

УДК: 316.628:172.15(=161.2-057.36):355.01

**Дашко Ірина Миколаївна**

доктор економічних наук, професор  
професор кафедри управління персоналом і маркетингу  
Запорізький національний університет, Україна

**Dashko Iryna**

Doctor of Economic Sciences, Professor  
Professor of the Department of Human Resources and Marketing  
Zaporizhzhia National University, Ukraine  
ORCID: 0000-0001-5784-4237

**Михайліченко Любомир Володимирович**

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
Запорізький національний університет, Україна

**Mykhailichenko Lubomir**

PhD Student  
Zaporizhzhia National University, Ukraine  
ORCID: 0000-0003-3545-0805

**Бузід Ася Мохамедівна**

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Україна

**Buzid Asia**

PhD Student  
H. S. Kostiuk Institute of Psychology  
of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Ukraine  
ORCID: 0009-0008-2490-3956

[https://doi.org/10.60022/3\(2\)-2-GF](https://doi.org/10.60022/3(2)-2-GF)

## ПСИХОЛОГІЯ САМОПОЖЕРТВИ: МОТИВАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ ВОЇНІВ У БОРОТЬБИ ЗА НЕЗАЛЕЖНІСТЬ

### PSYCHOLOGY OF SELF-SACRIFICE: MOTIVATION OF UKRAINIAN SOLDIERS IN THE STRUGGLE FOR INDEPENDENCE

**Анотація.** Розкрито феномен самопожертви українських військовослужбовців у контексті триваючої війни з РФ, зокрема через призму психоемоційного стану військових. Проаналізовано самопожертву не лише як фізичний акт героїзму, а як глибокий психологічний процес, що супроводжується емоційною втратою, психічним виснаженням і почуттям внутрішнього розриву. Обґрунтовано, що військова служба часто супроводжується «обміном миру» на особисте благополуччя, особливо у випадку представників вразливих соціальних груп.

Вступ. Тривале виконання військовослужбовцями службових обов'язків у складних та екстремальних умовах може призводити до дезадаптації, зниження опірності організму, нервово-психічної перенапруги та виникнення в них стійких негативних психічних станів, тому проблема мотивації військовослужбовців у боротьбі за незалежність є надзвичайно значущою, оскільки від такої готовності залежить не тільки ефективність службової діяльності військовослужбовців, але й їх особиста безпека.

Мета. Визначити психологію самопожертви українських військовослужбовців в умовах війни з РФ та обґрунтування доцільності впровадження спеціалізованого тренінгу профілактики психоемоційного виснаження.

*Матеріали і методи.* Джерельна база складається з праць зарубіжних та українських дослідників. Застосовано методи спостереження, аналізу, узагальнення, статистичного оброблення даних.

*Результати.* Проведено оцінювання їхнього психоемоційного стану за 10 ключовими показниками на основі авторського дослідження, яке охопило 250 українських військових. Аналіз результатів засвідчив наявність помірного рівня психологічного навантаження у більшості військовослужбовців, а також виявлено один випадок вираженої психологічної самопожертви, що є тривожним сигналом. Проаналізовано, що основними факторами ризику стали ПТСР, хронічна тривожність, емоційне вигорання та відсутність соціальної підтримки. Зважаючи на результати дослідження, у статті обґрунтовано доцільність розробки спеціалізованого психологічного тренінгу для попередження деструктивної самопожертви. Доведено, що розроблений у статті авторський тренінг має включати модулі роботи з травмою, відновлення психологічного ресурсу, розвиток адаптивних копінг-стратегій та зміцнення соціальних зв'язків.

*Перспективи.* Подальше дослідження теми передбачає, що своєчасна психологічна підтримка військових є не лише необхідною умовою збереження їхнього психічного здоров'я, а й важливим елементом відновлення національної стійкості після війни., а впровадження авторського тренінгу є одним із можливих способів уникнення випадків із самопожертви у лавах ЗСУ.

**Ключові слова:** самопожертва, військовослужбовці, психоемоційний стан, депресія, емоційне вигорання, психологічна підтримка, мотивація, тренінг, ментальне здоров'я.

**Abstract.** The article reveals the phenomenon of self-sacrifice of Ukrainian servicemen in the context of the ongoing war with Russia, in particular through the prism of the psycho-emotional state of the military. The author analyzes self-sacrifice not only as a physical act of heroism, but also as a deep psychological process accompanied by emotional loss, mental exhaustion and a sense of internal rupture. It is substantiated that military service is often accompanied by an "exchange of peace" for personal well-being, especially in the case of representatives of vulnerable social groups.

*Introduction.* The prolonged performance of military duties in difficult and extreme conditions can lead to maladjustment, reduced body resistance, neuropsychological overstrain and the emergence of persistent negative mental states, so the problem of motivating military personnel in the fight for independence is extremely important, since not only the effectiveness of military service, but also their personal safety depends on such readiness.

*Objective.* To determine the psychology of self-sacrifice of Ukrainian servicemen in the conditions of war with the Russian Federation and to justify the feasibility of introducing a specialized training for the prevention of psychoemotional exhaustion.

*Materials and Methods.* The source base consists of the works of foreign and Ukrainian researchers. Methods of observation, analysis, generalization, and statistical data processing were used.

*Results.* The author assessed their psycho-emotional state according to 10 key indicators based on the author's research, which covered 250 Ukrainian military personnel. The analysis of the results showed a moderate level of psychological stress in most servicemen, and one case of pronounced psychological self-sacrifice was identified, which is an alarming signal. It is analyzed that the main risk factors are PTSD, chronic anxiety, emotional burnout and lack of social support. Given the results of the study, the article substantiates the feasibility of developing a specialized psychological training to prevent destructive self-sacrifice. It is proved that the author's training developed in the article should include modules for working with trauma, restoring psychological resources, developing adaptive coping strategies and strengthening social ties.

*Prospects.* Further research on the topic suggests that timely psychological support for the military is not only a necessary condition for maintaining their mental health, but also an important element in restoring national resilience after the war. and the implementation of the author's training is one of the possible ways to avoid cases of self-sacrifice in the ranks of the Armed Forces.

**Keywords:** self-sacrifice, military personnel, psycho-emotional state, depression, emotional burnout, psychological support, motivation, training, mental health.

---

**Постановка проблеми.** В умовах повномасштабної війни РФ проти України питання самопожертви українських військових набуває особливого значення, не лише як прояв героїзму, а й як людський вибір, зумовлений прагненням захистити свою державу, родину та право на свободу. Сучасний український воїн позиціонується не просто захисником територіальної цілісності своєї країни, а є символом моральної відданості та свідомого вибору між особистим спокоєм і суспільним благом. Саме тому, особливо актуальним є питання формування моральних цінностей українських

військових як основи їхньої самопожертви у боротьбі за свободу держави та її громадян.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження психології самопожертви військових були здійснені наступними науковцями та дослідниками, такими як: Маккаллерс А. [1], Сванн, Вільям Б., Бурместер, Майкл Д., Гомес, Анхель, Джеттен, Йоланда, Бастіан, Брок, Васкес, Александра, Аріанто, Амаріна, Беста, Томаш, Кріст, Олівер, Кюї, Ліхуан, Фінчілеску, Джилліан, Гонсалес, Роберто, Гото, Нобухіко, Хорнсі, Метью, Шарма, Сушама, Сусіанто, Гаррі, Чжан, Айронг [2], Таджфел, Анрі, Тернер, Джон С., Остін, Вільям Г., Ворчел, Стівен [3], Васкес, Александра, Гомес, Анхель, Сванн, Вільям Б. [4], Уайтхаус, Харві [5] та інші.

**Мета статті** полягає у вивченні психології самопожертви українських військовослужбовців в умовах війни з РФ та обґрунтування доцільності впровадження спеціалізованого тренінгу профілактики психоемоційного виснаження.

**Виклад основного матеріалу.** Самопожертва українських захисників не зводиться лише до фізичних втрат чи поранень, а охоплює також глибокі психологічні зрушення такі як посттравматичний стрес, тривожні розлади та емоційне вигорання. На основі американського досвіду визначено [1], що військова служба для представників маргіналізованих спільнот часто ставала «обміном миру» на особисте благополуччя.

Самопожертва військовослужбовця являється не лише фізичним ризиком чи тілесною втратою, але й глибоко психологічним актом, який розгортається у внутрішньому світі особистості. Зарубіжні автори у своїх дослідженнях визначили, що прагнення до миру на рівні суспільства часто супроводжується втратою особистого миру в житті військових, особливо тих, хто походить з маргіналізованих верств населення [2-4]. В їхніх роботах самопожертва розглядається як подвійний процес – внутрішньої трансформації та структурної несправедливості. З одного боку, мотивацією до служби часто є прагнення захистити свою спільноту, забезпечити стабільність і гідне життя. З іншого боку, ці прагнення реалізуються через систему, яка не завжди гарантує справедливу винагороду чи підтримку після завершення служби, що створює стан психологічної амбівалентності – гордість за виконаний обов'язок поєднується з болем, втратою, відчуттям відчуження та самотності.

У військових із малозабезпечених та вразливих соціальних груп (до прикладу афроамериканські спільноти в США або українські воїни з сільських регіонів) самопожертва часто розглядається не як героїзм, а як єдиний реалістичний шлях до гідності та виживання [5-6]. Служба стає актом соціального спротиву, але її ціна – тривалий психоемоційний тягар, який нерідко закінчується посттравматичними розладами, ізоляцією та погіршенням якості життя.

Не менш важливим дослідженням є напрацювання щодо «ілюзії миру», тобто уявленні про збройні сили як безумовну силу добра, що приховує глибші соціальні нерівності [7-9]. Самопожертва військового у такому контексті стає асиметричним обміном, адже держава отримує безпеку, тоді як окремих солдатів втрачає частину себе – психічно, морально або фізично. Власне такий підхід може бути застосований і до сучасного українського контексту, адже вони жертвують своїм психічним і фізичним здоров'ям заради майбутнього покоління [10]. Але на відміну від ілюзорного миру, нав'язаного ззовні, українська боротьба має чітке моральне підґрунтя – боротьбу за справжню незалежність, гідність та безпеку.

Проаналізувавши психоемоційний стан українських військових, з метою більш точного дослідження психології самопожертви [11], зокрема опитавши 250 військовослужбовців і на основі них провівши оцінювання за 10-ти бальною шкалою (рис. 1) було визначено, що за більшістю психоемоційних показників спостерігається помірний рівень навантаження.

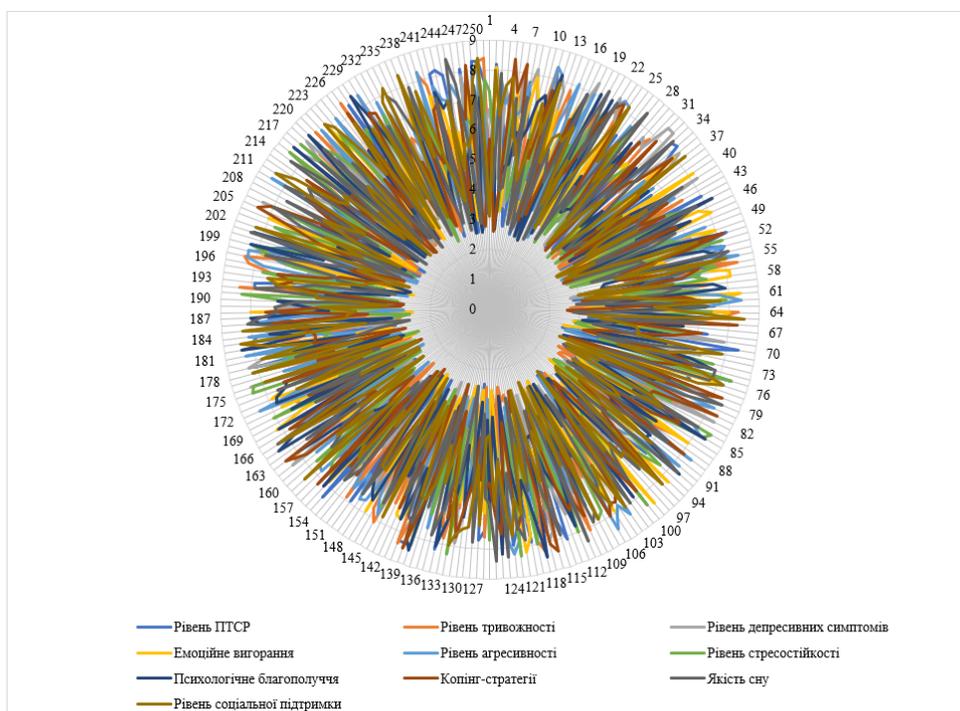


Рис. 1. Психоемоційних стан українських військових в період війни з РФ  
Джерело: сформовано авторами

Показники рівня ПТСР, тривожності, депресивних симптомів та емоційного вигорання коливаються в межах 5–6 балів за 10-бальною шкалою, що свідчить про наявність хронічної напруги, внутрішньої втоми та психотравматизації, що є типовою картиною для умов тривалого перебування у зоні бойових дій та в постстресовому стані після ротації.

Рівень стресостійкості та копінг-стратегій також перебуває у середньому діапазоні, що вказує на наявність психологічних ресурсів, однак їх недостатньо для ефективної компенсації тривалого стресу. Якість сну та рівень соціальної підтримки є одними з найчутливіших маркерів, а зниження цих показників посилює вразливість до ПТСР, депресії та емоційного виснаження.

Отримані результати свідчать про те, що українські військові знаходяться у стані напруженого внутрішнього балансу, а їхня самопожертва – це не лише ризик на полі бою, а й щоденне подолання внутрішніх психоемоційних бар'єрів. Умовна «ціна» самопожертви проявляється в психологічних витратах, які можуть мати довгострокові наслідки для здоров'я, адаптації після служби та загального життєвого благополуччя віськовослужбового.

Проаналізуємо кількість випадків самопожертви серед опитаних військовослужбовців (рис. 2).

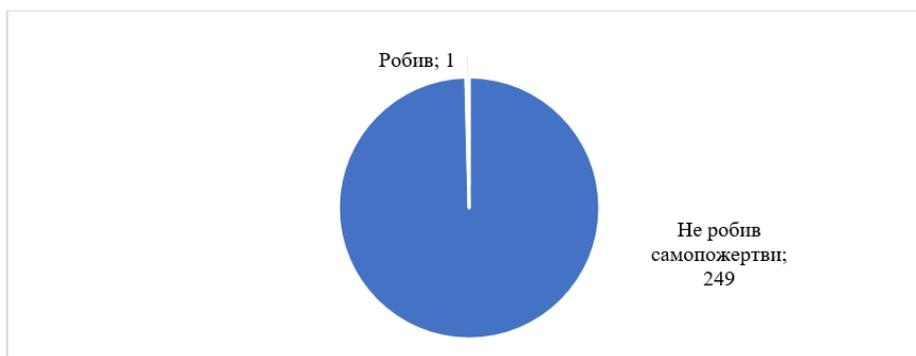


Рис. 2. Кількість випадків із самопожертви українських військових в період війни з РФ  
Джерело: сформовано авторами

Аналізуючи рис. 2, видно, що більшість опитаних військових, попри наявність помірного психоемоційного навантаження, все ж не перебувають у стані глибокої психологічної кризи, яка

могла б призвести до гострих проявів самопожертви. Власне такі результати свідчать про достатній адаптаційний ресурс, підтримку з боку побратимів та стабільні особистісні риси.

Водночас навіть один випадок вираженої самопожертви є сигналом тривоги, адже він підтверджує, що в середовищі військовослужбовців можуть існувати «приховані зони» глибокого психоемоційного виснаження, які не завжди помітні зовні. Такий стан, якщо не виявлений вчасно, може мати критичні наслідки, такі як саморуйнування, відмова від допомоги, ізоляція або навіть суїцидальні тенденції. Отже, наявність навіть одного випадку самопожертви підкреслює важливість системної психологічної підтримки, регулярного скринінгу психоемоційного стану та створення середовища, в якому військові не боятимуться звертатися по допомогу.

Визначивши причини, які вплинули на самопожертву військовослужбовця (рис. 3), слід відзначити, що найбільш впливовими чинниками є ПТСР, відсутність соціальної підтримки, хронічна тривожність і глибока депресія.

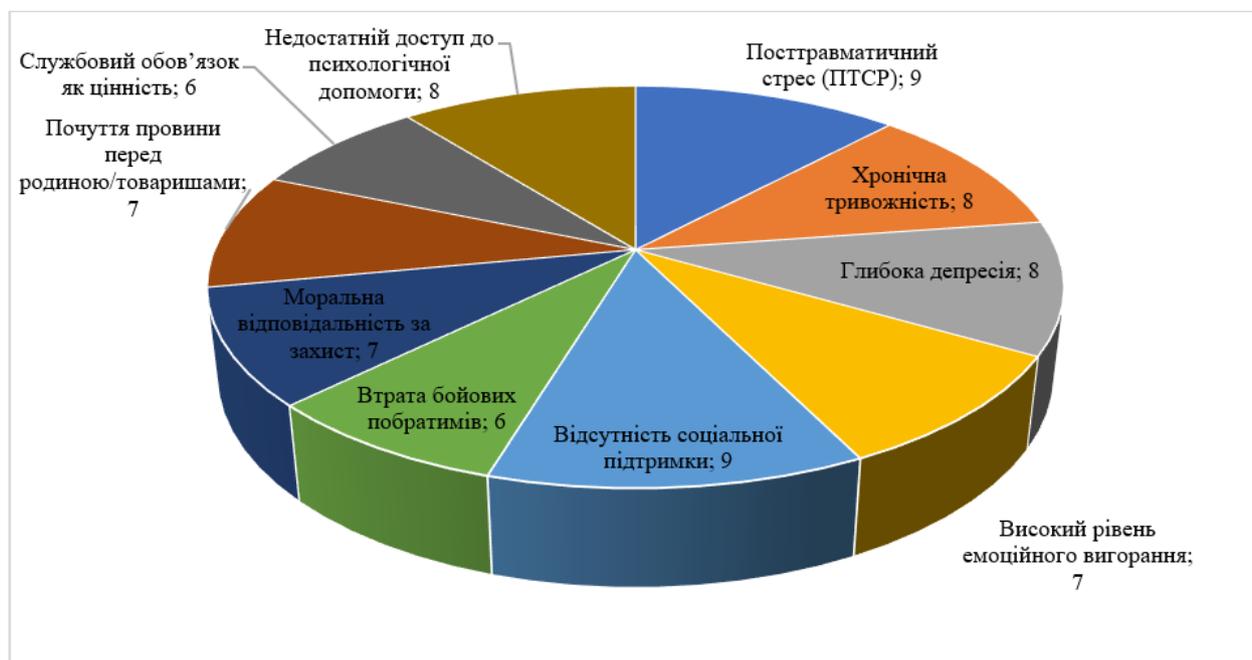


Рис. 3. Перелік причин самопожертви українського військового  
Джерело: сформовано авторами

Ці стани тісно пов'язані між собою та формують замкнене коло психоемоційного виснаження, в якому військовий може відчувати себе беззахисним, непочутим і психологічно ізольованим. Значну роль також відіграє емоційне вигорання, коли внутрішні ресурси вичерпуються, а сили протистояти новим труднощам практично не залишаються.

Окремо слід відзначити такі чинники, як моральна відповідальність за захист держави, почуття провини перед побратимами та родиною, втрата близьких на війні, які хоч і мають емоційно-вартісний характер, але при цьому посилюють тиск на психіку. Вони підштовхують до глибоких внутрішніх конфліктів, де військовий може почати ставити під сумнів власну цінність, ефективність або навіть право на відпочинок і відновлення.

На основі вищезазначеного аналізу пропонуємо спеціалізований психологічний тренінг для військовослужбовців, метою якого є не лише зниження симптомів ПТСР чи тривожності, а й формування глибокого розуміння внутрішніх процесів, які призводять до самопожертви як до деструктивного вибору. Такий тренінг має навчати військових виявляти критичні сигнали виснаження, розвивати навички саморегуляції, формувати ефективні копінг-стратегії та відновлювати зв'язки з близькими та соціумом. Візуалізація схеми даного тренінгу наведена на рис. 4.

Наведена на рис. 4. блок-схема рекомендованого тренінгу показує послідовний і комплексний підхід до попередження випадків самопожертви серед військовослужбовців.

Запропонований тренінг охоплює ключові психоемоційні ризики від ПТСР і вигорання до втрати соціальної підтримки та пропонує дієві інструменти для їх подолання. Основна мета тренінгу полягає у відновленні внутрішніх ресурсів, формуванні навичок саморегуляції, усвідомленні власних меж та активізації підтримувальних зв'язків. Слід відзначити, що такий підхід не тільки допомагає знижувати

ризиків руйнівної самопожертви, а й сприяє зміцненню життєстійкості та збереженню психічного здоров'я військових у довготривалій перспективі.

Таким чином, вчасна психологічна підтримка і профілактика самопожертви здатні не лише зберегти психічне здоров'я військового, а й запобігти довготривалим наслідкам війни. Розробка та впровадження такого тренінгу є інвестицією у збереження людського ресурсу армії та у відновлення держави після війни, адже для розбудови нашої країни потрібно психологічно стійкі люди, які розумію свою важливість та цінують власне життя.

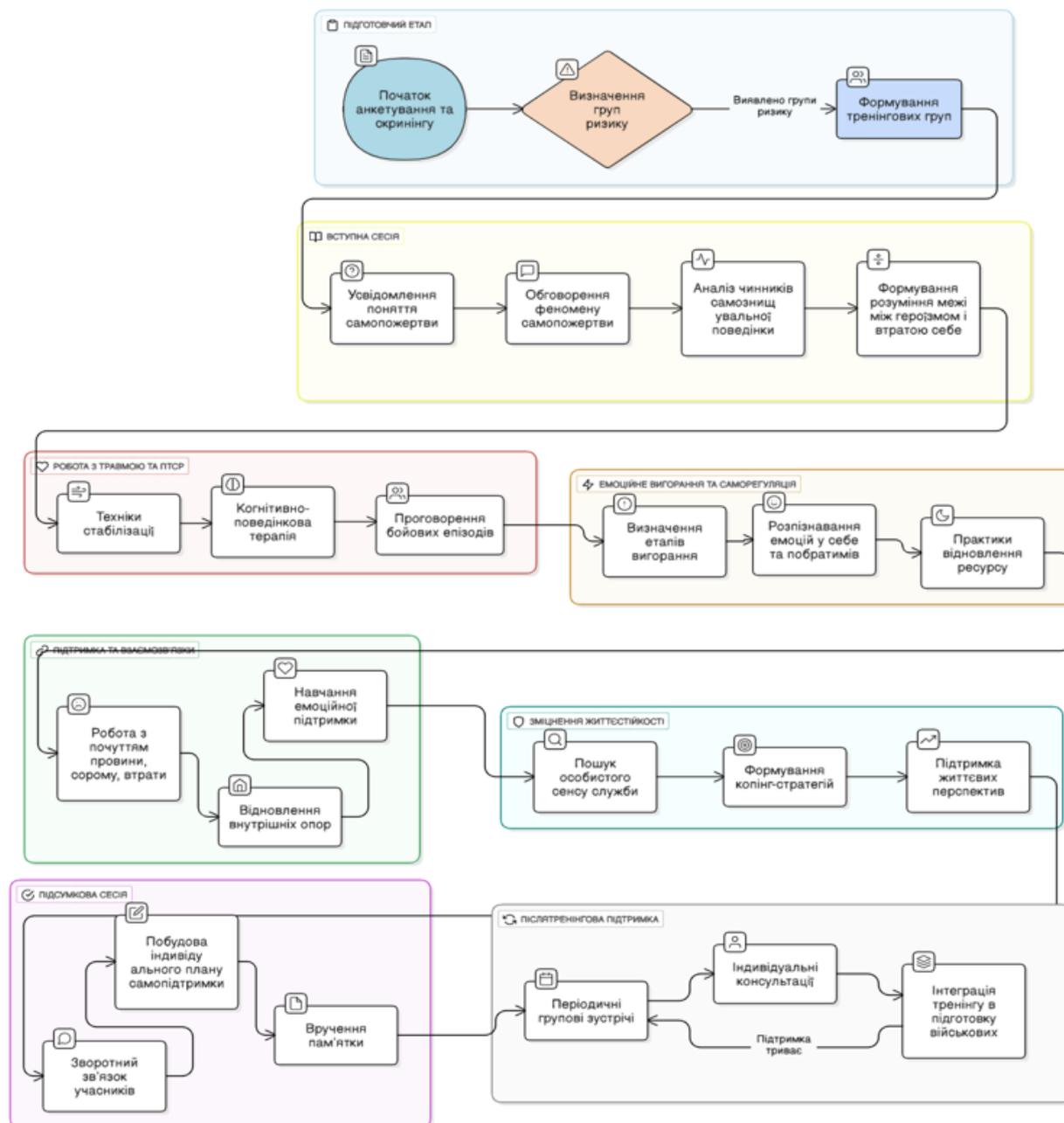


Рис. 4. Блок-схема психологічного тренінгу з попередження випадків самопожертви серед українських військових

*Джерело: сформовано авторами*

**Висновки.** Самопожертва українських військовослужбовців у війні виходить далеко за межі фізичних втрат. Вона охоплює складний комплекс психологічних навантажень, зокрема посттравматичний стрес, тривожність, депресію та емоційне вигорання. Аналіз міжнародного досвіду засвідчує, що військова служба часто стає обміном особистого благополуччя на безпеку держави, і така ціна надто висока, якщо держава не забезпечує повноцінної психологічної підтримки.

Результати проведеного дослідження на основі опитування 250 військових показують на потребу в негайних профілактичних діях. Найчастішими факторами ризику виявлено ПТСР, тривожні розлади, соціальну ізоляцію та відсутність психологічного ресурсу. Відтак, розробка та впровадження цільового психологічного тренінгу є критично важливим для запобігання подібним станам і який має бути спрямований на відновлення внутрішнього ресурсу, посилення життєстійкості та усвідомлення особистої цінності військовослужбовця як громадянина та захисника, що в підсумку не лише допоможе зберегти життя, а й зміцнить психічне здоров'я нації в цілому.

### Список використаних джерел

1. McCullers A. The Peace Exchange: Physical and psychological sacrifices of military personnel from historically marginalized backgrounds. *American Journal of Public Health*, 2023. 113(2), 149–151. DOI: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2022.307178> (дата звернення 19.07.2025)
2. Swann W., Buhrmester M., Gómez A., Jetten J., Bastian B., Vázquez A., Ariyanto A., Besta T., Christ O., Cui L., Finchilescu G., González R., Goto N., Hornsey M., Sharma S., Susianto H. and Zhang A. What makes a group worth dying for? identity fusion fosters perception of familial ties, promoting self-sacrifice. *J. Pers. Soc. Psychol*, 2014. 106(6):912–926.
3. Tajfel H., Turner J., Austin W. and Worchel S.. An integrative theory of intergroup conflict. *Organizational identity: A reader*, 1979. Pp. 56–65.
4. Vázquez A., Gómez A. and Swann W. Do historic threats to the group diminish identity fusion and its correlates? *Self and Identity*, 2017. 16(4): 480–503.
5. Whitehouse H. Dying for the group: Towards a general theory of extreme self-sacrifice. *Behav. Brain Sci*, 2018. Pp. 1–64.
6. Lynch R., Lummaa V., Loehr J. Self sacrifice and kin psychology in war : threats to family predict decisions to volunteer for a women's paramilitary organization. *Evolution and Human Behavior*, 2019. Vol. 40, no. 6, Pp. 543–550. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2019.06.001> (дата звернення 19.07.2025)
7. Scott A., Gómez A. What motivates devoted actors to extreme sacrifice, identity fusion, or sacred values? *Behavioral and Brain Sciences*, 41, 2018.
8. Atran S., Sheikh H., Gomez A. Devoted actors sacrifice for close comrades and sacred cause. *Proc. Natl. Acad. Sci. U. S. A.*, 2014. 111(50): 17702–17703.
9. Swann W., Gómez A., Huici C., Morales F., Hixon G. Identity fusion and self-sacrifice: arousal as a catalyst of pro-group fighting, dying, and helping behavior. *J. Pers. Soc. Psychol*, 2010/ 99(5): 824–841.
10. Дашко І. М., Михайліченко Л. В. Адаптація військовослужбовців після повернення із зони бойових дій: психологічні труднощі та підтримка військовослужбовців. *Гуманітарний форум*, 2025. 3(1). DOI: [https://doi.org/10.60022/3\(1\)-4GF](https://doi.org/10.60022/3(1)-4GF) URL: <https://humanitarian.com.ua/index.php/human/article/view/25> (дата звернення 20.07.2025)
11. Арабаджи Ю. І., Дашко І. М. Психологічні особливості мотивації трудової діяльності. *Ефективна економіка*, 2014. № 4. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/efek\\_2014\\_4\\_61](http://nbuv.gov.ua/UJRN/efek_2014_4_61) (дата звернення 20.07.2025).

### References

1. McCullers, A. (2023). The peace exchange: Physical and psychological sacrifices of military personnel from historically marginalized backgrounds. *American Journal of Public Health*, 113(2), 149–151. Available at: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2022.307178> (Accessed: 19.07.2025) (in English).
2. Swann, W. B., Buhrmester, M. D., Gómez, A., Jetten, J., Bastian, B., Vázquez, A., ... & Zhang, A. (2014). What makes a group worth dying for? Identity fusion fosters perception of familial ties, promoting self-sacrifice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(6), 912–926. (in English).
3. Tajfel, H., Turner, J. C., Austin, W. G., & Worchel, S. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In *Organizational identity: A reader* pp. 56–65. (in English).
4. Vázquez, A., Gómez, A., & Swann, W. B. (2017). Do historic threats to the group diminish identity fusion and its correlates? *Self and Identity*, 16(4), 480–503. (in English).
5. Whitehouse, H. (2018). Dying for the group: Towards a general theory of extreme self-sacrifice. *Behavioral and Brain Sciences*, 1–64. (in English).
6. Lynch, R., Lummaa, V., & Loehr, J. (2019). Self-sacrifice and kin psychology in war: Threats to family predict decisions to volunteer for a women's paramilitary organization. *Evolution and Human Behavior*, 40(6), 543–550. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2019.06.001> (Accessed: 19.07.2025) (in English).
7. Atran, S., & Gómez, A. (2018). What motivates devoted actors to extreme sacrifice, identity fusion,

or sacred values? *Behavioral and Brain Sciences*, 41. (in English).

8. Atran, S., Sheikh, H., & Gómez, A. (2014). Devoted actors sacrifice for close comrades and sacred cause. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(50), 17702–17703. (in English).

9. Swann, W. B., Jr., Gómez, A., Huici, C., Morales, J. F., & Hixon, J. G. (2010). Identity fusion and self-sacrifice: Arousal as a catalyst of pro-group fighting, dying, and helping behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(5), 824–841. (in English).

10. Dashko, I. M., & Mykhailichenko, L. V. (2025). Adaptatsiia viiskovosluzhbovtsiv pislia povernennia iz zony boiovykh dii: Psykholohichni trudnoshchi ta pidtrymka viiskovosluzhbovtsiv. *Humanitarnyi forum*, 3(1). Available at: [https://doi.org/10.60022/3\(1\)-4GF](https://doi.org/10.60022/3(1)-4GF) (Accessed: 20.07.2025) (in Ukrainian).

11. Arabadzhi, Y. I., & Dashko, I. M. (2014). Psykholohichni osoblyvosti motyvatsii trudovoi diialnosti. *Efektivna ekonomika*, (4). Available at: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/efek\\_2014\\_4\\_61](http://nbuv.gov.ua/UJRN/efek_2014_4_61) (Accessed: 20.07.2025) (in Ukrainian).