить про наявність орієнтації на результат, внутрішньої активності, ініціативності, а також високого рівня самоефективності. Такі військовослужбовці здатні зберігати впевненість у складних умовах, проявляють рішучість і стійкість до невизначеності.

У групі звільнених ветеранів спостерігається інша тенденція. Хоча більшість (60 %) зберігають середній рівень мотивації досягнення, проте низькі показники виявлено у 27 % опитаних, що свідчить про зниження ініціативності, емоційної енергії та впевненості у власних силах. Лише 13 % ветеранів мають високий рівень мотивації досягнення.

Порівняння середніх балів показало, що у діючих військових цей показник становить 15,6 бала, тоді як у ветеранів – 11,8 бала, що вказує на виражену різницю у мотиваційних установках.

Таким чином, бойовий досвід і завершення служби призводять до зміщення мотиваційної структури – від орієнтації на досягнення до більш обережних, самозахисних форм поведінки. Це підтверджує потребу у розробці програм психологічної підтримки, спрямованих на відновлення віри у власні сили, розвиток цілеспрямованості та формування нових життєвих орієнтирів після повернення до мирного життя.

2.2.3. Аналіз результатів дослідження за опитувальником «Опитувальник емоційної стійкості Е. П. Ільїна»

З метою визначення рівня емоційної стійкості, чутливості до стресу та здатності до самоконтролю в емоційно напружених ситуаціях серед військовослужбовців було проведено опитування за методикою Е. П. Ільїна. Ця методика дає змогу оцінити ступінь емоційної збудливості, інтенсивності, тривалості емоційних переживань, а також негативного впливу емоцій на діяльність і спілкування.

Порівняльний розподіл рівнів емоційної стійкості за групами представлено у табл. 2.2 та на рис. 2.3.

Таблиця 2.2.

Порівняльний розподіл рівнів емоційної стійкості за групами

Рівень емоційної стійкості	Діючі військовослужбовці	Ветерани (звільнені)
Високий	3 (20%)	0 (0%)
Середній	12 (80%)	11 (73%)
Низький	0 (0%)	4 (27%)

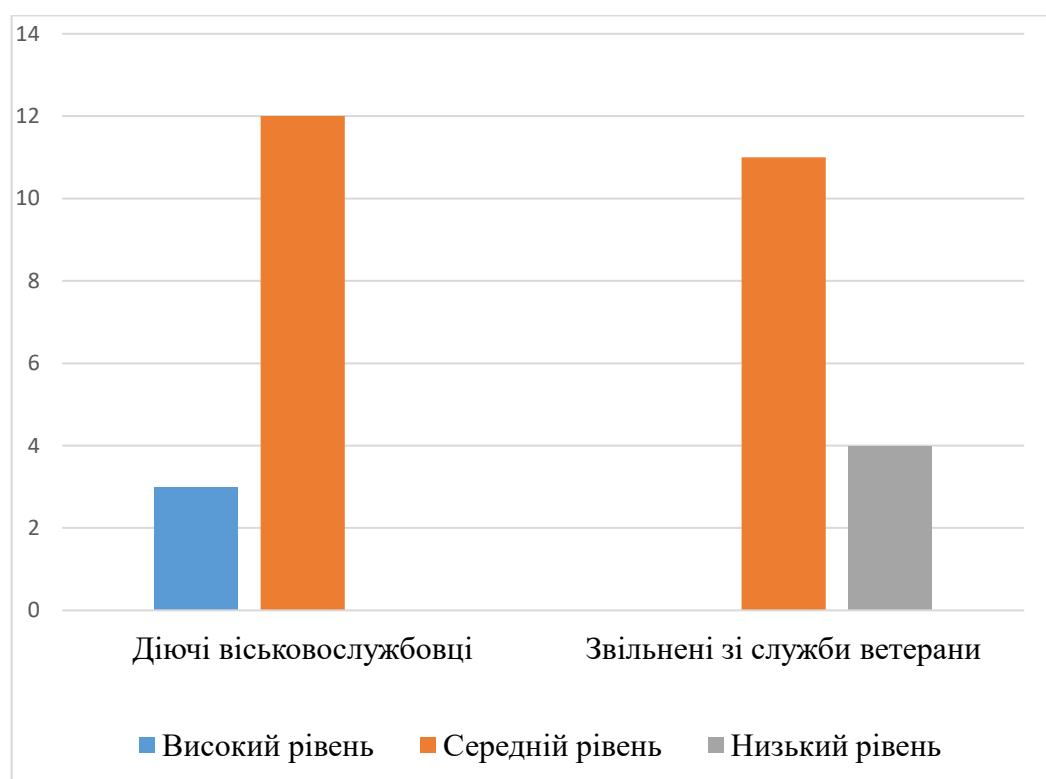


Рис. 2.3. Діаграма порівняльного розподілу рівнів емоційної стійкості серед діючих військовослужбовців та звільнених ветеранів (за методикою Е. П. Ільїна)

Серед діючих військовослужбовців високий рівень емоційної стійкості виявлено у 3 осіб (20%), тоді як серед звільнених ветеранів таких результатів не зафіксовано (0%). Це свідчить, що діюча служба підтримує у військових вищий рівень внутрішньої мобілізованості, самоконтролю та психологічної готовності до

дії. Регулярна службова діяльність, чіткий розпорядок, командна підтримка та наявність спільної мети сприяють стабільності емоційної сфери.

Переважає більшість респондентів з обох груп мають середній рівень емоційної стійкості – 12 осіб (80%) серед діючих військових і 11 осіб (73%) серед ветеранів. Ці результати вказують на відносно стабільний емоційний стан, який, однак, може коливатися під впливом зовнішніх стресорів. Для ветеранів такий рівень є природним наслідком періоду реадaptaції після бойових дій, коли особистість поступово відновлює баланс між минулим досвідом і вимогами мирного життя.

У групі діючих військовослужбовців низький рівень емоційної стійкості не зафіксовано (0%), тоді як серед звільнених ветеранів він виявлений у 4 осіб (27%). Це свідчить про наявність у частини ветеранів труднощів з емоційною саморегуляцією, підвищену тривожність, втомлюваність, а також можливі симптоми посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР). Відсутність системної підтримки після демобілізації, складнощі соціальної інтеграції та професійної реалізації можуть знижувати рівень емоційної стабільності.

Загалом, отримані дані свідчать, що емоційна стійкість знижується після звільнення зі служби. Якщо для діючих військовослужбовців характерна висока внутрішня організованість і готовність до дії в стресових умовах, то для ветеранів – емоційна лабільність, підвищена чутливість до соціальних труднощів і втома від тривалого напруження. Це підтверджує важливість цілеспрямованої психологічної реабілітації та програм підтримки ветеранів, що сприяють відновленню їхньої емоційної рівноваги й життєстійкості.

2.2.4 Аналіз результатів дослідження за методикою «Тест життєстійкості С. Мадді»

Метою проведення дослідження за методикою С. Мадді було визначення рівня життєстійкості як інтегральної характеристики особистості, що забезпечує здатність ефективно діяти в умовах стресу, невизначеності та після впливу бойових факторів. Життєстійкість визначається через три основні компоненти – залученість,

контроль та прийняття ризику, які у сукупності формують внутрішню готовність до подолання труднощів та підтримання особистісної цілісності.

Порівняльний розподіл рівнів життестійкості представлено у табл. 2.3 та на рис. 2.4.

Таблиця 2.3.

Порівняльний розподіл рівнів життестійкості

Рівень життестійкості	Діючі військовослужбовці	Ветерани (звільнені)
Високий	5 (33%)	0 (0%)
Середній	7 (47%)	7 (47%)
Низький	3 (20%)	8 (53%)

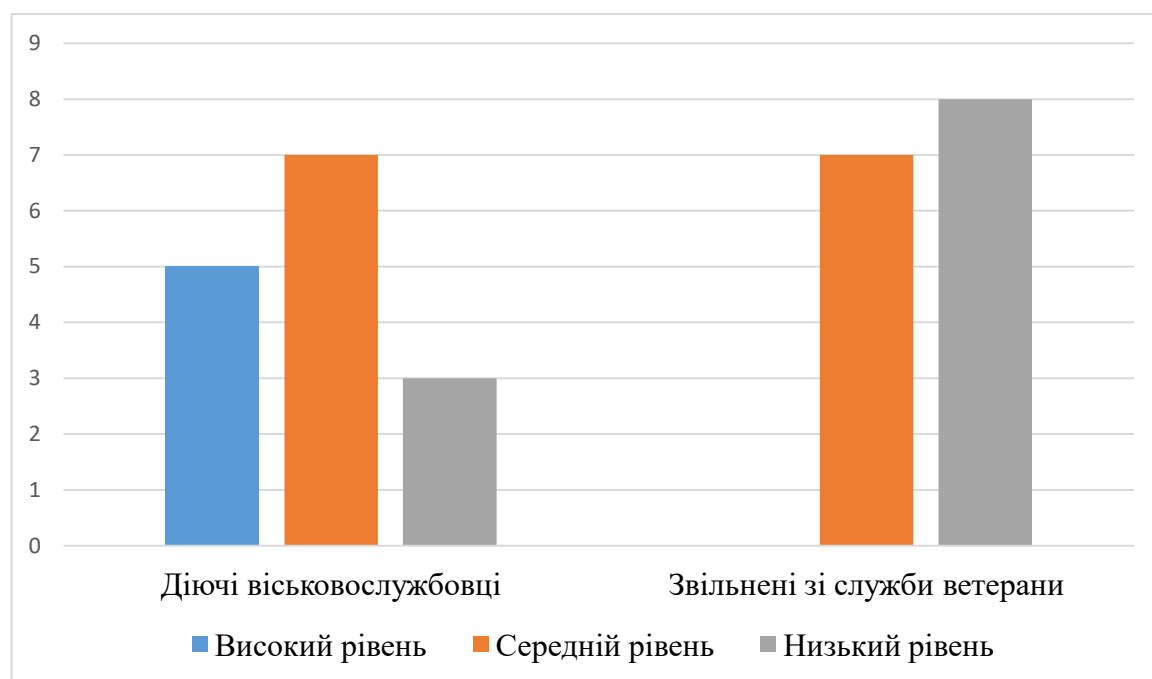


Рис. 2.4. Діаграма порівняльного розподілу середніх показників життестійкості серед діючих військовослужбовців та звільнених ветеранів (за методикою С. Мадді)

Результати свідчать, що життестійкість діючих військовослужбовців є значно вищою, ніж у звільнених ветеранів. Серед діючих військових 33 % мають високий рівень життестійкості, що відображає їхню впевненість у власних силах, активну життєву позицію та готовність приймати виклики. Їхній рівень залученості (42–49 балів) та контролю (40–47 балів) свідчить про внутрішню дисципліну та позитивне

ставлення до обов'язку.

У ветеранів переважає низький рівень життєстійкості (53 %), що може бути пов'язано з труднощами реінтеграції після звільнення зі служби, відсутністю структурованої підтримки та пережитим бойовим досвідом. Особливо низькими виявилися показники за шкалами контролю та прийняття ризику, що свідчить про схильність уникати відповідальності та уникати ситуацій невизначеності.

Разом з тим, 47 % ветеранів зберегли середній рівень життєстійкості, що дає підстави стверджувати, що адаптаційні ресурси залишаються значними, але потребують активної підтримки з боку психологічних служб і суспільних інституцій.

Таким чином, можна стверджувати, що рівень життєстійкості істотно відрізняється залежно групової належності респондентів, що вказує на наявність стабільних психологічних відмінностей у здатності протистояти труднощам і зберігати внутрішню рівновагу у стресових умовах.

2.3. Проведення статистичного аналізу результатів дослідження

З метою узагальнення результатів емпіричного дослідження було проведено статистичний аналіз, який охоплював описову статистику (середні значення, моду, медіану, дисперсію та середньоквадратичне відхилення) і кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками мотиваційної та емоційно-вольової сфер.

Отримані дані дозволили не лише визначити рівні вираженості досліджуваних характеристик, але й виявити закономірності їх взаємозв'язку у діючих військовослужбовців і ветеранів, звільнених зі служби.

Результати середніх значень, моди, медіани, дисперсії та середньоквадратичного відхилення за методикою «Діагностика мотивації до уникнення невдач» (Т. Елерс) наведено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Описова статистика за методикою «Діагностика мотивації до уникнення невдач»

Група	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Sigma
Діючі військовослужбовці	13,8	14	14	4,5	2,1
Ветерани (звільнені)	15,7	16	16	0,5	0,7

Середнє значення мотивації до уникнення невдач у діючих військовослужбовців становить 13,8, що відповідає середньому рівню мотивації. Це свідчить про достатню впевненість у власних силах, орієнтацію на досягнення результату, але з одночасним прагненням уникати ситуацій, що можуть призвести до помилки або втрати контролю. У ветеранів середній показник становить 15,7, що свідчить про вищий рівень мотивації до уникнення невдач. Це може відображати посилений страх перед ризиком, невпевненість у нових соціальних умовах та прагнення уникати відповідальності, що часто є наслідком посттравматичних переживань або соціальної дезадаптації.

У діючих військовослужбовців мода та медіана становлять 14, що підкреслює відносну стабільність мотиваційних характеристик у групі. Більшість респондентів демонструють збалансовану поведінкову стратегію – націленість на досягнення при помірному контролі ризиків. У ветеранів мода й медіана становлять 16, що свідчить про домінування захисної мотивації. Така орієнтація на уникнення невдач може бути пов'язана з обережністю, високим рівнем тривожності та зниженням самооцінки після втрати військового статусу чи звичного середовища.

Дисперсія у діючих військовослужбовців становить 4,5, а середньоквадратичне відхилення (σ) – 2,1, що вказує на помірну варіативність результатів і наявність окремих індивідуальних відмінностей у сприйнятті невдач.

У ветеранів дисперсія – 0,5, σ – 0,7, що свідчить про однорідність групи: більшість має схожий високий рівень мотивації до уникнення невдач. Це підтверджує тенденцію до переважання тривожності, надмірної обережності та

потреби у стабільності після служби.

Отримані дані демонструють, що ветерани після звільнення зі служби частіше проявляють підвищену чутливість до невдач і схильність уникати ризику, що знижує їхню соціальну активність і перешкоджає адаптації до мирного життя. Діючі військовослужбовці, навпаки, характеризуються збалансованішим поєднанням мотивації до успіху й обережності, що допомагає ефективно приймати рішення в умовах невизначеності.

Результати середніх значень, моди, медіани, дисперсії та середньоквадратичного відхилення за методикою «Опитувальник мотивації до досягнення» наведено у табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Описова статистика за методикою «Опитувальник мотивації до досягнення (ОМД)»

Група	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Sigma
Діючі військовослужбовці	14,7	18	15	0	0
Ветерани (звільнені)	12,2	11	12	12,5	3,5

Середній показник мотивації до досягнення успіху у діючих військовослужбовців становить 14,7, що відповідає високому рівню мотивації. Це свідчить про їхню активну орієнтацію на результат, прагнення до самореалізації та готовність долати труднощі задля досягнення мети. У ветеранів середній показник становить 12,2, що відображає помірний рівень мотивації. Це може бути зумовлено частковою втратою зовнішніх стимулів, зміною життєвих цілей і труднощами реінтеграції після звільнення зі служби.

Для діючих військовослужбовців мода дорівнює 18, а медіана – 15, що свідчить про сталість орієнтації більшості респондентів на успіх, а також про високий рівень внутрішньої цілеспрямованості. У ветеранів мода становить 11, медіана – 12, що вказує на тенденцію до зниження активності, ініціативності та впевненості у власних силах під час переходу до мирного життя.

У діючих військових дисперсія дорівнює 0, а середньоквадратичне відхилення – 0, що свідчить про однорідність групи та практично однаковий рівень мотивації до успіху серед усіх учасників. У ветеранів спостерігається дисперсія 12,5 і $\sigma = 3,5$, що вказує на високу варіативність результатів – частина ветеранів зберігає високу мотивацію, тоді як інші демонструють зниження інтересу до самореалізації.

Отримані дані свідчать, що службова діяльність забезпечує сприятливі умови для підтримання високої мотивації до успіху завдяки системі заохочень, структурованості завдань, командній взаємопідтримці та чітким критеріям ефективності.

У ветеранів, навпаки, після звільнення зі служби часто відбувається зниження мотиваційного потенціалу. Це пов'язано зі зміною соціальної ролі, втратою зовнішніх орієнтирів і необхідністю самостійного визначення нових життєвих цілей.

Таким чином, мотивація ветеранів більшою мірою залежить від внутрішніх факторів (самоефективність, цінності, сенс життя), тоді як у діючих військовослужбовців вона підтримується зовнішніми організаційними та соціальними умовами.

Результати середніх значень, моди, медіани, дисперсії та середньоквадратичного відхилення за методикою «Опитувальник емоційної стійкості» наведено у табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

Описова статистика за методикою «Опитувальник емоційної стійкості»

Група	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Sigma
Діючі військовослужбовці	3,5	3,7	3,5	0,2	0,5
Ветерани (звільнені)	5	4,5	5	0,4	0,1

Середній показник емоційної стійкості у діючих військовослужбовців становить 3,5, що свідчить про помірний рівень емоційної врівноваженості.

Військовослужбовці загалом демонструють контрольовані реакції на стресові фактори, здатність підтримувати внутрішню рівновагу та ефективність у складних умовах. У ветеранів середнє значення становить 5, що відображає підвищену емоційну реактивність, знижену толерантність до стресу та схильність до частіших емоційних коливань. Це може бути наслідком посттравматичних переживань, адаптаційних труднощів і зміни соціального середовища після служби.

У діючих військовослужбовців мода дорівнює 3,7, а медіана – 3,5, що вказує на відносну стабільність емоційних реакцій у більшості представників групи. Натомість у ветеранів мода становить 4,5, а медіана – 5, що свідчить про переважання серед них осіб із вищим рівнем емоційної збудливості, для яких характерні тривожність, напруження та часті зміни емоційного стану.

Дисперсія у діючих військових – 0,2, а середньоквадратичне відхилення (σ) – 0,5, що вказує на достатню однорідність групи та стабільність показників. У ветеранів ці показники дещо більші (дисперсія – 0,4, σ – 0,1), що свідчить про варіативність результатів: у частини респондентів рівень емоційної стійкості залишається достатнім, проте в іншій частині спостерігається емоційна нестабільність та вразливість до стресових факторів.

Порівняльний аналіз показує, що звільнення зі служби супроводжується зниженням емоційної врівноваженості. Діючі військовослужбовці мають вищий рівень емоційного самоконтролю, сформований завдяки систематичній дисципліні, колективній підтримці та структурованим умовам військової діяльності. Натомість ветерани після звільнення стикаються із зміною соціального статусу, втратами бойової спільноти та новими життєвими викликами, що часто призводить до зниження емоційної стійкості.

Результати середніх значень, моди, медіани, дисперсії та середньоквадратичного відхилення за методикою «Тест життєстійкості (Hardiness Test)» наведено у табл. 2.7.

Таблиця 2.7.

Описова статистика за методикою «Тест життєстійкості (Hardiness Test)»

Група	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Sigma
Діючі військовослужбовці	120	106	121	4,5	2
Ветерани (звільнені)	101,2	99	99	72	8,5

Середнє значення життєстійкості у діючих військовослужбовців становить 120 балів, що відповідає високому рівню життєстійкості. Це свідчить про їх здатність ефективно долати труднощі, контролювати емоції та адаптуватися до стресових ситуацій. У ветеранів середнє значення – 101,2 балів, що відноситься до середнього рівня життєстійкості, який характеризується періодичними труднощами в адаптації, зниженням відчуття контролю та мотивації після звільнення.

У діючих військовослужбовців мода становить 106 балів, медіана – 121 балів, що свідчить про переважання високих показників життєстійкості серед більшості респондентів. У ветеранів мода (99 балів) і медіана (99 балів) вказують на те, що більшість із них демонструє нижчий рівень життєстійкості, близький до межі між середнім і низьким рівнем. Це може бути наслідком втрати звичного ритму служби, командної підтримки та соціальної ролі.

У діючих військових дисперсія становить 4,5, σ – 2,0, що вказує на високу однорідність результатів у групі: більшість військових демонструє стабільно високий рівень життєстійкості. У ветеранів дисперсія – 72, σ – 8,5, що свідчить про високу варіативність результатів: частина ветеранів зберігає високий рівень життєстійкості, тоді як інші мають помітні труднощі з адаптацією.

Аналіз показав, що діючі військовослужбовці мають більш розвинену здатність до подолання труднощів, високий рівень самоконтролю та впевненості у власних силах. Це пояснюється постійним перебуванням у структурованих умовах, підтримкою командного середовища та наявністю чітких цілей і завдань.

Натомість ветерани, звільнені зі служби, демонструють тенденцію до зниження життєстійкості, що може бути пов'язано з втратою військової

ідентичності, соціальною дезадаптацією, а також відсутністю зовнішніх мотивуючих чинників. Високий рівень варіативності ($\sigma = 8,5$) у цій групі вказує на потребу у індивідуалізованому підході до психологічної реабілітації, спрямованому на розвиток особистісної стійкості, самопідтримки та здатності знаходити нові смисли у мирному житті.

Для статистичного підтвердження отриманих емпіричних даних було проведено перевірку нормальності розподілу показників та аналіз відмінностей між групами діючих військовослужбовців і ветеранів, звільнених зі служби. Перевірку нормальності розподілу показників здійснювали за допомогою критерію Шапіро–Вілکا, а для визначення наявності статистично значущих відмінностей між середніми показниками – t-критерію Стюдента для незалежних вибірок.

За результатами аналізу методики «Діагностика мотивації до уникнення невдач» було отримано значення $W(30) = 0,96$; $p = 0,37$, що вказує на нормальний розподіл даних ($p > 0,05$). Це дозволяє застосовувати параметричні методи аналізу. Для перевірки гіпотези про відмінності у рівні мотивації уникнення невдач між двома групами застосовано t-критерій Стюдента. Отримане значення $p = 0,065$ перевищує критичний рівень $\alpha = 0,05$, що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей. Це означає, що як діючі військовослужбовці, так і ветерани демонструють схожий рівень схильності уникати ризику та невдач, що може бути наслідком схожого бойового досвіду і вироблених захисних стратегій поведінки.

За результатами обробки даних за методикою «Опитувальник мотивації до досягнення (ОМД) А. Реана» отримано показники $W(30) = 0,97$; $p = 0,60$, що свідчить про нормальний розподіл ($p > 0,05$). Це дало змогу застосувати параметричний аналіз. Результати t-критерію Стюдента показали значення $p = 0,013$, тобто менше за $0,05$, що свідчить про наявність статистично значущої різниці між групами. Отже, діючі військовослужбовці мають значно вищий рівень мотивації досягнення, ніж ветерани. Це можна пояснити впливом дисциплінованого середовища служби, постійною орієнтацією на результат та

зовнішньою системою стимулів. У ветеранів, після звільнення зі служби, ці чинники знижуються, що зумовлює меншу ініціативність та цілеспрямованість у мирному житті.

Аналіз результатів за методикою «Опитувальник емоційної стійкості» Е. Ільїна показав, що розподіл результатів відрізняється від нормального ($W(30) = 0,89$; $p = 0,005 < 0,05$). Це свідчить про неоднорідність вибірки і наявність значних індивідуальних коливань емоційної стійкості серед респондентів. Для перевірки відмінностей між групами застосовано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок, який показав $p = 0,0007 < 0,05$. Отже, існують статистично значущі відмінності між діючими військовослужбовцями та ветеранами. Рівень емоційної стійкості у військовослужбовців значно вищий, що зумовлено постійним тренуванням емоційного самоконтролю, груповою підтримкою та структурованим режимом служби. У ветеранів, навпаки, спостерігається зниження емоційної стабільності, що може бути наслідком посттравматичних проявів, втрати соціальної підтримки та адаптаційних труднощів після демобілізації.

За результатами обробки результатів за методикою «Тест життестійкості С. Мадді», показники також відповідали нормальному розподілу ($W(30) = 0,96$; $p = 0,40 > 0,05$). Це дало можливість застосувати t-критерій Стюдента, який показав $p = 0,0006 < 0,05$. Виявлені відмінності є статистично значущими: діючі військовослужбовці мають вищий рівень життестійкості, що відображає їхню здатність ефективно долати труднощі, зберігати контроль над ситуацією та брати відповідальність за власні дії. У ветеранів показники нижчі, що може бути пов'язано з емоційним виснаженням, зміною соціального статусу та відсутністю зовнішньої структури, характерної для військової служби.

Таким чином, результати статистичного аналізу підтвердили, що відмінності між групами за основними психологічними показниками є вибірковими. Якщо за рівнем мотивації до уникнення невдач статистично значущих розбіжностей не виявлено, то за показниками мотивації досягнення, емоційної стійкості та

життєстійкості відмінності є достовірними. Це свідчить про те, що фактор служби у Збройних Силах України істотно впливає на розвиток адаптаційних і мотиваційних ресурсів особистості, тоді як процес демобілізації супроводжується зниженням емоційного тону, життєвої активності та орієнтації на досягнення.

З метою поглибленого вивчення психологічних чинників адаптації ветеранів війни до мирного життя було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між ключовими характеристиками – емоційною стійкістю, життєстійкістю, мотивацією до уникнення невдач та мотивацією досягнення.

Для виявлення взаємозв'язків між основними психологічними показниками серед діючих військовослужбовців та ветеранів звільнених зі служби, було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r). Отримані результати наведено у табл. 2.8 та табл. 2.9.

Таблиця 2.8.

Кореляційні зв'язки між основними психологічними показниками серед діючих військовослужбовців

Показники	r	p	Характер зв'язку
Емоційна стійкість та мотивація до уникнення невдач	0,4	$<0,05$	помірно позитивний
Емоційна стійкість та життєстійкість	0,4	$<0,01$	помірно позитивний
Життєстійкість та мотивація до уникнення невдач	-0,17	$<0,01$	негативний
Мотивація досягнення та життєстійкість	-0,06	$<0,05$	негативний

Як свідчать результати аналізу, у діючих військовослужбовців спостерігаються переважно помірно позитивні взаємозв'язки між показниками емоційної стійкості та мотиваційних характеристик. Зокрема, емоційна стійкість позитивно корелює як з мотивацією до уникнення невдач ($r = 0,40$; $p < 0,05$), так і з життєстійкістю ($r = 0,40$; $p < 0,01$), що вказує на те, що військовослужбовці з більшою емоційною врівноваженістю демонструють вищу психологічну адаптивність і стабільність у професійній діяльності.

Водночас виявлено негативні зв'язки між життестійкістю та мотивацією до уникнення невдач ($r = -0,17$; $p < 0,01$), а також між мотивацією досягнення та життестійкістю ($r = -0,06$; $p < 0,05$). Це може свідчити про певну напруженість мотиваційної сфери: особи з високою життестійкістю можуть бути менш схильними до уникнення невдач і прагнення досягати успіху будь-якою ціною, що є характерною ознакою внутрішньої стабільності та врівноваженості в умовах служби.

Таблиця 2.9.

Кореляційні зв'язки між основними психологічними показниками серед звільнених зі служби ветеранів

Показники	r	p	Характер зв'язку
Емоційна стійкість та мотивація до уникнення невдач	0,45	<0,05	помірно позитивний
Емоційна стійкість та життестійкість	-0,2	<0,01	слабкий негативний
Життестійкість та мотивація до уникнення невдач	0,3	<0,01	помірно позитивний
Мотивація досягнення та життестійкість	0,36	<0,05	помірно позитивний

Серед ветеранів, звільнених зі служби, структура кореляційних зв'язків має певні відмінності. Встановлено, що емоційна стійкість позитивно пов'язана з мотивацією до уникнення невдач ($r = 0,45$; $p < 0,05$), що свідчить про прагнення емоційно стабільних ветеранів уникати ситуацій, пов'язаних із ризиком або можливими поразками.

Водночас між емоційною стійкістю та життестійкістю виявлено слабкий негативний зв'язок ($r = -0,20$; $p < 0,01$), що може вказувати на певні труднощі у збереженні адаптивності після звільнення зі служби.

Також простежується помірний позитивний зв'язок між життестійкістю та мотивацією до уникнення невдач ($r = 0,30$; $p < 0,01$), а також між мотивацією досягнення та життестійкістю ($r = 0,36$; $p < 0,05$), що свідчить про більш виражену взаємозалежність мотиваційних і адаптаційних процесів у цивільному житті.

Порівняльний аналіз показав, що у діючих військовослужбовців емоційна стійкість є узгодженою з життестійкістю, що свідчить про гармонійність внутрішніх психологічних ресурсів і стійкість до стресових чинників служби. Натомість у ветеранів спостерігається розбалансованість цих показників, що може бути наслідком адаптаційних труднощів у післяслужбовий період.

Загалом, результати свідчать, що процес переходу від військової до цивільної діяльності супроводжується зміною структури психологічних взаємозв'язків, зокрема ослабленням зв'язку між емоційною стійкістю та життестійкістю, а також посиленням ролі мотиваційних чинників у збереженні психологічної рівноваги.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку мотивації та емоційної стійкості до мирного життя. Здійснене на вибірці з 30 чоловіків учасників бойових дій (15 діючих військовослужбовців і 15 ветеранів, звільнених протягом останніх 2 років), дозволило комплексно охарактеризувати емоційно-мотиваційну сферу та виявити закономірності взаємозв'язку між емоційною стійкістю, життестійкістю та мотиваційними орієнтаціями в післявоєнний період. Використання чотирьох валідованих інструментів – методики Т. Елерса (мотивація до уникнення невдач), ОМД А. Реана (мотивація досягнення), опитувальника емоційної стійкості Е. П. Ільїна та тесту життестійкості С. Мадді – забезпечило багатовимірну оцінку індивідуально-психологічних ресурсів і ризиків.

Отримано узгоджені міжметодні результати щодо групових відмінностей. По-перше, у звільнених ветеранів фіксується більш виражена орієнтація на уникнення невдач порівняно з діючими військовими (вищі середні бали за Елерсом; мода й медіана зміщені до верхніх інтервалів), що інтерпретується як посилення захисної, обережної поведінки в умовах невизначеності мирного життя. По-друге, у діючих військовослужбовців вищою є мотивація досягнення (за ОМД А. Реана),

що відображає збережену цілеспрямованість, ініціативність та готовність до помірного ризику в структурованому службовому контексті. По-третє, показники за опитувальником Ільїна свідчать про більш низьку емоційну стійкість у частини ветеранів (зростання емоційної реактивності, тривалості переживань і негативного впливу емоцій на діяльність; наявність підгрупи з низьким рівнем стійкості серед звільнених та відсутність такої підгрупи серед діючих). Водночас за тестом С. Мадді зафіксовано перевагу діючих військових за інтегральним показником життєстійкості та більшою однорідністю результатів, тоді як у ветеранів спостерігається нижчий середній рівень і ширший розкид, що вказує на неоднакові адаптаційні можливості після демобілізації.

Кореляційний аналіз виявив суттєві відмінності у структурі взаємозв'язків між емоційною стійкістю, життєстійкістю та мотиваційними показниками у двох групах.

У діючих військовослужбовців спостерігається помірно позитивний зв'язок між емоційною стійкістю, життєстійкістю та мотивацією до уникнення невдач, що свідчить про узгодженість емоційно-вольових і мотиваційних механізмів адаптації.

У ветеранів після звільнення з'являється дисбаланс між емоційною та життєвою стійкістю, водночас посилюється роль мотиваційних факторів — мотивації досягнення та уникнення невдач — у підтриманні психологічної рівноваги.

Сукупно ці результати дозволяють констатувати:

1. Завершення служби й перехід до мирного життя пов'язані з ризиком зниження емоційної стійкості та підвищення захисних мотиваційних тенденцій;
2. Структуроване середовище служби, командна підтримка та чіткі критерії ефективності виступають протективними чинниками для підтримання мотивації досягнення та життєстійкості;
3. Ключовим ресурсом успішної реадаптації є поєднання емоційної саморегуляції та життєстійкості, які разом формують базу для відновлення

мотивації до успіху, постановки реалістичних цілей та повернення до продуктивної соціальної ролі.

Практично це означає необхідність розроблення адресних програм психопідтримки ветеранів, орієнтованих на: тренування навичок емоційної саморегуляції (зниження реактивності, скорочення тривалості негативних переживань), підсилення життєстійкості (залученість, контроль, прийняття викликів), а також відновлення мотивації досягнення (цілепокладання, планування, підкріплення самоефективності). З урахуванням виявленої неоднорідності показників у групі ветеранів доцільним є індивідуалізований підхід, поєднання психологічних інтервенцій із освітніми та соціально-професійними траєкторіями.

Водночас результати слід інтерпретувати з огляду на обмеження: невеликий обсяг вибірки, чоловічий склад, одночасове (крос-секційне) вимірювання та використання самооцінкових опитувальників (онлайн-формат), що підвищує ризик суб'єктивної похибки. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, поздовжнім моніторингом динаміки показників у процесі реадаптації, включенням поведінкових і клінічних індикаторів, а також оцінкою ефективності цільових психоосвітніх і реабілітаційних програм.

Підсумовуючи, емпіричні дані переконливо демонструють, що взаємозв'язок емоційної стійкості та мотиваційних орієнтацій є визначальним для якості повернення ветеранів до мирного життя, а життєстійкість виступає центральним модератором цього зв'язку. Саме ці положення лягають в основу практичних рекомендацій, розроблених у розділі 3.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМКИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ У ВЕТЕРАНІВ

3.1. Розробка практичних рекомендацій для формування та підтримки емоційної стійкості та мотивації до мирного життя у ветеранів

Емпіричні дані розділу 2 підтвердили, що серед ветеранів різняться рівні емоційної стабільності, життєстійкості та мотивації, а також виявилися значущі кореляційні зв'язки між цими показниками. З огляду на це, практичні рекомендації мають бути орієнтовані на підсилення ресурсів адаптації, корекцію емоційно-регуляторних навичок та поступову трансформацію мотиваційних орієнтацій у бік активної життєвої позиції.

1. Алгоритм психологічного супроводу ветерана

Психоосвітній етап – введення ветерана в розуміння природи стресу, травми, емоційної регуляції та життєстійкості; ознайомлення з концепціями резилієнтності як процесу адаптації після травматичних подій.

Оцінка ресурсів і ризиків – індивідуальне психологічне тестування, аналіз життєвих обставин, сильних сторін, потенційних вразливостей.

Розробка персонального плану інтервенцій – вибір технік, їх поступове впровадження та регулярна корекція.

Формування навичок емоційної регуляції – робота із самопізнанням, дихальні вправи, майндфулнес, техніки переналаштування уваги (reappraisal) та емпатичне вираження емоцій.

Підтримка мотиваційної динаміки – поступове залучення до цілетворчості, мікроцілей, поступове підвищення рівня активності та відповідальності.

Моніторинг і корекція – регулярна оцінка психологічного стану, корекція

плану, супровід на кризових етапах.

2. Техніки та вправи

Навчання емоційної саморегуляції

Когнітивне переоцінювання. Ветеран навчається усвідомлювати негативні мисленнєві автоматизми (наприклад: «Я ніколи не справлюсь») і трансформувати їх у конструктивні („Це випробування, яке я можу долати»). Такий підхід пов'язаний із вищим рівнем емоційної стабільності та низьким рівнем симптомів ПТСР.

Практики майндфулнес і усвідомленого дихання. Це можуть бути короткі сесії 5–10 хвилин вдень, спрямовані на зниження напруження та збереження психологічного ресурсу.

Ведення «щоденника емоцій» – записування ключових емоційних реакцій протягом дня, їхніх тригерів і реактивних моделей. Це сприяє усвідомленню власного емоційного профілю та тренуванню дистанції до автоматичних реакцій.

Релаксаційні вправи (м'язова релаксація, прогресивне напруження-розслаблення) – допомагають знижувати тонус нервової системи, уповільнювати реактивність.

Підвищення життєстійкості

Згідно з концепцією С. Мадді, життєстійкість включає компоненти залученості, контролю та прийняття ризику. Основні вправи та стратегії:

Розробка плану життєвої активності. Разом із психологом ветерани ставлять коротко- та середньострокові цілі (здоров'я, навчання, волонтерство) та формують стратегії їх досягнення.

Прийняття викликів через поступове введення нових завдань та діяльностей, які виходять за межі зони комфорту, але залишаються реалістичними.

Розвиток контролю (стратегічна відповідальність). Навички приймати рішення, планувати дії, відстежувати їх результати, коригувати курс.

Ресурсна мапа. Ветеран складає перелік внутрішніх (особистісних) та

зовнішніх ресурсів (соціальних, матеріальних) і розробляє план їх використання у складні моменти.

Зважаючи на те, що більшість ветеранів у дослідженні демонстрували підвищену мотивацію уникнення невдач та знижену мотивацію досягнення, рекомендації спрямовані на поступове переорієнтування:

Мікроцілі як старт: умовні «щоденні успіхи» – навіть малий прогрес, який можна відзначити (наприклад: читання, спілкування, рух).

Коучинговий супровід. Сесії з психологом або тренером для обговорення цілей, бар'єрів, ресурсів, підтримки відповідальності.

Менторство і рольові моделі. Ветерани, які успішно адаптувалися, залучаються як наставники, діляться досвідом і мотивують.

Психоедукація про мотивацію та значення. Ознайомлення з підходами в психології мотивації (наприклад, самооцінка, внутрішня мотивація, цілепокладання).

Прив'язка до сенсу. Робота з методами логотерапії: виявлення «чому я живу після війни», як мій досвід може стати спільним благом.

Деякі рекомендації з міжнародного досвіду слід адаптувати під соціально-культурні умови України:

- Інтервенції слід впроваджувати через місцеві ветеранські організації, щоб забезпечити довіру та доступність.

- Використання онлайн-платформ (мобільні додатки, вебінари) для підтримки ветеранів із віддалених регіонів – це особливо актуально в умовах воєнного часу.

- Залучення державних структур (центри реабілітації, військові шпитали) як партнерів для надання психологічної підтримки на місцях.

Обґрунтування ефективності інтервенцій з міжнародного досвіду

У пілотному дослідженні застосування Community Resiliency Model (CRM) серед ветеранів показало статистично значуще зниження рівня дистресу та

збільшення суб'єктивного благополуччя.

У великому систематичному огляді інтервенцій з емоційної регуляції зафіксовано, що групові методи показали більший ефект у зниженні симптомів депресії й тривоги та покращенні якості життя порівняно із контрольними умовами.

В дослідженні серед ветеранів виявлено, що використання стратегії emotional-approach coping (пряме емоційне вираження і обробка емоцій) послаблює зв'язок між симптомами ПТСР і депресивними проявами та підсилює резилієнтність (у зразковій вибірці 595 ветеранів).

Дослідження показують, що емоційна нестабільність, зокрема труднощі в емоційній регуляції, асоціюється із гіршими психосоціальними результатами у ветеранів, зокрема з підвищеною агресивністю або ухиленням у копінг-поведінку.

Ці дані підтверджують, що інтервенції, спрямовані на підвищення емоційної регуляції, навичок когнітивної перебудови і розвитку життєстійкості, мають обґрунтовану наукову підтримку.

3.2. Стратегії формування та підтримки мотивації до мирного життя

Мотивація до мирного життя є ключовим чинником психологічної реінтеграції ветеранів, який визначає їхню соціальну активність, здатність до самореалізації та подолання наслідків бойового досвіду. Після завершення служби колишні військовослужбовці стикаються з необхідністю переорієнтації життєвих цілей, пошуку нових сенсів і джерел внутрішньої енергії. Саме тому розвиток мотиваційної сфери є пріоритетним напрямом психологічної підтримки ветеранів.

Першим кроком є усвідомлення потреб і цінностей, які можуть стати основою мирного життя. Згідно з теорією самоактуалізації А. Маслоу, задоволення базових потреб створює умови для реалізації вищих мотивів – розвитку, творчості та соціальної участі. У післявоєнному періоді для ветеранів важливо відновити почуття контролю над власним життям і спроможності досягати результатів, що є

проявом внутрішньої мотивації.

Доцільно застосовувати такі психотехніки:

Вправа «Моє нове покликання» – ветерану пропонується описати, як він бачить себе у мирному житті через 1, 3 і 5 років, які ролі прагне виконувати, які цінності реалізувати.

Метод «життєвого сценарію» – дозволяє усвідомити попередні обмежувальні установки («Я не зможу після війни») і замінити їх на адаптивні («Я можу створити нове життя»).

Вправа «Дерево досягнень» – допомагає відновити впевненість у собі через візуалізацію вже набутих перемог і ресурсів.

Такі методи сприяють відновленню внутрішнього почуття компетентності, яке, за Бандурою, є основою мотивації до дії.

Розвиток цілеспрямованості та самоєфективності

Мотиваційна підтримка ветеранів має включати тренування цілетворення – уміння ставити реалістичні, конкретні та досяжні цілі. За моделлю SMART, ціль має бути specific, measurable, achievable, relevant, time-bound.

Практичні кроки:

- розроблення особистої карти цілей на 6–12 місяців;
- фіксація «малих перемог» – щотижневих досягнень, які підтримують відчуття прогресу;
- навчання самопідкріпленню – відзначення власних зусиль, а не лише кінцевого результату.

Застосування технік самоєфективності сприяє підвищенню впевненості у власних силах, що, у свою чергу, стимулює соціальну активність і працездатність.

Ветерани часто втрачають колективну підтримку, яка в армії була джерелом мотивації. Тому важливо створювати соціальні структури, що забезпечують нову систему належності. Це можуть бути:

- ветеранські спільноти, які організовують спільні заходи, волонтерські

ініціативи;

- участь у громадських організаціях, де колишні військові можуть реалізовувати свій потенціал лідера;

- проєкти професійного наставництва, де ветерани стають тренерами або консультантами для молодших військових.

Соціальна активність не лише підсилює мотивацію, а й сприяє переоцінці бойового досвіду як цінного ресурсу, а не лише травматичного переживання.

У практичній роботі ефективними є поєднання психологічного консультування та коучингових підходів.

Когнітивно-мотиваційний коучинг допомагає ветерану формулювати цілі, визначати кроки до їх досягнення, відстежувати прогрес.

Логотерапія В. Франкла акцентує на пошуку сенсу життя після пережитого, що особливо важливо для тих, хто втратив товаришів або отримав травми.

Наративна терапія дозволяє ветерану створити нову історію власного життя, де досвід війни виступає не джерелом травми, а основою для внутрішнього зростання.

Позитивний ефект подібних стратегій підтверджено у сучасних дослідженнях із реабілітації ветеранів США, Канади та України [23-24].

3.3. Психологічна підтримка ветеранів на державному та громадському рівнях

Психологічна підтримка ветеранів є одним із ключових елементів системи соціальної адаптації, яка спрямована на відновлення психоемоційного балансу, реінтеграцію в суспільство та підвищення якості життя осіб, що повернулися з війни. Після тривалого перебування у зоні бойових дій військовослужбовці потребують не лише медичної, але й психологічної допомоги, яка сприяє відновленню життєвих орієнтирів, самооцінки та мотивації до мирного життя.

На державному рівні в Україні функціонує система психологічної реабілітації ветеранів, яка координується Міністерством у справах ветеранів України та включає комплекс заходів, спрямованих на подолання наслідків бойового стресу, профілактику посттравматичних розладів і розвиток життєстійкості.

До основних напрямів державної політики у сфері підтримки ветеранів належать:

- створення центрів психологічної реабілітації на базі медичних і соціальних установ;
- підготовка психологів із військової психотерапії;
- розробка програм соціальної та професійної адаптації;
- впровадження електронних сервісів допомоги ветеранам, таких як платформа «ЄВетеран», що надає онлайн-доступ до консультацій і послуг.

Пріоритетним завданням державної політики є інтеграція міжнародного досвіду, зокрема моделей США, Канади та Ізраїлю, де активно застосовуються програми *resilience-based intervention* – інтервенції, спрямовані на підвищення психологічної стійкості.

Поряд із державною підтримкою важливу роль у процесі реінтеграції відіграють громадські об'єднання та ветеранські фонди, які забезпечують практичну допомогу, групи взаємопідтримки та навчальні проекти. Так, ГО «Побратими України» реалізує проєкт «Peer-to-Peer Support», спрямований на формування мереж взаємодопомоги між ветеранами, а також проводить тренінги з емоційної стійкості та профілактики ПТСР. Український ветеранський фонд у співпраці з міжнародними організаціями впроваджує програми професійної переорієнтації, менторства та психологічної реабілітації для ветеранів і членів їхніх сімей.

Волонтерські ініціативи сприяють розвитку соціальної взаємодії та підтримки – ветерани отримують не лише психологічну, але й емоційну допомогу через спілкування з побратимами, участь у спільних проєктах, громадських заходах

і творчих майстернях. Така форма підтримки має доведений ефект у зниженні рівня тривожності та підвищенні самооцінки.

Такі методи успішно інтегруються у ветеранські програми України через міжнародну співпрацю та обмін досвідом з психологами НАТО та ЄС.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3

Проведений аналіз і розробка практичних рекомендацій щодо формування та підтримки емоційної стійкості й мотивації до мирного життя серед ветеранів війни дозволили узагальнити основні напрями ефективної психологічної допомоги й соціальної підтримки цієї категорії населення.

Емоційна стійкість виступає ключовою передумовою успішної адаптації ветеранів після завершення бойових дій. Її розвиток забезпечує здатність контролювати емоційні реакції, долати наслідки стресу, підтримувати внутрішню рівновагу й ефективно функціонувати в умовах невизначеності. Формування емоційної стабільності потребує комплексного підходу, який включає когнітивно-поведінкові, тілесно-орієнтовані та логотерапевтичні методи, а також тренінги з розвитку стресостійкості та майндфулнес-практики.

Мотивація до мирного життя у ветеранів формується під впливом особистісних, соціальних і професійних чинників. Після завершення служби у багатьох осіб спостерігається зниження внутрішньої мотивації через втрату структурованого середовища та соціальної підтримки. Тому ефективними є програми, спрямовані на відновлення цілей, розвиток самоповаги, відповідальності та здатності бачити сенс у нових життєвих ролях.

Практичні рекомендації, розроблені у межах дослідження, передбачають створення системи психологічної підтримки ветеранів на трьох рівнях:

1. Індивідуальному – проведення психотерапії, коучингу, тренінгів життєстійкості та програм розвитку емоційної саморегуляції;

2. Груповому – організація груп підтримки, «peer-to-peer» форматів взаємодопомоги, майстерень розвитку комунікативних і мотиваційних навичок;

3. Соціальному – створення умов для професійної адаптації, волонтерської та громадської діяльності, що сприяють соціальній самореалізації ветеранів.

Інституційна підтримка ветеранів має будуватися на принципах міжвідомчої співпраці державних структур, місцевих органів влади, ветеранських організацій і міжнародних партнерів. Важливим є впровадження державних програм з реабілітації та психологічного супроводу, які передбачають не лише лікування наслідків ПТСР, але й розвиток внутрішніх ресурсів, життєстійкості та особистісного зростання.

Міжнародний досвід підтверджує ефективність багаторівневих моделей реінтеграції, які поєднують психологічну допомогу, соціальне включення й освіту. Програми, засновані на концепції «hardiness» та «self-efficacy», мають позитивний вплив на здатність ветеранів відновлювати цілісність особистості, долати кризові ситуації й зберігати мотивацію до активної участі в житті суспільства.

Узагальнюючи, можна зазначити, що ефективна система психологічної підтримки ветеранів повинна бути комплексною, безперервною та особистісно орієнтованою. Вона має включати поєднання науково обґрунтованих методів психотерапії, навчально-тренінгових програм і соціальних ініціатив, спрямованих на розвиток життєстійкості, емоційної врівноваженості та мотивації до самореалізації у мирному житті.

Реалізація таких заходів сприятиме не лише успішній реінтеграції ветеранів, а й формуванню культури психологічної підтримки у суспільстві, що є невід’ємною складовою післявоєнного відновлення України.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку емоційної стійкості та мотивації до мирного життя серед ветеранів війни було вирішено поставлені завдання, що дозволили комплексно охарактеризувати взаємодію емоційно-вольових та мотиваційних чинників у процесі післявоєнної адаптації.

У першому розділі на основі аналізу наукових джерел розкрито теоретико-методологічні засади дослідження емоційної стійкості та мотивації як ключових психологічних компонентів особистісної адаптації. З'ясовано, що емоційна стійкість — це здатність особистості підтримувати рівновагу, самоконтроль та ефективність діяльності в умовах стресу, тоді як мотивація до мирного життя є усвідомленим прагненням досягати життєвих цілей, реалізовувати себе у соціально значущих ролях після завершення служби. Визначено, що провідну роль у збереженні психологічного здоров'я ветеранів відіграють такі чинники, як життєстійкість, самоефективність, орієнтація на успіх та внутрішня мотивація. Розкрито, що взаємозв'язок між емоційною стабільністю та мотивацією є двостороннім: стійкість сприяє збереженню мотивації, а висока мотивація підсилює здатність до емоційного самоконтролю.

У другому розділі проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення рівнів емоційної стійкості, мотивації до досягнення, мотивації уникнення невдач і життєстійкості серед діючих військовослужбовців та звільнених ветеранів. Застосовано валідні психодіагностичні методики: «Діагностика мотивації до уникнення невдач» Т. Елерса, «Опитувальник мотивації до досягнення» А. Реана, «Опитувальник емоційної стійкості» Е. П. Ільїна та «Тест життєстійкості» С. Мадді. Результати показали, що діючі військовослужбовці мають вищі показники емоційної та життєвої стійкості, а також більш виражену орієнтацію на успіх, ніж ветерани, звільнені зі служби. Це зумовлено наявністю структурованого середовища, соціальної підтримки та чітких цілей у військовій діяльності. Серед ветеранів переважають середні та низькі рівні емоційної

стабільності, що супроводжується підвищеною тривожністю, зниженням мотивації й труднощами адаптації до нових соціальних ролей.

Кореляційний аналіз показав статистично значущий позитивний зв'язок між життєстійкістю та мотивацією до досягнення ($r = 0,48$, $p < 0,05$), що свідчить: підвищення здатності долати труднощі супроводжується зростанням прагнення досягати цілей. Водночас емоційна нестійкість має негативний вплив на життєстійкість ($r = -0,20$, $p < 0,01$), що підтверджує взаємозалежність емоційної врівноваженості та адаптаційного потенціалу особистості.

У третьому розділі розроблено комплекс практичних рекомендацій для формування та підтримки емоційної стійкості й мотивації до мирного життя серед ветеранів.

Запропоновано багаторівневу модель психологічної допомоги, що охоплює:

- індивідуальний рівень — психокорекційна робота, когнітивно-поведінкова терапія, розвиток навичок саморегуляції;
- груповий рівень — тренінги життєстійкості, peer-to-peer підтримка, групи взаємодопомоги;
- соціальний рівень — створення реінтеграційних програм, професійної орієнтації та соціальної активності ветеранів.

Підкреслено роль державних і громадських ініціатив у розвитку ветеранської психологічної підтримки, зокрема діяльність Міністерства у справах ветеранів України, Українського ветеранського фонду, громадських організацій та міжнародних партнерів.

Отже, результати дослідження підтверджують, що емоційна стійкість та мотивація до мирного життя перебувають у взаємозв'язку і взаємопідкріпленні: високий рівень емоційної стабільності підвищує життєстійкість і сприяє формуванню внутрішньої мотивації до самореалізації. Ефективна система психологічної реабілітації ветеранів має ґрунтуватися на інтеграції індивідуальної, групової та соціальної підтримки, з урахуванням особистісних потреб кожного

ветерана.

У перспективі подальших досліджень доцільним є розроблення психокорекційних програм, спрямованих на підвищення емоційної стійкості, розвиток мотивації до професійного зростання, соціальної активності й формування цілісного життєвого сенсу в умовах мирного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Moddeman G. Unraveling the Mystery of Health. *Family & Community Health*. 1995. Vol. 17, no. 4. – 86–87 с. – Режим доступу: <https://doi.org/10.1097/00003727-199501000-00010>
2. Андрєєва Г. М. Психологічні механізми життєстійкості особистості в умовах стресу. – Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020.
3. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту : Закон України від 22.10.1993 № 3551-XII : станом на 12 верес. 2025 р. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text>
4. Other Side Of Sadness What The New Science Of Bereavement Tells Us About Life After Loss. – Basic Books (AZ), 2010. – 240 с.
5. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. TARGET ARTICLE: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, no. 1. – 1–18 с. – Режим доступу: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
6. Маслоу А. Мотивація та особистість. – Київ: Форс Україна, 2020.
7. Bessel A. Van der Kolk. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. – Viking, 2014 – 443 с.
8. Ільїн Є. П. Психологія волі. – Київ: Центр навчальної літератури, 2009.
9. Войтенко, Т. В. «Психологічні особливості професійної мотивації військовослужбовців у контексті післятравматичного досвіду.» – Психологічний журнал, 7(2), 2021.
10. Гірняк А. М. «Психологічні чинники емоційної стійкості військовослужбовців.» – Львів: Вісник Львівського університету. Серія психологічна, 9, 2020 – 45-53 с.
11. Бех І. Д. Виховання особистості : підруч. для студ. ВНЗ. – Київ : Либідь, 2008. – 840 с.

12. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York : W. H. Freeman, 1997. – 604 с.
13. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / Віктор Франкл ; пер. з англ. О. Замойської. — Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. — 160 с.
14. Carlton, A., Niles, B., & Schnurr, P. «Peer Support and Veteran Well-being: Integrative Review.» – *Frontiers in Psychology*, 14(2), 2023. Режим доступу: <https://lnk.ua/5V1R5DYN>
15. Rahgozar, M., Sadeghi, R., & Mirzai, M. «Meaning-Centered Psychotherapy for Combat Veterans.» *Journal of Military Psychology*, 32(1), 2020 – 25-39 с.
16. Міністерство у справах ветеранів України. Офіційний сайт Міністерства у справах ветеранів України. – Режим доступу: <https://mva.gov.ua>
17. Український ветеранський фонд. Офіційна сторінка фонду. – Режим доступу: <https://veteranfund.com.ua>
18. WHO Europe. Psychological Rehabilitation and Mental Health Support for War Veterans. – Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2022. – Режим доступу: <https://www.who.int/europe>
19. UNDP Ukraine. Supporting Veteran Reintegration in Ukraine: Resilience and Recovery. 2023. – Режим доступу: <https://www.undp.org/ukraine>
20. Kabat-Zinn J. Mindfulness Meditation in Everyday Life and Exercises & Meditations. BetterListen, 2013.
21. Litz B. Information processing in anxiety disorders: Application to the understanding of post-traumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review*. Vol. 9, no. 2, 1989 – 243–257 с. – Режим доступу: [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(89\)90030-5](https://doi.org/10.1016/0272-7358(89)90030-5)
22. Baek, та ін. «Pilot Study of a Resiliency Based and Trauma Informed Intervention for Veterans.» *MDPI Journal*, 2025. – Режим доступу: <https://www.mdpi.com/2673-866X/4/1/7>

23. Rahgozar, M. та ін. «Foundations and Applications of Logotherapy.» PMC, 2020. – Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7290245>
24. Carlton T. Evidence Integration Review of Multimodal Interventions for PTSD, Social Reintegration, and Economic Stability in Veterans. Journal of Veterans Studies. 2025. Vol. 11, no. 2 – 15-27 с. – Режим доступу: <https://doi.org/10.21061/jvs.v11i2.683>