



Наукові перспективи
Видавнича група

ISSN 2786-5274 (Print)
DOI:10.52058/2786-5274-2025-5(45)

*Ми діємо за те, чому
немає чини в усьому світі –
за Батьківщиною.*
О. Довженко



Наукові інновації та передові технології

СЕРІЯ "УПРАВЛІННЯ ТА АДМІНІСТРУВАННЯ"

СЕРІЯ "ПРАВО"

СЕРІЯ "ЕКОНОМІКА"

СЕРІЯ "ПСИХОЛОГІЯ"

СЕРІЯ "ПЕДАГОГІКА"



№ 5(45) 2025

Всеукраїнська Асамблея докторів наук із державного управління

у рамках роботи Видавничої групи «Наукові перспективи»

«Наукові інновації та передові технології»

*(Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка»,
Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»)*

Випуск № 5(45) 2025

Київ – 2025

Ukrainian Assembly of Doctors of Sciences in Public Administration



within the work of the Publishing Group «Scientific Perspectives»

«Scientific innovations and advanced technologies»

(Series «Management and administration», Series «Law», Series «Economics», Series «Psychology», Series «Pedagogy»)

Issue № 5(45) 2025

Kyiv – 2025



- Жеманюк С.П.** 2038
ПЕРФЕКЦІОНІСТСЬКІ УСТАНОВКИ ЯК ПРЕДИКТОРИ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ
- Козира П.В.** 2055
ОЦІНКА ПСИХОПАТОЛОГІЇ В ОСІБ З РОЗЛАДАМИ ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН
- Корнєва А.В.** 2066
ВПЛИВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ
- Котляр Л.І., Веріна І.Д.** 2076
ВПЛИВ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ МОРЕГОСПОДАРСЬКОЇ ГАЛУЗІ В ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ
- Левицька Л.В.** 2088
КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
- Месяков А.В., Дубовик К.Є.** 2097
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАПОБІГАННЯ ДИТЯЧІЙ ЗЛОЧИННОСТІ В КОНТЕКСТІ ПУБЛІЧНОЇ ПОЛІТИКИ
- Митник О.Я., Якимчук І.С.** 2115
ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА СТАН ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНІВ ЗВО
- Пилипенко Л.В., Пилипенко В.М., Тимчук І.О.** 2126
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ
- Сахарова К.О.** 2135
АГРЕСИВНІСТЬ ТА НАСИЛЬНИЦЬКА ПОВЕДІНКА: КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ
- Сидоренко О.С., Чернова І., Пономаренко Т.О.** 2145
МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ПЕРСОНАЛУ
- Старинська О.В.** 2155
ЗВ'ЯЗОК МІЖ СОЦІАЛЬНИМ ІНТЕЛЕКТОМ ТА ЕМПАТІЄЮ УКРАЇНСЬКИХ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ
- Старченко А.В., Мізинцева А.Є.** 2163
ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОЛЕКТИВНОЇ АРТ-ТЕРАПІЇ НА РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ



УДК 159.944:316.6

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-5\(45\)-2126-2134](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-5(45)-2126-2134)

Пилипенко Лілія Віталіївна старший викладач кафедри практичної психології та педагогіки, ад'юнкт, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів, тел.: (032) 233-00-88, <https://orcid.org/0000-0003-1379-0470>

Пилипенко Володимир Миколайович викладач кафедри інформаційних технологій та систем електронних комунікацій, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів, тел.: (032) 233-00-88, <https://orcid.org/0009-0008-5957-4822>

Тимчук Ірина Олегівна здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Психологія», Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів, тел.: (032) 233-00-88

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У статті розглянуто феномен емоційного вигорання у волонтерів, які працюють в умовах воєнного стану. Проаналізовано наукові підходи до визначення природи емоційного вигорання, його структурних компонентів і стадій розвитку. Розглянуто специфіку волонтерської діяльності під час війни, зокрема збільшення контактів волонтерів з людьми, які перебувають у складних життєвих обставинах, та її вплив на підвищення рівня психоемоційного напруження. Виокремлено психологічні чинники, що зумовлюють підвищений ризик емоційного вигорання волонтерів, а також акцентовано увагу на факторах, які сприяють збереженню їхньої професійної та особистісної стійкості. Запропоновано рекомендації щодо профілактики й подолання емоційного вигорання, зокрема заходи самодопомоги та організаційної підтримки.

Особлива увага приділяється аналізу ролі соціального середовища, емоційної підтримки з боку колег, координаційних центрів і державних структур у запобіганні хронічному стресу та психологічному виснаженню волонтерів. Розглянуто ефективні психотерапевтичні стратегії та тренінгові програми, спрямовані на розвиток стресостійкості, емоційного саморегулювання та формування навичок самодопомоги. Окреслено перспективи подальших досліджень щодо інтеграції програм психологічної підтримки в системи волонтерських організацій. Отримані результати мають не лише теоретичне, а й практичне значення для підвищення ефективності волонтерської діяльності,





забезпечення психологічного добробуту її учасників і збереження людського ресурсу в умовах тривалих кризових подій. Також наголошено на важливості формування культури піклування про власне психічне здоров'я серед волонтерів та необхідності впровадження системних підходів до їхньої психологічної підтримки. У статті підкреслюється, що своєчасне виявлення симптомів емоційного вигорання сприяє зниженню ризиків професійної деформації та втрати мотивації до подальшої волонтерської діяльності. Матеріали статті можуть бути використані в роботі психологів, соціальних працівників, координаторів волонтерських ініціатив.

Ключові слова: емоційне вигорання, волонтерська діяльність, воєнний стан, психологічна підтримка, профілактика, психоемоційне напруження.

Pylypenko Liliia Vitaliivna senior lecturer at the Department of Practical Psychology and Pedagogy, adjunct, Lviv State University of Life Safety, Lviv, tel.: (032) 233-00-88, <https://orcid.org/0000-0003-1379-0470>

Pylypenko Volodymyr Mykolaiovych lecturer at the Department of Information Technology and Electronic Communications Systems, Lviv State University of Life Safety, Lviv, tel.: (032) 233-00-88, <https://orcid.org/0009-0008-5957-4822>

Tymchuk Iryna Olehivna a first-cycle higher education student in Psychology, Lviv State University of Life Safety, Lviv, tel.: (032) 233-00-88

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT IN VOLUNTEERS DURING MARTIAL LAW

Abstract. This article examines the phenomenon of emotional burnout among volunteers working in wartime conditions. The paper analyzes scientific approaches to understanding the nature of emotional burnout, its structural components, and stages of development. The specific features of volunteer activities during war, including the increased contact with individuals facing difficult life circumstances, are discussed, along with the impact on heightened psycho-emotional tension. Psychological factors contributing to a higher risk of volunteer burnout are identified, and particular attention is paid to factors that promote their professional and personal resilience. Recommendations are proposed for preventing and overcoming emotional burnout, including self-care strategies and organizational support measures. Particular attention is given to analyzing the role of the social environment, emotional support from colleagues, coordination centers, and state institutions in preventing chronic stress and psychological exhaustion among volunteers. Effective psychotherapeutic strategies and training programs aimed at developing stress resilience, emotional self-regulation, and self-help skills are



examined. The article outlines prospects for further research on the integration of psychological support programs into the systems of volunteer organizations. The findings have not only theoretical but also practical significance for improving the effectiveness of volunteer activities, ensuring the psychological well-being of participants, and preserving human resources under prolonged crisis conditions. The importance of fostering a culture of mental health care among volunteers and implementing systemic approaches to their psychological support is also emphasized. The article highlights that timely detection of emotional burnout symptoms helps reduce the risk of professional deformation and the loss of motivation for continued volunteer engagement. The materials of the article can be used by psychologists, social workers, and coordinators of volunteer initiatives.

Keywords: emotional burnout, volunteer activities, wartime conditions, psychological support, prevention, psycho-emotional tension.

Постановка проблеми. Волонтерська діяльність під час війни стала масовим рухом, що охопив усю країну та різні сфери суспільного життя. Однак хронічний стрес, пов'язаний із небезпечними умовами, великою кількістю запитів допомоги й обмеженістю ресурсів, посилює ризик емоційного вигорання серед волонтерів. Цей феномен негативно впливає як на здоров'я самих волонтерів, так і на якість наданої допомоги. У зв'язку з цим актуально вивчати чинники, що сприяють емоційному виснаженню, та розробляти ефективні механізми профілактики й подолання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Понад 40 років тривають дослідження феномену емоційного вигорання у світовій психологічній науці (Х.Дж. Фрейденбергер, К. Маслах, В. Шауфелі та ін.), які сформували уявлення про його структурні компоненти та чинники розвитку. В Україні проблематика вигорання розглядається у працях І.Г. Збродської, Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, О. Мірошніченко, С.Ю. Глаголич, М.В. Маркової та інших, котрі вивчали професійний стрес серед представників різних соціальних професій. Проте питання емоційного вигорання волонтерів, особливо в умовах воєнного стану, залишається недостатньо дослідженим, що зумовлено специфікою діяльності волонтерів і посиленням впливом психотравматичних чинників. Це обумовлює необхідність подальшого, більш сфокусованого аналізу, спрямованого на розробку дієвих профілактичних і корекційних заходів.

Мета статті полягає у проведенні аналізу психологічних особливостей емоційного вигорання у волонтерів під час воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Емоційне вигорання у волонтерів – це багатоаспектне явище, що набуває особливої виразності в умовах воєнних дій. Традиційно його розуміють як стан фізичного, емоційного й розумового виснаження, який розвивається внаслідок надмірного стресу та неможливості відновити власний ресурс. Поняття «емоційне вигорання» увійшло в науковий



обіг завдяки працям Х.Дж. Фрейденбергера, який спостерігав виражену втрату сил і зацікавленості у волонтерів, що довгий час працювали з особами у кризових ситуаціях [8, с. 159].

Надалі дослідниця К. Маслах поглибила розуміння цього феномену і виокремила три основні його компоненти. По-перше, це емоційне виснаження, коли людина відчуває повне спустошення, постійну втому, їй бракує енергії й можливості емоційно відгукнутися на потреби інших. По-друге, це деперсоналізація або цинізм, що виявляється у байдужості або навіть негативізмі до підопічних, колег чи ширшого соціуму. По-третє, це редукція особистих досягнень, коли виникає відчуття марності зусиль, невпевненість у власній компетентності й відсутність задоволення від виконуваної роботи [9, с. 99].

Сучасні наукові підходи підкреслюють динамічну природу вигорання, тобто розглядають його як процес, що має кілька етапів, а не як раптовий «зрив». Деякі дослідники виділяють стадії ентузіазму, фрустрації та виснаження, інші вказують на складніші моделі, які включають проміжні фази. На початку діяльності людина переповнена ентузіазмом і відчуває, що здатна змінити світ, часто береться за кілька завдань одночасно, ігнорує власний відпочинок і періоди відновлення. Потім, стикаючись із реальними труднощами, усвідомлює обмеженість своїх можливостей і ресурсів, починає відчувати розчарування, загострюються тривожність і негативне сприйняття оточення. Коли вчасно не вживати коригувальних заходів, настає завершальна стадія – виснаження, на якій стає складно виконувати навіть базові обов'язки, а будь-яка додаткова ініціатива сприймається як непосильне навантаження.

На фізичному рівні це часто супроводжується хронічною втомою, порушеннями сну, головними болями, зниженням імунітету. В емоційній сфері переважає пригніченість, відчуття безсилля, дратівливість, на когнітивному – труднощі з концентрацією уваги, пригніченість пам'яті, песимістичне сприйняття майбутнього. Для волонтерів, які переважно допомагають вразливим групам населення, такий стан становить небезпеку ще й через вторинну травматизацію: людина постійно стикається з чужим болем, поступово ототожнюється з ним і не має ресурсу на підтримку та емпатію [7, с. 14].

Психологічні аспекти волонтерської діяльності залишаються предметом активних наукових обговорень, адже волонтери здебільшого виконують функції, притаманні різним соціальним професіям, – від соціальної роботи до психологічної підтримки, не завжди маючи для цього потрібну освіту чи належну підготовку. У підґрунті волонтерської активності зазвичай лежить сильна мотивація допомоги, що може поєднуватися з внутрішньою потребою визнання чи самореалізації.

Багато людей приходять у волонтерський рух, сподіваючись знайти сенс життя, заповнити емоційну порожнечу або реалізувати прагнення зробити вагомий внесок у спільну справу. Таке внутрішнє підживлення є рушійною силою на початкових етапах, однак може перетворитися на фактор ризику



вигорання. Якщо людина надмірно ідеалізує власну роль, прагне бути «героем» і не враховує об'єктивних обмежень, то при зіткненні з драматичними обставинами війни відчуває глибоке розчарування та безсилля.

Додатково ситуацію ускладнює відсутність чіткого розмежування робочого й особистого часу: волонтерство часто відбувається без графіка, коли на звернення про допомогу доводиться реагувати цілодобово. Страждають інші сфери життя – сімейні стосунки, здоров'я, особиста рівновага, адже ідеал «відданості» справі може передбачати нехтування власним відпочинком і ресурсами. До того ж волонтер може брати на себе завдання, що не відповідають його компетенції, підсилюючи тим самим відчуття некомпетентності й ризик вигорання [1, с. 53].

Важливий елемент психологічної сторони волонтерської роботи – здатність встановлювати кордони та регулювати власний емоційний стан. З одного боку, висока емпатія та почуття моральної відповідальності мотивують до допомоги. З іншого, постійний контакт з історіями про втрати, горе, зруйновані сім'ї та будинки призводить до нагромадження негативних переживань. Волонтери, які не володіють навичками самозахисту, ризикують зануритися у стан хронічного перевантаження, що суттєво підвищує ризик емоційного вигорання.

У професійній сфері існує такий механізм, як супервізія, де фахівці отримують можливість рефлексувати власні психологічні труднощі з досвідченішим колегою. Волонтери ж здебільшого не мають доступу до регулярної супервізії, працюють у саморобних координаційних центрах або взагалі на особистій ініціативі, не маючи інституційної підтримки. Тому волонтерський рух у багатьох країнах і, зокрема, в Україні, нерідко стикається з проблемою, коли вже через кілька місяців роботи значна частина добровольців виснажується морально й фізично, припиняє активну діяльність, а це негативно позначається на якості та стабільності допомоги [6, с. 25].

Для глибшого розуміння феномену емоційного вигорання волонтерів і його психологічних детермінант у сучасній науковій літературі пропонуються різноманітні підходи. Серед найпоширеніших є опитувальник MBI (Maslach Burnout Inventory), уніфікована версія якого дає змогу оцінити ступінь емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійних досягнень у людей, чия діяльність пов'язана з високою емоційною залученістю. У контексті волонтерської активності важливо доповнювати ці результати даними про суб'єктивне сприйняття навантаження, наявність ресурсів підтримки й особистісні особливості, зокрема самооцінку та локус контролю [5, с. 41].

Ще один ефективний метод діагностики – шкала вигорання за Бойко, де визначаються три головні сфери симптомів: напруження, резистенція та виснаження. Вона дає змогу виявити як загальний рівень вигорання, так і переважну фазу формування синдрому, що особливо корисно у моніторингу динаміки стану волонтерів. Доцільним є застосування комплексних психо-



діагностичних батарей, які містять шкали тривожності, депресивності, схильності до співпереживання та емоційної стабільності. Такі тести дають змогу виявити індивідуальні фактори ризику, приміром, низькі показники стресостійкості чи високу схильність до жалості, що може сприяти емоційному перенавантаженню у процесі допомоги [5, с. 43].

Кількісні методи слід доповнювати якісними, зокрема напівструктурованими інтерв'ю й фокус-групами. У розмовах волонтери можуть детальніше розповісти про свою внутрішню мотивацію, відчуття «втрати сенсу» або, навпаки, пояснити, які чинники допомагають їм зберігати енергію й позитивний настрій. Особливу увагу варто приділяти аналізу вторинної травматизації: чим частіше волонтер стикається з розповідями про смерті, поранення та втрати, тим глибший психологічний слід може залишатися. Спеціальні проєктивні методики (зокрема, малюнкові тести або метод вільних асоціацій) допомагають виявити приховані страхи й блоки, які не завжди усвідомлюються учасниками [7, с. 21].

Практичний досвід низки громадських організацій в Україні свідчить, що поєднання кількісних і якісних методів обстеження волонтерів дає найповнішу картину. Зокрема, ефективним є регулярний – приміром, раз на два-три місяці – скринінг стану психічного здоров'я, під час якого волонтери заповнюють короткі опитувальники та, за потреби, беруть участь у групових бесідах. Такий підхід дає змогу завчасно помітити перші ознаки хронічної втоми й ризиків вигорання, а потім вжити профілактичних заходів: провести навчальні семінари, організувати психологічні консультації, переглянути робочі графіки чи запровадити ротацію [6, с. 36].

Упровадження систематичного моніторингу стану волонтерів, зокрема за допомогою описаних методів, не лише покращує їхню здатність адекватно реагувати на стресові чинники, але й дає змогу керівникам волонтерських проєктів більш гнучко розподіляти ресурси. Зрештою, це сприяє підвищенню ефективності волонтерської діяльності в умовах, що вимагають тривалої й безперервної допомоги населенню.

Проблеми емоційного вигорання волонтерів в умовах воєнного часу стають особливо гострими, коли йдеться про український контекст повномасштабної війни з 2022 року. Раптове та шокове вторгнення, а також гостра потреба в негайній допомозі жертвам обстрілів, внутрішньо переміщеним особам і військовим спричинили миттєву хвилю мобілізації населення. Протягом перших місяців повномасштабних бойових дій по всій країні з'явилися сотні волонтерських штабів і ініціатив, що діяли в режимі надвисокої інтенсивності. Люди збирали та доставляли гуманітарні вантажі, евакуювали цивільних, організовували плетіння маскувальних сіток, «окопних свічок», збір коштів на дрони, бронежилети й медичне оснащення, водночас постійно перебуваючи під загрозою ракетних ударів або обстрілів.

Порівняно з волонтерським піднесенням 2014-2015 років, нова хвиля виявилася значно масштабнішою й більш розгалуженою, охопивши навіть тих



людей, котрі раніше ніколи не долучалися до громадських ініціатив. Водночас насправді волонтерські центри не були готові до такої кількості звернень, матеріальних потреб і складних психологічних ситуацій, із якими стикалися щодня [6, с. 38].

Ця екстремальна ситуація в Україні вочевидь спровокувала надмірне психоемоційне навантаження на волонтерів, які інколи працювали в форматі 24/7, без чіткого плану, без поділу обов'язків, і в дуже небезпечних умовах. Розповіді про втрати, поранених чи загиблих військових і цивільних, евакуація літніх і лежачих хворих із прифронтових регіонів, допомога тим, хто залишився під окупацією, – усе це призводило до глибоких емоційних потрясінь. Серед особливо складних питань – відсутність у багатьох волонтерів можливості отримати психологічну допомогу або навіть короткий «перепочинок», оскільки в період активної фази бойових дій навколо точилися бої, а кількість потребувачих зростала щогодини.

Спостерігався феномен «вибіркової провини», коли волонтер, не маючи сили чи часу допомогти всім, відчував вагоме моральне навантаження та вину за те, що не зміг зробити більше. У деяких випадках волонтери ставали свідками раптових смертей чи поранень людей, яким вони намагалися допомогти, що спричиняло гостру посттравматичну реакцію. За відсутності належної психологічної підтримки та організаційних механізмів такі події швидко призводять до емоційного виснаження.

В Україні додаткові труднощі виникають через відсутність сталої інфраструктури підтримки волонтерів на державному рівні. Хоча існує законодавча база, що регулює волонтерську діяльність, багато процесів залишаються формально нерегульованими, а велика частина роботи виконується «на голому ентузіазмі». Нерідко отримані благодійні внески розподіляються між кількома напрямками діяльності, і коштів може бракувати навіть на те, щоб оплатити проїзд волонтерам чи оренду приміщення [5, с. 132].

Окремі ініціативи намагаються створити «кадровий резерв», аби здійснювати ротації та давати можливість людям відпочити, але в умовах затяжної війни це працює зі збоями: бажаючих допомагати багато, проте рівень професійної підготовки та психологічної підтримки все ще недостатній. Тож розмови про безпеку емоційного вигорання найчастіше точаться серед самих волонтерів у неформальному колі, і далеко не всі визнають, що мають проблему, оскільки бояться здатися недостатньо «сильними» або «патріотичними» [6, с. 40].

Емоційне вигорання волонтерів, які надають допомогу під час війни, є складним психосоціальним явищем, що суттєво ускладнюється специфікою воєнного періоду в Україні. Воно пов'язане зі швидким вичерпанням емоційних, фізичних і когнітивних ресурсів, спричиненим надмірним стресом, перевантаженням завданнями та впливом вторинної травматизації. Типова



симптоматика охоплює хронічну втому, розлади сну, емоційну відстороненість, цинізм або сумніви у власній здатності допомагати, зростання роздратованості й відчуття «не роблю достатньо». У класичному підході виділяють стадії ентузіазму, що переходить у розчарування, а згодом у виснаження. У сучасному контексті волонтерської діяльності в Україні ці етапи посилюються додатковими факторами ризику, зокрема необхідністю працювати без нормованого графіка, під загрозою для власного життя, а також через обмежену інституційну підтримку держави й громад.

Особливістю аналізованої проблеми в українських реаліях є комплексне накладання традиційних чинників вигорання на стресові умови воєнного часу. Психологічний вимір такої діяльності потребує спеціальних форм навчання та профілактики, зокрема щодо навичок емоційної гігієни й саморегуляції, а також доступу до супервізій і програм розвантаження від накопиченого негативного досвіду. Своєчасне реагування на прояви вигорання здатне зменшити ризик глибокої психологічної кризи серед волонтерів і таким чином забезпечити тривалу ефективність надання допомоги людям, які найбільше постраждали від наслідків війни.

Висновки. Дослідження показало, що емоційне вигорання у волонтерів під час воєнного стану поглиблюється через надмірну емоційну залученість, необмежений робочий час, вплив вторинної травматизації та відсутність системної психологічної підтримки. Вітчизняний контекст ускладнює проблему нестачею організаційних механізмів захисту волонтера, що посилює негативні наслідки тривалого стресу.

Результати засвідчують, що волонтери рухаються від початкового ентузіазму до фрустрації й виснаження особливо швидко в умовах війни, коли постійна загроза життю ускладнює відновлення ресурсу. Важливим чинником профілактики вигорання виявилися навички емоційної саморегуляції, чітке розмежування особистих і робочих меж, а також регулярна супервізія, якої в більшості волонтерських організацій поки бракує.

Отримані дані вказують на потребу розроблення профілактичних програм і створення культури збереження психічного здоров'я волонтерів. До головних напрямів належать впровадження ротації команд, чіткий розподіл завдань і застосування методів психоедукації та взаємопідтримки. Завдяки цьому вдасться зберегти мотивацію й ефективність волонтерської діяльності в умовах тривалого воєнного навантаження.

Література:

1. Збродська І. Г. Процесуальний підхід у дослідженні феномену емоційного вигорання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 11. С. 53–59.
2. Карамушка Л. М. Психологія управління: навч. посіб. Київ: Міленіум, 2003. 344 с.
3. Креденцер О. В. Психологічні засади управління освітніми організаціями: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2015. 288 с.
4. Мірошніченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 155 с.