

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВІД ВІЙНИ: РОЗРОБЛЕННЯ ТА ПСИХОМЕТРИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОПИТУВАЛЬНИКА

EMOTIONAL BURNOUT FROM WAR: DEVELOPMENT AND PSYCHOMETRIC CHARACTERISTICS OF THE QUESTIONNAIRE

Війна в Україні докорінно змінила життя мільйонів людей, змусивши їх адаптуватися до нових умов. Реагування на сигнали тривоги, моніторинг новин, волонтерство, допомога фронту й постраждалим, дотримання правил безпеки стали невід'ємною частиною буденного життя цивільного населення, формуючи підвищений рівень відповідальності й навантаження. Розроблення опитувальника «Шкали емоційного вигорання від війни (ШЕВВ)» мала на меті оцінити вплив хронічного стресу на емоційний стан, когнітивні установки й поведінкові стратегії цивільного населення.

Апробація ШЕВВ здійснювалася на групі із 802 респондентів віком від 18 до 73 років. Конструкт емоційного вигорання від війни оцінювався за чотирма компонентами: виснаження (емоційна та фізична втома), проwoєнна самоефективність (здатність мобілізувати ресурси й упевненість у значущості власних дій), інформаційний цинізм (скептицизм щодо інформації та уникнення новин) і діяльнісний цинізм (зниження мотивації та віри в сенс діяльності).

КФА засвідчив прийнятну відповідність емпіричним даним для двох моделей: трифакторної й чотирифакторної. Чотирифакторна модель має дещо гірші показники відповідності, але змістовно краще відображає специфіку емоційного вигорання, оскільки додатковий складник – діяльнісний цинізм – чітко вказує на втрату сенсу та розчарування, характерних для воєнного контексту.

Показники альфа Кронбаха (0,75–0,86) і ретестова надійність (0,66–0,74) підтвердили узгодженість і стабільність шкал. Конвергентна валідність засвідчена зв'язками виснаження з тривогою, депресією та дезадаптивними копінг-стратегіями, проwoєнної самоефективності – з активними стратегіями подолання й вірою в перемогу. Інформаційний і діяльнісний цинізм пов'язані з дезадаптацією, утратою сенсу, зниженням мотивації та довіри до суспільних зусиль.

ШЕВВ є валідним і надійним інструментом для оцінювання емоційного вигорання, що враховує специфіку війни. Він дає змогу оцінювати психоемоційні стани, прогнозувати дезадаптацію та розробляти ефективні інтервенції для підтримки населення.

Ключові слова: вигорання від війни, російсько-українська війна, психічне здоров'я, емоційне благополуччя, цивільне населення, психодіагностика, життя під час війни.

The war in Ukraine has fundamentally changed the lives of millions of people, forcing them to adapt to new conditions. Responding to alarms, monitoring the news, volunteering, helping the frontline and the victims, and following safety rules have become an integral part of the civilian population's everyday life, creating increased responsibility and stress. The development of the War Emotional Burnout Scales ('WEBS') questionnaire was aimed at assessing the impact of chronic stress on the emotional state, cognitive attitudes and behavioural strategies of the civilian population.

The WEBS was tested on a group of 802 respondents aged 18 to 73. The construct of emotional burnout from the war was assessed by four components: exhaustion (emotional and physical fatigue), pro-war self-efficacy (ability to mobilise resources and confidence in the significance of one's own actions), information cynicism (scepticism about information and avoidance of news), and activity cynicism (decreased motivation and belief in the meaning of activities).

The CFA showed an acceptable correspondence to the empirical data for three- and four-factor models. The four-factor model has a somewhat worse fit, but it reflects the specifics of emotional burnout better, as the additional component – activity cynicism – clearly indicates the loss of meaning and disappointment typical of the military context.

Cronbach's alpha (0.75–0.86) and retest reliability (0.66–0.74) confirmed the consistency and stability of the scales. The convergent validity is evidenced by the relationships of exhaustion with anxiety, depression, and maladaptive coping strategies, and of pro-war self-efficacy with active coping strategies and belief in victory. Informational and activity cynicism are associated with maladaptation, loss of meaning, decreased motivation and trust in social efforts.

The WEBS is a valid and reliable tool for assessing emotional burnout that considers war specifics. It allows for assessing psycho-emotional states, predicting maladjustment, and developing effective interventions to support the population.

Key words: war burnout, Russian-Ukrainian war, mental health, emotional well-being, civilian population, psychodiagnostics, life during war.

УДК 159.922.7:316.644.2:616-056.24:
159.97
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.23>

Кліманська М.Б.

к.псих.н.,
доцент кафедри психології
Львівський національний університет
імені Івана Франка

Галецька І.І.

к.псих.н.,
професор кафедри психології
Львівський національний університет
імені Івана Франка

Климанська Л.Д.

д.політ.н.,
професор кафедри соціології
та соціальної роботи
Національний університет
«Львівська політехніка»

Постановка проблеми. Життя під час війни, спричиненої повномасштабним вторгненням Росії в Україну, в умовах екзистенційних загроз для життя, здоров'я та ідентичності є джерелом хронічного дистресу, супроводжується психоемоційним виснаженням та емоційним вигоранням із унікальними проявами, зумовленими воєнним контекстом. Війна змінює основні патерни функціону-

вання: діяльність цивільного населення охоплює реагування на загрози, волонтерство й постійний моніторинг новин. Життя перетворюється на систему взаємопов'язаних активностей, які вимагають залучення людей на різних рівнях, формують специфічні «рольові» обов'язки й передбачають постійну участь, що створює додаткове навантаження, подібне до навантаження в екстре-

мальній професійній діяльності. За даними соціологічних опитувань, на першому році після початку повномасштабної війни 72% громадян жертвували кошти, а 59% долучалися до волонтерської діяльності на користь армії [5]. Війна стала основним контекстом життя мільйонів українців

Емоційне вигорання від війни має унікальні характеристики: постійне відчуття загрози життю, хронічна невизначеність, неможливість відновлення через зміну діяльності чи відпочинок, а також соціальне загострення відповідальності. Така специфіка потребує детального вивчення для розроблення інструментів, здатних вимірювати цей феномен.

Мета дослідження – розроблення й апробація опитувальника емоційного вигорання від війни.

Аналіз досліджень і публікацій. Первинно Г. Фройденбергер визначив вигорання як стан фізичного, емоційного та ментального виснаження через тривале перевантаження на роботі, зокрема, у помічників, медичних працівників і соціальних працівників [13]. К. Маслач розвинула цю концепцію, виділивши три компоненти вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень, розробила психометричний інструментарій для його вимірювання [21]. Надалі синдром вигорання поширився на різні професійні й життєві контексти [11]. Відповідним чином змінився інструментарій – MBI-General Survey (MBI-GS) – став «золотим стандартом» у вимірюванні вигорання, зберігши тривимірну структуру (виснаження, цинізм, професійна ефективність) і пристосувавшись до ширшого контексту робочих діяльностей [29].

Можна констатувати деякі найбільш контраверсійні моменти, унаслідок яких вигорання залишається суперечливим поняттям [10]. Дослідження підтверджують тривимірну структуру вигорання, проте можливість двофакторної моделі й міжкультурна валідність MBI-GS залишаються дискусійними [11]. Окремі дослідження розраховують сумарний показник за балами шкал, водночас посібник MBI забороняє розрахунок загального показника вигорання чи діагностику захворювань на його основі [22]. Робочий стрес, хоч і визнається ключовим чинником, має обмежений вплив, а інші причини залишаються невизначеними. Схожість симптомів вигорання з депресією ускладнює діагностику та підвищує ризик помилок, а аналіз окремих компонентів (виснаження, цинізм, неефективність) ставить під сумнів його цілісність. Невизначеним залишається баланс впливу організаційних та особистісних чинників [8].

Розуміння вигорання вийшло за межі тільки професійної діяльності. Дослідження охоплюють батьківське вигорання [24], вигорання доглядальників [25], академічне вигорання студентів [30] тощо. Окремо варто виділити вигорання серед активістів, зокрема волонтерів і громадських діячів, яке спричиняється емоційним напруженням і відчуттям відсутності прогресу. Мотивація, яка ґрунту-

ється на моральних переконаннях і прагненні до справедливості, часто стикається з розривом між очікуваннями й реальністю, що призводить до розчарування. Висока емоційна залученість, ідеалізація мети та постійна потреба в емпатії й взаємодії із соціальними проблемами посилюють цей ризик [14].

Дослідження фіксують зростання рівня вигорання в умовах війни серед різних соціальних груп, зокрема військовослужбовців [26; 28; 35], академічного персоналу [34], фахівців сфери психічного здоров'я [9; 20], медичного персоналу [7; 12], а також цивільних [19; 23; 27].

Спостереження за динамікою переживань війни, аналіз досліджень впливу війни на психічне здоров'я та загалом життя українців стали основою ідеї розглядати динаміку психоемоційних станів і поведінку крізь призму емоційного вигорання. Три визначальні симптоми феномена вигорання – виснаження, зниження ефективності й дистанціювання-цинізм – яскраво проявляються в цивільного населення.

Психоемоційне виснаження. Перші місяці війни характеризувалися емоційним піднесенням і мобілізацією психічних ресурсів, попри надзвичайно високий рівень загроз життю, здоров'ю, ідентичності та свободі. Постійний стрес і тривога стали новою нормою, перетворившись на безперервну «роботу» з регуляції емоційного стану. Тривалість пов'язаних із війною загроз сформувала хронічний стрес, що призвів до емоційного виснаження, втрати мотивації та відчуття безпорадності. Уже через пів року після початку війни починають говорити про «втому від війни» й виснаження [2].

Хронічний стрес, зумовлений війною, посилює моральні страждання, провокуючи емоційне вигорання та вторинний стрес. Як психічне, так і моральне вигорання негативно впливають на емоційне й психологічне благополуччя [36]. Мобілізація ресурсів у перманентних стресових умовах поступово змінилася появою втоми та психологічного дистресу.

Редукція діяльності як наслідок зниження ефективності. Війна не є роботою для цивільного населення в традиційному розумінні, однак вона кардинально змінює основні патерни функціонування. Діяльність цивільних набуває структурованого й обов'язкового характеру, охоплюючи широкий спектр нових завдань: реагування на сигнали тривоги, дотримання інших, аніж у мирному житті правил безпеки, моніторинг новин, волонтерську діяльність, допомогу фронту й підтримку інших. Активна участь цивільного населення була зумовлена вірою в Перемогу та розумінням, що майбутнє залежить від кожного. Черги у військоматі, будівництво захисних споруд, виготовлення коктейлів Молотова, здавання крові й допомога переселенцям стали буденністю. Проте постійний стрес, хронічне виснаження і тривога поступово призвели до відчуження, скептицизму щодо ефективності власної діяльності й зниження активності.

У 2024 році статистика виявила значне зменшення громадянської залученості [6].

Дистанціювання-цинізм. Сплеск активності на початку повномасштабного вторгнення стосувався не лише волонтерства, збору коштів чи допомоги постраждалим. Люди також масово моніторили новини, створювали й поширювали інформацію в соціальних мережах, інколи навіть жертвуючи сном. Така надактивація тривала приблизно три-чотири місяці, після чого почало спостерігатися зниження гостроти інтересу як до інформаційного пошуку, так і до власної активності.

Це зниження проявилось у відчуженні від проблем війни, скептицизмі щодо отриманої інформації та сумнівах у можливості швидких змін. Дистанціювання слугує психологічним механізмом захисту від травматизації, зменшуючи відчуття втрати нормальності та сприяючи збереженню психічних ресурсів [16]. Водночас схильність не визнавати симптоми емоційного дистресу або не пов'язувати їх із впливом війни є відомим феноменом [32].

Результати наших якісних досліджень буденного життя під час війни [17; 18] підтверджують виражену схильність до дистанціювання, якщо не від поточного воєнного життя, то принаймні до зменшення інтенсивності напруження і страждань. Це узгоджується з тенденціями зміщення уваги на зовнішні фактори в умовах збройних конфліктів [31] і допомагає знизити психологічний дистрес, спричинений тривалим інформаційним навантаженням [33].

Виклад основного матеріалу. Опис процедури дослідження. Дослідження проводилося в декілька етапів протягом березня-травня 2024 року. На першому етапі було розроблено початкову версію опитувальника «Шкали емоційного вигорання від війни» (далі – ШЕВВ) і проведено пілотажне дослідження (Г1: 95 осіб віком 21–53 роки) з метою перевірки узгодженості запитань і структури опитувальника. На другому етапі (Г2: 227 осіб віком 18–34 роки) було внесено зміни до структури опитувальника і здійснено повторну перевірку. На цих етапах у дослідженнях переважно брали участь студенти ЛНУ ім. І. Франка. На третьому етапі (Г3: 480 осіб, із яких 321 жінка, віком 18–73 років) здійснювалася перевірка дискримінативності запитань, структури, надійності й валідності опитувальника. Для забезпечення кращого статистичного балансу дослідження проводили не лише серед студентів, а й через розсилки в соціальних мережах, що дало змогу охопити ширшу групу респондентів.

Дискримінативність тверджень оцінювали за критерієм Фергюсона, внутрішню структуру опитувальника – за допомогою експлораторного та конфірмаційного факторного аналізу, надійність (внутрішню узгодженість) – за коефіцієнтом альфа-Кронбаха, стійкість опитувальника оцінювалася методом ретесту, а конвергентна валідність – за коефіцієнтом кореляції Пірсона з низкою

психологічних характеристик. Опрацювання даних здійснювалося за допомогою пакетів SPSS Statistics 27 та Amos 23.

Опис результатів дослідження. Опитувальник ШЕВВ розроблений за аналогією з MBI-GS – «золотим стандартом» вигорання К. Маслач, з урахуванням його ключових складників: емоційного виснаження, цинізму та зниження ефективності діяльності. Відповідно, конструкт «емоційне вигорання від війни» аналізувався за трьома показниками: виснаження (суб'єктивне переживання емоційної та фізичної втоми внаслідок постійного пов'язаного з війною стресу); провоєнна самоефективність (переживання значущості й упевненості щодо потенційної результативності власних дій, спрямованих на допомогу в завершенні війни або підтримку фронту); цинізм як головний прояв деперсоналізації (відчужене, негативне ставлення, що проявляється через байдужість, зневажливе ставлення, іронію та критику, втрату віри в можливість позитивних змін і значущість своєї діяльності). Тож пункти опитувальника сформульовані як дескриптори відповідних переживань (таблиця 1).

На етапі пілотажного дослідження (Г1) перевірено факторну структуру опитувальника ШЕВВ. За допомогою експлораторного факторного аналізу (метод головних компонент, обертання промакс, КМО=0,797, критерій сферичності Бартлетта, ($\chi^2 = 650,737$, $df = 105$, $p < 0,001$) отримано чотирифакторну структуру, що пояснювала 68,46% дисперсії даних.

Отримана структура не відповідала традиційній моделі емоційного вигорання, яка передбачає три фактори. Цинізм як компонент емоційного вигорання фактично розділився на дві змістові частини: перша, що стосувалася ставлення до інформації про війну, виокремилася в третій фактор, а два інші твердження потрапили в різні фактори, що розкривали різні сторони самоефективності (позитивну оцінку й сумніви щодо неї, власне, цинізм). При цьому твердження «У мене зменшився інтерес до подій війни, як і бажання якось долучитися і щось робити для фронту» потрапило до двох факторів, що показувало його конфліктність – захоплення одразу й інформації про війну, і провоєнної самоефективності. Це свідчить про специфіку емоційного вигорання в умовах війни, яка не відображається в традиційній моделі вигорання. Для врахування цієї специфіки опитувальник доповнено питаннями, які окремо висвітлюють уникнення інформації про війну й втрату сенсу в діяльності. Також вирішено переформулювати питання Ц3 четвертого фактору «Я почав більш цинічно...», змінивши формулювання на «більш критично», вирішуючи питання можливого негативного сприймання слова «цинічно». Твердження С1 «Я відчуваю, що можу ефективно вирішувати виклики та проблеми, що виникають під час війни» також мало значне навантаження на різні фактори, що ускладнювало факторну структуру. Відсутність реальної можливості повного вирішення проблем

Таблиця 1

Факторна структура початкової та розширеної версії ШЕВВ

Твердження	Початкова версія ШЕВВ				Розширена версія ШЕВВ			
	1	2	3	4	1	2	3	4
B1*. Я відчуваю емоційну втому через постійний стрес від війни	0,07	0,81	-0,06	0,19	0,19	0,80	0,02	-0,09
B2. Коли я думаю про пов'язані з війною події, я почуваюся повністю знесиленим	-0,27	0,84	-0,08	-0,03	0,02	0,74	0,19	-0,04
B3. Відчуття власної неспроможності вплинути на хід війни змушує мене почуватися безсилим	-0,42	0,58	-0,01	0,12	-0,04	0,62	0,03	0,37
B4. Зранку я прокидаюся з відчуттям втоми від згадки про війну	0,02	0,69	0,15	0,15	0,17	0,73	-0,11	0,07
B5. Ситуація війни й постійне перебування в стані напруження мене сильно виснажують	-0,03	0,79	0,12	0,29	0,15	0,80	0,12	-0,07
C1. Я відчуваю, що можу ефективно вирішувати виклики та проблеми, що виникають під час війни	0,40	-0,32	0,39	0,58				
C2/C1. Я переконаний, що мої дії для завершення війни є важливими й значущими	0,79	-0,09	-0,19	0,01	0,80	0,15	-0,17	-0,38
C3/C2. Я переконаний, що мої дії та внесок у допомогу фронту є ефективними	0,87	-0,06	-0,03	0,04	0,77	0,14	-0,14	-0,35
C4/C3. За час війни я зрозумів, як багато залежить від мене й кожного з нас	0,82	0,01	-0,24	-0,05	0,79	0,20	-0,25	-0,44
C5/C4. Мої особисті дії для завершення війни дають мені відчуття сили	0,71	-0,19	-0,02	0,26	0,77	0,05	-0,27	-0,31
C6/C5. Коли я щось роблю для допомоги фронту, я відчуваю впевненість у своїх діях і рішеннях	0,77	-0,01	-0,35	0,09	0,76	0,07	-0,16	-0,24
Ц1/ІЦ1. Я став менше цікавитися новинами про війну, ніж раніше	-0,17	0,05	0,86	0,14	-0,22	-0,04	0,84	0,32
ІЦ2. Я став більш відсторонено ставитися до інформації про війну					-0,25	0,03	0,87	0,44
ІЦ3. Я став уникати інформації про війну					-0,23	0,12	0,84	0,41
ІЦ4. Я почав менше довіряти інформації, яка стосується війни					-0,12	0,21	0,56	0,28
Ц2 У мене зменшився інтерес до подій війни, як і бажання якось долучатися і щось робити для фронту	-0,48	0,23	0,75	0,04				
ДЦ1 У мене зменшилося бажання якось долучатися і щось робити для фронту					-0,32	-0,12	0,42	0,79
Ц3. Я почав більш цинічно оцінювати корисність та ефективність власних зусиль вплинути на хід війни	-0,18	0,40	-0,05	0,81				
Ц4/ДЦ2. Я маю сумніви щодо сенсу й реального впливу моїх дій на хід війни	-0,75	0,38	0,23	0,33	-0,56	0,22	0,33	0,64
ДЦ3. Я почав більш критично оцінювати корисність та ефективність власних зусиль вплинути на хід війни					0,51	0,10	-0,02	0,18
ДЦ4. Я докладаю менше зусиль для допомоги фронту					-0,34	0,02	0,42	0,77
Відсоток дисперсії	30,97	20,36	10,11	7,02	26,68	17,41	11,22	5,71

*Позначення питань початкової версії: В – виснаження, С – провосенна самоефективність, Ц – цинізм. Позначення питань розширеної версії: В – виснаження, С – провосенна самоефективність, ІЦ – інформаційний цинізм, ДЦ – діяльнісний цинізм. Число біля літери вказує на номер твердження в шкалі.

під час війни на рівні окремого індивіда могло провокувати неоднозначне тлумачення, тому для збереження чіткості структури це твердження було видалено.

Розширення структури опитувальника дало змогу деталізувати модель емоційного вигорання,

виокремивши чотири компоненти: виснаження, провосенну самоефективність, інформаційний цинізм (емоційне дистанціювання, уникнення новин) і діяльнісний цинізм (зниження мотивації та віри в сенс дій). Проведений експлораторний факторний аналіз на новій групі (Г2) (КМО = 0,824,

критерій сферичності Бартлетта $\chi^2 = 1630,221$, $df = 153$, $p < 0,001$) підтвердив цю структуру, яка пояснює 61,02% дисперсії даних і значно розширює теоретичну модель емоційного вигорання.

Після аналізу результатів факторного аналізу розширеної версії опитувальника з фінальної редакції вилучено твердження з найменшим факторним навантаженням, які погіршували узгодженість: наприклад, ДЦ3 («Я почав більш критично...») та ІЦ4 («Я почав менше довіряти інформації...»). Їх видалення покращило надійність шкал: альфа Кронбаха для діяльнісного цинізму зросла з 0,47 до 0,71, а для інформаційного цинізму – з 0,80 до 0,85. Отже, у фінальну версію опитувальника ввійшло 16 пунктів, які забезпечують чітку структуру й високу внутрішню узгодженість.

На наступному етапі (Г3) здійснювали перевірку дискримінативності запитань, їх надійності (таблиця 2), структури (таблиці 2–5, рис. 1) і валідності (таблиці 4–5) фінальної версії опитувальника.

За результатами перевірки відповідей за критерієм Фергюсона виявлено достатній рівень дискримінативності всіх запитань: від 0,83 до 0,85.

Показники альфа Кронбаха демонструють високий рівень внутрішньої узгодженості для шкал виснаження, провального самооефективності й інформаційного цинізму та прийнятний рівень для шкали діяльнісного цинізму.

Результати кореляційного аналізу шкал свідчать, що структура емоційного вигорання від війни базується на взаємодії адаптивних (провальна самооефективність) і дезадаптивних компонентів (виснаження, інформаційний і діяльнісний цинізм). Провальна самооефективність відображає ресурс для подолання труднощів, тоді як інформаційний і діяльнісний цинізм демонструють наслідки виснаження ресурсів, втрату сенсу діяльності й довіри. Виснаження пов'язано з обома формами цинізму, підсилюючи їх деструктивний вплив і створюючи замкнене коло емоційного виснаження. Інформаційний цинізм підкріплює діяльнісний, посилюючи скептицизм і розчарування, що, своєю чергою, знижує ресурси для адаптації. Провальна самооефективність, навпаки, протидіє цим процесам, забез-

печуючи мобілізацію сил і підтримуючи активну участь навіть в умовах тривалого стресу.

Для підтвердження структури опитувальника використовувалася конфірмаційна факторна аналіз (КФА): перевіряли трифакторну й чотирифакторну рішення (таблиця 3, рис. 1).

Обидві моделі – три- й чотирифакторна – продемонстрували хорошу відповідність емпіричним даним. Хоча трифакторна структура загалом мала кращі статистичні показники відповідності даним, чотирифакторна модель не є критично гіршою. Значення CFI (0,938) і TLI (0,924) для чотирифакторної моделі залишаються в межах прийнятного рівня (вище ніж 0,90), а значення RMSEA (0,068) і SRMR (0,0615) також свідчать про задовільну відповідність моделі емпіричним даним.

Перевірку ретестової надійності здійснювали через три тижні (58 осіб). Передбачалося, що емоційний стан за цей період не встигав суттєво змінитися. Ретестова надійність шкал коливалася від 0,66 до 0,74, що свідчить про середню й високу стабільність вимірів у часі залежно від шкали. Найвищу надійність мала шкала провального самооефективності (0,74), що вказує на стійкість цієї характеристики навіть за умови змін у зовнішньому середовищі. Шкала інформаційного цинізму (0,66) є найменш стабільною, що може свідчити про її більшу чутливість до поточних інформаційних або соціальних впливів. Показники ретестової надійності можна вважати оптимальними, які свідчать про чутливість до коливань емоційного стану. Надто високі показники могли б свідчити про вимірювання стабільних характеристик особистості.

Оцінювання конвергентної валідності й психологічного змісту ШЕВВ здійснено на основі кореляційних зв'язків із показниками копію (Brief-COPE Ч. Карвера в авторській адаптації та ситуаційному (воєнному) формулюванні), характеристик емоційного стану (DASS-21) [15], скринінгових опитувальників дисфункційної тривоги та нав'язливих думок про війну [33], ОПАНА [4], шкали психологічного дистресу війни [2]), особистісних характеристик (шкали загальної самооефективності Р. Шварцера [1], TIPI-UKR [3]), а також авторського опитувальника міграційних тенденцій та опитувальника переживання війни [2] (таблиці 4–5).

Таблиця 2

Середні значення, показники надійності й кореляції між шкалами ШЕВВ

ШЕВВ	α Кронбаха	М (SD)	Чол. М(SD)	Жін. М (SD)	Ретест. над.	Шкали емоційного вигорання			
						1.В	2.С	3.ІЦ	4.ДЦ
1.В	0,84	4,33 (1,36)	3,81 (1,45)	4,59** (1,24)	0,67	1,00	-0,07	0,25**	0,31**
2.С	0,86	4,55 (1,31)	4,59 (1,28)	4,53 (1,33)	0,74	-0,07	1,00	-0,23**	-0,57**
3.ІЦ	0,85	4,08 (1,75)	3,58 (1,67)	4,33** (1,73)	0,66	0,25**	-0,23**	1,00	0,44**
4.ДЦ	0,75	3,49 (1,47)	3,25 (1,36)	3,60* (1,51)	0,68	0,31**	-0,57**	0,44**	1,00

Позначення шкал: В – виснаження, С – провальна самооефективність, ІЦ – інформаційний цинізм, ДЦ – діяльнісний цинізм; * – значущість зв'язку при $p < 0,05$; ** – значущість зв'язку при $p < 0,01$.

Таблиця 3

Індекси відповідності КФА для трифакторної й чотирифакторної структури ШЕВВ

	χ^2 Chi-square	df	$p \leq$	CMIN/DF	CFI	TLI	RMSEA [90%]	SRMR
Трифакторна структура	173,905	62	,000	2,805	0,959	0,949	0,0615 [0,0508–0,0724]	0,0524
Чотирифакторна структура	315,305	98	,000	3,217	0,938	0,924	0,068 [0,0598–0,0766]	0,0615

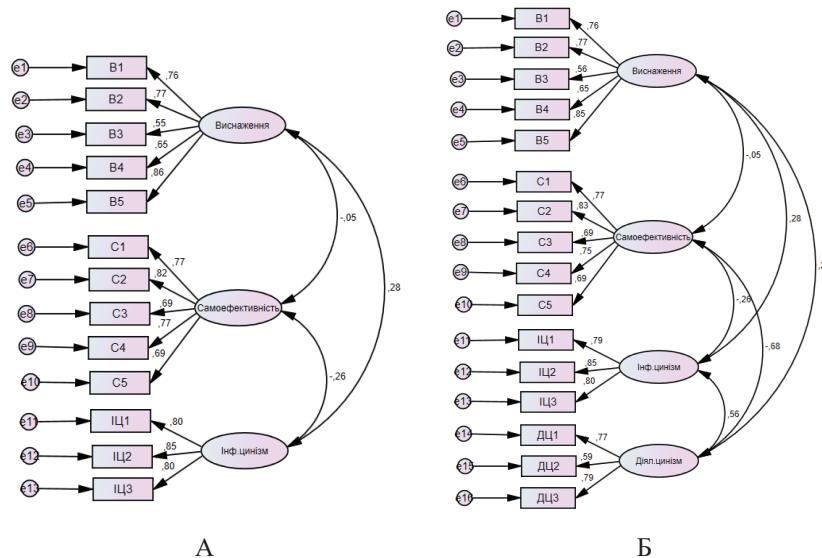


Рис. 1. Результати КФА для трифакторної (А) та чотирифакторної (Б) структури ШЕВВ

Таблиця 4

Результати перевірки конвергентної валідності ШЕВВ

Показники	ШЕВВ			
	1.В	2.С	3.ІЦ	4.ДЦ
Позитивне переосмислення	-0,04	0,23**	0,11*	-0,03
Відволікання	0,37**	-0,10*	0,30**	0,25**
Вилив негативу	0,24**	0,14**	0,15**	0,04
Активне подолання	-0,01	0,59**	-0,25**	-0,46**
Заперечення	0,34**	-0,06	0,16**	0,23**
Поведінковий відхід	0,27**	-0,24**	0,22**	0,35**
Самозвинувачення	0,33**	-0,01	0,02	0,20**
Уживання медикаментів/алкоголю	0,32**	-0,03	0,07	0,15**
Планування	0,02	0,28**	-0,13**	-0,17**
Тривога війни	0,60**	0,02	0,11	0,17**
Думки про війну	0,56**	0,08	-0,12**	0,07
Бажання виїхати закордон	0,22**	-0,27**	0,27**	0,36**
Прагнення залишитися в Україні	0,12	0,28**	-0,16**	-0,18**
Позитивний афект	-0,41**	0,28**	-0,12**	-0,20**
Негативний афект	0,56**	-0,16**	0,13**	0,22**
Депресія	0,51**	-0,19**	0,18**	0,28**
Тривога	0,45**	-0,11	0,18**	0,24**
Стрес	0,60**	-0,15**	0,18**	0,29**
Дружелюбність	0,02	0,15**	-0,06	-0,09
Добросовісність	-0,05	0,23**	-0,18**	-0,16**
Емоційна стабільність	-0,46**	0,22**	-0,16**	-0,25**
Самооефективність	-0,29**	0,27**	-0,06	-0,20**

Позначення шкал: В – виснаження, С – провоєсна самооефективність, ІЦ – інформаційний цинізм, ДЦ – діяльнісний цинізм; * – значущість зв'язку при $p < 0,05$; ** – значущість зв'язку при $p < 0,01$.

Результати перевірки конвергентної валідності ШЕВВ

Показники	ШЕВВ			
	1.В	2.С	3.ІЦ	4.ДЦ
Переживання страху за:				
власне життя та здоров'я;	0,39**	0,03	0,01	0,08
життя і здоров'я своїх близьких;	0,33**	0,06	-0,16*	-0,05
власне майбутнє;	0,47**	-0,06	0,10*	0,17*
майбутнє України;	0,35**	0,22*	-0,16*	-0,11*
Ваша віра в перемогу України	-0,09*	0,41*	-0,28*	-0,36*
Ваш рівень втоми від війни	0,56**	-0,09*	0,27*	0,25*
Я допускаю можливість використання російської мови в побутовому спілкуванні	0,04	-0,23**	0,07	0,24**
На мою думку, усі росіяни винні в тому, що відбувається зараз в Україні	0,13*	0,27**	-0,20**	-0,25**
Моральний обов'язок кожного чоловіка – піти в армію захищати свою країну	-0,10*	0,34**	-0,25**	-0,25**
У військовий час усі мають відкинути особисті інтереси й працювати заради перемоги	-0,03	0,39**	-0,27**	-0,27**
Я вважаю, що зараз не час на різні веселощі, відвідування кафе й ресторанів, а вільний час треба приділити волонтерству	0,00	0,28**	-0,28**	-0,19**
На мою думку, українці, які прямо не задіяні в захисті держави, мають продовжувати жити звичним життям	-0,04	-0,19**	0,23**	0,17**

Позначення шкал: В – виснаження, С – провоєнна самоефективність, ІЦ – інформаційний цинізм, ДЦ – діяльнісний цинізм; * – значущість зв'язку при $p < 0,05$; ** – значущість зв'язку при $p < 0,01$.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що показник виснаження характеризується високим рівнем негативних станів, зокрема депресії, тривоги і стресу, а також сильним пов'язаним із війною занепокоєнням. Це супроводжується використанням копінг-стратегій уникнення, таких як заперечення, поведінковий відхід і самозвинувачення, а також зниженням позитивного афекту й самоефективності за одночасного зростання негативного афекту. Виснаження також корелює з вищим рівнем тривоги війни, інтенсивністю думок про війну та бажанням виїхати за кордон. Отримані взаємозв'язки підтверджують високу конвергентну валідність шкали виснаження, яка коректно відображає ключові емоційні й поведінкові аспекти емоційного вигорання в умовах війни.

Провоєнна самоефективність відображає здатність особистості адаптуватися до викликів війни, мобілізувати ресурси й діяти ефективно, що підтверджує її конвергентну валідність. Високий рівень самоефективності асоціюється і конструктивними копінг-стратегіями, такими як активне подолання та планування, а також із позитивним афектом і прагненням залишитись в Україні. Водночас провоєнна самоефективність негативно корелює з депресією, бажанням виїхати за кордон і дезадаптивними копінг-стратегіями, такими як поведінковий відхід. Самоефективність тісно позитивно пов'язана з колективною відповідальністю за перемогу й вірою в здатність України подолати труднощі, що відображає її роль у підтримці активної суспільної позиції.

Інформаційний цинізм характеризується скептицизмом і недовірою до інформації, що особливо проявляється в кризових умовах. Він пов'язується з деструктивними стратегіями, такими як заперечення, поведінковий відхід і вплив негативу, а також зі збільшенням негативного афекту. Негативна кореляція з конструктивними стратегіями, зокрема активним подоланням і позитивним афектом, свідчить про зниження здатності до адаптивного реагування. Ця шкала також демонструє зв'язок зі зменшенням довіри до колективних зусиль і моральних зобов'язань, що проявляється в зниженні віри в перемогу України, підтримки суспільних зусиль і схильності визнавати обов'язок до активного захисту країни. Водночас інформаційний цинізм корелює з втомою від війни й толеруванням ідей про продовження звичного життя, що вказує на зростання дезадаптивних тенденцій.

Діяльнісний цинізм відображає втрату мотивації до активної діяльності, спричинену розчаруванням або втратою сенсу. Він тісно пов'язаний із негативними станами, такими як депресія, стрес і тривога, а також із бажанням виїхати за кордон і дезадаптивними стратегіями, як-от поведінковий відхід. Водночас низький рівень діялісного цинізму асоціюється з конструктивними копінг-стратегіями, активним подоланням, плануванням і позитивним афектом. Ця шкала також підкреслює розчарування в суспільній діяльності й скептичне ставлення до моральних зобов'язань, яке супроводжується зниженням віри в перемогу України та підтримки колективних зусиль. Діяльнісний цинізм корелює з втомою від війни й толерантністю до

використання російської мови в побуті, що свідчить про виснаження ресурсів і зростання дезадаптації.

Отримані результати підтверджують доцільність включення діяльнісного цинізму до структури емоційного вигорання, незважаючи на дещо гіршу відповідність даних теоретичній моделі. Ця шкала суттєво збагачує розуміння феномена, оскільки дає змогу враховувати не лише виснаження ресурсів, а й критичні стани, за яких адаптація стає неможливою.

Висновки. Психологічний конструкт «вигорання від війни» відображає цілісну картину впливу війни на емоційний стан, когнітивні установки й поведінкові стратегії людей, ураховуючи специфіку воєнного контексту. Чотири шкали емоційного вигорання представляють різні аспекти адаптації: виснаження вказує на емоційне перевантаження й утрату ресурсів; провоєнна самоефективність демонструє здатність до активної адаптації; інформаційний і діяльнісний цинізм акцентують увагу на втомі, втраті сенсу, мотивації та віри в спільні зусилля.

Узагальнений опис психологічного змісту шкал емоційного вигорання включає ключові характеристики кожної шкали.

Шкала виснаження відображає емоційну й фізичну виснаженість, яка посилюється страхами за життя, здоров'я та майбутнє. Цей стан пов'язаний із тривожністю, депресією, стресом, пасивними стратегіями подолання, такими як заперечення чи поведінковий відхід, і браком позитивних емоцій.

Шкала провоєнної самоефективності демонструє впевненість у здатності долати труднощі. Вона асоціюється з активними стратегіями подолання, моральною стійкістю, вірою в перемогу й підтримкою колективних зусиль, знижуючи втомленість і фаталізм.

Шкала інформаційного цинізму відображає недовіру до інформації, критичне ставлення до суспільних норм і моральних зобов'язань. Він супроводжується зниженням віри в перемогу та схильністю до пасивних стратегій, слугуючи захисним механізмом від емоційного напруження.

Шкала діяльнісного цинізму характеризує втрату віри в значущість суспільної діяльності, що супроводжується втомою, скептицизмом щодо спільних зусиль, пасивними стратегіями подолання та зниженням мотивації.

Отже, опитувальник «Шкали емоційного вигорання від війни (ШЕВВ)» відповідає вимогам валідності, надійності й чутливості до змін в умовах стресу війни. Опитувальник відповідає теоретичній моделі вигорання, демонструючи змістову валідність завдяки підтвердженням зв'язкам між ключовими компонентами. Високий рівень узгодженості питань і стабільності результатів підтверджує надійність інструменту. Методика здатна фіксувати зміни в емоційному стані, що дає змогу ефективно оцінювати рівень вигорання в стресових умовах війни. Попри високу ефективність методики, вона,

як й інші інструменти вигорання, фіксує поточний стан, але не виявляє причинно-наслідкові зв'язки. Для глибшого аналізу потрібні лонгitudні дослідження, що враховують ситуативні й особистісні фактори.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки». 2003. Вип. 5. С. 433–442.
2. Галецька І., Кліманська М., Кліманська Л. Психологічний дистрес переживання дев'яти місяців війни цивільним населенням України. Український психологічний журнал. 2022. № 2 (18). С. 45–67. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2022.2\(18\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2022.2(18).3).
3. Кліманська М., Галецька І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). Психологічний часопис. 2019. Т. 5. № 9. С. 57–74. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4>.
4. Кліманська М., Галецька І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. Психологічний часопис. Т. 6. № 4. С. 119–132. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.10>.
5. Програма «Долучайся!». Зростання активізму, відсіч ворогу та зміна ставлення до корупції. 2022. URL: surl.li/zccrmp.
6. Програма «Долучайся!». Загальнонаціональне опитування «Весна-2024»: Незважаючи на втому від війни та соціальну напругу, відновлення та євроінтеграція створюють можливості для громадського активізму. 2024. URL: surl.li/ihrkvq.
7. Al Ahmad N.A., Mohamed H., Aldaeif K., Al Abedalrzak M., Aldugiem M. Burnout and job satisfaction among nurses in northwestern Syria during war time. *Journal of Psychiatric Nursing*. 2024. Vol. 15. № 2. P. 104–112. DOI: <https://doi.org/10.14744/phd.2024.56667>.
8. Alarcon G.M., Eschleman K.J., Bowling N.A. Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work & Stress*. 2009. Vol. 23. P. 244–263.
9. Aliyeva R., Guliyeva G., Ismayilov F. Post-war Azerbaijan: Burnout in mental health professionals working with war-affected populations. *European Psychiatry*. 2023. Vol. 66. Suppl. 1. P. S874–S875. DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.1851>.
10. Bianchi R., Sowden J.F. Five decades of debate on burnout. *The Medical Journal of Australia*. 2024. Vol. 221. № 11. P. 573–575. DOI: <https://doi.org/10.5694/mja2.52512>.
11. De Beer L.T., van der Vaart L., Escaffi-Schwarz M., De Witte H., Schaufeli W.B. Maslach Burnout Inventory—General Survey: A systematic review and meta-analysis of measurement properties. *European Journal of Psychological Assessment*. 2024. Vol. 40. № 5. P. 360–375. DOI: <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000797>.
12. Burnout syndrome among hospital healthcare workers during the COVID-19 pandemic and civil war: A cross-sectional study / M. Elhadi et al. *Frontiers in*

Psychiatry. 2020. Vol. 11. Article 579563. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.579563>.

13. Freudenberger H. Staff burnout. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30. P. 159–165. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>.

14. Gorski P.C., Chen C. "Frayed all over:" The causes and consequences of activist burnout among social justice education activists. *Educational Studies*. 2015. Vol. 51. № 5. P. 385–405. DOI: [10.1080/00131946.2015.1075989](https://doi.org/10.1080/00131946.2015.1075989).

15. Haletska I., Klimanska M., Perun M. Ukrainian translation of the DASS-21. URL: <https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Ukrainian/Ukrainian.htm>.

16. War-related stress: Addressing the stress of war and other traumatic events / S.E. Hobfoll et al. *The American Psychologist*. 1991. Vol. 46, No. 8. P. 848–855. DOI: <https://doi.org/10.1037//0003-066x.46.8.848>.

17. Klymanska L., Klimanska M., Haletska I. The discourse of daily life during the war: The 2022 Ukrainian projection. *Journal of Education Culture and Society*. 2023. Vol. 14. № 1. P. 526–550. DOI: <https://doi.org/10.15503/jecs2023.1.526.550>.

18. Klymanska L., Malachivska-Danchak M., Klimanska M., Haletska I. Civilian attitudes toward the military through the prism of personal experience in wartime Ukraine. *Journal of Education Culture and Society*. 2024. Vol. 15. № 2. P. 43–65. DOI: <https://doi.org/10.15503/jecs2024.2.43.65>.

19. Kushnir T., Melamed S. The Gulf War and its impact on burnout and well-being of working civilians. *Psychological Medicine*. 1992. Vol. 22. № 4. P. 987–995. DOI: <https://doi.org/10.1017/s0033291700038551>.

20. Maruta N.O., Mishiev V.D., Levin T.I., Prib H.A., Markov A.R. Emotional burnout in psychiatrists during the war: Experience of Ukraine. *European Psychiatry*. 2024. Vol. 67. Suppl. 1. P. S832. DOI: [10.1192/j.eurpsy.2024.1736](https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.1736).

21. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 1981. Vol. 2. P. 99–113. DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/job.4030020205>.

22. Maslach C., Leiter M. P. How to measure burnout accurately and ethically. *Harvard Business Review*. 2021. 19 березня. URL: <https://hbr.org/2021/03/how-to-measure-burnout-accuratelyandethically>.

23. Subjective quality of life in war-affected populations / A. Matanov et al. *BMC Public Health*. 2013. Vol. 13. Article 624. DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-624>.

24. Mikolajczak M., Raes M., Avalosse H., Roskam I. Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*. 2018. Vol. 27. P. 602–614.

25. Owsiany M.T., Fenstermacher E.A., Edelstein B.A. Burnout and Depression Among Sandwich Generation Caregivers: A Brief Report. *International journal of aging & human development*. 2023. № 97 (4). P. 425–434. DOI: <https://doi.org/10.1177/00914150231183137>.

26. Psycho-emotional burnout of the personality in the conditions of war / H.A. Prib et al. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*. 2023. Vol. 11, No. 1. P. 36–46. DOI: <https://doi.org/10.6000/292-2598.2023.11.01.5>.

27. Roberts A. Lives and statistics: Are 90% of war victims civilians? *Survival: Global Politics and Strategy*. 2010. Vol. 52. № 3. P. 115–136. DOI: [10.1080/00396338.2010.494880](https://doi.org/10.1080/00396338.2010.494880).

28. Health care provider burnout in a United States military medical center during a period of war / P. Sargent et al. *Military Medicine*. 2016. Vol. 181. № 2. P. 136–142. DOI: <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-14-00449>.

29. Schaufeli W.B., Leiter M.P., Maslach C., Jackson S.E. Maslach Burnout Inventory – General Survey. *Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. (Eds.). The Maslach Burnout Inventory – Test Manual*. 3rd ed. Consulting Psychologists Press, 1996. P. 19–26.

30. Schaufeli W.B., Martinez I.M., Marques-Pinto A., Salanova M., Bakker A.B. Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2002. Vol. 33. P. 464–481. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/0022022102033005003>.

31. Experiences of mental health and functioning among conflict-affected populations: A qualitative study with military veterans and displaced persons in Ukraine / N.S. Singh et al. *The American Journal of Orthopsychiatry*. 2021. Vol. 91, No. 4. P. 499–513. DOI: <https://doi.org/10.1037/ort0000537>.

32. Summerfield D. A critique of seven assumptions behind psychological trauma programmes in war-affected areas. *Social Science & Medicine*. 1999. Vol. 48. № 10. P. 1449–1462. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(98\)00450-x](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(98)00450-x).

33. Surzykiewicz J., Skalski S.B., Niesiobędzka M., Gladysz O., Konaszewski K. Brief screening measures of mental health for war-related dysfunctional anxiety and negative persistent thinking. *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 195. Article 111697. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111697>.

34. Tsybuliak N., Lopatina H., Shevchenko L., Popova A., Suchikova Y. Burnout and migration of Ukrainian university academic staff during the war. *SAGE Open*. 2024. Vol. 14. № 3. DOI: <https://doi.org/10.1177/21582440241279137>.

35. Vinokur A.D., Pierce P.F., Lewandowski-Romps L., Hobfoll S.E., Galea S. Effects of war exposure on Air Force personnel's mental health, job burnout and other organizational related outcomes. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2011. Vol. 16. № 1. P. 3–17. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0021617>.

36. Zasiakina L., Zasiakin S., Kuperman V. Post-traumatic stress disorder and moral injury among Ukrainian civilians during the ongoing war. *Journal of Community Health*. 2023. Vol. 48. № 5. P. 784–792. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01225-5>.

Додаток 1

Бланк опитувальника «Шкали емоційного вигорання від війни (ШЕВВ)»

Інструкція: Уважно прочитайте запропоновані твердження й оцініть ступінь своєї згоди з ними за шкалою від 1 – абсолютно не погоджуюся до 7 – цілком погоджуюся.

1. Я переконаний, що мої дії для завершення війни є важливими й значущими

2. Я відчуваю емоційну втому через постійний стрес від війни.

3. Я став менше цікавитися новинами про війну, ніж раніше.

4. У мене зменшилося бажання якось долучатися і щось робити для фронту.

5. Коли я думаю про пов'язані з війною події, я відчуваю повністю знесиленням.

6. Я переконаний, що мої дії та внесок у допомогу фронту є ефективними.

7. Я став більш відсторонено ставитися до інформації про війну.

8. Зранку я прокидаюся з відчуттям втоми від згадки про війну.

9. Мої особисті дії для завершення війни дають мені відчуття сили.

10. Я став уникати інформації про війну.

11. Ситуація війни й постійне перебування в стані напруження мене сильно виснажують.

12. Я маю сумніви щодо сенсу й реального впливу моїх дій на хід війни.

13. Відчуття власної неспроможності вплинути на хід війни змушує мене почуватися безсилим.

14. Коли я щось роблю для допомоги фронту, я відчуваю впевненість у своїх діях і рішеннях.

15. Я докладаю менше зусиль для допомоги фронту.

16. За час війни я зрозумів, як багато залежить від мене й кожного з нас.

Обробка результатів: для обрахунку результатів за кожною шкалою розраховується середнє значення відповідей. Показники виснаження та провоєнної самоефективності обчислюють як суму балів за всіма твердженнями шкали, поділену на 5, кількість пунктів. Для шкал інформаційного цинізму й діяльнісного цинізму – сума відповідей ділиться на 3.

- *Виснаження* – (сума п. 2; 5; 8; 11; 13)/5.

- *Провоєнна самоефективність* – (сума п. 1; 6; 9; 14; 16)/5.

- *Інформаційний цинізм* – (сума п. 3; 7; 10)/3.

- *Діяльнісний цинізм* – (сума п. 4; 12; 15)/3.