

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND EMOTIONAL BURNOUT AMONG MILITARY PERSONNEL IN THE CONTEXT OF FULL-SCALE WAR

Статтю присвячено дослідженню взаємозв'язку психологічного благополуччя та емоційного вигорання у військовослужбовців Збройних Сил України в умовах повномасштабної війни. У ситуації бойових дій психоемоційне навантаження, хронічний стрес та постійна загроза життю створюють серйозні виклики для збереження психічного здоров'я військових, посилюють ризики емоційного виснаження та професійної дезадаптації. Теоретичний аналіз сучасних наукових підходів дозволив розглянути психологічне благополуччя як багатовимірний конструкт. Воно виконує функцію внутрішнього ресурсу, що забезпечує стійкість особистості, сприяє адаптації та знижує вразливість до деструктивних станів. Емоційне вигорання постає як наслідок тривалого психоемоційного напруження, яке проявляється у формі виснаження, зниження мотивації та фрустрації.

Емпіричне дослідження підтвердило взаємозалежність між цими феноменами. Військовослужбовці, які демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, краще зберігають емоційну рівновагу, здатність до саморозвитку та орієнтацію на життєві перспективи. Натомість прояви вигорання асоціюються з втратою смислових орієнтирів, послабленням самоприйняття та зниженням здатності до особистісного зростання. Виявлені закономірності засвідчують, що емоційне виснаження руйнує смислову сферу особистості, а дефіцит життєвих орієнтирів посилює симптоматику вигорання.

Практична значущість дослідження полягає в необхідності розроблення і впровадження системних програм психологічної підтримки та профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів військовослужбовців, розвиток самоприйняття, формування чітких життєвих орієнтирів і гармонізацію соціальної взаємодії. Такі програми здатні підвищити психологічну стійкість військових, знизити ризики вигорання та сприяти збереженню їх професійної ефективності в умовах воєнних викликів.

Ключові слова: психологічне благополуччя, емоційне вигорання, військовослужбовці, війна, стресостійкість, психічне здоров'я.

The article is devoted to the study of the relationship between psychological well-being and emotional burnout among servicemen of the Armed Forces of Ukraine in the context of full-scale war. Under combat conditions, psycho-emotional strain, chronic stress, and the constant threat to life create serious challenges for maintaining soldiers' mental health, increase the risks of emotional exhaustion, and contribute to professional maladaptation. Theoretical analysis of modern scientific approaches has made it possible to consider psychological well-being as a multidimensional construct. It performs the function of an internal resource that ensures personal resilience, promotes adaptation, and reduces vulnerability to destructive states. Emotional burnout, in turn, appears as a consequence of prolonged psycho-emotional tension, manifested in exhaustion, decreased motivation, and frustration.

The empirical study confirmed the interdependence between these phenomena. Servicemen who demonstrate a higher level of psychological well-being are better able to maintain emotional balance, the capacity for self-development, and orientation toward life prospects. Conversely, manifestations of burnout are associated with the loss of meaningful orientations, weakening of self-acceptance, and reduced ability for personal growth. The identified patterns indicate that emotional exhaustion destroys the meaningful sphere of personality, while the lack of life orientations exacerbates the symptoms of burnout.

The practical significance of the study lies in the need to develop and implement systemic programs of psychological support and preventive measures aimed at strengthening servicemen's internal resources, fostering self-acceptance, forming clear life orientations, and harmonizing social interaction. Such programs can enhance the psychological resilience of military personnel, reduce the risks of burnout, and contribute to the preservation of their professional effectiveness in the context of wartime challenges.

Key words: psychological well-being, emotional burnout, servicemen, war, stress resistance, mental health.

УДК 159.9.07:159.944.4:355.1

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.41>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Маєр Ю.В.

докторка філософії в галузі психології,
доцентка кафедри публічного
управління та адміністрування
Державний університет економіки
та технологій

Мельникова Ю.М.

здобувачка вищої освіти
Державний університет економіки
та технологій

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні проблема збереження психологічного благополуччя військовослужбовців набуває особливої актуальності. Постійне перебування в умовах бойових дій, високий рівень стресу, фізичне та емоційне виснаження – усе це формує ризик розвитку емоційного вигорання та зниження рівня життєвої задоволеності.

Психологічне благополуччя, за концепцією К. Ріфф, включає автономію, контроль над середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки, життєві цілі та самоприйняття. Натомість емоційне вигорання проявляється у втраті енергії, байдужості до професійних обов'язків, емоційному виснаженні. Обидва феномени тісно взаємопов'язані та є ключо-

вими для розуміння психоемоційного стану військовослужбовця.

Метою статті є емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем психологічного благополуччя та емоційним вигоранням у військовослужбовців ЗСУ. Отримані результати дають змогу виявити психологічні ризики та окреслити напрями профілактики вигорання в умовах військової служби.

Аналіз попередніх досліджень. Психологічне благополуччя військовослужбовців в умовах тривалого стресу та бойового навантаження є ключовим чинником підтримки їх функціональної спроможності, професійної ефективності та психічного здоров'я. У період повномасштабної війни значно зростає ризик розвитку деструктивних психоемоційних станів, зокрема синдрому емоційного вигорання, що зумовлює потребу в дослідженні його взаємозв'язку з компонентами психологічного благополуччя.

Як підкреслює К. Ріфф, психологічне благополуччя – це не просто відсутність психічних розладів, а й позитивне, змістовне функціонування особистості, що включає автономію, контроль над середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки, життєві цілі та самоприйняття [1]. У дослідженнях Л. Сердюк [11] та Н. Каргіної [6] благополуччя визначається як цілісний інтегральний стан, який відображає баланс когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів.

Сучасна психологія пропонує як гедоністичну, так і евдемонічну парадигми розуміння психологічного благополуччя. Якщо перша орієнтується на переживання задоволення, то друга – на процеси самореалізації та досягнення особистісного змісту життя [1]. У військовому контексті евдемонічний підхід виступає більш релевантним, оскільки діяльність військовослужбовців часто пов'язана із самопожертвою, служінням вищим цінностям і прагненням до професійної гідності.

Українські дослідники, зокрема, П. Фесенко, Т. Шевеленкова, Л. Яворовська, підкреслюють, що психологічне благополуччя також виконує функцію внутрішнього ресурсу – джерела активізації механізмів саморегуляції, копінгу, сенсотворення і стресостійкості [13]. У цьому контексті чим вищим є рівень психологічного благополуччя, тим ефективніше військовослужбовець долає наслідки психотравматичних подій, підтримує стабільний контакт із реальністю та зберігає внутрішній контроль.

Психологічне благополуччя у військових умовах – це не лише індикатор загального стану особистості, а й ключова умова збереження професійної ефективності та запобігання емоційному вигоранню. Саме тому його вивчення у взаємозв'язку з такими деструктивними станами, як емоційне вигорання, має і наукову, і прикладну значущість.

З іншого боку, емоційне вигорання, за Дж. Грінбергом, – це психологічний стан, що формується в умовах хронічного стресу, і проявляється у вигляді емоційного виснаження, зниження осо-

бистісної залученості та деформації професійної мотивації [4, с. 16–17]. Особливо вразливими до цього синдрому є представники професій, пов'язаних із підвищеним психоемоційним навантаженням, зокрема військовослужбовці.

Дослідження свідчать, що вигорання має як психологічні, так і соціальні наслідки. Воно призводить до підвищення рівня тривожності, зниження стресостійкості, проблем у міжособистісних стосунках та підвищеного ризику розвитку психосоматичних розладів [2, с. 109]. В умовах війни ці ефекти посилюються через тривалу дію бойових стресорів: втрати товаришів, загрози життю, невизначеності майбутнього та постійного інформаційного тиску.

В українських дослідженнях вигорання розглядається як ключовий деструктивний чинник, що знижує адаптаційні можливості військовослужбовців та негативно впливає на згуртованість колективу [8; 9]. Особливу увагу вчені звертають на взаємозв'язок між вигоранням і стресостійкістю: чим вищим є рівень накопиченого стресу, тим більша ймовірність розвитку емоційного виснаження.

Таким чином, теоретичні та емпіричні джерела підтверджують існування взаємозв'язку між рівнем психологічного благополуччя та емоційним вигоранням. Особливо це актуально в умовах тривалого бойового навантаження, де особистісні ресурси швидко виснажуються, а система психологічної підтримки часто є обмеженою.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилось серед 42 військовослужбовців Збройних Сил України віком від 22 до 48 років. У вибірку ввійшли представники молодшого офіцерського складу та військовослужбовці контрактної служби, всі респонденти – чоловіки з досвідом перебування в зоні бойових дій або в умовах бойової готовності.

З метою вивчення взаємозв'язку психологічного благополуччя та емоційного вигорання у військовослужбовців було застосовано два психодіагностичні інструменти: «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, адаптація С. Карсканової) [7] та методика «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга [4]. Для виявлення взаємозв'язків між показниками шкал задіяних методик нами використовувався метод кореляції Спірмена.

Дослідження психологічного благополуччя військовослужбовців за методикою К. Ріфф показало неоднорідність результатів, які відображають як наявність адаптивних ресурсів, так і уразливих зон (табл. 1).

Найвищі середні значення були зафіксовані за шкалами «Управління середовищем» (24,9) та «Автономія» (23,1). Це свідчить про сформовану здатність військових контролювати події свого життя, приймати самостійні рішення та діяти відповідно до власних переконань навіть у складних і стресових умовах військової служби. Такі результати є очікуваними, адже служба в бойових умовах вимагає високого

Таблиця 1

Середні значення за компонентами психологічного благополуччя (за К. Ріфф)

Компонент	Середнє значення
Автономія	23,1
Управління середовищем	24,9
Особистісне зростання	23,2
Позитивні відносини	19,9
Цілі в житті	21,4
Самоприйняття	19,1

рівня самоконтролю, відповідальності та внутрішньої дисципліни.

Дещо нижчі результати спостерігалися за шкалою «Особистісне зростання», де середнє значення становило 23,2. Це свідчить, що навіть в умовах війни військовослужбовці частково зберігають здатність до розвитку, прагнення до нового досвіду та самовдосконалення. Водночас середній рівень за цією шкалою демонструє, що хронічний стрес і емоційне навантаження можуть обмежувати можливості для повноцінного особистісного зростання.

Найнижчі показники виявлено за шкалами «Самоприйняття» (19,1) та «Позитивні відносини» (19,9). Це вказує на труднощі у сфері міжособистісної взаємодії, обмеженість соціальної підтримки та схильність до критичного ставлення до себе. Зниження самоприйняття може відображати переживання почуття провини, внутрішніх конфліктів або невдоволення собою, що є типовими наслідками бойових травм і виснаження. Нижчий середній показник за шкалою «Цілі в житті» (21,4) також свідчить про часткову втрату перспективного бачення майбутнього, зниження мотивації та ускладнене довгострокове планування, що є природним наслідком перебування в умовах невизначеності та небезпеки.

Результати за методикою Дж. Грінберга підтвердили наявність проблеми емоційного виснаження у військовослужбовців (рис. 1).

Проте в понад третини військовослужбовців (36%) зафіксовано високий рівень вигорання, що є серйозним індикатором розвитку емоційного виснаження, професійної фрустрації та деперсоналізації. Це проявляється в зростанні роздрато-

ваності, байдужості до службових обов'язків та зниженні інтересу до діяльності. Водночас лише невелика частина опитаних продемонструвала низький рівень вигорання (19%), що свідчить про відносно високий рівень адаптації та стійкості цих військовослужбовців, однак не виключає потреби в профілактичній роботі. Загалом, результати підтверджують, що більшість респондентів перебувають у зоні ризику прогресійного емоційного виснаження, що потребує своєчасного психологічного втручання.

Кореляційний аналіз дав змогу виявити важливі взаємозв'язки між окремими компонентами психологічного благополуччя та рівнем емоційного вигорання. Одним із найбільш значимих результатів є обернений статистично значущий зв'язок між показником вигорання та шкалою «Особистісне зростання» ($r = -0,393$; за $p < 0,05$). Це свідчить про те, що підвищення рівня емоційного вигорання безпосередньо пов'язане зі зниженням здатності особистості до відкритості новому досвіду, ослабленням мотивації до саморозвитку, гальмуванням процесів самоактуалізації та втратами внутрішнього відчуття прогресу. В умовах військової служби, де від військовослужбовців вимагається висока мобілізація ресурсів і здатність до гнучкої адаптації, зниження рівня особистісного зростання може мати особливо руйнівні наслідки. Військовослужбовець, який переживає вигорання, втрачає здатність бачити перспективи власного розвитку, що обмежує його психологічні резерви та ускладнює процес подолання стресових ситуацій. Це узгоджується з положеннями сучасних досліджень [2], де підкреслюється, що хронічний стрес зменшує когнітивно-емоційні ресурси, спричиняючи звуження сфери смислів та обмеження можливостей для особистісного зростання.

Також виражений зворотній кореляційний зв'язок виявлено між емоційним вигоранням та шкалою «Цілі в житті» ($r = -0,429$; за $p < 0,05$). Це свідчить про те, що чим вищим є рівень вигорання, тим нижчою є вираженість цілеспрямованості, ясності майбутніх перспектив і суб'єктивного відчуття значущості власної діяльності. Втрата життєвих орієнтирів може сприяти формуванню стану апатії, внутрішньої спустошеності та відчуття безперспективності, що у свою чергу поглиблює симп-



Рис. 1. Рівні «вигорання»

томатику вигорання і формує так зване «замкнене коло»: виснаження веде до втрати цілей, а відсутність чітких життєвих орієнтирів ще більше посилює відчуття емоційного виснаження. Військовослужбовці, які не мають усвідомлених життєвих перспектив, виявляються менш стійкими до впливу хронічного стресу, що в бойових умовах значно підвищує ризик розвитку дезадаптивних станів.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що емоційне вигорання чинить деструктивний вплив насамперед на смислову сферу особистості, обмежуючи можливості для особистісного розвитку та руйнуючи цілеспрямованість. Ці висновки особливо важливі в контексті військової служби, адже збереження життєвих цілей та орієнтацій на особистісний розвиток виступає ключовим чинником психологічної стійкості, тоді як їх втрата може посилювати ризики професійного вигорання та підвищувати ймовірність психоемоційної дезадаптації.

Отримані дані визначають необхідність розроблення та впровадження системних програм психологічної підтримки, спрямованих на збереження та відновлення смислової сфери особистості військовослужбовців. Йдеться насамперед про розроблення корекційних і розвивальних програм, які допоможуть підвищити рівень самоприйняття, сформувати більш чіткі життєві орієнтири, відновити втрачені ресурси та розширити можливості для особистісного зростання. Важливо, щоб ці програми включали як індивідуальні, так і групові форми роботи (психотренінги, коучингові сесії, групи підтримки), оскільки саме поєднання особистісного розвитку й соціальної взаємодії створює найбільш ефективні умови для профілактики та подолання емоційного вигорання в умовах військової служби.

Висновки. Узагальнення результатів теоретичного та емпіричного дослідження засвідчує, що психологічне благополуччя військовослужбовців у сучасних умовах війни є ключовим чинником їхньої психічної стійкості та професійної ефективності. Теоретичний аналіз підтвердив, що благополуччя включає низку складників – автономію, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки, життєві цілі та самоприйняття – і виконує функцію внутрішнього ресурсу, який захищає від деструктивного впливу хронічного стресу. Натомість емоційне вигорання, за Дж. Грінбергом, виступає як наслідок надмірного психоемоційного навантаження, що проявляється у виснаженні, втраті мотивації та професійній фрустрації.

Результати проведеного дослідження підтвердили, що психологічне благополуччя є важливим ресурсом стійкості військовослужбовців у воєнних умовах, тоді як емоційне вигорання виступає деструктивним чинником, що підриває їхню ефективність і психічне здоров'я. Найвищі показники благополуччя зафіксовано за шкалами автономії (23,1) та управління середовищем (24,9), що свідчить про здатність військових діяти самостійно та

зберігати контроль у стресових ситуаціях. Найнижчі результати отримано за самоприйняттям (19,1) та позитивними відносинами (19,9), що вказує на внутрішні суперечності й дефіцит соціальної підтримки.

У майже половини респондентів (45%) виявлено середній, а в понад третини (36%) – високий рівні емоційного вигорання. Встановлено зворотні кореляції між вигоранням і шкалами «Особистісне зростання» ($r = -0,393$) та «Цілі в житті» ($r = -0,429$), які свідчать, що втрата життєвих орієнтирів і зниження відчуття розвитку посилюють симптоми виснаження.

Отримані результати вказують на необхідність запровадження програм психологічної підтримки і корекційних заходів, спрямованих на відновлення смислової сфери, підвищення самоприйняття та розвиток соціальної взаємодії, що сприятиме профілактиці вигорання у військовослужбовців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Deci E., Ryan R., Gagnei M., Leone D., Usunov J., Kornazheva B. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country: a cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2001. P. 930–942.
2. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*, 2016. №15. P. 103–111.
3. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Direction in Psychological Science*, 1995. № 4. P. 99–104.
4. Агаєв Н.А. Характерні ознаки основних негативних психічних станів військовослужбовців під час ведення бойових дій. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія*. 2016. Вип. 4. С. 46–53.
5. Емоційне вигорання педагогів : метод. рек. / уклад. : А.В. Коняхіна та ін. ; метод. каб. від. освіти Сумської райдержадмін. Суми : Метод. кабінет від. освіти Сумської РДА, 2016. С. 40. С. 16–17.
6. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.
7. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.
8. Мащак С.О., Вихор М.Б. Особливості впливу стресу на психічне здоров'я військовослужбовців. *Науковий вісник ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 18–22.
9. Попелюшко Р.П., Главацька Н.Д. Аналіз особливостей діяльності комбатантів при дії на них стресогенних впливів. *The world of science and innovation. Abstracts of the 6th International scientific and practical conference. London, United Kingdom : Cognum Publishing House*, 2021. P. 904–910.
10. Роєнко К.В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 54–60.

11. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / Л.З. Сердюк та ін. ; за ред. Л.З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

12. Титаренко Т.М. Реабілітаційні технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2019. Вип. 43. С. 54–62.

13. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.

Стаття надійшла в редакцію: 18.08.2025

Стаття прийнята: 03.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025