

Державна служба України з надзвичайних ситуацій  
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності  
Факультет психології та соціального захисту  
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ  
Начальник кафедри ППтаП  
д. психол. наук, професор,  
полковник служби ц.з.  
\_\_\_\_\_ Роксолана СІРКО  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025р

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**  
**на тему:**  
**«ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У**  
**ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**  
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ  
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

**Виконала**  
здобувач вищої освіти  
групи Псе-41к  
Катерина ТИС  
**Керівник –** Лілія Пилипенко

**ЛЬВІВ - 2026**

## ЗМІСТ

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                                | 3  |
| РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....                  | 7  |
| 1.1 Поняття про емоційне вигорання у психології.....                                                                      | 7  |
| 1.2 Проблематика профілактики емоційного вигорання у волонтерів в умовах воєнного стану.....                              | 11 |
| 1.3 Особливості волонтерської діяльності в умовах воєнного стану.....                                                     | 17 |
| Висновок до першого розділу.....                                                                                          | 22 |
| РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ..... | 23 |
| 2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження.....                                                                    | 23 |
| 2.2 Результати емпіричного дослідження.....                                                                               | 28 |
| 2.3 Рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання у волонтерів в умовах воєнного стану.....                         | 44 |
| Висновок до другого розділу.....                                                                                          | 49 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                             | 51 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                           | 53 |
| ДОДАТКИ.....                                                                                                              | 60 |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** В умовах воєнного стану в Україні значно зросла роль волонтерства, ставши важливою складовою підтримки населення, військових та постраждалих від війни. Волонтери виконують широкий спектр завдань: надають гуманітарну допомогу та психосоціальна підтримку людям, організовують евакуацію, беруть участь у соціальних та благодійних ініціативах. Така діяльність часто супроводжується високим рівнем стресу, постійною взаємодією з людьми, які пережили травматичні події, та необхідністю працювати в умовах невизначеності, небезпеки та нестачі ресурсів. Як наслідок, волонтери перебувають у стані тривалого хронічного стресу, що збільшує ризик розвитку емоційного вигорання.

Тривалий вплив стресових факторів у рамках волонтерської діяльності може призвести до зниження психологічної стійкості, погіршення емоційного стану та зменшення ефективності допомоги іншим. Саме з цієї причини особливого значення набуває вивчення психологічних особливостей профілактики емоційного вигорання волонтерів, що дозволяє своєчасно виявляти фактори ризику, визначати психологічні ресурси особистості та розробляти ефективні стратегії підтримки та збереження психічного благополуччя волонтерів у складних умовах війни.

Фундаментальні аспекти дослідження синдрому емоційного вигорання, механізмів стресу та психологічної адаптації особистості до складних умов діяльності висвітлено у працях зарубіжних науковців Е. Аронсона, Дж. Гальбеслебена, С. Джексона, Д. Кафрі, Р. Лазаруса, С. Мадді, К. Маслач, Ж.-П. Неве, С. Паустіан-Андердал, А. Пайнс, Г. Сельє, М. Вестмана, Г. Фрейденбергера, які розглядали проблему емоційного виснаження, стресостійкості та виснаження психологічних ресурсів особистості. Вагомий внесок у дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання, професійного стресу та психологічної адаптації особистості зробили українські вчені В. Босько, А. Гончарук, В. Демидюк, В. Лефтеров, С. Максименко, Л. Матвієнко, Н. Пенькова, Р. Сірко, Н. Орлянська, О. Тімченко, М. Павлюк,

Д. Журавська, Н. Клімишина у працях яких висвітлено психологічні механізми виникнення емоційного вигорання, особливості емоційної регуляції та шляхи профілактики негативних психоемоційних станів у діяльності людини.

Незважаючи на надійність наявних наукових досліджень, проблема психологічних особливостей профілактики емоційного вигорання волонтерів в умовах воєнного стану залишається недостатньо вивченою. Тривала волонтерська діяльність в таких умовах супроводжується високим рівнем психоемоційного стресу, відповідальністю та постійним контактом з травматичними подіями, що збільшує ризик розвитку емоційного вигорання. Звідси виникає нагальна необхідність поглибленого вивчення факторів, що спричиняють емоційне вигорання, та визначення ефективних психологічних підходів до його профілактики з метою збереження психічного благополуччя та ефективності волонтерської діяльності.

**Об'єкт дослідження:** феномен емоційного вигорання особистості у психології.

**Предмет дослідження:** особливості профілактики емоційного вигорання у волонтерів в умовах воєнного стану.

**Мета дослідження:** теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості профілактики емоційного вигорання у волонтерів в умовах воєнного стану.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання, його основних проявів та особливостей профілактики у волонтерів в умовах воєнного стану у працях вітчизняних та зарубіжних науковців.
2. Емпірично дослідити особливості прояву емоційного вигорання у волонтерів в умовах воєнного стану.
3. Розробити програму психологічної профілактики емоційного вигорання у волонтерів, спрямовану на збереження їхнього психологічного благополуччя в умовах війни.

**Гіпотеза:** дослідження полягає у припущенні, що емоційне вигорання у волонтерів в умовах війни є системним процесом, де центральним компонентом виступає емоційне виснаження, яке пов'язане з високою тривожністю та незадоволеністю собою, а також копінг-стратегіями, локусом контролю та професійною життєстійкістю.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань було використано такі методи: теоретичні (аналіз, узагальнення, синтез, порівняння наукової інформації); емпіричні (тестування («Шкала тривоги Бека»; «Опитувальник щодо рівня професійного вигорання Масlach-Джексон»; методика «Діагностика емоційного вигорання» В. Бойка; «Опитувальник рівня суб'єктивного контролю»; «Опитувальник професійної життєстійкості»), анкетування); математико-статистичні (відсотковий, кореляційний аналізи).

**Теоретичне значення дослідження.** У кваліфікаційній роботі розглянуто феномен емоційного вигорання, його психологічні механізми та особливості у волонтерів в умовах воєнного стану. Проаналізовано наукові теорії до дослідження проблеми емоційного вигорання, а також теоретично обґрунтовано методи вивчення психологічних особливостей його профілактики серед осіб, залучених до волонтерської діяльності.

**Практичне значення дослідження.** Розроблена нами тренінгова програма профілактики емоційного вигорання спрямована на збереження психологічного благополуччя волонтерів, розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та попередження негативних наслідків тривалого емоційного навантаження в умовах воєнного стану, може бути використана фахівцями у сфері психічного здоров'я, які працюють із цією категорією осіб.

**Експериментальна вибірка.** Загальна кількість досліджуваних експериментальної вибірки складає 30 волонтерів різних громадських організацій, які беруть активну участь у волонтерській діяльності в умовах війни.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку

використаних джерел, який налічує 51 найменування, з них 31 – іноземною мовою та 5 додатків на 60 сторінці. Загальний обсяг роботи становить 96 сторінок, основний текст – 50 сторінок. У роботі розміщено 9 рисунків та 2 таблиці.

## **РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

### **1.1 Поняття про емоційне вигорання у психології**

Проблематика прояву емоційного вигорання є однією з найбільш досліджуваних у психології праці, соціальній, організаційній психології. Починаючи з 70-х років, феномен вигорання активно аналізувався в контексті професійної діяльності, професій, пов'язаних з наданням допомоги, довготривалого стресу та інтенсивної міжособистісної взаємодії. У процесі розвитку наукових підходів поняття вигорання було уточнено та доповнено різними теоретичними моделями.

Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб (МКХ-11), вигорання визначається, як синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, який не вдалося успішно подолати. Він характеризується трьома вимірами: відчуттям виснаження або браком енергії; психічним відстороненням від роботи або цинізмом щодо неї; зниженням професійної ефективності [50]. Підкреслюється, що вигорання стосується конкретно професійного контексту і не поширюється на інші сфери життя.

Термін «емоційне вигорання» з'явився завдяки Г. Фрейденбергеру у 1974 році. Науковець визначав це явище, як поступове виснаження фізичних, психологічних та розумових ресурсів, що ускладнює виконання завдань [30; 1]. Найчастіше воно зустрічається серед лікарів, учителів, волонтерів та працівників соціальної сфери, але може виникати й у людей інших професій.

Емоційне вигорання проявляється через три ключові ознаки: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження професійної ефективності. Емоційне виснаження проявляється через відчуття хронічної втоми, втрати енергії та мотивації. Деперсоналізація характеризується байдужістю або навіть негативним ставленням до інших людей, особливо до клієнтів або колег. Втрата професійної ефективності відображається у відчутті некомпетентності та втраті

задоволення від своєї роботи. Симптоми можуть відрізнятися від людини до людини, але часто вони включають: постійне відчуття розумової втоми, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги, емоційну відчуженість від близьких, апатію та втрату мотивації. У деяких випадках це також може призвести до соматичних симптомів, таких як головний біль або безсоння [19].

З моменту своєї появи вигорання визначалося по-різному. Однак найпоширенішим визначенням цього відомого психологічного явища є твердження Х. Масlach і Д. Джексона, які визначають його, як синдром, що характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та низькою самореалізацією на роботі, який може виникати у осіб, чий щоденні завдання обмежуються обслуговуванням людей [30]. Вигорання, здається, є реакцією на міжособистісні стресові фактори в робочому середовищі, де надмірний контакт з людьми, які отримують послуги, спричиняє негативні зміни в ставленні та поведінці щодо цих людей. Дослідниця Х. Масlach визначає вигорання, як тривалу реакцію на стрес на роботі, психологічний синдром, що виникає внаслідок хронічної напруги, яка є результатом конфліктної взаємодії між працівником та його роботою [37].

У сучасних психологічних дослідженнях синдром емоційного вигорання розглядається, як складний багатовимірний процес, що виникає під впливом тривалого професійного стресу та емоційного перевантаження. Зокрема, дослідники Дж. Гальбеслебен, Ж.-П. Неве, С. Паустіан-Андердал та М. Вестман зазначають, що вигорання формується внаслідок поступового виснаження психологічних ресурсів людини в умовах підвищених професійних вимог та обмежених можливостей їх відновлення. На думку авторів, цей стан проявляється у зниженні емоційної енергії, втраті мотивації до діяльності, формуванні негативного ставлення до роботи та зниженні відчуття професійної ефективності. Дослідники підкреслюють, що розвиток емоційного вигорання значною мірою залежить від взаємодії особистісних ресурсів людини, соціальної підтримки та умов професійного середовища, що особливо

актуально для діяльності, пов'язаної з інтенсивною взаємодією з людьми та високим рівнем відповідальності [34].

З плином часу з'явилося безліч різних понять, пов'язаних з вигоранням, що призвело до плутанини щодо його правильного визначення та справжнього значення. З огляду на велику складність синдрому, до нього часто прямо чи опосередковано пов'язують такі поняття, як нудьга, депресія, професійний стрес та незадоволеність роботою, серед інших можливих реакцій на стрес.

Багато авторів пов'язували нудьгу з вигоранням, що повертає нас до класичних досліджень Б. Пінеса, Е. Аронсона та Д. Кафрі, де спочатку вони визначають нудьгу, як загальний досвід фізичного, емоційного та інтелектуального виснаження, що недалеко від визначення, запропонованого цими ж авторами для вигорання [44]. Пізніше Б. Пінес та ін. відмовляються від цієї концептуальної рівності між нудьгою та вигоранням, розширюючи своє уявлення про останнє і роблячи висновок, що вигорання є явищем ширшим за нудьгу, яка може бути лише одним із симптомів вигорання, а пізніше розуміючи його, як провісник синдрому або міру виснаження [46].

Ідентифікувати симптоми вигорання дуже складно, оскільки дослідження на цю тему виявляють велику кількість явищ, пов'язаних із цим розладом, і вказують на понад 100 симптомів, пов'язаних із синдромом, що призводить до плутанини. Науковці, такі як: С. Джексон, В. Шауфелі, Ф. Завієа та Ф. Харб виділяють групи, які характеризуються негативним впливом на почуття та емоції (такі, як емоційне виснаження, дратівливість, ненависть тощо), на ставлення (такі, як цинізм, деперсоналізація, апатія, ворожість тощо), на когнітивні функції (такі, як низька мотивація до роботи, труднощі з концентрацією уваги, низька особиста реалізація на роботі тощо), поведінці (такі, як підозрілість і параноя, ізоляція, вживання заспокійливих засобів, жорсткість, постійні скарги, прогули тощо) та фізіологічній системі індивіда (такі, як втома, безсоння, виразка шлунка, головний біль, гіпертонія тощо) [38].

Емоційне вигорання в сучасних дослідженнях розглядається, як результат тривалого дисбалансу між вимогами професійного життя та особистими

ресурсами. Так, В. Шауфелі та А. Баккер визначають вигорання, як психологічний стан, що виникає під впливом надмірних професійних вимог в умовах недостатності особистих та організаційних ресурсів. На думку дослідників, ключовими симптомами цього стану є емоційне виснаження, психологічне віддалення від професійної діяльності та зниження професійної ефективності. У рамках цієї теорії зазначається, що розвиток синдрому вигорання значною мірою залежить не тільки від індивідуальних особливостей особистості, але й від умов професійного середовища, рівня соціальної підтримки, можливостей відновлення ресурсів та балансу між професійними навантаженнями і можливостями їх подолання.

Досліджуючи феномен емоційного вигорання у волонтерів, Л. Матвієнко стверджує, що волонтери, допомога яких спрямована на задоволення потреб військових під час війни в Україні, характеризується такими якостями, як самоспівчуття, гнучкість у спілкуванні, спонтанність та автономність. Вони дбають про думку інших, невдачі провокують занурення у світ ілюзій та ідеальних цінностей, а успіхи сприяють підвищенню самооцінки. Вони зацікавлені у власному соціально-активному майбутньому, але суспільні стереотипи щодо волонтерської діяльності та негативні перспективи заважають їм його планувати [10, с. 32].

В. Демидюк трактує емоційне вигорання військовослужбовців, як комплексний психофізіологічний феномен, який має здатність виникати під час довгострокового емоційного навантаження протягом діяльності та спричиняє прояв емоційного, фізичного та розумового виснаження [4].

Науковці М. Павлюк, Д. Журавська та Н. Клімишина, досліджуючи емоційне вигорання визначили психологічні чинники, які впливають на вигорання у педагогів, а також визначають емоційне вигорання, як набутий стереотип емоційної професійної поведінки та може викликати дисфункціональні впливи [11].

Отже, емоційне вигорання розглядається, як складний багатовимірний синдром, що виникає внаслідок тривалого професійного стресу та дефіциту

ресурсів особистості. Воно проявляється через емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження професійної ефективності, що негативно впливає на психічний стан і якість діяльності людини. Розвиток вигорання зумовлюється взаємодією індивідуальних особливостей, умов праці та рівня соціальної підтримки, особливо у професіях пов'язаних із наданням допомоги іншим людям.

## **1.2 Проблематика профілактики емоційного вигорання волонтерів в умовах воєнного стану**

Воєнний стан створює особливий соціально-психологічний простір, в якому волонтерська діяльність стає постійним екстремальним випробуванням. Волонтери працюють в умовах війни в ситуаціях постійної небезпеки для життя, високої емоційної напруги, обмеженості ресурсів і морально складних рішень, що суттєво підвищує ризик емоційного вигорання. На противагу мирним часам, коли волонтерська діяльність часто має епізодичний характер, у воєнний час вона стає систематичною, безперервною діяльністю, яка за рівнем психологічного навантаження можна порівняти з роботою в службах екстреної допомоги [25].

У психологічній науці профілактика розглядається, як система цілеспрямованих заходів, спрямованих на запобігання виникненню негативних психічних станів, розладів або форм дезадаптивного поведінки та збереження психічного здоров'я особистості. Як професійна діяльність психолога, профілактика включає в себе комплекс психодіагностичних, консультативних, психоосвітніх та корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на зниження ризику психологічного виснаження та підвищення рівня психологічної стійкості [9].

Метою психологічної профілактики є збереження та зміцнення психічного благополуччя особистості шляхом своєчасного виявлення факторів ризику та формування адаптивних ресурсів особистості. Основними

завданнями профілактичної діяльності психолога є підвищення психологічної компетентності, розвиток навичок саморегуляції, формування ефективних стратегій подолання труднощів, а також створення умов для оптимального функціонування особистості в складних життєвих обставинах.

Однак в умовах війни класична модель вигорання зазнає трансформації. Добровольці страждають не тільки від емоційного виснаження, але й від глибокого життєвого перевантаження, пов'язаного з постійним контактом зі стражданнями, втратами, смертю та несправедливістю. Це зумовлює появу специфічних форм вигорання, що поєднують ознаки хронічного стресу, вторинної травми та моральної травми [41].

Дослідженням профілактики емоційного вигорання займалися В. Босько, В. Демидюк, І. Пахомов, А. Костюк, В. Лефтеров а також зарубіжні науковці К. Маслач, М. Лейтер, В. Шауфелі та Г. Фрейденбергер. Їхні праці сформували сучасне наукове розуміння профілактики вигорання, як комплексної системи заходів, спрямованих на попередження виснаження особистісних ресурсів, розвиток психологічної стійкості та оптимізацію умов діяльності. Дослідники підкреслюють, що ефективність профілактики визначається поєднанням індивідуальних стратегій саморегуляції з організаційною підтримкою та системним психологічним супроводом.

В. Босько визначає профілактику та корекцію емоційного вигорання, як «цілеспрямований процес використання сукупності психологічних, педагогічних, організаційних, медичних, рекреаційних та інших прийомів і засобів для запобігання синдрому емоційного вигорання або мінімізації його наслідків і негативного впливу на здоров'я, життя та діяльність людини» [2].

Однією з ключових проблем у запобіганні емоційному вигоранню волонтерів є відсутність чітких меж у їхній діяльності. Часто волонтери не мають встановленого робочого графіка, чітко визначених функціональних обов'язків або системи чергувань, що призводить до тривалої праці без відпочинку. В умовах війни формується думка, що «треба допомагати якомога більше», яка з часом перетворюється на «треба допомагати понад своїх

можливостей». Такий підхід сприяє швидкому виснаженню психофізичних ресурсів і ускладнює реалізацію профілактичних заходів, оскільки сама ідея щодо обмеження навантаження часто сприймається, як недопустима або морально неправильна [35].

Важливою складовою цього питання є соціальний і культурний контекст ідеалізації волонтерства. У суспільстві, що перебуває у стані війни, волонтери часто вважаються безумовними героями, які «не мають права втомлюватися». Це створює додатковий психологічний тиск і зменшує ймовірність звернення за допомогою у разі емоційного виснаження. Дослідження показують, що стигматизація психологічної вразливості значно збільшує ризик розвитку важких форм вигорання, оскільки ранні симптоми ігноруються або виправдовуються [47].

Особливої уваги заслуговує фактор вторинної травми, характерний для волонтерів, які працюють з постраждалими від бойових дій, пораненими, внутрішньо переміщеними особами та сім'ями жертв. Вторинна травма виникає внаслідок емпатичного залучення в травматичний досвід інших людей і супроводжується симптомами, схожими на посттравматичний стресовий розлад, зокрема нав'язливими думками, емоційною гіперактивністю, порушеннями сну та уникненням [28]. В умовах війни цей процес має кумулятивний характер, що значно ускладнює профілактику емоційного вигорання, особливо за відсутності професійної психологічної підтримки.

Суттєвим чинником розвитку вигорання є також моральна травма, яка виникає у ситуаціях, коли волонтер змушений діяти всупереч власним моральним переконанням або стикається з неможливістю допомогти всім, хто цього потребує. Моральна травма супроводжується почуттями провини, сорому, зради власних цінностей і часто стає глибинною основою емоційного виснаження [41]. У воєнних умовах волонтери регулярно опиняються в ситуаціях обмеженого вибору, що робить профілактику моральної травми одним із найскладніших завдань психологічного супроводу.

Проблематика профілактики емоційного вигорання ускладнюється також хронічністю воєнного стресу. На відміну від короткотривалих кризових подій, війна створює умови тривалої невизначеності, у яких адаптаційні механізми психіки поступово виснажуються. Навіть ефективні копінг-стратегії, такі як раціоналізація, гумор або соціальна підтримка, з часом втрачають свою захисну функцію без системного відновлення [29]. Це означає, що профілактика емоційного вигорання не може обмежуватися індивідуальними рекомендаціями, а має включати організаційні та структурні заходи.

Окремою проблемою є відсутність психоосвіти серед волонтерів. Багато з них розпочинають діяльність без базових знань про психологічні ризики роботи в умовах війни, механізми вигорання та способи його попередження. Недостатня поінформованість призводить до того, що симптоми вигорання сприймаються, як «нормальна втома» або особиста слабкість, а не як сигнал до відновлення або звернення по допомогу [40]. Дослідження підтверджують, що наявність психоосвітніх програм суттєво знижує рівень емоційного виснаження серед волонтерів і підвищує їхню психологічну стійкість [33].

В умовах воєнного стану проблематика профілактики емоційного вигорання волонтерів також пов'язана з обмеженим доступом до професійної психологічної допомоги. Психологічні служби часто перевантажені, а пріоритет надається військовослужбовцям та безпосередньо постраждалим від бойових дій. Волонтери ж залишаються «між двома системами», не будучи ні професійними рятувальниками, ні формальними жертвами війни, що ускладнює інтеграцію профілактичних програм саме для цієї групи [25].

Таким чином, проблематика профілактики емоційного вигорання волонтерів в умовах воєнного стану є комплексною і багаторівневою. Вона включає індивідуальні психологічні чинники, соціокультурні установки, організаційні обмеження та специфіку воєнного контексту. Недостатня увага до цієї проблеми не лише підвищує ризик психологічних розладів серед волонтерів, але й знижує ефективність волонтерської діяльності загалом, що в умовах війни має критичне значення для функціонування суспільства. Це

обумовлює необхідність розробки системних, науково обґрунтованих підходів до профілактики емоційного вигорання з урахуванням особливостей екстремальної та кризової роботи.

В умовах війни емоційне вигорання волонтерів набуває характеру системної психологічної проблеми, яка виходить за межі індивідуальної вразливості і стає результатом тривалої взаємодії людини з екстремальним соціальним середовищем. Волонтерська діяльність під час війни характеризується поєднанням інтенсивних емоцій, відповідальності за життя та благополуччя інших, браком часу для відновлення сил і постійною загрозою особистій безпеці. Такий комплекс факторів створює умови, в яких традиційні механізми психологічної адаптації швидко вичерпуються, що значно ускладнює профілактику емоційного вигорання [38].

Наукові дослідження показують, що в умовах війни емоційне вигорання у волонтерів часто розвивається не поступово, а має коливальний характер, пов'язаний з загостренням воєнних дій, масовими травматичними подіями або особистими втратами [25]. Це означає, що навіть волонтери з високим рівнем психологічної стійкості можуть в певний момент втратити здатність ефективно функціонувати. Відсутність систематичного моніторингу психоемоційного стану волонтерів призводить до того, що фази виснаження залишаються непоміченими до моменту, коли відбувається різке зниження працездатності або розвиток психосоматичних розладів.

Дослідження також засвідчують, що ключову роль у запобіганні професійному вигоранню відіграють сформовані навички емоційної саморегуляції, усвідомлене дотримання меж між професійною діяльністю та особистим життям, а також систематична супервізійна підтримка, яка нині залишається недостатньо представлена в більшості волонтерських організацій [14].

Важливим аспектом проблеми профілактики є нечіткість ролей і функцій волонтерів в умовах війни. Волонтери часто одночасно виконують логістичні, емоційні, організаційні та кризові функції, не маючи спеціальної підготовки для

роботи з травмованими людьми. Така багатофункціональність збільшує когнітивне та емоційне навантаження, підвищуючи ризик, як емоційного, так і когнітивного виснаження [47]. У цьому контексті профілактика виснаження вимагає не тільки індивідуальних ресурсів, але й чіткої структуризації волонтерської діяльності на організаційному рівні.

Серед основних заходів профілактики емоційного вигорання серед волонтерів можна виділити: психоедукаційні лекції, тренінги, проекти тощо. Так, до прикладу проект «Добра воля» – спрямований на розвиток культури турботи про психічне здоров'я, підготовку волонтерів до усвідомленої та етичної підтримки людей у складних життєвих обставинах, а також на зміцнення громад, що переживають наслідки війни. Поєднуючи європейський досвід психосоціальної допомоги з українською гуманітарною практикою, «Добра Воля» формує середовище, де волонтерство стає проявом людяності, професійності та внутрішньої стійкості [27].

Встановлено, що специфіка емоційного вигорання волонтерів в умовах війни полягає в поєднанні класичних симптомів вигорання з явищами вторинної та моральної травми, що виникають внаслідок постійного контакту зі стражданнями, людськими втратами та ситуаціями морального вибору. Це ускладнює своєчасну діагностику та профілактику вигорання.

Основними факторами, що ускладнюють профілактику емоційного вигорання, є відсутність чітких меж у волонтерській діяльності, соціально схвалене ставлення до самопожертви, героїзація волонтерства та брак організаційної та психологічної підтримки. Додатковим ризиком є хронічний характер воєнного стресу, що призводить до поступового виснаження адаптаційних ресурсів психіки.

Тому профілактика емоційного вигорання волонтерів в умовах воєнного стану вимагає комплексного підходу, що поєднує індивідуальні та організаційні заходи психологічної підтримки з урахуванням специфіки екстремальної діяльності.

### 1.3 Особливості волонтерської діяльності в умовах воєнного стану

Воєнний стан суттєво змінює діяльність волонтерів, надаючи їй рис систематичної, тривалої та ризикованої соціальної діяльності. На відміну від мирного часу, коли волонтерство має переважно епізодичний або проектний характер, в умовах війни воно перетворюється на постійний механізм підтримки життєздатності суспільства. Волонтери виконують функції, які часто виходять за межі традиційної допомоги і за своїм змістом та психологічним навантаженням наближаються до екстремальної та кризової роботи, що вимагає швидкої реакції, роботи в умовах невизначеності та сильного емоційного напруження [38].

Так, Л. Пилипено, В. Пилипенко, І. Тимчук дослідили, що для волонтерів в умовах воєнного стану характерною є динаміка від ентузіазму до фрустрації й виснаження, що супроводжується постійною загрозою життя та ускладнює процес відновлення внутрішнього ресурсу особистості [14].

Однією з ключових характеристик волонтерства в умовах війни є його екстремальний характер. Волонтери часто працюють у прикордонних районах, стикаються з реальними загрозами для свого життя, піддаються бомбардуванням, повітряним тривогам і новинам про масові втрати. Такі умови створюють постійний стан психофізіологічної мобілізації, типовий для екстремальних професій, але нетиповий для класичного волонтерства [32]. Хронічне перебування в стані підвищеної готовності сприяє виснаженню нервової системи та знижує здатність до ефективної емоційної саморегуляції.

Важливою особливістю волонтерської діяльності в умовах війни є високий рівень емоційної участі. Волонтери часто працюють з людьми, які пережили травматичні події, втратили близьких, домівку або перебувають у стані сильного психологічного шоку. У таких умовах емпатія стає основним інструментом допомоги, але водночас джерелом підвищеного ризику емоційного виснаження. Дослідження показують, що тривала емпатична

залученість без відповідних механізмів психологічного захисту веде до розвитку вторинних травм та емпатичного виснаження [28].

Важливою особливістю волонтерської діяльності в умовах війни є рольова невизначеність та розширення функціональних обов'язків. У кризових ситуаціях волонтери змушені поєднувати логістичні, організаційні, інформаційні та підтримувальні функції, нерідко виконуючи завдання, які виходять за межі їхньої первинної підготовки. Подібна багатофункціональність за відсутності чітко визначених меж відповідальності створює умови для рольового конфлікту та підвищеного когнітивного навантаження. Згідно з дослідженнями організаційної психології, рольова невизначеність і конфлікт ролей є значущими предикторами професійного стресу та емоційного виснаження, особливо в діяльності допомагаючого характеру. В умовах воєнного стану ці чинники посилюються нестабільністю, високою динамікою подій та відсутністю структурованої системи підтримки, що ускладнює процеси психологічної адаптації волонтерів [22].

Особливістю волонтерства в умовах війни є також відсутність професійної підготовки та підтримки. Багато волонтерів беруть участь у волонтерській діяльності спонтанно, керуючись моральними мотивами та почуттям громадянського обов'язку, не маючи спеціальної підготовки для роботи в екстремальних умовах. Відсутність знань про психологічні наслідки тривалого стресу, втручання в кризові ситуації та роботу з травмами підвищує вразливість волонтерів до негативних психоемоційних наслідків [42].

Важливим фактором, що визначає специфіку волонтерської діяльності в умовах війни, є моральна та ціннісна складова. Волонтери часто сприймають свою діяльність, як моральний обов'язок, що формує високий рівень внутрішньої відповідальності та самовимогливості. Водночас неможливість допомогти всім, обмежені ресурси та необхідність вибору між різними потребами створюють ситуації морального конфлікту. Такі обставини можуть призвести до формування моральної травми, що є характерним саме для діяльності в умовах війни та кризи [31].

Волонтерська діяльність у воєнний час також характеризується хронічним навантаженням. На відміну від короточасних надзвичайних ситуацій, війна триває місяцями або роками, що передбачає тривале перебування волонтерів у стресовому середовищі. Це порушує баланс між напругою і відновленням, знижує ефективність адаптаційних механізмів і сприяє накопиченню психоемоційного виснаження [39]. У таких умовах навіть висока мотивація не здатна компенсувати дефіцит регенеративних ресурсів.

Особливою рисою є соціальне та інформаційне перевантаження. Волонтери постійно піддаються потоку тривожної інформації про військові операції, втрати та гуманітарні кризи. Інформаційне перевантаження підвищує емоційну напругу, сприяє розвитку тривожних станів і знижує здатність до психологічного відновлення [28]. В умовах війни цей фактор стає додатковим стресовим фактором, що впливає на загальний психічний стан волонтерів.

Таким чином, волонтерська діяльність в умовах воєнного стану характеризується надзвичайною важкістю, високим рівнем емоційної залученості, багатофункціональністю, хронічним навантаженням і браком професійної підтримки. Сукупність цих характеристик створює високі психологічні ризики та визначає необхідність розглядати волонтерство під час війни, як окреме явище в рамках екстремальної та кризової психології. Розуміння особливостей волонтерської діяльності є необхідною передумовою для розробки ефективних програм профілактики емоційного вигорання та збереження психологічного здоров'я волонтерів.

Важливою особливістю волонтерської діяльності в умовах війни є нестабільність організаційного середовища, в якому надається допомога. Волонтерські ініціативи часто працюють в умовах постійних змін: трансформації маршрутів, логістичних ланцюгів, потреб цільових груп, а також змін у ситуації з безпекою. Така нестабільність вимагає від волонтерів високої психологічної гнучкості, здатності швидко адаптуватися до нових умов і приймати рішення в умовах невизначеності, що є типовою характеристикою екстремальних і кризових видів діяльності [38]. Постійна необхідність адаптації

збільшує когнітивне навантаження і сприяє накопиченню психоемоційного виснаження.

Ще однією важливою особливістю є перехресне поєднання ролей «волонтер-жертва». У умовах війни багато волонтерів самі пережили травматичні події, втратили домівки, були змушені переїхати або мають родичів на фронті. Це створює ситуацію, в якій волонтер одночасно перебуває в ролі помічника і людини, яка потребує підтримки. Ця подвійна позиція зменшує психологічну дистанцію, ускладнює емоційне відновлення і збільшує ризик виснаження, оскільки власний травматичний досвід залишається невирішеним [28].

Відмінною рисою волонтерства в умовах війни є відсутність завершення діяльності. На відміну від мирних часів, коли волонтерські проєкти мають чітко визначені часові обмеження, стан війни створює ситуацію постійної незавершеності, в якій допомога не має передбачуваного кінця. Психологічно це створює відчуття нескінченного навантаження, зменшує мотиваційні ресурси та сприяє формуванню емоційного виснаження [47]. Відсутність відчуття завершеності результату підсилює відчуття безсилля та знецінення власних зусиль.

Особливою рисою є постійна присутність втрат у професійній та особистій сфері волонтера. Новини про загибель військових, цивільних, колег-волонтерів або знайомих стають фоном повсякденної діяльності. Така «нормалізація втрати» призводить до притуплення емоційних реакцій або, навпаки, до накопичення непереробленого болю. Обидва варіанти є психологічно небезпечними і можуть сприяти розвитку емоційного вигорання та депресивних станів [29].

Волонтерство в умовах війни також характеризується дисбалансом між особистим і професійним життям. Волонтерство часто інтегрується в усі сфери життя, замінюючи дозвілля, сімейні стосунки та особисті потреби. Така тотальна залученість створює стан постійної психологічної напруги та знижує

здатність до відновлення ресурсів, що є одним із ключових факторів розвитку емоційного вигорання [30].

Ще однією специфічною особливістю є інформаційне та емоційне перевантаження, спричинене постійним контактом із новинами про бойові дії, гуманітарні катастрофи та соціальні трагедії. Навіть за відсутності безпосередньої участі в небезпечних подіях регулярне споживання травматичного контенту підвищує рівень тривоги, емоційної напруги та сприяє розвитку симптомів хронічного стресу. У поєднанні з активною волонтерською діяльністю це створює ефект подвійного навантаження на психіку.

Таким чином, додаткові особливості волонтерської діяльності в умовах воєнного стану підкреслюють її складний і багаторівневий характер та високі психологічні ризики. Нестабільність середовища, поєднання ролей, неповнота, постійна присутність втрат та інформаційне перевантаження формують унікальний контекст, який вимагає спеціального наукового аналізу та повинен бути врахований при розробці програм психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання волонтерів.

Тому волонтерська діяльність в умовах війни має певні особливості, які відрізняють її від волонтерства в мирний час і з психологічної точки зору наближають до роботи в екстремальних і кризових ситуаціях. Високий рівень емоційної залученості, нестабільність умов діяльності, багатофункціональність ролей, хронічне навантаження і постійна присутність втрат створюють високі психологічні ризики для волонтерів [28; 39].

Встановлено, що поєднання ролей «волонтер – жертва», нестача регенеративних ресурсів та інформаційне й емоційне перевантаження значно ускладнюють психологічну адаптацію волонтерів у воєнний час. Це зумовлює необхідність розглядати волонтерську діяльність в умовах війни, як окреме явище в рамках екстремальної та кризової психології та підкреслює важливість систематичної психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання.

## **Висновок до першого розділу**

Теоретично проаналізовано, що емоційне вигорання є складним психосоціальним явищем, яке формується в результаті тривалого впливу хронічного стресу і проявляється через емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистої та професійної самореалізації.

У контексті воєнного стану емоційне вигорання набуває особливого значення, оскільки волонтерська діяльність у цей період за своїми психологічними характеристиками наближається до екстремальної та кризової роботи. Встановлено, що волонтери в умовах війни працюють у ситуації хронічного стресу, високої емоційної залученості, нестабільності середовища, багатофункціональності ролей та постійного контакту зі стражданнями та втратами. Сукупність цих факторів значно підвищує ризик розвитку емоційного вигорання, вторинної травматизації та моральної травми.

Особливості волонтерської діяльності в умовах воєнного стану, зокрема відсутність чітких меж діяльності, нестача регенеративних ресурсів, що значно ускладнюють процес психологічної адаптації волонтерів та знижують ефективність індивідуальних механізмів саморегуляції. Це свідчить про те, що профілактика емоційного вигорання не може обмежуватися лише особистим рівнем, а вимагає системного та багаторівневого підходу.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують, що проблема емоційного вигорання волонтерів в умовах війни є актуальною, соціально значущою і вимагає всебічного наукового осмислення в рамках екстремальної та кризової психології. Отримані висновки становлять теоретичну основу для подальших емпіричних досліджень психологічних особливостей профілактики емоційного вигорання волонтерів та розробки ефективних програм психологічної підтримки в умовах воєнного стану.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

### **2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження**

Для дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання волонтерів у період воєнного стану було обрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити рівень вигорання, стресостійкість, тривожність, особистісні характеристики та адаптаційні можливості респондентів. Вибір інструментарію зумовлений їхньою валідністю, надійністю та придатністю до аналізу психоемоційних станів у контексті екстремальних умов. Нижче наведено детальну характеристику кожної методики, включаючи її теоретичне обґрунтування, структуру, психометричні характеристики та доцільність використання у цьому дослідженні.

Шкала тривоги Бека – клінічна тестова методика, призначена для скринінгу тривоги та оцінки ступеня її виразності. Опитувальник складається з 21 пункту. Кожен пункт включає один з типових симптомів тривоги, тілесних або психічних. Кожен пункт повинен бути оцінений респондентом від 0 (симптом зовсім не турбував) до 3 (симптом турбував дуже сильно). Шкала є простим, зручним інструментом для попередньої оцінки ступеня вираженості тривожних розладів у широкого кола осіб: молодих людей від 14 років, зрілих та літніх, контингенту клініки та при скринінгових дослідженнях. Заповнення шкали, як правило, це можна довірити самому досліджуваному. Особи, що отримали високі бали за шкалою, мають бути скеровані на консультацію до фахівця. Зазвичай шкалу використовують при профоглядах, коли потрібно виділити контингент, який потребує більш детального обстеження та консультації спеціаліста, у клінічній практиці, коли є підозра, що соматичний розлад коморбідний із тривогою (у тому числі взаємозумовлений). Підрахунок проводиться простим підсумовуванням балів за всіма пунктами шкали. Значення від 0-21 балів свідчить про низький рівень тривоги. Значення від 22

до 35 балів означає середній рівень тривоги. Значення вище 36 балів (при максимумі 63 бали) свідчить про дуже високу тривогу. Опитувальник складається із 21 питання.

Опитувальник щодо рівня професійного вигорання Маслач-Джексон, скор. МВІ – тестова методика, призначена для діагностики професійного вигорання. (Додаток А). Створена в 1986 році К. Маслач і С. Джексон, адаптована Н. Водоп'яноюю, – це тест професійного вигорання, призначений для виявлення вираженості проявів вигорання у фахівців різних професій, насамперед комунікативни, тобто соціальної сфери. [18, с.177- 179]. Найчастіше професійне вигорання представляється, як деструктивний процес втрати професійної ефективності, зниження комунікативних якостей та розвитку нервово-психічної дезадаптації до незворотних змін особистості. Причиною професійного вигорання є, як незадовільні умови роботи, і індивідуальні особливості особистості працівника. Найважчою є робота, яка передбачає емоційний контакт із людьми, як обов'язкову складову виробничого процесу, наприклад професія вчителя, менеджера, лікаря, слідчого тощо.

Опитувальник складається з 22 тверджень, за результатами яких визначаються показники трьох основних шкал: «Емоційне виснаження», «Деперсоналізація» та «Редукція особистих досягнень». Шкала емоційного виснаження відображає стан зниження емоційної енергії, підвищеної психічної втоми та нестабільності емоційного стану. Вона характеризується втратою інтересу до професійної діяльності та оточуючих людей, зменшенням позитивних емоцій, відчуттям перевтоми від роботи, а також загальною незадоволеністю життям.

У структурі синдрому емоційного вигорання деперсоналізація характеризується появою емоційного дистанціювання від людей, з якими пов'язана професійна діяльність. Людина починає сприймати інших більш формально та без особистісної залученості, знижується рівень співпереживання та зацікавленості у взаємодії. Такий стан може супроводжуватися байдужістю, холодністю у спілкуванні або проявами негативного ставлення до оточуючих.

На поведінковому рівні це іноді проявляється у використанні професійного жаргону, іронії або узагальнених оцінок щодо людей.

Шкала редукції особистих досягнень відображає рівень задоволеності людини власною професійною діяльністю та оцінку своєї ефективності, як фахівця. Низькі показники за цією шкалою свідчать про тенденцію до зниження віри у власні можливості, негативну оцінку своєї компетентності та результативності. Це може призводити до зниження професійної мотивації, появи негативного ставлення до виконання службових обов'язків, уникнення відповідальності, відсторонення від колективу та поступового дистанціювання від професійної діяльності.

Методика діагностики емоційного вигорання В. Бойка є одним із провідних психодіагностичних інструментів, що дозволяє комплексно оцінити емоційний стан особистості в контексті професійної діяльності. Вона ґрунтується на концептуальному уявленні про поетапний розвиток емоційного вигорання, як адаптивного механізму психіки у відповідь на тривалий психоемоційний стрес.

Кожна з трьох фаз - напруги, резистенції та виснаження - являє собою послідовні етапи дезадаптації, що супроводжуються специфічними емоційними, когнітивними та поведінковими проявами. У фазі напруги відзначається зростання тривожності, внутрішньої напруженості та незадоволеності собою чи обставинами діяльності. Фаза резистенції характеризується формуванням стійкого захисного емоційного бар'єру, що проявляється в емоційній відстороненості, цинізмі та редукції професійних обов'язків. На завершальному етапі – фазі виснаження – відбувається різке зниження енергетичного потенціалу, втрата інтересу до діяльності, порушення емоційної регуляції, а також підвищена схильність до психосоматичних розладів.

Таким чином, методика В. Бойка дає змогу не лише виявити рівень сформованості синдрому емоційного вигорання, а й простежити динаміку його

розвитку, що є надзвичайно важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та профілактики професійної дезадаптації.

Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) виявляє екстернальний або інтернальний тип поведінки. У першому випадку людина вважає, що події, які з нею відбуваються, – результат дії зовнішніх сил – випадку, інших людей тощо. У другому випадку людина інтерпретує значущі події, як результат своєї діяльності. Локус контролю, характерний для індивіда, універсальний щодо будь-яких подій та ситуацій, з якими йому доведеться постати. Той самий тип контролю характеризує поведінку цієї особистості і при невдачах, і при досягненнях, причому це стосується різних галузей соціального життя. Конформна та поступлива поведінка більш властива людям із екстернальним локусом. Інтернали, на відміну від екстернатів, менш схильні підпорядковуватись тиску інших, чинять спротив, коли відчують, що ними маніпулюють, реагують сильніше ніж екстернали на втрату особистої свободи.

Опитувальник РСК складається з 44 пунктів. Він містить пункти, які вимірюють екстернальність-інтернальність у міжособистісних та сімейних стосунках, а також пункти, які вимірюють РСК щодо хвороб і здоров'я.

Опитувальник професійної життєстійкості – це психодіагностичний інструмент, який використовується для оцінки рівня психологічної стійкості людини в умовах професійного навантаження, стресу та особливо складної діяльності. (Додаток Б). Теоретичною основою методології є концепція життєстійкості, розроблена С.Мадді, згідно з якою здатність людини ефективно функціонувати в складних життєвих і професійних обставинах визначається поєднанням трьох взаємопов'язаних компонентів: залучення, контроль і прийняття виклику. Залученість відображає ступінь участі особистості в діяльності та значення, яке вона їй надає; контроль характеризує переконання індивіда у власній здатності впливати на хід подій; прийняття виклику визначає схильність розглядати труднощі, як можливість для зростання та набуття досвіду, а не, як загрозу благополуччю.

Використання опитувальника дозволяє всебічно оцінити ресурсний потенціал індивіда, його адаптаційні здібності, рівень стресостійкості та схильність до розвитку емоційного вигорання. У наукових дослідженнях цей інструмент використовується для прогнозування ефективності діяльності в умовах стресу, виявлення ризику дезадаптації та визначення напрямків психологічної профілактики. Вона набуває особливого значення при вивченні діяльності людей, які працюють в кризових або екстремальних ситуаціях, зокрема волонтерів, оскільки дозволяє визначити психологічні ресурси, що забезпечують збереження функціональної ефективності та психічного благополуччя в умовах тривалого стресу. Використання опитувальника професійної резистентності в дослідженнях з профілактики емоційного вигорання є науково обґрунтованим, оскільки рівень резистентності вважається одним з основних предикторів психологічної стійкості та здатності індивіда протистояти негативному впливу стресогенних факторів професійного середовища .

Отже, для вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання волонтерів було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити емоційний стан особистості, рівень тривожності, ступінь професійного вигорання, особливості суб'єктивного контролю та рівень професійної резистентності. Зокрема, в дослідженні використовувалася шкала тривожності Бека для визначення рівня тривожності респондентів, опитувальник професійного вигорання Маслах-Джексон (MBI) та методика діагностики емоційного вигорання В. Бойко для оцінки симптомів синдрому емоційного вигорання, опитувальник рівня суб'єктивного контролю для визначення внутрішньої або зовнішньої спрямованості особистості, а також опитувальник професійної стійкості для оцінки психологічної стійкості до стресових факторів.

## 2.2 Результати емпіричного дослідження

Метою нашого дослідження є визначити прояви емоційного вигорання волонтерів в умовах воєнного стану. Загальна кількість досліджуваних склала 30 осіб, з яких 22 жінок та 8 чоловіків. Вік респондентів складає – 25-35 років.

Дослідження проводилося дистанційно із використанням платформи Google Forms, що дозволило оптимізувати процес збору емпіричних даних та їх первинної обробки. Отримані результати були систематизовані та занесені до таблиць Microsoft Excel для подальшого аналізу та виокремлення основних показників. Статистична обробка даних здійснювалася з використанням відповідних програмних засобів, у межах якої було проведено відсотковий та кореляційний аналіз. Для визначення взаємозв'язків між досліджуваними показниками застосовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмана за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics.

Використання цього методу зумовлене тим, що він дозволяє визначити силу та напрямок зв'язку між змінними у випадках, коли дані не відповідають вимогам нормального розподілу або представлені у вигляді рангових показників. Це дало змогу встановити статистично значущі взаємозв'язки між психологічними характеристиками волонтерів та показниками емоційного вигорання.

Для оцінки рівня тривожності, як складової емоційного виснаження було використано методику «Шкала тривоги Бека», яка спрямована на виявлення вираженості соматичних і когнітивних симптомів тривоги. За результатами кількісного аналізу отриманих даних досліджуваних було розподілено за рівнями вираженості тривожних проявів. До групи осіб із високим рівнем тривоги увійшли 46,6% досліджуваних від загальної кількості вибірки. До групи з середнім рівнем тривожності було віднесено 23,3%. Легкий рівень тривоги продемонстрували 6,6%. За наявності нормального рівня тривожності до цієї категорії увійшли 23,3%. Кількісний розподіл респондентів графічно зображено на рис. 2.1.

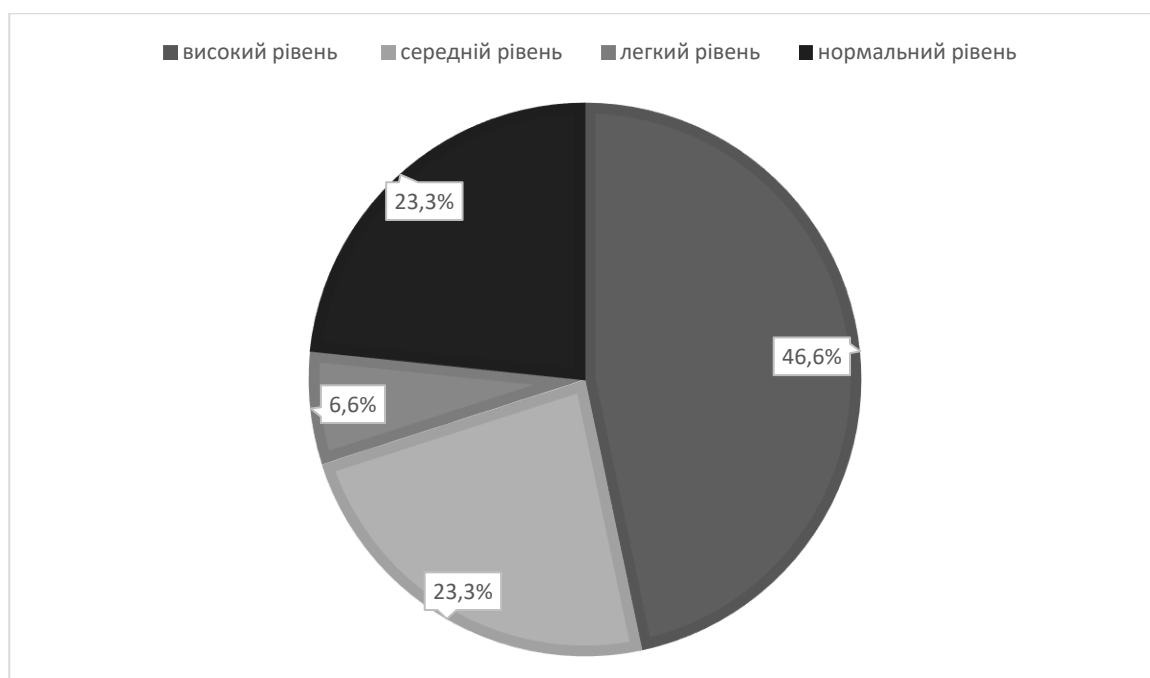


Рис. 2.1. Кількісний розподіл вибірки досліджуваних за рівнем вираженості тривожності за методикою «Шкала тривоги Бека»

З рисунка 2.1 видно, що для більшості респондентів характерний високий рівень тривожності. Майже половина вибірки, а саме 46,6% продемонструвала високі показники за шкалою тривоги Бека, що свідчить про значну вираженість соматичних та когнітивних симптомів тривоги. Це може проявлятися у постійному внутрішньому напруженні, відчутті неспокою, труднощах із концентрацією уваги, порушеннях сну, підвищеній дратівливості та соматичних скаргах.

Водночас 23,3% досліджуваних мають середній рівень тривожності, що вказує на наявність помірно виражених тривожних проявів, які можуть ситуативно посилюватися під впливом стресових факторів. Легкий рівень тривоги виявлено лише у 6,6% респондентів, що свідчить про відносно невисоку поширеність мінімальних тривожних реакцій у вибірці. Нормальний рівень тривожності зафіксовано у 23,3% опитаних, тобто майже у чверті волонтерів психоемоційний стан перебуває в межах умовної норми. Отримані результати дають підстави стверджувати, що загалом для досліджуваної групи характерна підвищена тривожність, оскільки сукупно високий і середній рівні становлять 69,9% вибірки. На нашу думку, такі показники можуть бути

зумовлені специфікою волонтерської діяльності в умовах воєнного стану, яка пов'язана з постійним перебуванням у ситуації невизначеності, емоційної напруги, відповідальності за інших та регулярним контактом із травматичним досвідом.

Результати опитувальника професійного вигорання, який спрямований на визначення рівня емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісної професійної ефективності, представлено на таб. 2.1.

Таблиця 2.1. Результати дослідження рівня професійного вигорання за опитувальником професійного вигорання

| Діагностика професійного вигорання | Рівні           | Кількість осіб | У відсотках |
|------------------------------------|-----------------|----------------|-------------|
| Емоційне виснаження                | Низький рівень  | 9              | 32,1%       |
|                                    | Середній рівень | 7              | 24,9%       |
|                                    | Високий рівень  | 12             | 48,8%       |
| Деперсоналізація                   | Низький рівень  | 7              | 26,8%       |
|                                    | Середній рівень | 7              | 26,8%       |
|                                    | Високий рівень  | 12             | 46%         |
| Редукція особистих досягнень       | Низький рівень  | 3              | 10,7%       |
|                                    | Середній рівень | 10             | 55,7%       |
|                                    | Високий рівень  | 15             | 53,5%       |

Отримані результати за опитувальником професійного вигорання свідчать про значну вираженість симптомів професійного вигорання серед досліджуваних волонтерів.

За субшкалою «емоційне виснаження» високий рівень виявлено у 48,8% респондентів, що свідчить про переважання у значної частини вибірки відчуття емоційної спустошеності, перевтоми та виснаження внутрішніх ресурсів. Середній рівень емоційного виснаження продемонстрували 24,9% волонтерів, що вказує на наявність помірно виражених симптомів, які можуть

посиливатися під впливом тривалого стресу. Низький рівень за цією шкалою зафіксовано у 32,1% досліджуваних, що свідчить про відносну збереженість емоційних ресурсів у цієї частини вибірки. Переважання високого показника емоційного виснаження підтверджує, що саме цей компонент є провідним у структурі емоційного вигорання волонтерів в умовах воєнного стану.

За субшкалою «деперсоналізація» високий рівень встановлено у 46% респондентів. Це означає, що майже половина волонтерів демонструє тенденцію до емоційного дистанціювання, формального або цинічного ставлення до людей, з якими взаємодіє, що є захисною реакцією психіки на хронічне емоційне перевантаження. Середній і низький рівні деперсоналізації виявлено у 26,8% досліджуваних відповідно, що свідчить про менш виражені прояви емоційного відчуження у цієї частини вибірки.

За субшкалою «редукція особистих досягнень» високий рівень зафіксовано у 53,5% волонтерів, що вказує на значне зниження відчуття професійної компетентності та ефективності. Середній рівень становить 55,7%, а низький – 10,7%. Високі показники за цією шкалою свідчать про формування у респондентів почуття знецінення власних зусиль, сумнівів у результативності своєї діяльності та зниження задоволеності виконуваною роботою.

Таким чином, результати дослідження засвідчують, що для значної частини волонтерів характерна висока вираженість ключових компонентів професійного вигорання – емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Це може бути зумовлено специфікою волонтерської діяльності в умовах воєнного стану, яка супроводжується хронічним стресом, високим рівнем відповідальності, моральним навантаженням і постійною емоційною залученістю. Отримані дані підтверджують актуальність розробки та впровадження системних заходів профілактики емоційного вигорання серед волонтерів.

Аналізуючи дані методики діагностики емоційного вигорання В. Бойка, які представлені на рис. 2.3; 2.4; 2.5 встановлено різний ступінь сформованості фаз емоційного вигорання серед досліджуваних волонтерів.

На стадії емоційної напруги (рис. 2.2) у сформованій фазі перебувають 13% респондентів. Це свідчить про наявність у них стійкого переживання психотравмуючих обставин, підвищеної тривожності, внутрішнього напруження, незадоволеності собою та відчуття виснаження емоційних ресурсів. У фазі формування ця стадія виявлена у 30% досліджуваних, що може свідчити про поступове накопичення емоційної напруги під впливом тривалих стресових чинників. Водночас у 57% респондентів фаза емоційної напруги є несформованою, що вказує на збереження адаптаційних можливостей та відносну стабільність емоційного стану.

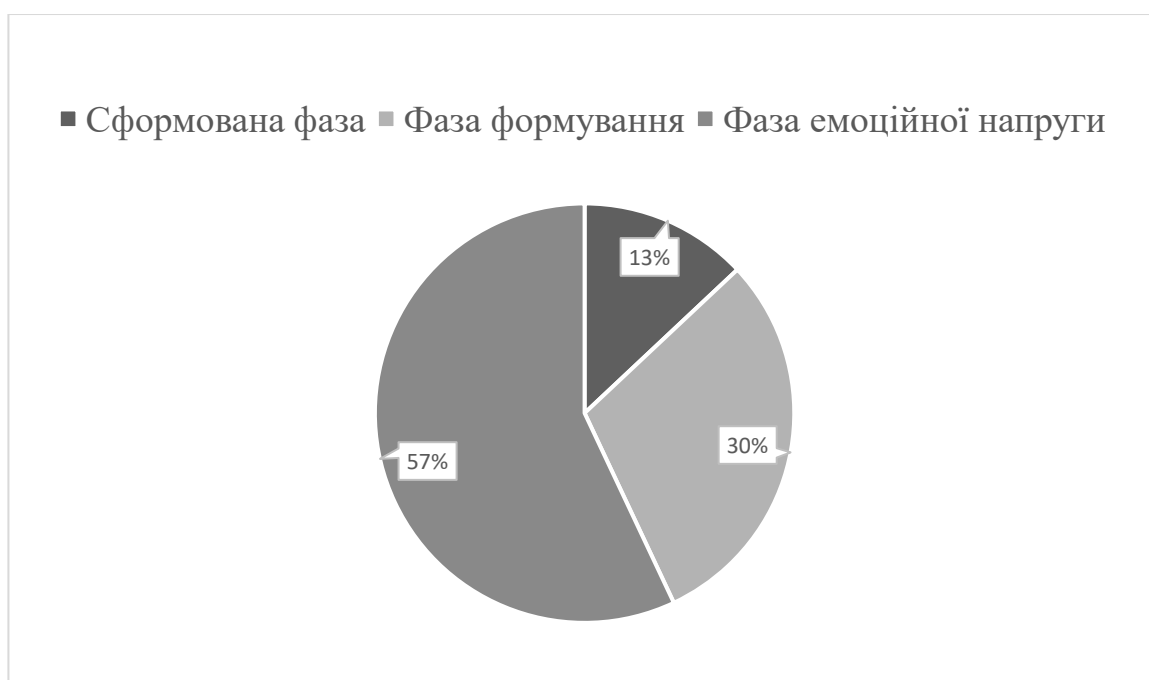


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнем сформованості фази емоційної напруги (за методикою В. Бойка)

На стадії емоційної резистенції (рис. 2.3) у сформованій фазі перебувають 47%. Для них характерне поступове емоційне дистанціювання, зниження чутливості до переживань інших, формалізація професійних обов'язків та вибіркове реагування на стресові ситуації, як спосіб психологічного захисту. У фазі формування ця стадія зафіксована у 30% респондентів, що свідчить про поступове зниження емоційної включеності у діяльність. Несформованою фаза

емоційної резистенції є у 23% досліджуваних, що говорить про збереження емпатійності та емоційної відкритості у взаємодії з іншими.

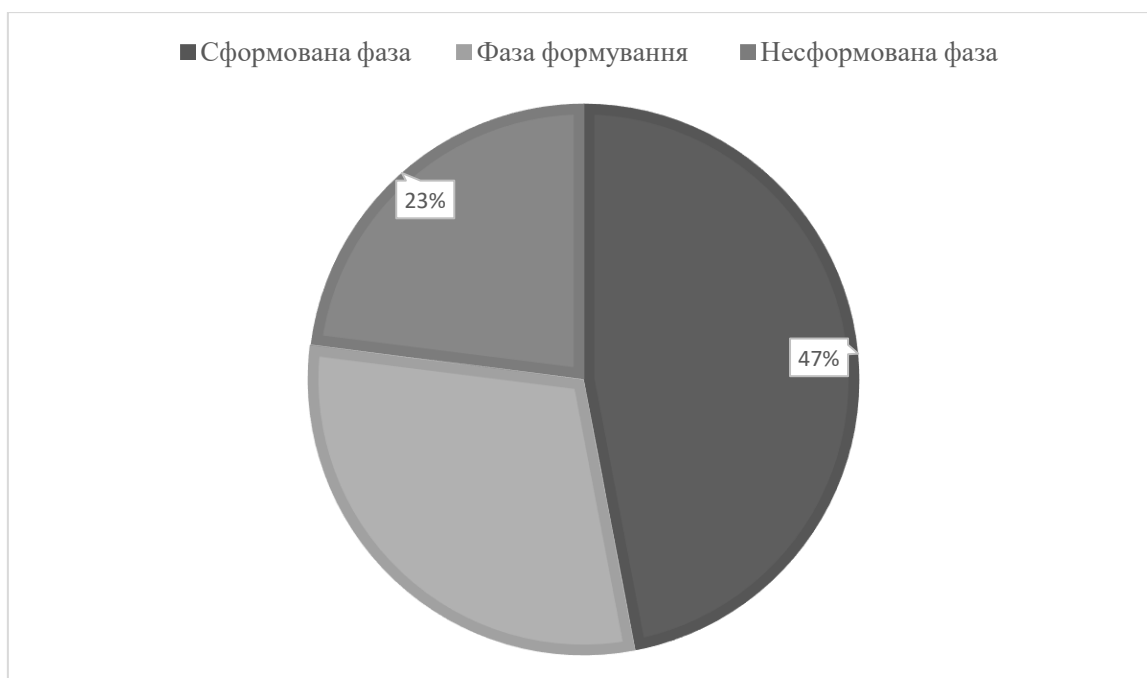


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за рівнем сформованості фази емоційної резистенції (за методикою В. Бойка)

На стадії емоційного виснаження (рис. 2.4) у сформованій фазі перебувають 23% респондентів. Для них характерне відчуття спустошення, хронічної втоми, зниження енергетичного потенціалу та можливі психосоматичні прояви. У фазі формування емоційне виснаження виявлено у 40% волонтерів, що свідчить про поступове виснаження психоемоційних ресурсів і ризик подальшого поглиблення синдрому. Несформованою ця фаза є у 37% досліджуваних, що вказує на відносну збереженість внутрішніх ресурсів у цієї частини вибірки.

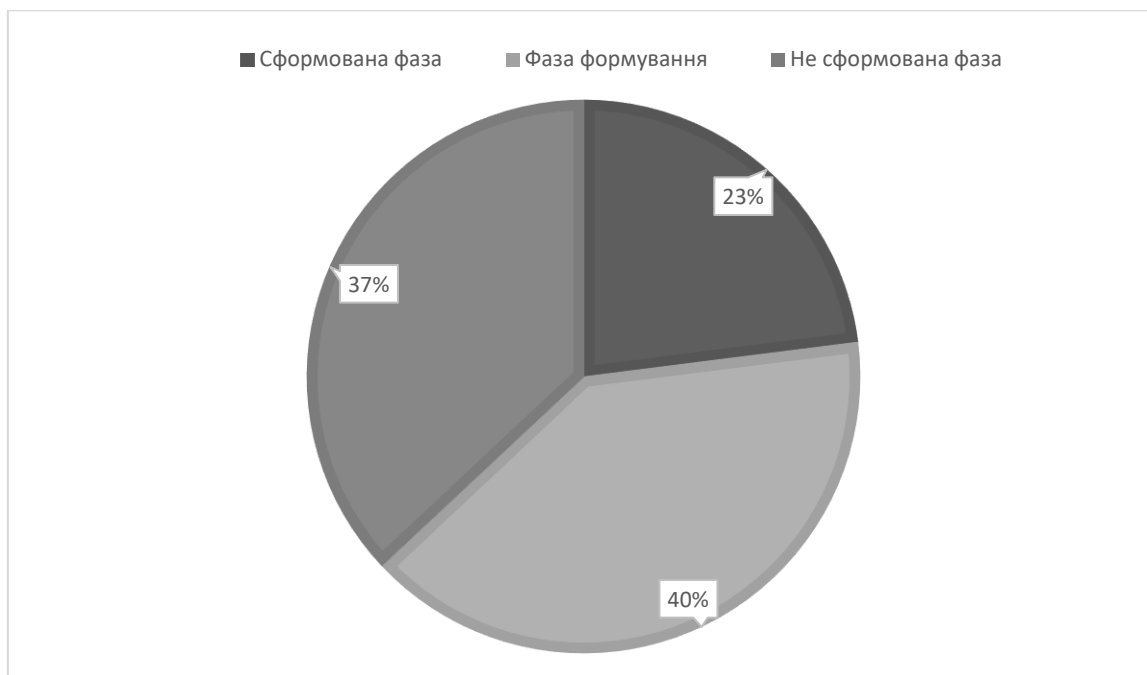


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за рівнем сформованості фази емоційного виснаження (за методикою В. Бойка)

Таким чином, результати дослідження демонструють, що найбільш вираженою серед волонтерів є стадія емоційної резистенції, що може розглядатися, як захисна реакція психіки на хронічний стрес в умовах воєнного стану. Водночас значна частина респондентів перебуває у фазі формування емоційного виснаження, що свідчить про ризик подальшого розвитку синдрому емоційного вигорання та актуалізує необхідність впровадження системних профілактичних заходів.

Аналіз результатів методики «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера дозволив визначити особливості локусу контролю серед досліджуваних волонтерів. Результати дослідження представлені на рис. 2.5. Встановлено, що переважна більшість респондентів – мають середній рівень інтернальності, що становить 93,3% вибірки. Це свідчить про відносно збалансований тип суб'єктивного контролю, за якого особливості відповідальності та саморегуляції можуть варіюватися залежно від конкретної життєвої ситуації. Особи з таким рівнем локусу контролю здатні брати відповідальність за власні дії, однак у складних або стресових умовах можуть частково пояснювати події

впливом зовнішніх факторів. Їхній стиль поведінки характеризується адаптивністю та ситуативною гнучкістю.

Високий рівень інтернальності виявлено у респондентів, що становить 6,7% вибірки. Це означає, що зазначені особи мають високий рівень суб'єктивного контролю над значущими подіями власного життя. Вони схильні вважати, що більшість важливих подій є результатом їхніх власних дій та зусиль, відчувають особисту відповідальність за наслідки прийнятих рішень. Для них характерні емоційна стабільність, рішучість, наполегливість, розвинений самоконтроль та комунікабельність.

Низький рівень інтернальності (екстернальність) серед досліджуваних не виявлено. Це свідчить про відсутність у вибірці осіб, які схильні перекладати відповідальність за події життя виключно на зовнішні обставини, випадок або інших людей. Таким чином, у досліджуваній групі не зафіксовано вираженої тенденції до безвідповідальності чи зниженого самоконтролю.

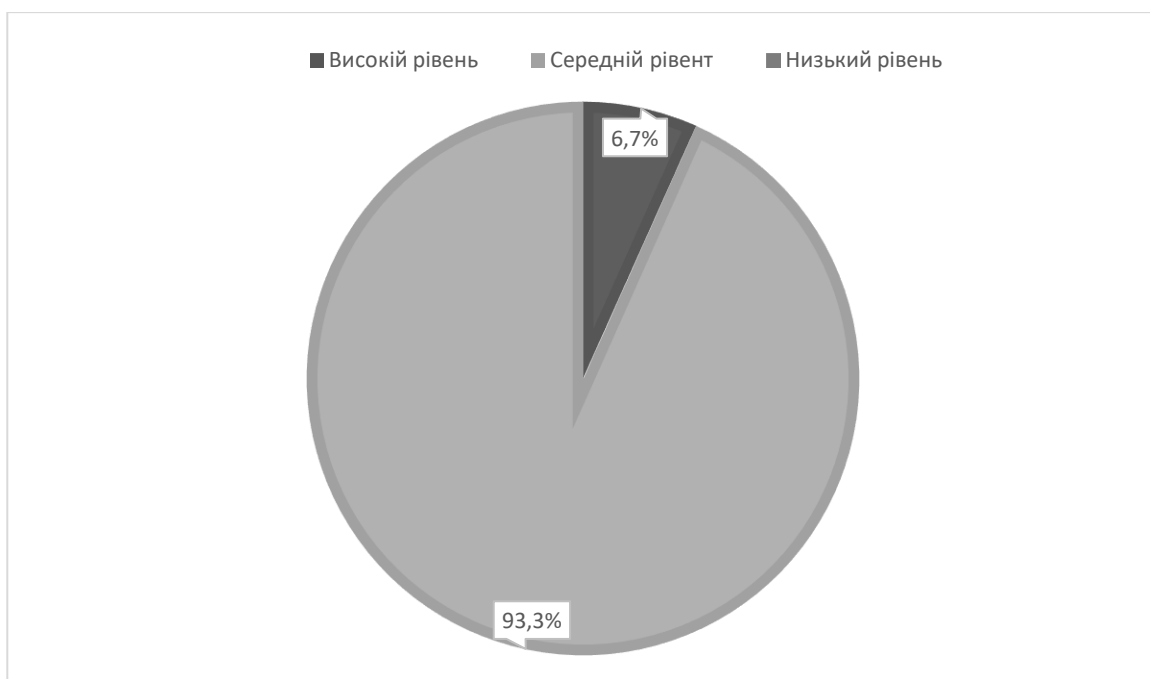


Рис. 2.5. Кількісний розподіл респондентів за рівнем інтернальності (за методикою «Рівень суб'єктивного контролю»)

Отже, результати методики «Рівень суб'єктивного контролю» демонструють, що більшість волонтерів характеризуються середнім рівнем

інтернальності з тенденцією до усвідомлення особистої відповідальності за події власного життя. Відсутність низького рівня локусу контролю можна розглядати, як позитивний психологічний ресурс вибірки, що є важливим чинником ефективної діяльності в умовах воєнного стану та підвищеного стресового навантаження.

Наступним етапом емпіричного дослідження було застосування опитувальника професійної життестійкості О. Кокуна з метою визначення рівня психологічної стійкості волонтерів до професійного стресу в умовах воєнного стану. Аналіз отриманих результатів показав, що серед 30 досліджуваних волонтерів у 83,3% виявлено середній рівень професійної життестійкості, тоді, як у 16,7% - високий рівень. Низький рівень у вибірці не зафіксовано (рис. 2.6).

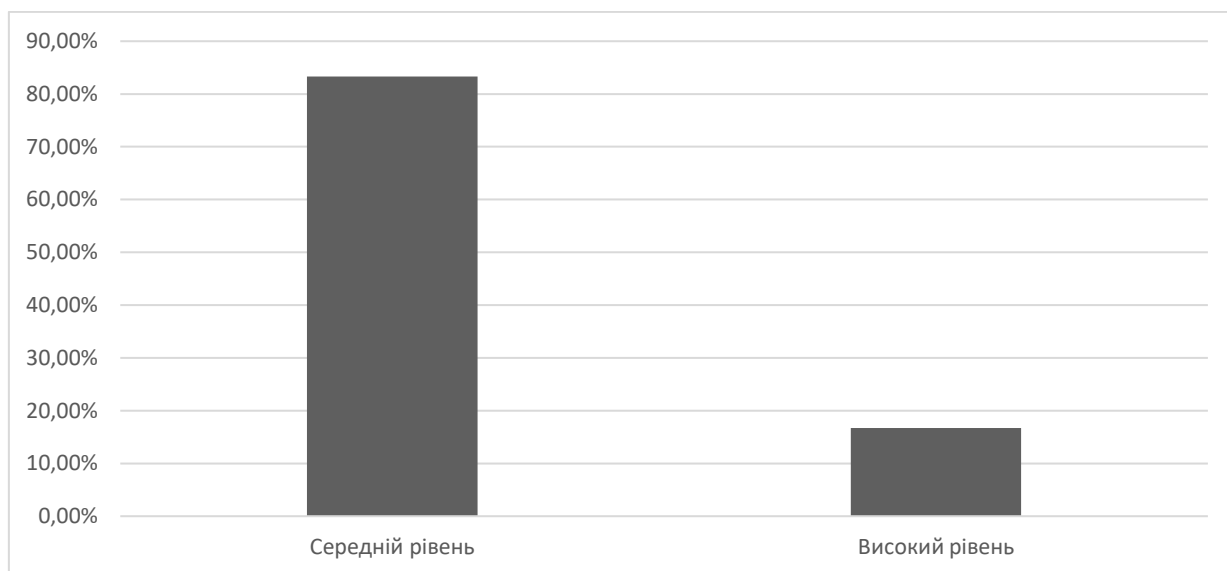


Рис. 2.6. Розподіл респондентів за рівнем професійної життестійкості (за методикою О. Кокуна)

З рисунка 2.6 видно, що переважна більшість респондентів характеризується середнім рівнем професійної життестійкості. Це свідчить про наявність достатніх адаптаційних ресурсів, здатність підтримувати професійну включеність та зберігати відповідальність у складних умовах воєнного часу. Водночас середній рівень може вказувати на потенційну вразливість до тривалого стресового навантаження, що підтверджує необхідність профілактичних заходів, спрямованих на підтримку професійної життестійкості волонтерів.

Високий рівень професійної життєстійкості, виявлений у 16,7%, характеризує їх, як таких, що володіють вираженим внутрішнім ресурсом, здатністю контролювати професійні ситуації, приймати ризик та зберігати емоційну стабільність. Професійна життєстійкість у цьому випадку виступає важливим захисним чинником щодо розвитку емоційного вигорання.

Отже, встановлено, що для більшості волонтерів характерний середній рівень професійної життєстійкості за наявності окремої групи з високими показниками. Це свідчить про сформований, але не вичерпний психологічний ресурс опору хронічному воєнному стресу. В умовах тривалого емоційного навантаження саме рівень професійної життєстійкості визначає здатність волонтера зберігати включеність у діяльність, контролювати професійні ситуації та приймати складні рішення без різкого зниження ефективності. Водночас переважаючий середнього рівня вказує на потенційну вразливість до накопичувального виснаження, що обумовлює необхідність цілеспрямованої профілактичної роботи, спрямованої на підтримку та посилення внутрішніх адаптаційних ресурсів.

У межах емпіричного дослідження, було розроблено авторську анкету, спрямовану на вивчення особливостей профілактики емоційного вигорання волонтерів в умовах воєнного стану. В опитуванні взяли участь 15 респондентів. Текст анкети подано в додатку В.

Аналіз відповідей показав, що більшість респондентів усвідомлює важливість профілактики емоційного вигорання. Зокрема, 53,3% опитаних зазначили, що вважають її важливою, що свідчить про сформоване розуміння значущості збереження психоемоційного ресурсу. Щодо частоти переживання емоційного виснаження встановлено, що 46,7% респондентів відчують його часто, 26,7% – постійно, 20% – іноді, тоді як лише 6,7% зазначили, що рідко стикаються з такими проявами. Це свідчить про високий рівень психоемоційного навантаження серед волонтерів. Серед найбільш ефективних заходів профілактики емоційного вигорання респонденти найчастіше обирали регулярний відпочинок, перерви під час роботи, фізичну активність, хобі та

обмеження навантаження. Також значущими виявилися психологічні консультації, навчання емоційної стійкості та командна підтримка.

Аналіз відповідей на запитання щодо необхідності спеціальних програм профілактики емоційного вигорання показав, що 60% респондентів підтримують їх впровадження, ще 26,7% схиляються до цієї думки, тоді як 13,3% не вважають їх необхідними. У відповідях на запитання щодо необхідних програм респонденти найчастіше зазначали потребу у психологічній підтримці, тренінгах з емоційної саморегуляції, групах взаємодопомоги, а також заходах, спрямованих на відновлення психоемоційного ресурсу.

Встановлено, що 73,3% опитаних зазначили, що емоційне виснаження впливало на їхню мотивацію до волонтерської діяльності, тоді як 26,7% не відзначили такого впливу.

Щодо розподілу відповідальності за профілактику емоційного вигорання, респонденти зазначали необхідність комплексного підходу, який передбачає участь, як самого волонтера, так і керівників, психологів, команди та держави. Оцінюючи значущість психосоціальної та командної підтримки, більшість респондентів визначили її, як дуже важливу або важливу.

Аналіз відповідей щодо рекомендацій показав, що респонденти радять іншим волонтерам дотримуватися балансу між діяльністю та відпочинком, встановлювати особистісні межі, звертатися по допомогу, використовувати техніки саморегуляції та знаходити індивідуальні способи відновлення ресурсу.

Таким чином, результати анкетування свідчать про високу поширеність емоційного виснаження серед волонтерів та підтверджують необхідність впровадження системних заходів профілактики

Метою проведеного кореляційного аналізу було встановлення взаємозв'язків між показником емоційного виснаження та психологічними характеристиками волонтерів в умовах війни. Загальна кореляційна таблиця подана в додатку Г. При аналізі враховувалися статистично значущі зв'язки на рівнях  $p \leq 0,05$ ;  $p \leq 0,01$  та  $p \leq 0,001$ .

У результаті аналізу встановлено, що показник емоційного виснаження має статистично значущі позитивні кореляції з низкою компонентів синдрому емоційного вигорання та пов'язаних психологічних проявів. (рис. 2.7)

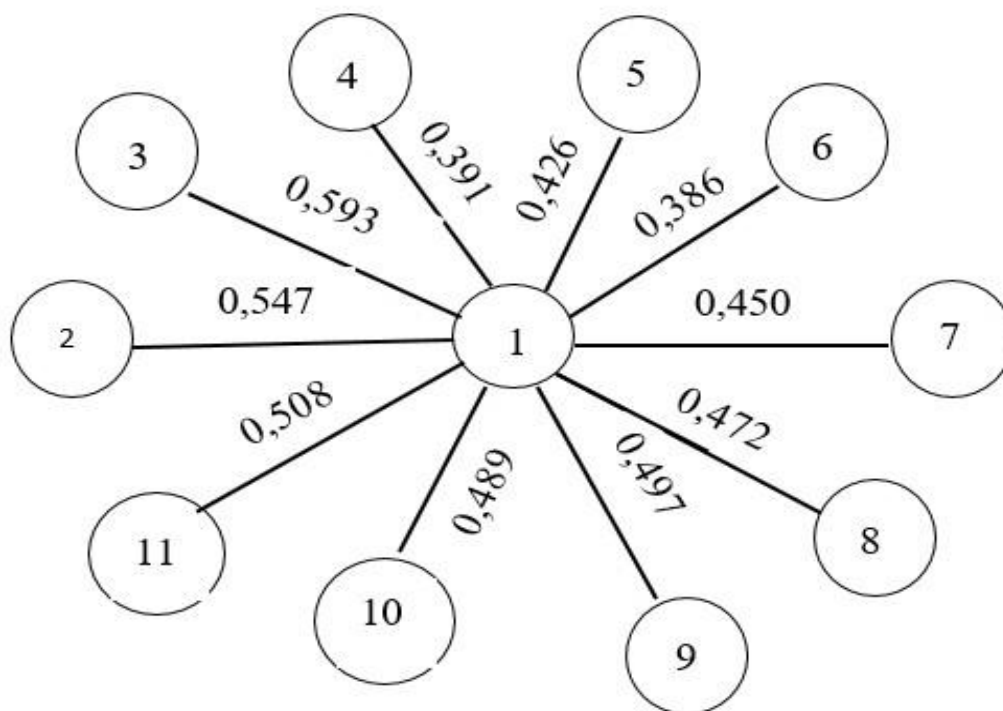


Рис. 2.7 Кореляційна плеяда взаємозв'язків шкали «емоційне виснаження»

Цифрами позначені шкали:

1 - емоційне виснаження; 2 - переживання психотравмуючих обставин; 3 - незадоволеність собою; 4 - загнаність у клітку; 5 - розширення сфери економії емоцій; 6 - редукція професійних обов'язків; 7 - особиста відстороненість; 8 - психосоматичні і психовегетативні порушення; 9 - напруга; 10 - резистенція; 11 - виснаження.

Найбільш тісний зв'язок зафіксовано між емоційним виснаженням (1) та незадоволеністю собою (3) ( $r = 0,593$ ;  $p \leq 0,001$ ). Це означає, що зі зростанням рівня емоційного виснаження підвищується і рівень незадоволеності собою, і навпаки – чим більше волонтер схильний до самокритичності та зниження самооцінки, тим вищий рівень його емоційного виснаження. Такий взаємозв'язок можна пояснити тим, що в умовах війни волонтери часто покладають на себе надмірну відповідальність і схильні звинувачувати себе за обмежені можливості допомоги, що посилює внутрішню напругу та виснаження.

Сильні позитивні кореляції на рівні  $p \leq 0,01$  встановлено між емоційним виснаженням (1) та переживанням психотравмуючих обставин (2) ( $r = 0,547$ ), фазою виснаження (11) ( $r = 0,508$ ), напругою (9) ( $r = 0,497$ ), резистенцією (10) ( $r = 0,489$ ), а також психосоматичними та психовегетативними порушеннями (8) ( $r = 0,472$ ). Це свідчить про те, що зі збільшенням інтенсивності травматичних переживань, внутрішньої напруги та симптомів стресу зростає і рівень емоційного виснаження. Зокрема, підвищення показників напруги та резистенції відображає тривале перебування особистості у стані мобілізації, що з часом призводить до виснаження адаптаційних ресурсів. Водночас посилення психосоматичних і психовегетативних проявів свідчить про соматизацію емоційного перевантаження, коли психологічне виснаження переходить у тілесні симптоми.

На рівні статистичної значущості  $p \leq 0,05$  встановлено зв'язки з особистісною відстороненістю (7) ( $r = 0,450$ ), розширенням сфери економії емоцій (5) ( $r = 0,426$ ), загнаністю у клітку (4) ( $r = 0,391$ ) та редукцією професійних обов'язків (6) ( $r = 0,386$ ). Отримані результати означають, що зі зростанням емоційного виснаження посилюється тенденція до психологічного дистанціювання від інших, зменшення емоційної включеності та скорочення професійної активності. Відчуття «загнаності у клітку» може відображати переживання безвиході та втрати контролю над ситуацією, що додатково підсилює стан виснаження. Редукція професійних обов'язків у цьому контексті виступає своєрідним захисним механізмом, спрямованим на зниження навантаження, проте водночас може свідчити про прогресування синдрому вигорання.

Таким чином, встановлені кореляційні зв'язки підтверджують, що емоційне виснаження є центральним компонентом синдрому емоційного вигорання у волонтерів в умовах війни. Воно взаємопов'язане, як із внутрішніми особистісними переживаннями, так і з травматичним досвідом та психофізіологічними проявами, що підкреслює комплексний характер цього явища.

Метою подальшого кореляційного аналізу було встановлення взаємозв'язків між показником деперсоналізації та іншими компонентами синдрому емоційного вигорання і психоемоційними проявами волонтерів в умовах війни. У результаті аналізу встановлено, що деперсоналізація має статистично значущі позитивні кореляції з низкою особистісних та емоційних показників (рис. 2.8).

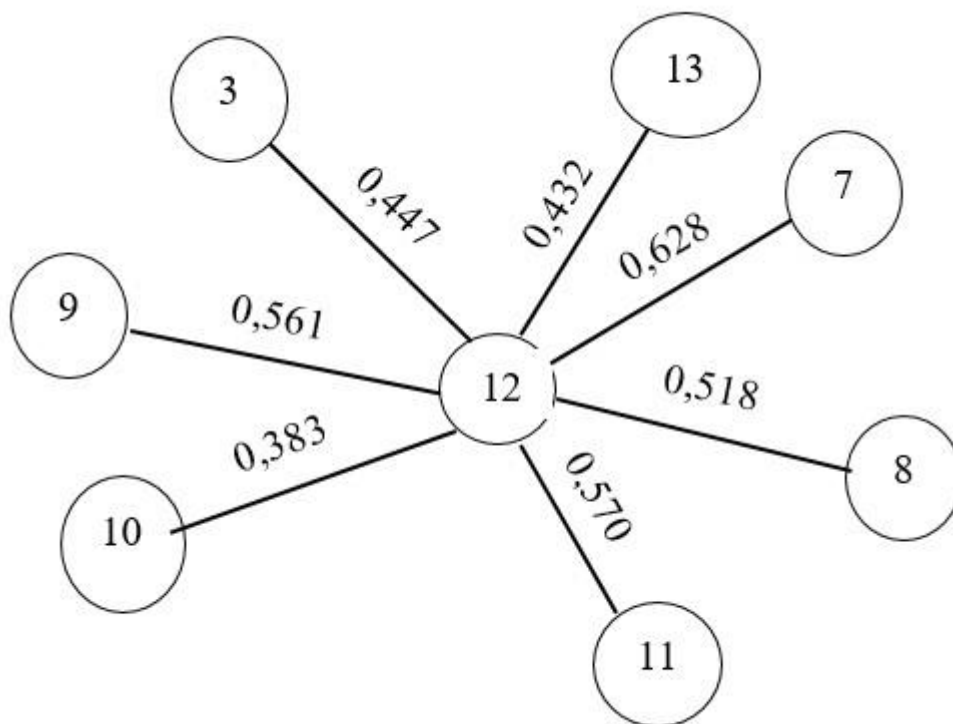


Рисунок 2.8. Кореляційна плеяда зв'язків шкали «деперсоналізація»

Цифрами позначені шкали:

12 - деперсоналізація; 3 – незадоволеність собою; 13 – емоційний дефіцит; 7 – особистісна відстороненість; 8 – психосоматичні і психовегетативні порушення; 11 – виснаження; 10 – резистенція; 9 – напруга.

Найбільш тісний зв'язок зафіксовано між деперсоналізацією та особистісною відстороненістю ( $r = 0,628$ ;  $p \leq 0,001$ ). Це означає, що зі зростанням рівня деперсоналізації посилюється і тенденція до емоційного дистанціювання від інших людей. Іншими словами, чим більш вираженим є цинічне, формалізоване ставлення до діяльності та оточення, тим сильніше проявляється внутрішнє психологічне відчуження. Такий результат свідчить про те, що деперсоналізація виступає механізмом захисного дистанціювання в умовах хронічного емоційного перевантаження.

Сильні позитивні кореляції на рівні  $p \leq 0,01$  встановлено між деперсоналізацією та виснаженням ( $r = 0,570$ ), напругою ( $r = 0,561$ ), а також психосоматичними і психо вегетативними порушеннями ( $r = 0,518$ ). Це означає, що зі збільшенням емоційного та фізіологічного виснаження зростає рівень деперсоналізації. Тобто, чим довше волонтер перебуває у стані напруги та перевантаження, тим більш імовірним стає формування цинічного або відчуженого ставлення, як способу збереження внутрішніх ресурсів. Зв'язок із психосоматичними проявами підтверджує, що деперсоналізація супроводжується не лише психологічними, а й тілесними симптомами стресу.

На рівні  $p \leq 0,05$  встановлено статистично значущі зв'язки між деперсоналізацією та незадоволеністю собою ( $r = 0,447$ ), емоційним дефіцитом ( $r = 0,432$ ) та резистенцією ( $r = 0,383$ ). Це свідчить про те, що зі зростанням деперсоналізації підвищується самокритичність і знижується відчуття емоційної насиченості життя. Зокрема, емоційний дефіцит означає збіднення емоційних переживань, що може бути наслідком тривалого пригнічення емоцій. Зв'язок із фазою резистенції вказує на те, що деперсоналізація формується, як етап адаптивного, але дезадаптивного за наслідками, захисту в процесі розвитку синдрому вигорання.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що деперсоналізація у волонтерів в умовах війни тісно пов'язана, як із загальним рівнем емоційного та фізичного виснаження, так і з внутрішнім емоційним збідненням та самокритичністю. Це дозволяє розглядати деперсоналізацію, як захисний механізм психологічного дистанціювання, що виникає внаслідок хронічного стресу та перевантаження, але водночас поглиблює загальну структуру емоційного вигорання.

У результаті встановлено статистично значущі позитивні кореляції між загальним рівнем професійної життєстійкості та низкою психологічних показників (рис. 2.9)

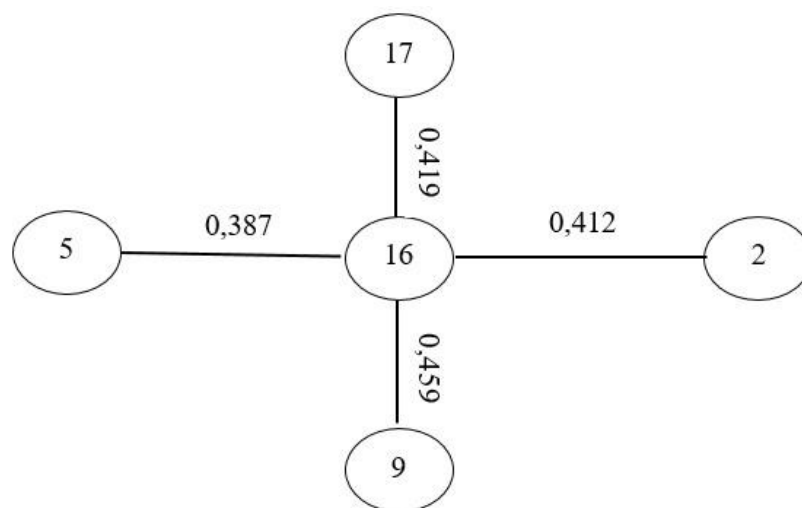


Рис. 2.9. Кореляційна плеяда взаємозв'язків шкали «загальний рівень професійної життєстійкості»

Цифрами позначені шкали:

16 – загальний рівень професійної життєстійкості; 2 – переживання психотравмуючих обставин; 9 – напруження; 5 – розширення сфери економії емоцій; 17 – тривога і депресія.

Зокрема, виявлено зв'язок із переживанням психотравмуючих обставин ( $r = 0,412$ ;  $p \leq 0,05$ ). Отримані результати свідчать про те, що зі зростанням інтенсивності переживання травматичних подій зростає й рівень мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. У контексті воєнного стану професійна життєстійкість проявляється не як відсутність стресу, а як здатність функціонувати попри нього.

Позитивний кореляційний зв'язок зафіксовано також між професійною життєстійкістю та показником «тривога і депресія» ( $r = 0,419$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це вказує на те, що підвищення рівня тривожно-депресивних проявів супроводжується зростанням напруження адаптаційних механізмів. Інакше кажучи, чим вищим є емоційне навантаження, тим активніше задіюються внутрішні регулятивні ресурси, що забезпечують збереження професійної діяльності.

Встановлено також позитивний зв'язок із розширенням сфери економії емоцій ( $r = 0,387$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це означає, що зі зростанням життєстійкості посилюється тенденція до раціоналізації емоційних витрат, обмеження надмірної емоційної включеності та вибіркового реагування. Такий механізм

може розглядатися, як адаптивна стратегія самозбереження в умовах хронічного стресу.

Найбільш виражений серед зазначених зв'язків встановлено між професійною життестійкістю та напругою ( $r = 0,459$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це означає, що зі зростанням психоемоційної напруги активізуються компенсаторні ресурси особистості. У воєнному контексті напруга виступає не лише фактором ризику, а й тригером мобілізації життестійкості, як психологічного ресурсу.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що загальний рівень професійної життестійкості у волонтерів функціонує, як динамічний адаптаційний ресурс, який актуалізується у відповідь на підвищене емоційне та травматичне навантаження. Умови війни формують специфічний механізм взаємодії між стресом і ресурсністю: життестійкість не ізолює особистість від негативних переживань, а забезпечує здатність зберігати функціональність в умовах їх зростання.

Отже, нами було проведено відсотковий та кореляційний аналіз, та на основі отриманих результатів ми розробили соціально-психологічний тренінг, який представлений у додатку Ж.

### **2.3 Рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання у волонтерів в умовах воєнного стану**

В умовах воєнного стану волонтерська діяльність набуває особливого соціального значення, оскільки вона забезпечує підтримку Збройних сил України, цивільного населення та внутрішньо переміщених осіб. Водночас саме волонтери перебувають у зоні підвищеного психологічного ризику, пов'язаного з хронічним стресом, високим рівнем емоційної залученості, постійним контактом із травматичними подіями та морально складними ситуаціями. Тому питання профілактики емоційного вигорання волонтерів у воєнних умовах набуває не тільки індивідуального, а й соціального значення.

Враховуючи теоретичні положення та результати емпіричного дослідження, профілактика емоційного вигорання волонтерів повинна ґрунтуватися на багаторівневому підході, що поєднує індивідуальні, групові та організаційні заходи психологічної підтримки. Передусім профілактична робота має включати психоосвітній компонент. Волонтери повинні бути проінформовані про природу емоційного вигорання, його симптоми, механізми розвитку та можливі наслідки. Усвідомлення ранніх ознак виснаження сприяє своєчасному реагуванню та запобіганню поглибленню деструктивних процесів. Психоосвіта також має охоплювати питання вторинної травматизації та моральної травми, які є специфічними для діяльності в умовах війни.

Другим важливим напрямом є формування навичок емоційної саморегуляції та відновлення ресурсів. Доцільним є впровадження програм розвитку професійної життєстійкості, що передбачають формування навичок усвідомленого контролю, прийняття рішень в умовах невизначеності, толерантності до стресу, а також уміння встановлювати психологічні межі між діяльністю та особистим життям. Розвиток таких компетентностей дозволяє зменшити інтенсивність емоційного виснаження та знизити ризик деперсоналізації.

Особливого значення набуває організаційний рівень профілактики. Волонтерські організації повинні впроваджувати чітке розмежування функцій, систему ротації, регламентований графік діяльності та обов'язкові періоди відпочинку. Наявність структурованості діяльності знижує когнітивне перевантаження та запобігає формуванню відчуття «загнаності у клітку», яке було зафіксоване в ході кореляційного аналізу. Не менш важливим є розвиток культури звернення по психологічну допомогу. В умовах героїзації волонтерської діяльності в суспільстві часто формується установка на самопожертву та заперечення власної втоми. Подолання стигматизації психологічної вразливості має стати окремим напрямом профілактичної роботи. Волонтери повинні сприймати звернення по підтримку не, як ознаку

слабкості, а як відповідальний крок щодо збереження власного психічного здоров'я.

Окрему увагу слід приділити формуванню навичок самодопомоги та ресурсного відновлення. До таких заходів можуть належати техніки релаксації, дихальні вправи, методи усвідомленості (mindfulness), тілесно-орієнтовані практики, планування режиму відпочинку та відновлення. Регулярне використання цих технік сприяє зниженню психофізіологічної напруги та профілактиці психосоматичних порушень, які були виявлені, як пов'язані з емоційним виснаженням.

Таким чином, профілактика емоційного вигорання волонтерів в умовах війни повинна мати комплексний характер і реалізовуватися на кількох рівнях:

1. Індивідуальному ( розвиток саморегуляції, ресурсності, життєстійкості).
2. Груповому (групи підтримки, тренінги, супервізії).
3. Організаційному (структурування діяльності, ротація, моніторинг стану).
4. Соціальному (зниження стигматизації психологічної допомоги).

Тренінгова програма розрахована на 8 занять, які проводяться 2 рази на тиждень, протягом 90 хв. що в сумі становить 12 годин. Загальна структура тренінгу наведена в додатку Ж.

Основні блоки тренінгової програми:

1. Діагностичний блок
2. Наставничий
3. Корекційно-розвивальний
4. Блок оцінки ефективності корекційних дій

Програма професійного вигорання містить вступну, основну та заключну структурно-змістовні частини:

Вступна частина складається з двох блоків (діагностичний та настановчий) та передбачає знайомство, формування безпечного психологічного простору, встановлення довіри в групі та визначення вихідного

рівня емоційного стану учасників. На цьому етапі здійснюється ознайомлення учасників із метою, завданнями та структурою тренінгу (вступне слово ведучого), формуються правила групової взаємодії через вправу «Правила екологічної взаємодії», що забезпечує психологічну безпеку та добровільність участі. Важливим компонентом є вправа «Море очікувань та маяки», яка дозволяє виявити індивідуальні запити, очікування та актуальний емоційний стан учасників.

Знайомство через обговорення «Мій волонтерський шлях» сприяє актуалізації професійної ідентичності волонтерів, осмисленню власного досвіду та викликів, із якими вони стикаються в умовах війни.

Психоосвітній компонент реалізується через міні-лекцію «Природа вигорання в умовах війни» та мозковий штурм «Портрет вигорілого волонтера», що дозволяє учасникам співвіднести теоретичні знання з власним досвідом. Психоосвітній компонент реалізується через міні-лекцію «Природа вигорання в умовах війни» та мозковий штурм «Портрет вигорілого волонтера», що дозволяє учасникам співвіднести теоретичні знання з власним досвідом.

Основна частина складається з корекційно-розвивальних занять і спрямована на формування навичок саморегуляції, зміцнення професійної життєстійкості, розвиток психологічних кордонів та відновлення ресурсів. На першому етапі основної частини відбувається поглиблення розуміння механізмів емоційного вигорання через шерінг, інтерактивні лекції та вправи «Мої тригери», «Психосоматична карта», роботу з кейсами. Це дозволяє учасникам усвідомити індивідуальні фактори ризику, тілесні прояви стресу та стадії розвитку синдрому вигорання.

Важливим блоком є навчання практичним технікам саморегуляції: вправи «Заземлення», «М'язова релаксація», «Скринька самодопомоги» формують навички швидкого відновлення при гострому стресі. Групові обговорення сприяють інтеграції цих технік у повсякденну діяльність волонтера. Ресурсний компонент реалізується через арт-терапевтичні та медитативні вправи («Мій

внутрішній сад», «Колаж моїх ресурсів», «Ресурсний якір»), що сприяють зниженню емоційної напруги та актуалізації внутрішніх джерел підтримки.

Завершальним етапом основної частини є робота з переосмисленням досвіду через вправи «Перетворення», «Лист вдячності собі», «Коло підтримки» та групову дискусію «Заради чого я це роблю?». Цей блок спрямований на формування посттравматичного зростання, зміцнення сенсу діяльності та зниження ризику екзистенційної кризи.

Заключна частина складається з блоку оцінки ефективності та підсумкового узагальнення результатів. На цьому етапі проводиться повторна діагностика за допомогою опитувальника К. Масlach з метою оцінки динаміки показників емоційного виснаження та деперсоналізації. Учасники аналізують зміни власного стану та співвідносять їх із початковими очікуваннями.

Використовуються вправи «Валіза, кошик, м'ясорубка» та «Зоряна мапа», що дозволяють оцінити отриманий досвід, визначити цінні знання та зони подальшого розвитку. Створення «Плану психологічної безпеки» забезпечує перенесення сформованих навичок у повсякденне життя.

Ритуал завершення «Нитка єдності» та заключне слово ведучого сприяють емоційному закриттю групового процесу та закріпленню відчуття підтримки й спільності.

Отже, розроблена програма профілактики емоційного вигорання волонтерів в умовах війни має цілісну та логічно вибудовану структуру, що охоплює діагностичний, настановчий, корекційно-розвивальний блоки та блок оцінки ефективності. Такий підхід дозволяє поєднати усвідомлення проблеми з формуванням практичних навичок саморегуляції та відновлення психологічних ресурсів.

Програма не повинна розглядатися, як епізодичний захід, адже в умовах війни емоційне навантаження волонтерів має тривалий і хронічний характер. Її ефективність значно зростає за умови системного впровадження та організаційної підтримки. Саме виокремлення профілактичної роботи в окремий напрям психологічного супроводу сприяє глибшому опрацюванню

емоційного стану учасників та реальному зниженню ризику виснаження. Зміст програми відповідає результатам емпіричного дослідження, які засвідчили тісні взаємозв'язки емоційного виснаження з психотравмуючими переживаннями, незадоволеністю собою, напругою, резистенцією та психосоматичними проявами. Це підтверджує необхідність комплексного впливу на емоційний, когнітивний і поведінковий рівні. Робота з особистісними межами, розвиток асертивності, опанування технік саморегуляції та актуалізація ресурсів спрямовані на зниження деперсоналізації та формування професійної життєстійкості.

Таким чином, соціально-психологічний тренінг виступає ефективним засобом профілактики емоційного вигорання волонтерів. Його реалізація сприятиме збереженню психологічного благополуччя, підтримці внутрішнього ресурсу та забезпеченню стійкості волонтерської діяльності в умовах війни.

## **Висновки до другого розділу**

У процесі проведення емпіричного дослідження ми використали п'ять психодіагностичних методик. Застосований методологічний інструментарій дав можливість визначити рівень сформованості синдрому емоційного вигорання, показники тривожності, суб'єктивного контролю та професійної життєстійкості, а також виявити взаємозв'язки між цими змінними. Для аналізу отриманих даних використовувалися відсотковий та кореляційний аналізи.

Результати дослідження засвідчили, що значна частина волонтерів перебуває на стадіях формування або вже сформованого емоційного вигорання, зокрема на фазах напруги, резистенції та виснаження. Це підтверджує наявність системного психоемоційного навантаження в умовах воєнного стану та вказує на актуальність проблеми психологічної підтримки волонтерів.

Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між емоційним виснаженням, деперсоналізацією, компонентами вигорання та супутніми психологічними проявами. Зокрема, емоційне

виснаження позитивно корелює з переживанням психотравмуючих обставин, незадоволеністю собою, напругою, резистенцією, психосоматичними та психовегетативними порушеннями, що свідчить про комплексний характер синдрому та взаємопосилення його складових. Деперсоналізація, у свою чергу, пов'язана з емоційним дефіцитом, особистісною відстороненістю та фізіологічними проявами стресу, що підтверджує її роль, як психологічного захисного механізму в умовах хронічного перевантаження.

Водночас встановлено зв'язки між загальним рівнем професійної життєстійкості та показниками напруги, тривоги, переживання психотравмуючих обставин і розширенням сфери економії емоцій. Це свідчить про те, що професійна життєстійкість виступає важливим психологічним ресурсом, який пов'язаний із особливостями реагування на стрес та здатністю зберігати ефективність діяльності в умовах війни.

Виявлені взаємозв'язки підкреслюють необхідність комплексного підходу до профілактики вигорання у волонтерів в умовах воєнного стану, тим самим впроваджуючи цілеспрямовані програми та необхідні заходи.

## ВИСНОВКИ

1. Теоретично проаналізовано, що емоційне вигорання є складним і багатофакторним психологічним явищем, яке виникає в результаті тривалого впливу стресових факторів і значного емоційного навантаження. У наукових дослідженнях це явище розглядається, як стан психоемоційного виснаження особистості, що формується в умовах інтенсивної взаємодії з іншими людьми і супроводжується зниженням емоційної залученості в діяльність, втратою мотивації та професійною неефективністю. Зниження професійних результатів проявляється у зменшенні впевненості у власних здібностях, незадоволенні результатами своєї діяльності та зменшенні відчуття її важливості. Розглянуто поняття «профілактики емоційного вигорання», яке є цілеспрямованим процесом поєднання психологічних, організаційних, педагогічних, медичних, та інших прийомів, мета яких запобігання або мінімізація впливу емоційного вигорання на наслідки і негативний вплив на здоров'я, життя та діяльність волонтера. Також здійснено аналіз специфіки волонтерської діяльності в умовах воєнного стану.

2. З метою вивчення особливостей емоційного вигорання та пов'язаних з ним психологічних характеристик було використано комплекс психодіагностичних методик, відповідно до яких, ми встановили, що у частини волонтерів спостерігаються прояви емоційного вигорання, підвищення рівня тривожності та ознаки психоемоційного перевантаження. Було виявлено, що тривале перебування в умовах підвищеного стресу та постійна взаємодія з людьми, які перебувають у складних життєвих обставинах, можуть призвести до поступового виснаження психологічних ресурсів людини.

Емпірично досліджено, що особливостями прояву емоційного вигорання, є рівень тривожності, особливості суб'єктивного контролю, здатність долати стресові ситуації та рівень психологічної стійкості. Люди з більш високим рівнем психологічної стійкості та більш розвиненими навичками саморегуляції

демонструють меншу схильність до розвитку емоційного вигорання та краще адаптуються до складних умов діяльності.

Отримані результати підтверджують, що емоційне вигорання волонтерів формується під впливом низки факторів, серед яких важливе місце займають, як зовнішні умови діяльності, так і внутрішні психологічні ресурси особистості.

3. Розроблено програму психологічного тренінгу, який спрямований на збереження психологічного благополуччя волонтерів шляхом формування навичок стресостійкості, опанування методів саморегуляції та запобігання розвитку емоційного вигорання. Програма розрахована для осіб віком 25-35 років та може бути використана практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками у профілактичній роботі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. І. Особливості прояву професійного вигорання у педагогічній діяльності вчителя. *Освіта Закарпаття*. 2012. № 16. С. 74 – 80.
2. Босько В. І. Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана: дис. ... докт. філос. в галузі психології: 053. Харків, 2023. 269 с.
3. Вавринів О. С., Яремко Р. Я. Особливості професійного вигорання фахівців ризиконебезпечних професій. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2022. № 2. С. 10–16.
4. Демидюк В. М. Психологічні чинники запобігання та подолання емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів : дис. ... д-ра філософії : 053 «Психологія». Острог, 2023. 238 с.
5. Козяр М. М., Коваль І. С. Психопедагогіка професійно-екстремальної підготовки : навч. посіб. Львів, 2024. 504 с.
6. Коkun О. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.
7. Коломієць А., Литвин А., Жовнич О., Тертична Т. Формування навичок емоційної стійкості учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія*. 2023. Вип. 76. С. 79–85.
8. Лозинський О.М. Напрямки соціально-психологічної реабілітації в умовах воєнного стану. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки». Львів: ЛДУВС, 2025. С.307-308.
9. Максименко С. Д. Загальна психологія. Видання 3є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. Київ.: Центр учбової літератури, 2021. 272 с.

10. Матвієнко Л.І., Алексейченко К. С. Особистість волонтера у психологічному вимірі: ціннісно-мотиваційний аспект (надання соціальних послуг вразливим верствам населення). *Ринок праці та зайнятість населення*. 2016. № 1. С. 55-59. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/rpzn\\_2016\\_1\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/rpzn_2016_1_14) (дата звернення: 18.10.2025).
11. Павлюк М., Журавська Д., Клімишина Н. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 18, № 11. С. 226–244.
12. Пилипенко Л. В. Особливості професійної діяльності психологів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2 (4). С. 121–126.
13. Пилипенко Л. В. Психолого-педагогічні умови формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 1 (41). С. 991–1004.
14. Пилипенко Л. В., Пилипенко В. М., Тимчук І. О. Психологічні особливості емоційного вигорання у волонтерів. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 5(45). С. 2126–2134.
15. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен / Л. Олійник та ін. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2025. № 3(57). С. 1477-1486. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3\(57\)-1477-1486](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3(57)-1477-1486) (дата звернення: 27.10.2025)
16. Сірко Р. І., Годій Л. В. Професійно-екстремальна компетентність майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2022. № 2. С. 38–47.
17. Теренда Н. О., Павлів Т. Б., Теренда О. А. Професійне вигорання – одна з невирішених проблем системи охорони здоров'я. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2021. № 2. С. 29–33.

URL: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2021.2.12377> (дата звернення: 29.12.2025).

18. Чабан О.О., Хрустова О.О. Практична психосоматика: тривога : навчальний посібник . Київ : Медкнига, 2022. 144 с.

19. Шпак Д. О. до питання про співвідношення понять «психічне здоров'я», «психічне благополуччя», «психологічне здоров'я особистості». *Journal of Modern Psychology*. 2024. № 3. С. 79–87. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-3-9> (дата звернення: 28.02.2026).

20. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 380-399.

21. Al-hawaiti M. R., Sharif L., Elsayes H. Assertiveness in Nursing: A Systematic Review of Its Role and Impact in Healthcare Settings. *Nursing Reports*. 2025. Vol. 15, no. 3. P. 102. URL: <https://doi.org/10.3390/nursrep15030102> (date of access: 27.02.2026).

22. Bakker A. B. Job demands and resources. *Elgar Encyclopedia of Occupational Health Psychology*. 2024. P. 100–102. URL: <https://doi.org/10.4337/9781035313389.ch31> (date of access: 22.10.2025)

23. Bakker A. B., Demerouti E. Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2017. Vol. 22, no. 3. P. 273–285. URL: <https://doi.org/10.1037/ocp0000056> (date of access: 20.01.2026).

24. Banit O. Post-traumatic growth of ukrainians under war conditions. *Educational Analytics of Ukraine*. 2023. No. 4. P. 104–115. URL: <https://doi.org/10.32987/2617-8532-2023-4-104-115> (date of access: 29.12.2025).

25. Chang T. F. H. Book Review: Gender Equality and Decent Work: Good Practices at the Workplace. By ILO Bureau for Gender Equality. Geneva, Switzerland: International Labour Organization, 2005. 194 pp. *Labor Studies*

*Journal.* 2007. Vol. 32, no. 2. P. 217–218.

URL: <https://doi.org/10.1177/0160449x07302147> (date of access: 13.12.2025).

26. Chernata T. Personal boundaries: definition, role, and impact on mental health. *Personality and environmental issues*. 2024. Vol. 3, no. 1. P. 24–30. URL: [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(1\)-24-30](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(1)-24-30) (date of access: 30.12.2025)

27. Dobrá vôľa UA. Dobrovoľnícky program na Ukrajine. Liga za duševné zdravie. URL: <https://dusevnezdravie.sk/projekt/dobra-vola-ua-dobrovolnický-program-na-ukrajine> (дата звернення: 30.11.2025)

28. Figley C. R. *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. Taylor & Francis Group, 2013. 68.

29. Five Essential Elements of Immediate and Mid–Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence / S. E. Hobfoll et al. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. 2007. Vol. 70, no. 4. P. 283–315. URL: <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283> (date of access: 23.11.2025)

30. Freudenberger H. J. Staff burnout. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30(1). P. 159–165.

31. Hannah S. T., Avolio B. J., May D. R. Moral maturation and moral conation: A capacity approach to explaining moral thought and action. *The Academy of Management Review*. 2011. Vol. 36(4). P. 663–685.

32. Hobfoll S. E. *Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress*. New York : Plenum Press, 1998. 296 p.

33. Hobfoll, S. E. Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. In: Folkman S. (Ed.). *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Oxford : Oxford University Press, 2011. P. 127–147.

34. Ishtiaq M., Abouda G. Clinical outcome of ercp in hull university teaching hospitals nhs trust. *ESGE Days*, Dublin, Ireland, 23–25 April 2020. 2020. URL: <https://doi.org/10.1055/s-0040-1704926> (date of access: 29.01.2026).

35. Kammeyer-Mueller J. D., Simon L. S., Judge T. A. A Head Start or a Step Behind? Understanding How Dispositional and Motivational Resources

Influence Emotional Exhaustion. *Journal of Management*. 2013. Vol. 42, no. 3. P. 561–581. URL: <https://doi.org/10.1177/0149206313484518> (date of access: 30.01.2026).

36. Marcos L. S. Psychological Support Migration Appeal to the International Federation of the Red Cross and Red Crescent in the Americas Region. *Mental Health and Psychosocial Support during the COVID-19 Response*. New York, 2023. P. 95–118. URL: <https://doi.org/10.1201/9781003347620-9> (date of access: 02.02.2026).

37. Maslach C. Burned-out. *Human Behavior*. 1976. Vol. 9. P. 16–22.

38. Maslach, C., Leiter, M.P. (2016a), Burnout. In: Fink, G., editor. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*. Amsterdam, Netherlands: Elsevier Science. P. 351-357.

39. McEwen B. S. Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress. *Chronic Stress*. 2017. Vol. 1. №. 247054701769232. URL: <https://doi.org/10.1177/2470547017692328> (date of access: 29.10.2025)

40. McFarlane A. C., Williams R. Mental Health Services Required after Disasters: Learning from the Lasting Effects of Disasters. *Depression Research and Treatment*. 2012. Vol. 2012. P. 1–13. URL: <https://doi.org/10.1155/2012/970194> (date of access: 29.02.2026).

41. McFarlane A. C., Williams R. Mental Health Services Required after Disasters: Learning from the Lasting Effects of Disasters. *Depression Research and Treatment*. 2012. Vol. 2012. P. 1–13. URL: <https://doi.org/10.1155/2012/970194> (date of access: 29.12.2025).

42. Molnar B. E., Sprang G., Killian K. D., Gottfried R., Emery V., Bride B. E. Advancing science and practice for vicarious traumatization/secondary traumatic stress: A research agenda // *Traumatology*. 2017. Vol. 23, № 2. P. 129–142. DOI: <https://doi.org/10.1037/trm0000122> (date of access: 14.14.2025).

43. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy / B. T. Litz et al. *Clinical Psychology Review*. 2009. Vol. 29,

no. 8. P. 695–706. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003> (date of access: 17.01.2026).

44. Pines, A. M., Aronson, E., & Kafry, D. Burnout From Tedium to Personal Growth. New York The Free Press. - References - Scientific Research Publishing. *SCIRP Open Access*. 1981. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1415513> (date of access: 30.01.2026).

45. Powell M., Sexton B., Adair K. C. Self-compassion letter tool for healthcare worker well-being: a qualitative descriptive analysis. *BMJ Open*. 2024. Vol. 14, no. 4. №. e078784. URL: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-078784> (date of access: 27.11.2025).

46. Shirom A. Job-Related Burnout. *Handbook of Occupational Health Psychology*. 2010. P. 223–242. URL: <https://doi.org/10.2307/j.ctv1chs29w.17> (date of access: 29.10.2025)

47. Stamm B. H. Modeling telehealth and telemedicine: a global geosociopolitical perspective. *26th Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society*, San Francisco, CA, USA. 2004, pp. 3072-3075. URL: <https://doi.org/10.1109/iembs.2004.1403868> (date of access: 01.02.2025).

48. The psychometric properties of the Burnout Assessment Tool in Norway: A thorough investigation into construct-relevant multidimensionality / L. T. De Beer et al. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2023. P. 479–489. URL: <https://doi.org/10.1111/sjop.12996> (date of access: 25.12.2025).

49. U. S. Department of Veterans Affairs. Federal Benefits for Veterans, Dependents and Survivors: 2019 Edition. Lulu Press, Inc., 2020. p. 181.

50. World Health Organization. Burn-out an «occupational phenomenon»: International Classification of Diseases. URL: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (дата звернення: 14.03.2025).

51. World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Geneva : WHO, 2020. p. 132.