

Західний науковий центр
НАН України та
МОН України
Western Scientific Center of the
National Academy of Sciences of
Ukraine and the Ministry of Education
and Science of Ukraine



ISSN 2409-1375
Громадська організація
«Львівський аналітичний дім»
Public organization
«Lviv Analytical House»

Психологічні виміри культури, економіки, управління: науковий журнал

Psychological Dimensions of Culture, Economics, Management: Science Journal

ВИПУСК 29

Матеріали

*Всеукраїнського наукового круглого столу на тему
«Психологія і психотерапія кіномистецтва»
з нагоди Міжнародного Дня Кіно
28 грудня 2025 року,*

а також

*Всеукраїнського наукового круглого столу на тему
«Життєстійкість особистості, економіки
та культури суспільства»
з нагоди Міжнародного Дня дівчат і жінок в науці
11 лютого 2026 року*

Львів – 2026

Психологічні виміри культури, економіки, управління : Науковий журнал / [відповідальний редактор кандидат психологічних наук Олег Лозинський]. Україна, Львів. Випуск 29, 2026. 482 с.

Psychological Dimensions of Culture, Economics, Management: Science Journal / [responsible editor, PhD in psychological sciences Oleg Lozynskiy]. Ukraine, Lviv. Number 29, 2026. 482 p.

Оприлюднено матеріали учасників Всеукраїнського наукового круглого столу на тему «Психологія і психотерапія кіномистецтва» з нагоди Міжнародного Дня Кіно 28 грудня 2025 року, а також Всеукраїнського наукового круглого столу на тему «Життєстійкість особистості, економіки та культури суспільства» з нагоди Міжнародного Дня дівчат і жінок в науці 11 лютого 2026 року.

Заходи були організовані зусиллями Західного наукового центру НАН України та МОН України, ГО «Львівський аналітичний дім», кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.

Матеріали друкуються у редакції авторів. За академічну добротність, достовірність інформації, коректність висновків відповідальність несуть автори.

Упорядники можуть не погоджуватися з ідеями авторів статей.

Права авторів захищені. При використанні читачами надрукованих у цьому журналі матеріалів слід обов'язково посилатись на автора та вихідні дані цього номеру наукового журналу.

Науковий журнал «Психологічні виміри культури, економіки, управління» зареєстрований:

- Міністерством Юстиції України (Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації, серія KB №22073-11973 ПР від 31.03.2016 р.);
- Міжнародним центром ISSN (Франція, ISSN 2409-1375 від 29.10.2014р.).

Науковий журнал діє у відповідності до законів України: «Про друковані засоби масової інформації в Україні» №2782-ХІІ від 16.11.1992 р.; «Про наукову і науково-технічну діяльність» №1977-ХІІ від 13.12.1991 р.

Редакційна група

Микола Бунік к. політ. н., завідувач кафедри публічного врядування НУ «Львівська політехніка», доц.

<https://orcid.org/0000-0002-6116-3642>

Вознюк Оксана к. пед. наук, доц., проф. каф. військової історії НА сухопутних військ ім. П. Сагайдачного

Katarzyna Chudy-Laskowska PhD, Department of Quantitative Methods, Faculty of Management, Rzeszow University of Technology

<https://orcid.org/0000-0002-7382-0515>

Наталія Жигайло д-р пс. н., проф. кафедри історії та теорії політичної науки Львівського національного університету ім. І. Франка

Євгеній Захарчук ст. наук. співроб. Західного наукового центру НАН України та МОН України

Marzena Jankowska-Mihulowicz PhD, Department of Entrepreneurship, Management and Ecoinnovation, Faculty of Management, Rzeszow University of Technology

<https://orcid.org/0000-0002-7382-0515>

Ігор Карівець д-р філос. н., завідувач кафедри філософії НУ «Львівська політехніка», доц.

<https://orcid.org/0000-0002-4555-2226>

Ірина Кожушко-Лозинська ст. бібліотр. ЛДУВС

Олег Лозинський к. пс. н., ЛДУБЖД

<https://orcid.org/0000-0002-3435-5753>

Ореста Лосик к. філос. н., доц. кафедри філософії ЛНУ ім. І. Франка, доц.

Тарас Матвійчук к. соц. н., доц. кафедри практичної психології та педагогіки ЛДУБЖД

<https://orcid.org/0009-0009-0425-6349>

Богдан Магура к. техн. н., доц. кафедри лісопромислового виробництва та лісових доріг Національного лісотехнічного університету України

<https://orcid.org/0009-0008-9825-0855>

Орищин-Буждиган Лідія к. пс. н., завідувач кафедри практичної психології ментального здоров'я НУ «Львівська політехніка», доц.

<https://orcid.org/0000-0002-5681-0307>

Уляна Парубій к. філол. н., доцент кафедри української фольклористики ім. ак. Ф. Колесси ЛНУ ім. І. Франка

Teresa Piecuch DSc, PhD, Associate Professor, Department of Entrepreneurship, Management and Ecoinnovation, Faculty of Management, Rzeszow University of Technology

<https://orcid.org/0000-0003-2656-662X>

Андрій Поцедейко к. філос. н., доцент кафедри філософії НУ «Львівська політехніка»

Marta Pomykała DSc, PhD, Associate Professor, Department of Law and Administration, Faculty of Management, Rzeszow University of Technology

<https://orcid.org/0000-0002-2557-1876>

Олег Руденко к. мистецтв., доц. кафедри книжкової та станкової графіки НУ «Львівська політехніка», доц.

<https://orcid.org/0000-0002-2266-8402>

Ірина Семків к. пс. н., доц. кафедри психології та психотерапії УКУ, доц.

<https://orcid.org/0000-0003-4139-2699>

Elżbieta Szczygieł PhD, Associate Professor, Department of Research on Sustainable Development Faculty of Social Science, Pedagogical University of Krakow

<https://orcid.org/0000-0002-8804-1071>

Зміст:

ПЕРЕДМОВА	8
FOREWORD	9
Розділ 1. КУЛЬТУРОЛОГІЧНІ ВИМІРИ МИСТЕЦТВА	11
Погребняк Галина. Культура режисерського мислення як чинник формування авторської ідентичності в мистецтві.....	11
Грановська Владислава. Засоби образотворчого мистецтва в культурі українського фільму	18
Поцелуйко Андрій. Міфологія як основа національних культурно-мистецьких кодів.....	27
Руденко Олег. Принципи виховання митця в цісарсько-королівській загально-промисловій школі рисунку і моделювання.....	43
Лозинський Олег. Соціально-психологічні та психокорекційні можливості кіножанрів	56
Розділ 2. СТРУКТУРНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТВОРІВ КІНОМИСТЕЦТВА	87
Андоній Ангеліна. Психологічний аналіз впливу кінофільму «12 розгніваних чоловіків»	87
Баланюк Христина. Психологічний аналіз впливу кінофільму «Код да Вінчі»	92
Барановська Анна. Психологічний аналіз впливу кінофільму «Гніздо горлиці»	95
Блохіна Анастасія. Психологічний аналіз впливу кінофільму «Леон-кілер»	99
Буковська Олександра. Психологічний аналіз впливу кінофільму «Як уникнути покарання за вбивство»	102
Васильчук Алісія. Психологічний аналіз впливу кінофільму «Тіло».....	106
Войтенко Елона. Психологічний аналіз впливу кінофільму «Перелом»	109
Галітовська Катерина. Психологічний аналіз впливу кінофільму «Мовчання ягнят»	113
Гануляк Людмила. Психологічний аналіз впливу кінофільму «Щоденник зі спогадами вбивці»	118
Гануляк Марта. Психологічний вплив кінотвору «Ножі наголо» ..	122
Гембар Марта. Психологічний аналіз впливу кінофільму «Ножі наголо 2: Скляна цибулина».....	128
Городиська Марія-Вікторія. Психологічний аналіз впливу кінофільму «Фантастичні звірі та де їх шукати»	131
Грекуляк Євгенія. Психологічний аналіз впливу кінофільму «Дамер - Чудовисько: історія Джеффі Дамера»	134

Швай Інна. Психологічний аналіз впливу кінофільму «Спліт»	303
Шевченко Анастасія. Психологічний аналіз впливу кіносеріалу «Леді-детектив міс Фрайні Фішер»	306
Шевченко Анастасія. Психологічний аналіз впливу кінофільму «Касл».....	309
Шелемей Антоніна. Психологічний аналіз впливу кінофільму «Правда або дія»	312
Шостак Дарія. Психологічний аналіз впливу кінофільму «Ручна поклажа».....	314
Штангрет Христина. Психологічний аналіз впливу серіалу «The Sopranos»	318
Юрас Вероніка. Психологічний аналіз впливу кінофільму «Синевир»	321
РОЗДІЛ 3. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ	
ОСОБИСТОСТІ, ЕКОНОМІКИ ТА КУЛЬТУРИ СУСПІЛЬСТВА324	
Баланюк Христина. Комунікативні стратегії та рольові позиції в міжособистісній взаємодії осіб, схильних до співзалежності	324
Блохіна Анастасія. Психологічний стан підлітків в умовах війни: огляд наукових публікацій.....	340
Боднар Анастасія, Яремко Роман. Прояви емоційного вигорання у волонтерів в умовах війни	351
Войтенко Елона. Особливості психологічної адаптації вимушених емігрантів з України: від бар'єрів до інтеграції... ..	363
Лещук Антоніна, Стельмах Оксана. Психологічні особливості взаємозв'язку стилю мислення та стресостійкості у майбутніх рятувальників	376
Лисобик Ілона. Результати емпіричного дослідження стресу і тривожності студентів ЗВО.....	385
Лозинська Ольга. Психологічний аналіз вивчення впливу нейромаркетингу на свідомість людини	397
Магура Богдан. Особливості управління інженерно-технічними проєктами у лісовій інженерії.....	411
Олійник Анастасія. Вплив стресу на саморегуляцію особистості	421
Пилипенко Лілія, Чечільницька Юлія. Психологічні особливості професійної мотивації майбутніх фахівців цивільного захисту в умовах воєнного стану.....	435
Сулятицька Юлія. Специфіка вибору стилів поведінки у конфлікті студентами-психологами з різними індивідуально-типологічними ознаками	450
Лозинський Олег. Психологічна експертиза вербування до колабораційної діяльності.....	463
ПРО НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ.....	477

Боднар Анастасія, Яремко Роман. Прояви емоційного вигорання у волонтерів в умовах війни

Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія», Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
E-mail: a.bodnar@ldubgd.edu.ua

Доцент кафедри практичної психології та педагогіки, доктор філософії, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2781-7788>
E-mail: r.yaremko@ldubgd.edu.ua
безпеки життєдіяльності

© Боднар Анастасія, Яремко Роман, лютий 2026.

УДК 159.944.4:364-058.862:355.01

Здійснено теоретичний та емпіричний аналіз проблеми емоційного вигорання волонтерів в умовах воєнного стану. Сучасні виклики, пов'язані з повномасштабним вторгненням, висувають надзвичайні вимоги до психоемоційної стійкості осіб, залучених до гуманітарної допомоги. У роботі розглянуто волонтерську діяльність як специфічний вид праці, що характеризується високим рівнем відповідальності та емоційним навантаженням. Значну увагу приділено еволюції поглядів на природу синдрому вигорання у науковій літературі, зокрема проаналізовано підходи В. Бойка, К. Масляч та С. Фройденбергера. Емоційне вигорання визначено як набутий механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи. Детально описано три фази формування синдрому за методикою В. Бойка: фазу напруження, фазу резистенції (опору) та фазу виснаження. Окремий блок дослідження присвячено емпіричному аналізу проявів вигорання серед волонтерів гуманітарного штабу «Клаптик Надії». Визначено, що найбільш сформованою у респондентів є фаза резистенції, що виявляється через симптоми редуції професійних обов'язків та емоційно-моральної дезорієнтації. З'ясовано, що тривалий стрес провокує дестабілізацію внутрішнього стану, зниження мотивації та виникнення симптомів «психосоматичних і психовегетативних порушень». У підсумку зазначено, що основними шляхами профілактики та подолання вигорання є розвиток психологічної резильєнтності, навички емоційної саморегуляції та впровадження програм психологічної підтримки для волонтерського сек-

тору.

Ключові слова: емоційне вигорання, волонтерська діяльність, військовий стан, психологічний захист, фаза резистенції, гуманітарна допомога, психоемоційна стійкість, симптоми вигорання.

Bodnar Anastasia, Yaremko Roman. Manifestations of emotional burnout in volunteers under martial arts condition. *A theoretical and empirical analysis of the problem of emotional burnout of volunteers under martial law has been carried out. Modern challenges associated with a full-scale invasion place extraordinary demands on the psycho-emotional resilience of persons involved in humanitarian aid. The paper examines volunteering as a specific type of work characterized by a high level of responsibility and emotional stress. Considerable attention is paid to the evolution of views on the nature of burnout syndrome in the scientific literature, in particular, the approaches of V. Boyko, K. Maslach, and S. Freudenberger are analyzed. Emotional burnout is defined as an acquired mechanism of psychological protection in the form of complete or partial exclusion of emotions in response to psycho-traumatic influences. Three phases of the syndrome formation according to V. Boyko's method are described in detail: the tension phase, the resistance phase, and the exhaustion phase. A separate block of the study is devoted to the empirical analysis of the manifestations of burnout among volunteers of the humanitarian headquarters "Sliver of Hope". It was determined that the most developed phase among respondents is the resistance phase, which is manifested through symptoms of reduction of professional duties and emotional and moral disorientation. It was found that prolonged stress provokes destabilization of the internal state, decreased motivation and the emergence of symptoms of "psychosomatic and psychovegetative disorders". As a result, it is noted that the main ways to prevent and overcome burnout are the development of psychological resilience, emotional self-regulation skills and the implementation of psychological support programs for the volunteer sector.*

Keywords: emotional burnout, volunteer activity, martial law, psychological protection, resistance phase, humanitarian aid, psycho-emotional resilience, symptoms of burnout.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні зумовила безпрецедентне піднесення волонтерського руху, який став критично важливою ланкою національного спротиву. Волонтери сьогодні реалізують багатовекторну діяльність: від задоволення логістичних потреб фронту до надання психосоціальної підтримки цивільному населенню. Така

багатофункціональність та робота в умовах тривалого екстремального стресу вимагають колосальних внутрішніх ресурсів, що неминуче призводить до їх вичерпання. У перші місяці збройної агресії домінувала надмобілізація зусиль («робота на виснаження»), через що волонтери ігнорували перші ознаки психоемоційного дисбалансу. Сьогодні проблема емоційного вигорання набуває особливої гостроти, оскільки втома, постійний контакт із людським боєм та високий рівень відповідальності стають факторами дезадаптації особистості. Теоретичне підґрунтя дослідження базується на працях таких науковців, як Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко (вивчення вигорання), а також Г. Єльнікової, М. Маркової, М. Шульги (аналіз специфіки волонтерства). Попри значний доробок, у сучасних реаліях спостерігається низький рівень обізнаності самих волонтерів щодо ризиків вигорання та дефіцит апробованих методик його профілактики в умовах затяжної війни. Це зумовлює необхідність поглибленого вивчення симптомів вигорання задля збереження кадрового та психологічного потенціалу волонтерської спільноти.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву емоційного вигорання у волонтерів, які працюють у надзвичайних умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Значну частину нашого життя ми проводимо в діяльності - навчанні, роботі, волонтерстві та веденні домашнього господарства. Через діяльність ми розкриваємо свій потенціал і здібності, досягаючи намічених цілей, реалізуючи власні цінності та зростаючи професійно. Саме тому ми приділяємо найбільшу увагу як самій діяльності, так і її якості, адже саме через неї оцінюємо себе. Однак прагнення досягти певного рівня та відповідати створеному ідеальному образу часто супроводжується значним стресом, що нерідко призводить до емоційного вигорання. Синдром

професійного вигорання являє собою тривалий та багатогранний психофізіологічний процес, що супроводжується емоційним, психологічним, інтелектуальним та фізичним виснаженням, викликаним постійним емоційним напруженням [3].

Герберта Фрейденберґера вважають першим науковцем, який дослідив феномен професійного вигорання. У 1974 році він опублікував статтю «Вигорання персоналу» («Staff burnout») в журналі *Journal of Social Issues*, що стала результатом його спостережень за волонтерами, зокрема й за собою, у безкоштовній клініці для людей із залежностями. Він описав вигорання як комплекс проявів, серед яких: емоційне і фізичне виснаження внаслідок надмірного навантаження, головний біль, безсоння, спалахи агресії та негнучке мислення. Фрейденберґер зазначав, що людина з таким станом виглядає, поводиться і сприймається як пригнічена [2]. Саме ця публікація стала поштовхом до глибших і ширших досліджень явища вигорання.

Крістіна Маслах розглядала синдром вигорання як багатогранне явище, основними проявами якого є емоційне виснаження, відсторонене або цинічне ставлення до людей, з якими доводиться працювати (знеособлення), а також зниження відчуття професійної ефективності та значущості власної роботи [5]. 1981 році вона разом із Сьюзан Джексон розробила перший інструмент для вимірювання цього синдрому — опитувальник *Maslach Burnout Inventory* (МВІ), який згодом став класичним у дослідженні професійного вигорання [1].

На думку В. Шауфелі, М. Саланови, В. Гонсалес-Рома та А. Баккера, емоційне вигорання являє собою двовимірну модель, що включає два ключових аспекти. Перший із них – це емоційне виснаження, а другий – деперсоналізація, яка характеризується погіршенням ставлення до оточуючих, а в окремих випадках – навіть до самого себе [10]. На думку таких дослідників, як Р. Берк, Е.

Грінгалас, Дж. Деніел, І. Шабо, К. Маслах та інших, емоційне вигорання слід розглядати як комплексне явище, яке охоплює три основні компоненти: емоційне виснаження, відчуження у взаємодії з людьми (деперсоналізація) та зниження відчуття власної професійної ефективності [7]. Цікаву концепцію запропонували й американські психологи Б. Пеллман і Е. Гартман з Університету Ошкоша. Подібно до К. Маслах, вони розглядають вигорання як складне багатофакторне явище, яке не можна звести лише до одного критерію чи прояву [10].

Аналізуючи цей феномен, науковці розглядають його не лише як наслідок тривалого емоційного напруження, а й як сукупність окремих компонентів. До них належать:

- емоційне виснаження - переживання внутрішньої порожнечі та втоми, що виникають внаслідок надмірних професійних навантажень;
- деперсоналізація - емоційне відсторонення та байдужість у ставленні до людей, з якими доводиться взаємодіяти;
- зниження відчуття професійної спроможності - відчуття власної неефективності, сумнівів у професійній компетентності та успішності [10].

Одним із перших, хто почав розглядати професійне вигорання як динамічний процес, був американський психолог Герберт Черніз. Досліджуючи діяльність соціальних працівників, він дійшов висновку, що вигорання є формою психологічного відчуження людини від своєї професії, яке виникає у відповідь на надмірний стрес і постійну фрустрацію. Це явище часто виникає тоді, коли професійна діяльність стає рутинною частиною життя. Людина перестає жити своєю роботою і починає працювати лише для того, щоб забезпечити існування. Інакше кажучи, вигорання виявляється у втраті мотивації, зацікавленості в роботі, натхнення та почуття покликання [9].

Гербарт Черніз виділяє такі три етапи процесу вигорання:

- початковий етап вигорання характеризується виникненням стабільного стану психоемоційної напруги, який зумовлений сильним впливом професійних стресорів. Він виникає внаслідок дисгармонії між завищеними вимогами до особистості та її психологічними можливостями;
- етап пов'язаний з емоційною реакцією на цей тиск і проявляється через тимчасові стани тривожності, виснаження, дратівливості та втоми;
- завершальний етап, який часто трактується як своєрідна психологічна адаптація або захисна реакція, супроводжується змінами в емоційній сфері та поведінці. Це може виявлятися у формах емоційного відсторонення, цинічного ставлення чи байдужості до оточення та їхніх потреб [8].

Чимало дослідників акцентують увагу на тісному взаємозв'язку між професійним вигоранням і стресом. Вони розглядають вигорання як поступовий, динамічний процес, що розгортається паралельно зі стадіями розвитку стресу. Зокрема, О. Мірошніченко підкреслює важливість диференціації симптомів залежно від етапу вигорання. Відповідно до запропонованої моделі, виокремлюють кілька основних три фаз із характерними ознаками:

- «фаза напруги» - на цьому етапі проявляються такі симптоми, як переживання психологічної травми, невдоволення собою, відчуття замкненості, тривожність і депресивні стани;
- «фаза резистентності» - відзначається появою недостатньо контрольованих емоційних реакцій, морально-емоційної дезорієнтації, зниження відповідальності у професійній діяльності та прагнення уникнути емоційних навантажень;
- «фаза виснаження» - характеризується розвитком емо-

ційного та особистісного відчуження, почуттям емоційної спустошеності, а також виникненням психосоматичних і психовегетативних симптомів [3].

Науковці, зокрема С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка та Т. В. Зайчикова, досліджуючи синдром емоційного вигорання, дійшли висновку, що недостатній рівень професійної надійності у фахівця може призводити до незавершеності його психічної регуляції. Це у свою чергу підсилює вплив стресових чинників на здатність протидіяти стресу, тривалість перебування в стресовому стані, а також погіршує якісні показники професійної надійності та працездатності. В результаті це може викликати особистісні деформації, серед яких найбільш яскраво вираженим проявом є професійне вигорання [6].

Згідно з Б. Поелманом і Е. Хартманом, стрес найчастіше виникає у двох випадках:

- коли навички та компетенції людини не відповідають вимогам організації, незалежно від того, чи є ці вимоги реальними чи уявними;
- коли робота не відповідає особистим бажанням, цінностям або потребам працівника.

Іншими словами, стрес виникає, коли між людиною та її організаційним середовищем існує невідповідність або протиріччя. На другому етапі люди починають відчувати «усвідомлений стрес», який виникає через невирішену стресову ситуацію. Різні фактори, такі як характер, оточення, освіта, кваліфікація, досвід, роль в організації та умови праці, впливають на перехід з першої стадії в другу. На третій стадії стрес проявляється на трьох рівнях: фізичному (фізична втома і симптоми), емоційно - когнітивному (емоційне виснаження і надмірна деперсоналізація) через ставлення та почуття, і поведінковому (поведінка, що характеризується деперсоналізацією і зниженням продуктивності). На цій стадії організація вже помічає зміни і починає реагувати на симптоми, що проявляються у працівника. Четверта

стадія вказує на наслідки тривалого стресу, а вигорання вважається комплексним переживанням хронічного емоційного стресу [9].

Аналіз різних підходів дозволяє розглядати емоційне вигорання як багатоступеневий процес. Його розвиток залежить від особистісних характеристик індивіда, його професійної та соціальної позиції. Симптоми вигорання виявляються в емоційній, фізичній та поведінковій сферах особистості. У багатьох моделях робочий стрес, високі вимоги при обмежених ресурсах, завищені очікування та ідеалізація, а також неспроможність ефективно справлятися зі стресом і нерозумне використання енергії, сприяють фізичному і емоційному виснаженню, деперсоналізації, цинізму та зниженню відчуття особистого успіху. Це впливає на здоров'я (як емоційне, так і фізичне), поведінку, взаємовідносини, продуктивність та ставлення до роботи.

Повномасштабне вторгнення 24 лютого 2022 року стрімко розвинуло волонтерську діяльність. Кожен намагався і намагається допомогти. Працюючи в команді люди відчували себе в безпеці, під час плетіння маскувальних сіток люди знімали напруту та зменшували свою тривожність. Ситуація на сході України стає все складнішою, і велика проблема місцевих жителів полягає в тому, що вони стали заручниками конфлікту. Волонтери, які працюють у гарячих точках, також опиняються в зоні високого ризику. Багато людей не мають можливості виїхати, тому змушені залишатися поблизу лінії розмежування, постійно наражаючи своє життя на небезпеку. Повномасштабна війна спричинила складні обставини для багатьох людей. Окрім державної допомоги, значну роль у підтримці відіграли волонтери. Як зазначають дослідники Панкова О.В., Касперович О.Ю. та Іщенко О.В., «волонтерство» - це глобальний процес, завдяки якому люди об'єднуються, щоб змінювати життя локальних та глобальних спільнот. Волонтери - це люди,

які добровільно та безоплатно беруть участь у соціальній та політичній діяльності з метою вирішення суспільно значущих проблем. Волонтерами можуть бути люди будь-якого віку або роду занять, з різним походженням і становищем, які використовують частину своєї енергії, часу і знань на благо інших людей і суспільства в цілому [4].

Надзвичайні ситуації можуть спричиняти хронічний стрес, оскільки волонтери працюють в умовах, що вимагають великих фізичних і емоційних зусиль. Часто їм доводиться виконувати складні й виснажливі завдання, інколи навіть небезпечні для життя. В умовах кризи волонтери можуть витрачати все більше часу на надання допомоги іншим, в результаті чого вони можуть відчувати відчуження від своїх родин і особистого життя. Стресові фактори ще більше посилюються, коли волонтери залучені до великих колективних кризових ситуацій, таких як природні катастрофи, або стикаються з моральними чи етичними труднощами. Вони можуть відчувати свою безпорадність у виконанні завдань або перевантаження від постійних потреб тих, кому вони допомагають [8].

Для виявлення емоційного вигорання у волонтерів здійснювались дослідження за допомогою двох методик: методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка; методика «Прогноз» (оцінка рівня нервово-психічної стійкості за В. Бодровим) [5]. У дослідженні взяли участь 28 волонтерів м. Стрия, віком від 18 до 75 років.

За результатами дослідження «Діагностика рівня емоційного вигорання» (рисунок 1) було отримано такі дані на кожен фази. Для відсоткового аналізу використовується загальний бал респондентів. Близько 40,74% респондентів не мають сформованої фази емоційного вигорання. 33,33% респондентів знаходяться на стадії формування емоційного вигорання. 25,93%

респондентів мають сформовану фазу емоційного вигорання, що вимагає більш детального аналізу їх робочих умов та психологічного стану.

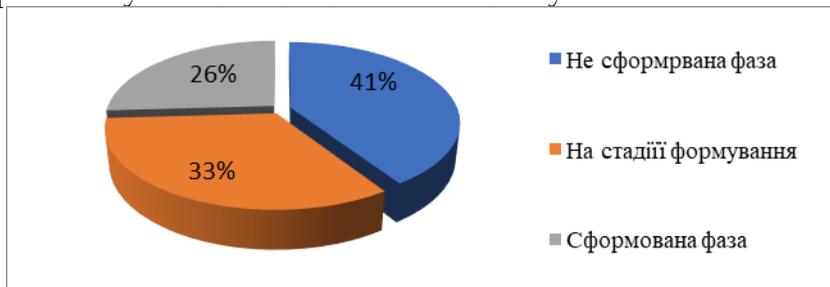


Рис. 1. Результати проведеного дослідження за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання»

На рисунку 2 наведено результати дослідження нервово-психологічної стійкості «Прогноз». У 5 респондентів (18,5%) показник за шкалою відвертості перевищив 10 балів, що може свідчити про їхню невідвертість під час опитування. Згідно з отриманими даними, 11,1% респондентів мають високий рівень НПС (група I), 22,2% – хороший рівень (група II), 51,8% – задовільний рівень (група III), а 14,8% – незадовільний рівень (група IV).

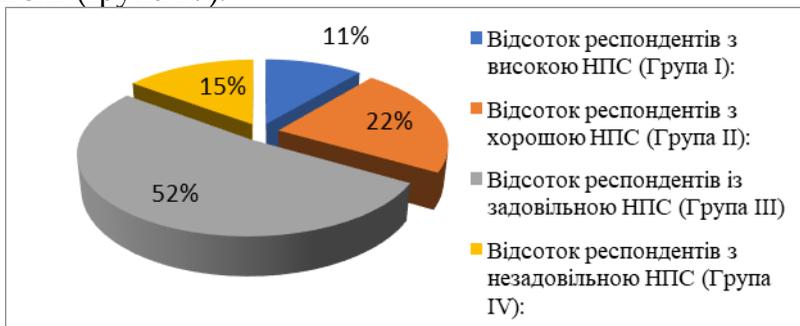


Рис. 2. Результати дослідження нервово-психологічної стійкості «Прогноз».

Тому на основі проведеного аналізу можна зробити такі висновки:

- більшість респондентів (51,85%) мають задовільну нер-

вово-психічну стійкість, що означає можливість зривів в екстремальних ситуаціях;

- 14,81% респондентів мають незадовільну НПС, що вимагає додаткового обстеження;
- лише 11,11% респондентів мають високу НПС, а 22,22% – хорошу.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє зробити низку важливих теоретичних та практичних висновків щодо специфіки емоційного вигорання волонтерів у сучасних реаліях України. Теоретичний аналіз підтвердив, що емоційне вигорання волонтерів в умовах воєнного стану є складним динамічним процесом, який розвивається як специфічна форма психологічного захисту. В умовах затяжної кризи волонтерська діяльність перетворюється на роботу з високим рівнем екстремальності, де постійний контакт із людськими втратами та дефіцит часового ресурсу стають головними детермінантами вичерпання психоемоційного потенціалу особистості. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що значна частина волонтерів (понад 25%) уже має повністю сформовану фазу емоційного вигорання, а третина респондентів (33,3%) знаходиться на стадії її активного формування. Це свідчить про те, що первинний адаптаційний ресурс, мобілізований на початку повномасштабного вторгнення, наразі є вичерпаним або близьким до вичерпання. Аналіз нервово-психічної стійкості (НПС) показав, що лише незначна частка опитаних (11,1%) володіє високим рівнем стійкості до стресорів. Переважна більшість респондентів (51,8%) мають задовільний рівень НПС, що вказує на високу ймовірність психологічних зривів та дезадаптивних реакцій у разі посилення екстремальності умов праці. Особливої уваги потребують 14,8% волонтерів із незадовільною стійкістю, які перебувають у зоні високого ризику розвитку психосоматичних порушень.

Джерела:

1. Волонтерство в Україні. Волонтерський рух - як діяти в межах. URL:<https://platforma.volunteer.country/> (дата звернення: 06.02.2026).
2. Ленгле А. Вступ до екзистенційно-аналітичної теорії емоцій: дотик до цінності. Питання психології. 2004. № 4. С. 3–21.
3. Мірошниченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах. Житомир, 2013. С. 155.
4. Панькова О., Касперович О., Іщенко О. Розвиток волонтерської діяльності в Україні як прояв активізації соціальних ресурсів громадянського суспільства: специфіка, проблеми та перспективи. Український соціум. 2017. С. 25–40.
5. Лемак М., Петрище В. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 264 с.
6. Максименко С., Карамушка Л., Зайчикова Т. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Київ : Міленіум, 2004. 264 с..
7. Burke R. J., Greenglass E. A. longitudinal study of psychological burnout in teachers. Human Relations. No. 2003. P. 187–202.
8. Caring for Volunteers. A Psychosocial Support Toolkit. URL https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/02/volunteers_EN.pdf (date of access: 06.02.2026). 72 p.
9. Cherniss C. Long-term consequences of burnout: an exploratory study. Journal of Organizational Behavior. 1992. P. 1–11.
10. Hartman E., Perlman B. Burnout: summary and future research. Human Relations. 1982. P. 283–205.
11. Яремко Р. Я., Милик І. Р. Психологічні особливості переживання самотності в умовах війни. Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціально-гуманітарних та поведінкових наук в умовах воєнного стану. Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціально-гуманітарних та поведінкових наук в умовах воєнного стану : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Чернігів, 25 квіт. 2024 р. Чернігів, 2024. С. 466–468.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Психологічні виміри культури, економіки, управління:
науковий журнал

Psychological Dimensions of Culture, Economics, Management:
Science Journal

ISSN 2409-1375

Випуск 29

Керівник проєкту, відповідальний редактор
Олег Лозинський кандидат психологічних наук

Ідея проєкту, макет, комп'ютерна верстка, дизайн обкладинки, підготовка до
друку ГО «Львівський аналітичний дім». Ідентифікаційний код 34167033.

Свідоцтво про державну реєстрацію юридичної особи:
серія АОО №760926

Для листування E-mail: lviv-forum@ukr.net

Підписано до друку 12.02.2026 р. Формат 60x84/16.
Папір друк. Друк на ксероксі. Гарнітура Palatino Linotype.
Ум. друк. арк. 19,2. Тираж 100.

Друк Видавництво ЛНУ ім. І.Франка, 79000, Львів, вул. Дорошенка, 41.