

9. Chuiko O. M., Kuravska N. V. (2019) *Hender i kariera: navch. posib.* [Gender and Career: Textbook.] Ivano-Frankivsk, 372.

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

**УДК: 159.944.4-05865 DOI: 10.31558/2786-8745.2025.2(7).9
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО
ВИСНАЖЕННЯ ВЕТЕРАНІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХ РОДИН**

Соловей-Лагода Оксана Анатоліївна,

к.психол.н, доцент
доцент кафедри кризової та клінічної
психології Донецький національний
університет імені Василя Стуса

Проніна Ольга Віталіївна,
здобувачка спеціальності 053 «Психологія»
Донецький національний університет
імені Василя Стуса

***Анотація.** У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми психоемоційного виснаження ветеранів і членів їхніх родин в умовах тривалого воєнного конфлікту. Визначено, що психоемоційне виснаження є складним багатовимірним феноменом, який формується під впливом тривалого стресу, травматичного досвіду, дефіциту ресурсів та порушення адаптаційних механізмів. Встановлено, що у ветеранів психоемоційне виснаження проявляється через емоційну спустошеність, тривожність, дратівливість, соціальну ізоляцію, порушення сну, когнітивні труднощі та екзистенційні кризи, тоді як у членів родин ветеранів психоемоційне виснаження частіше пов'язано з постійною напругою, очікуванням небезпеки та адаптацією до зміненої поведінки ветерана.*

Результати емпіричного дослідження засвідчили високий рівень психоемоційного виснаження в обох групах респондентів.

Встановлено, що ветерани характеризуються більш вираженими проявами деперсоналізації та редукації особистісних досягнень, тоді як у членів родин ветеранів домінує емоційне виснаження. Дослідження за шкалою DASS-21 показало, що ветерани демонструють вищі показники депресивних переживань, що проявляються у пригніченості, втраті життєвого сенсу, ангедонії та зниженні активності. У членів родин ветеранів більш вираженим є рівень тривоги, який супроводжується хронічним напруженням, занепокоєнням та емоційною нестабільністю. Водночас високі показники стресу виявлено в обох групах, що свідчить про наявність тривалого психоемоційного напруження та ризику подальшої дезадаптації. Результати вивчення особливостей адаптації ветеранів та членів їх родин дозволили встановити, що ветерани мають достовірно нижчі показники задоволення собою, ситуацією, міжособистісними стосунками, функціональним станом та життєдіяльністю загалом, що свідчить про труднощі соціально-психологічної реадaptaції після бойового досвіду. Члени родин ветеранів демонструють вищий рівень соціального функціонування, однак також переживають хронічне напруження та адаптаційний стрес.

Результати дослідження копінг-стратегій підтвердили існування двох відмінних моделей стресоподолання. У ветеранів переважає проблемно-орієнтований стиль, який характеризується прагненням до контролю ситуації, самостійності та раціонального вирішення проблем. У членів родин ветеранів домінує соціально-емоційна модель подолання, що включає активний пошук підтримки, емоційну переробку переживань та вищий рівень афективного реагування.

Ключові слова: *психоемоційне виснаження, ветерани, члени родин ветеранів, вторинна травматизація, деперсоналізація, адаптація, допінг-стратегії.*

Постановка проблеми. Сучасні соціально-політичні умови України, пов'язані з тривалими воєнними подіями, суттєво впливають

на психічне здоров'я населення. Однією з найбільш уразливих категорій є ветерани бойових дій та члени їхніх родин, які зазнають наслідків хронічного стресу, травматичних переживань і складних процесів соціально-психологічної адаптації. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема психоемоційного виснаження та психологічного відновлення особистості.

Психоемоційне виснаження розглядається сучасною психологічною наукою як багатовимірний психічний стан, що формується внаслідок тривалого впливу стресових факторів та супроводжується виснаженням емоційних, когнітивних, поведінкових і адаптаційних ресурсів особистості. Для ветеранів бойових дій характерним є поєднання психоемоційного виснаження з проявами посттравматичного

стресового розладу, депресивних і тривожних станів, порушенням міжособистісної взаємодії та кризою особистісної ідентичності.

Водночас психоемоційне виснаження характерне не лише для ветеранів, але і для членів їхніх родин. Тривале емоційне включення у переживання ветерана, необхідність адаптації до зміненої поведінки близької людини та постійна напруга створюють умови для розвитку вторинної травматизації, емоційного виснаження та сімейної дезадаптації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Проблематика психологічного відновлення ветеранів та членів їхніх родин є предметом дослідження як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Значний внесок у вивчення травматичного стресу, механізмів подолання та посттравматичного зростання зробили Ван дер

Колк, Дж. Герман, Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Хобфол, К. Маслач та інші [5, 6, 7, 8].

Метою статті є теоретичний аналіз та емпіричне вивчення особливостей психоемоційного виснаження ветеранів і членів їхніх родин.

Виклад основного матеріалу. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що психоемоційне виснаження має трансдіагностичний характер, тобто може проявлятися в межах різних психічних і соматичних станів, включаючи депресію, тривожні розлади та посттравматичні стани.

Однією із найбільш поширених та відомих концепцій, що пояснює феномен емоційного виснаження є концепція емоційного вигорання, розроблена К. Маслач. У межах цієї теорії психоемоційне виснаження розглядається як центральний компонент синдрому вигорання та

описується як відчуття «спустошеності», втрати енергії та неможливості продовжувати діяльність на попередньому рівні залученості. Саме цей компонент вважається ядром вигорання і найбільш чутливим індикатором психоемоційного неблагополуччя [8].

У межах теорії стресу, запропонованої Р. Лазарус та С. Фолкман, психоемоційне виснаження розглядається як наслідок тривалого дисбалансу між вимогами середовища та ресурсами особистості.

Ключовим механізмом є когнітивна оцінка ситуації: якщо людина сприймає вимоги як такі, що перевищують її можливості, і не має ефективних копінг-стратегій, виникає стан хронічного стресу, що поступово трансформується у виснаження. Цей підхід підкреслює процесуальний характер виснаження та його залежність від суб'єктивного сприйняття ситуації.

Важливим напрямом у розумінні емоційного виснаження є ресурсний підхід, розроблений С. Хобфолом. Згідно з цією теорією, психоемоційне виснаження виникає внаслідок втрати ресурсів (енергії, соціальної підтримки, статусу), загрози їх втрати або ж недостатнього відновлення ресурсів. Цей підхід дозволяє розглядати виснаження не лише як реакцію на стрес, а як результат тривалого дефіциту ресурсів, що особливо актуально у контексті війни та травматичного досвіду [7].

Сучасні дослідники, зокрема В. Шауфелі, розглядають виснаження як частину динамічного процесу, що розгортається у часі. Було доведено, що емоційне виснаження тісно пов'язане з іншими компонентами вигорання і може виступати як причиною, так і наслідком інших психологічних змін. У цих моделях підкреслюється

поступовість розвитку виснаження, взаємозв'язок когнітивних і емоційних процесів, роль соціального контексту [9].

У вітчизняній психології проблема психоемоційного виснаження традиційно розглядається через призму емоційного вигорання, психічної адаптації та стресостійкості особистості. Значний внесок у дослідження цього феномена зробили такі науковці, як Т. Яценко, С.Максименко, Л.Карамушка та ін.

С. Максименко розглядає психоемоційне виснаження як результат порушення цілісності особистості та її життєвого шляху. У цьому контексті важливу роль відіграють смисложиттєві орієнтації, внутрішні конфлікти, рівень самореалізації [2].

Л. Карамушка акцентує увагу на впливі організаційного та соціального середовища. Виснаження розглядається як наслідок

перевантаження, низької соціальної підтримки, професійної дезадаптації [1].

Т. Яценко інтерпретує психоемоційне виснаження як прояв глибинних внутрішніх конфліктів і неусвідомлених переживань, що накопичуються і призводять до психічного виснаження [4].

Отже, психоемоційне виснаження є складним психічним станом, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових і травматичних факторів та характеризується зниженням емоційних, когнітивних і адаптаційних ресурсів особистості.

Психоемоційне виснаження у контексті ветеранів та членів їхніх родин набуває специфічних характеристик, зумовлених впливом тривалого травматичного досвіду, хронічного стресу та складних процесів реадaptaції. Психоемоційне виснаження ветеранів формується під впливом

інтенсивних психотравмуючих факторів, пов'язаних із участю у бойових діях, перебуванням у ситуаціях загрози життю та необхідністю постійної мобілізації психічних ресурсів.

Психологічний стан членів родин ветеранів є складною системною реакцією на наслідки війни, що опосередковано впливають на сімейну систему через досвід військової травматизації одного з її членів. У сучасній психологічній літературі дедалі більше уваги приділяється феномену вторинної травматизації, який виникає у близьких осіб як відповідь на тривале емоційне залучення у переживання травматичного досвіду ветерана.

У цьому контексті сім'я розглядається не лише як соціальна підтримуюча система, але і як простір потенційного психоемоційного перевантаження, де

формується специфічний тип дистресу, пов'язаний із постійною напругою, очікуванням небезпеки та адаптацією до зміненої поведінки ветерана.

З метою емпіричного вивчення особливостей психоемоційного виснаження ветеранів та членів їх родин нами було використано наступні методики: опитувальник Maslach Burnout Inventory (MBI), шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21), опитувальник оцінки стану адаптації “Осада”

(С.І. Яковенко), опитувальник дослідження стресу та копінг-стратегій (COPE Inventory).

Аналіз результатів дослідження емоційного вигорання серед ветеранів засвідчив, що за шкалою «емоційне виснаження» високий рівень емоційного виснаження притаманно 37,5% ветеранам; середній рівень простежується у 56,3% ветеранів та низький рівень виявлено лише у 6,2% опитуваних (див. рис.1).

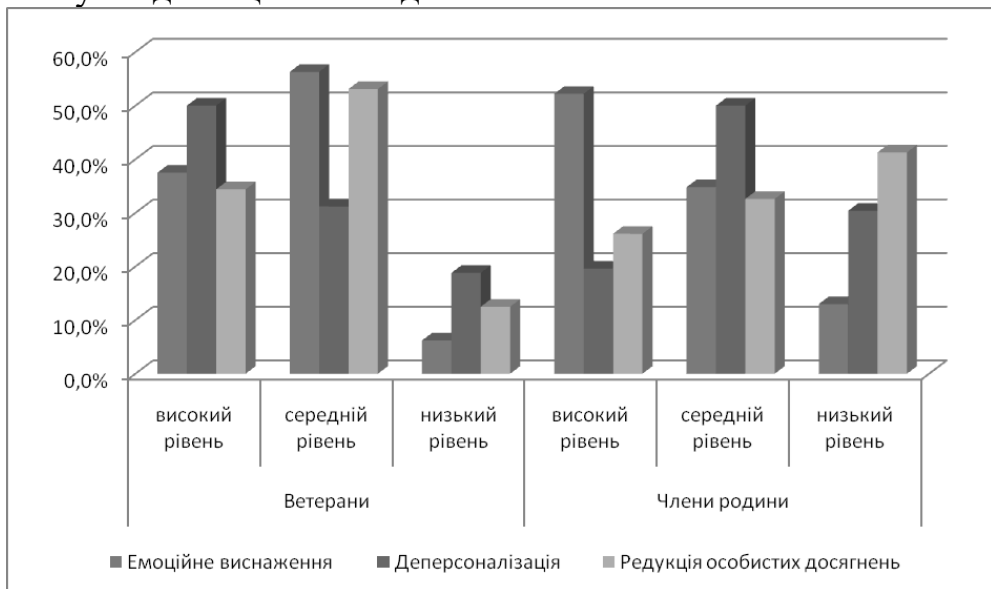


Рис. 1. Порівняльний аналіз результатів ветеранів та членів їх родин за методикою MBI

За шкалою «деперсоналізації» високий рівень притаманний 50% опитуваним, середній рівень виявлено у 31,2% ветеранів та низький рівень виявлено у 18,8% осіб.

За шкалою «редукція особистісних досягнень» виявлено таке ранжування балів: високий рівень притаманний 34,4% опитуваних, середній рівень виявлено у 53,1% ветеранів та низький рівень притаманний 12,5% досліджуваних.

У вибірці досліджуваних, які є членами родин ветеранів виявлено наступні особливості прояву емоційного вигорання: за шкалою «емоційне виснаження» високий рівень емоційного виснаження притаманно 52,2% членів родин ветеранів; середній рівень простежується у 34,8% членів родин ветеранів та низький рівень виявлено у 13% опитуваних цієї групи.

За шкалою «деперсоналізації» високий

рівень прояву деперсоналізації притаманний 19,6% опитуваним, середній рівень виявлено у 50% членів родин ветеранів та низький рівень виявлено у 30,4% осіб. За шкалою «редукція особистісних досягнень» для 26,1% членів родин характерним є високий рівень прояву, середній рівень редукції зафіксовано у 32,6% членів родин ветеранів та низький рівень у 41,3% досліджуваних цієї групи. Отже, ветерани демонструють вищий рівень деперсоналізації та редукції особистих досягнень, тоді як у членів родини ветеранів фіксується високий рівень емоційного вигорання, що вказує на системний характер навантаження та тривалий період переживання стресу.

Результати дослідження за шкалою депресії, тривоги та стресу (DASS-21) засвідчили, що у вибірці ветеранів значно вищі показники за шкалою

депресії, аніж у групі членів родини ветеранів (див. рис.2). Отримані результати вказують, що ветерани переживають такі стани, як пригнічення, втрата сенсу життя, самознецінення, відсутність інтересу, нездатність відчувати задоволення (ангедонія) та

млявість. У групі членів родини ветеранів переважає середній рівень за цією шкалою, що вказує на необхідність роботи з психологом для опрацювання вказаних негативних переживань та станів.

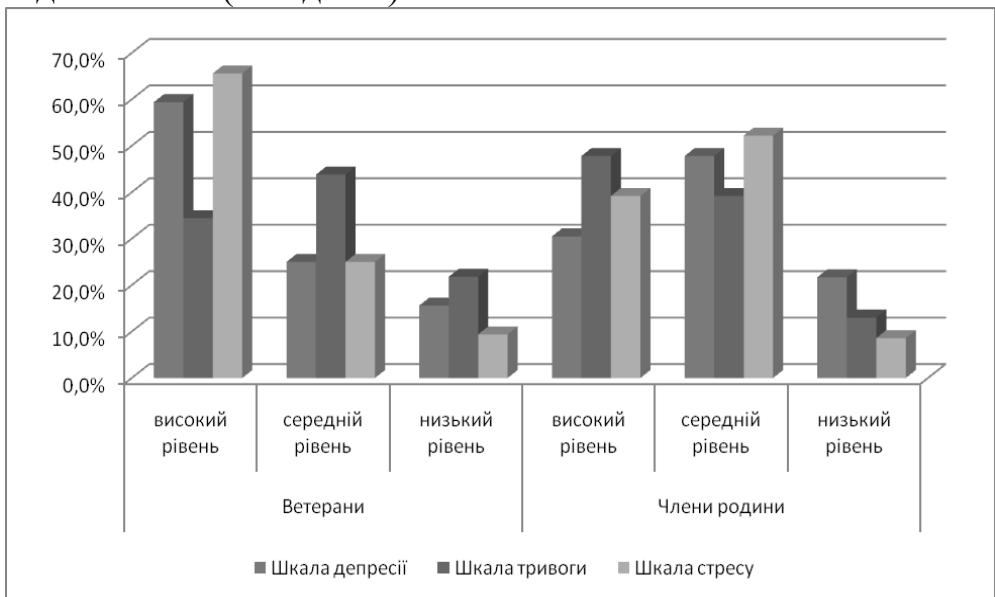


Рис. 2. Результати дослідження за шкалою депресії, тривоги та стресу (DASS-21)

За шкалою тривоги вищі показники виявлено у вибірці членів родини ветеранів, що вказує на переважання ознак збудження, напруження м'язів, відчуття тривоги в конкретних ситуаціях і загальне суб'єктивне

занепокоєння у дружин, дітей, батьків ветеранів. У групі досліджуваних, респондентами якої були ветерани, бачимо переважання середнього рівня прояву тривоги, що може інтерпретуватись як ситуації прояву реактивної

тривоги на конкретні фактори небезпеки/загрози фізичному благополуччю.

Показники за школою стресу високі у обох групах досліджуваних, що свідчить про хронічне психоемоційне напруження, включно з труднощами у розслабленні, дратівливістю, імпульсивністю, підвищеною збудливістю тощо.

Результати, отримані за опитувальником оцінки

стану адаптації “Осада” дозволив оцінити рівень задоволення собою, своїм психічним станом; задоволення ситуацією, її динамікою; задоволення сферою міжособистісних стосунків; задоволення своїм функціональним станом та задоволення життєдіяльністю у двох групах досліджуваних.

Отримані середні значення за кожною шкалою у двох групах досліджуваних представлено у табл. 1.

Таблиця 1

Результати дослідження за методикою оцінки стану адаптації “Осада” (С.І. Яковенко)

Шкала	Ветерани (n=32) M ± SD	Члени родини (n=46) M ± SD
1. Задоволення собою	48.6 ± 8.4	56.2 ± 7.1
2. Задоволення ситуацією	44.1 ± 9.2	52.8 ± 8.3
3. Міжособистісні стосунки	46.3 ± 7.9	58.7 ± 6.5
4. Функціональний стан	42.5 ± 8.7	55.4 ± 7.4
5. Життєдіяльність	45.8 ± 8.1	57.9 ± 6.9

Результати дослідження засвідчили наявність статистично значущих відмінностей між ветеранами та членами їхніх родин за всіма шкалами опитувальника «Осада» ($p < 0.001$). Ветерани характеризуються достовірно нижчим рівнем задоволення собою, ситуацією, міжособистісними стосунками, функціональним станом та життєдіяльністю загалом. Найбільші відмінності виявлено у сфері міжособистісних стосунків та функціонального стану, що може свідчити про складність соціально-психологічної реадаптації після участі у бойових діях.

Найнижчі середні показники у групі ветеранів за шкалою задоволення функціональним станом ($M = 42.5$) та задоволення

ситуацією ($M = 44.1$). Це може вказувати на соматичне виснаження, постстресові прояви, труднощі прийняття нової життєвої ситуації, знижену суб'єктивну ефективність.

Члени родин демонструють відносно високий рівень задоволення міжособистісними стосунками ($M = 58.7$), збережену життєву активність ($M = 57.9$). Однак помірне зниження показників за шкалою «задоволення ситуацією» ($M = 52.8$) може відображати переживання хронічного напруження та адаптаційного стресу.

Останнім нами був використаний опитувальник дослідження стресу та копінг-стратегій (COPE Inventory). Узагальнені результати представлено у табл.2.

Таблиця 2

Результати дослідження стресу та копінг-стратегій (COPE Inventory)

Копінг-стратегії	Ветерани (n=32)	Члени родини (n=46)	T	P
Проблемно-орієнтовані	42.3 ± 6.1	38.6 ± 5.8	2.78	0.007
Емоційно-орієнтовані	34.1 ± 7.0	40.2 ± 6.2	-4.10	<0.001
Стратегії підтримки	31.7 ± 6.4	41.5 ± 5.9	-6.73	<0.001
Стратегії уникнення	29.8 ± 7.5	33.9 ± 6.8	-2.46	0.016

Отримані результати засвідчили статистично значущі відмінності між ветеранами та членами їхніх родин за всіма шкалами COPE Inventory.

Найбільші міжгрупові відмінності виявлено за шкалою стратегій підтримки ($d = 1.59$), що свідчить про суттєво вищу орієнтацію членів родини на пошук соціальної та емоційної підтримки.

Ветерани характеризуються домінуванням проблемно-орієнтованих стратегій ($M = 42.3$), відносно нижчим рівнем стратегій підтримки, помірним використанням стратегій уникнення. Такий

профіль може відображати орієнтацію на контроль і вирішення ситуації, установку на самостійність, знижену схильність до звернення по допомогу. Низький рівень стратегій підтримки у третини вибірки ветеранів може свідчити про соціальну дистанційованість або труднощі довіри.

Члени родини ветеранів демонструють високі показники стратегій підтримки ($M = 41.5$), достовірно вищий рівень емоційно орієнтованого копіngu, дещо підвищений рівень уникнення. Це може свідчити про потребу в емоційній розрядці, залучення соціального

ресурсу як основного механізму адаптації, накопичення хронічного стресу.

Висновки.

Результати емпіричного дослідження підтвердили висунуті теоретичні припущення щодо системного характеру психоемоційного виснаження у ветеранів та членів їхніх родин. Встановлено, що психоемоційне виснаження охоплює не лише індивідуальний, а й сімейний рівень

функціонування, проявляючись у різних формах емоційної дезадаптації, порушення адаптаційних механізмів та специфіці копінг-поведінки.

Перспективи

подальших розвідок вбачаємо у розробці комплексної програми психологічного відновлення з урахуванням особливостей психоемоційного стану як ветеранів, так і членів їхніх родин.

Список літератури

1. Карамушка Л. М. Психологія професійного вигорання особистості: монографія. Київ: Логос, 2018. 424 с.
2. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості: монографія. Київ: ТОВ «КММ», 2006. 255 с.
3. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи особистості : навч. посіб. Київ: Агрпромовидав України, 2016. 348 с.
4. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навч. посіб. Київ: Вища школа, 2015. 382 с.
5. Herman J. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror. New York: Basic Books, 2015. 336 p.
6. Hobfoll S. E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44, № 3. P. 513–524.

7. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

8. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Maslach Burnout Inventory Manual. 4th ed. Menlo Park: Mind Garden, 2018. 211 p.

9. Schaufeli W. B., Enzmann D. The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis. London: CRC Press, 1998. 240 p.

PECULIARITIES OF PSYCHO-EMOTIONAL EXHAUSTION OF VETERANS AND THEIR FAMILY MEMBERS

**Oksana Solovei-Lagoda
Olga Pronina**

***Abstract.** The article provides a theoretical analysis of the problem of psycho-emotional exhaustion of veterans and their family members in the conditions of a long military conflict. It was determined that psycho-emotional exhaustion is a complex multidimensional phenomenon that is formed under the influence of long-term stress, traumatic experience, lack of resources and disruption of adaptation mechanisms. In veterans, psycho-emotional exhaustion has been found to manifest through emotional desolation, anxiety, irritability, social isolation, sleep disturbances, cognitive difficulties, and existential crises, while in family members of veterans, psycho-emotional exhaustion is more often associated with constant tension, anticipation of danger, and adaptation to the veteran's altered behavior.*

The results of the empirical study showed a high level of psycho-emotional exhaustion in both groups of respondents. Veterans have been found to be characterized by more pronounced manifestations of depersonalization and reduction of personal achievements, while family members of veterans are dominated by emotional exhaustion. A study on the DASS-21 scale showed that veterans show higher rates of depressive experiences, manifested in depression, loss of vitality, anhedonia, and decreased activity.

Family members of veterans have a more pronounced level of anxiety, which is accompanied by chronic tension, anxiety and emotional instability. At the same time, high stress indicators were found in both groups, which indicates the presence of long-term psycho-emotional stress and the risk of further maladaptation. The results of the study of the peculiarities of adaptation of veterans and their family members made it possible to establish that veterans have significantly lower indicators of satisfaction with themselves, the situation, interpersonal relationships, functional state and life activities in general, which indicates the difficulties of socio-psychological readaptation after combat experience. Veterans' family members exhibit higher levels of social functioning, however, also experience chronic strain and adaptive stress.

The results of the study of coping strategies confirmed the existence of two different models of stress coping. Veterans are dominated by a problem-oriented style, which is characterized by a desire to control the situation, independence and rational solution of problems. Family members of veterans are dominated by a socio-emotional coping model, which includes an active search for support, emotional processing of experiences, and a higher level of affective response.

Key words: *psycho-emotional exhaustion, veterans, family members of veterans, secondary trauma, depersonalization, adaptation, coping strategies.*

References

1. Karamushka L. M. (2018). *Psykhologhiia profesiinoho vyhorannia osobystosti [Psychology of professional burnout of the individual]: monohrafiia.* Kyiv : Lohos, 2018. 424 s.
2. Maksymenko S. D. (2006). *Heneza zdiisnennia osobystosti [The genesis of personality realization]: monohrafiia.* Kyiv : TOV «KMM», 2006. 255 s.

3. Tytarenko T. M. (2016). *Psykhologhiia zhyttievoi kryzy osobystosti* [Psychology of the life crisis of an individual]: navch. posib. Kyiv : Ahropromvydav Ukrainy, 2016. 348 s.
4. Yatsenko T. S. (2015). *Osnovy hlybynnoi psykhokorektsii: fenomenologhiia, teoriia i praktyka* [Basics of deep psychocorrection: phenomenology, theory and practice]: navch. posib. Kyiv: Vyshcha shkola, 2015. 382 s.
5. Herman J. (2015). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books, 2015. 336 p.
6. Hobfoll S. E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, № 3. P. 513–524.
7. Lazarus R. S., Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
8. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. (2018). *Maslach Burnout Inventory Manual*. 4th ed. Menlo Park: Mind Garden, 2018. 211 p.
9. Schaufeli W. B., Enzmann D. (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. London: CRC Press, 1998. 240 p.