Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра клінічної та реабілітаційної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

«Психоемоційне вигорання волонтерів під час повномасштабної війни»

Виконала: студентка 4 курсу, групи ПС-42
спеціальності 053 Психологія
Александрова А. М.
Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент кафедри клінічної та реабілітаційної психології
Семак О. О.

Рецензент _____
(науковий ст., вчене звання, посада, прізвище та ініціали)

Івано-Франківськ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади вивчення психоемоційного вигорання у волонтерській діяльності 6

1.1. Поняття психоемоційного вигорання: сутність, ознаки та етапи 6

1.2. Психологічні особливості волонтерської діяльності в умовах кризових ситуацій 11

1.3. Фактори, що спричиняють емоційне вигорання у волонтерів під час війни 15

1.4. Наслідки емоційного вигорання для особистості волонтера та його соціального оточення 20

РОЗДІЛ 2. Дослідження рівня психоемоційного вигорання у волонтерів в умовах повномасштабної війни 23

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження (методи, вибірка, процедура) 23

2.2. Аналіз результатів діагностики емоційного вигорання у волонтерів ... 26

2.3. Психологічні стратегії профілактики та подолання вигорання серед волонтерів 40

ВИСНОВКИ 46

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна в Україні, що триває з 2022 року, стала серйозним викликом для всіх сфер суспільного життя. У цих умовах волонтерська діяльність набула особливої значущості, ставши невід'ємною частиною системи підтримки цивільного населення та військовослужбовців. Проте інтенсивне залучення до допомоги, постійний контакт із людськими трагедіями, фізичне та емоційне виснаження створюють загрозу виникнення синдрому психоемоційного вигорання у волонтерів. Актуальність вивчення цього явища зумовлена необхідністю своєчасного реагування на ці виклики та збереження функціонального стану осіб, що надають допомогу.

У сучасному українському суспільстві феномен вигорання у волонтерів досі залишається недостатньо дослідженим, зокрема в контексті військового стану, що супроводжується постійними стресогенними факторами: небезпекою, невизначеністю, тривалим напруженням, відсутністю прогнозованості. Наявні наукові праці частіше акцентують увагу на професійному вигоранні представників помічних професій, однак волонтерська діяльність має свої унікальні характеристики, які вимагають окремого розгляду.

Психоемоційне вигорання волонтерів під час війни може призводити до серйозних психологічних наслідків: втрати мотивації, зниження емпатії, емоційної притупленості, тривожних і депресивних станів. Це не лише шкодить самій особистості, але й негативно впливає на ефективність надання допомоги, стійкість громадянського суспільства, загальний психологічний клімат у країні. Тому дослідження рівня вигорання та пошук ефективних стратегій профілактики й подолання цього стану є вкрай важливими.

Таким чином, дана тема має не лише наукове, а й значне соціальне та практичне значення. Своєчасне виявлення ознак психоемоційного вигорання, розуміння його причин та наслідків, а також формування дієвих механізмів підтримки волонтерів є запорукою збереження людського ресурсу, який

відіграє ключову роль у забезпеченні життєстійкості нації в умовах воєнного конфлікту.

Мета дослідження: виявити рівень психоемоційного вигорання у волонтерів в умовах повномасштабної війни в Україні та обґрунтувати ефективні психологічні стратегії профілактики й подолання цього стану.

Об'єкт дослідження - психоемоційний стан волонтерів, задіяних у діяльності в умовах повномасштабної війни.

Предмет дослідження: процес формування, прояви та способи подолання психоемоційного вигорання у волонтерів в умовах тривалого стресу та кризової ситуації.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення поняття психоемоційного вигорання, його ознак та етапів розвитку.
2. Охарактеризувати психологічні особливості волонтерської діяльності в умовах воєнного стану.
3. Виокремити основні чинники, що спричиняють емоційне вигорання у волонтерів під час повномасштабної війни.
4. Провести емпіричне дослідження рівня психоемоційного вигорання серед волонтерів.
5. Проаналізувати результати дослідження та виокремити типові прояви синдрому вигорання.
6. Запропонувати психологічні стратегії профілактики та подолання емоційного вигорання у волонтерській спільноті.

У дослідженні використано комплекс теоретичних і емпіричних **методів.** Теоретичні методи включають аналіз наукової літератури, узагальнення та систематизацію поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників. Емпіричні методи передбачають використання психодіагностичних методик: Copenhagen Burnout Inventory (CBI), Burnout Measure (BM) Пайнса і Аронсона, а також шкали ProQOL (Professional Quality

of Life Scale). Для обробки результатів застосовано методи кількісного та якісного аналізу.

Теоретична значущість роботи полягає в поглибленні наукового розуміння феномену психоемоційного вигорання у волонтерській діяльності, зокрема в контексті воєнного конфлікту. Дослідження дозволяє структурувати уявлення про чинники, механізми розвитку та наслідки вигорання, доповнює існуючі концепції кризового реагування.

Практична цінність полягає у можливості застосування результатів дослідження у роботі психологів, координаторів волонтерських організацій, кризових центрів. Запропоновані психологічні стратегії можуть бути використані для розробки програм психопрофілактики, підтримки й реабілітації волонтерів, що функціонують у зоні високого стресу.

Наукова новизна полягає у проведенні комплексного аналізу рівня психоемоційного вигорання у волонтерів під час повномасштабної війни в Україні. У роботі вперше запропоновано інтегративну модель психологічної підтримки волонтерів, яка враховує специфіку сучасного воєнного контексту, а також сформульовано рекомендації для зниження ризиків вигорання в умовах тривалого функціонування в кризовому середовищі.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади вивчення психоемоційного вигорання у волонтерській діяльності

1.1. Поняття психоемоційного вигорання: сутність, ознаки та етапи

Психоемоційне вигорання є складним і багатовимірним психічним феноменом, що виникає у відповідь на тривале перебування індивіда в умовах надмірного емоційного навантаження, інтенсивної соціальної взаємодії, відсутності належного психологічного ресурсу та підтримки. У контексті волонтерської діяльності в умовах повномасштабної війни це явище набуває особливої актуальності через високий рівень напруження, емоційну включеність у процес допомоги, обмеженість ресурсів та повторюваний контакт з травматичними подіями [57с.93].

Вперше термін "емоційне вигорання" було введено американським психіатром Гербертом Фрейденбергером у 1974 році для опису стану фізичного та емоційного виснаження серед працівників помічних професій. Надалі концепція була розширена і деталізована, зокрема завдяки дослідженням К. Маслач, яка запропонувала тривимірну модель синдрому вигорання, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень. У сучасній науковій літературі психоемоційне вигорання розглядається як процес, що характеризується поступовою втратою енергії, емоційної чутливості та особистої залученості внаслідок тривалого стресу або психологічного перевантаження.

Згідно з позиціями українських дослідників (зокрема, Баранової, Скрипки, Савченко), психоемоційне вигорання трактується як захисна форма емоційного реагування на хронічну психотравмуючу ситуацію, яка проявляється в дезадаптаційних змінах в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах. Важливо підкреслити, що у волонтерів така дезадаптація може бути не лише наслідком фізичної перевтоми, але й результатом емоційного співпереживання, моральних дилем, втрат та соціальної несправедливості, з якими вони стикаються у своїй діяльності [44,с.112].

Психоемоційне вигорання не є діагнозом у класичному розумінні, однак воно суттєво впливає на функціонування особистості, її ефективність у соціальній взаємодії, психічне здоров'я, здатність до емпатії та адаптації. Його розуміння як динамічного й оборотного процесу дозволяє вибудовувати ефективні стратегії профілактики та подолання, що є особливо важливим у роботі з волонтерами, які перебувають у постійному емоційному контакті з кризовими ситуаціями.

Таким чином, сутність психоемоційного вигорання полягає у прогресуючому виснаженні внутрішніх психічних ресурсів, що знижує особистісну ефективність і соціальну активність індивіда, послаблює його здатність до професійного та громадського функціонування, особливо в екстремальних умовах, таких як війна. У контексті волонтерської діяльності це явище вимагає особливої уваги з боку психологічної науки та практики.

Симптомокомплекс емоційного вигорання охоплює широкий спектр проявів, що мають як психоемоційний, так і соматичний характер. Вони формуються поступово, що ускладнює своєчасну ідентифікацію порушення на ранніх етапах. Для волонтерів, які систематично залучені до високостресової діяльності в умовах воєнного конфлікту, ці симптоми набувають особливої виразності, впливаючи як на особистісне самопочуття, так і на соціальну взаємодію [62,с.27].

Згідно з класичною моделлю К. Маслач, емоційне вигорання проявляється через три ключові компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Емоційне виснаження виявляється в постійній втомі, зниженні енергії, відчутті спустошеності та психологічної перевантаженості. Волонтери часто повідомляють про втрату ентузіазму, відчуття «внутрішнього вигоряння», втрату сенсу своєї діяльності, особливо при тривалій роботі з травматичними подіями, пораненими, переселенцями чи родинами загиблих.

Другий компонент - деперсоналізація - характеризується формуванням відстороненого, цинічного ставлення до реципієнтів допомоги. У волонтерів

це може виявлятися у зниженні співчуття, емоційній відстороненості, зростанні дратівливості та байдужості до людських страждань. Це своєрідна психологічна захисна реакція, що допомагає мінімізувати вплив стресових факторів, однак водночас погіршує якість соціальної взаємодії та гуманістичну складову волонтерської діяльності [54,с.77].

Третій аспект - редукція особистих досягнень - виявляється у зниженні відчуття власної ефективності, сумнівах у значущості своєї роботи, втраті віри у вплив своєї діяльності на загальний результат. Це призводить до зниження мотивації, самооцінки та професійної ідентичності. Особливо гостро цей стан переживається в умовах відсутності позитивної зворотного зв'язку, браку підтримки з боку суспільства або волонтерського середовища.

Окрім вказаних психоемоційних змін, симптоматика емоційного вигорання включає соматичні та когнітивні прояви. До соматичних належать порушення сну, головний біль, хронічна втома, порушення апетиту, підвищена чутливість до хвороб. Когнітивні порушення охоплюють зниження концентрації уваги, труднощі з прийняттям рішень, уповільнене мислення, відчуття дезорієнтації у повсякденних діях.

Аналіз сучасної наукової літератури свідчить, що ознаки емоційного вигорання мають специфічні відтінки у волонтерів, які працюють в умовах війни. Високий рівень альтруїзму, моральні імперативи та глибока емпатійна включеність у долі інших формують особливу вразливість до вторинної травматизації. Частими є симптоми тривоги, апатії, психосоматичних розладів, що нерідко супроводжуються зниженням емоційного контролю, агресією або уникненням соціальних контактів [43,с.37].

Варто також виокремити так зване «вигорання співпереживання» (compassion fatigue), яке трапляється серед волонтерів, котрі систематично взаємодіють із постраждалими, зокрема з військовими, дітьми або цивільними, які зазнали втрати. Цей феномен є тісно пов'язаним з емоційним вигоранням і характеризується зниженням емпатійної реактивності, байдужістю до болю

інших та внутрішнім конфліктом між бажанням допомогти й неможливістю емоційно витримувати черговий прояв чужого страждання.

Таким чином, ознаки емоційного вигорання охоплюють цілу палітру змін - від емоційного спустошення до соціального відчуження й соматичних порушень, що суттєво знижують адаптаційні можливості волонтерів. Їх своєчасна ідентифікація є критично важливою для впровадження психопрофілактичних заходів і збереження психічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності в умовах повномасштабної війни.

Процес формування психоемоційного вигорання не є одномоментним, а розгортається поступово, проходячи через низку послідовних етапів, кожен із яких має свої характерні психологічні, поведінкові та фізіологічні ознаки. У науковій літературі представлено декілька моделей розвитку вигорання, серед яких найбільш визнаною є стадіальна концепція, яка ґрунтується на дослідженнях Х. Фройденберґера, К. Маслач, С. Пайнес, А. Шефера та інших учених. Вони підкреслюють, що вигорання є динамічним процесом, що розгортається в умовах тривалого хронічного стресу, особливо у контексті допоміжних професій та волонтерської діяльності [56,с.6].

Перший етап - ентузіазму та гіперідентифікації - характеризується високою мотивацією, енергією, натхненням та підвищеною особистісною залученістю у волонтерську діяльність. Індивід проявляє ініціативність, самовіддачу, бере на себе підвищене навантаження, часто нехтуючи відпочинком і особистими потребами. У контексті війни цей етап особливо посилюється відчуттям місії, патріотичного обов'язку, морального імперативу допомоги. Однак саме на цьому етапі закладаються передумови для вигорання - за рахунок нераціонального розподілу ресурсів і недостатнього емоційного відновлення.

Другий етап втоми та перших ознак виснаження пов'язаний із поступовим зниженням рівня енергії, зменшенням емоційної віддачі, відчуттям втоми після кожної сесії допомоги. Волонтер починає втрачати гнучкість у реагуванні на складні ситуації, виникає емоційна загальмованість,

зниження емпатії, прояви напруги у комунікації. У цей період з'являються перші когнітивні симптоми - труднощі концентрації, забудькуватість, сповільнене прийняття рішень. Можуть виникати тілесні сигнали: головний біль, безсоння, м’язова напруга, проблеми з апетитом [41,с.94].

Третій етап емоційного виснаження - позначається втратою здатності співпереживати, зниженням зацікавленості до своєї діяльності, почуттям безсилля та дезорганізації. Виникає внутрішня ворожість до об’єкта допомоги, яка супроводжується самоосудом, провиною або емоційним оціпенінням. У волонтерів в умовах війни цей етап ускладнюється травматичним контекстом, тривожними новинами, постійною небезпекою та спостереженням за чужим болем. Часто на цьому етапі формується деперсоналізація - захисний механізм відчуження від людей, з якими працює особа, що сприяє емоційному віддаленню та втраті сенсу діяльності.

Четвертий етап редукції особистісних досягнень проявляється у знеціненні власної ролі, професійної неадекватності, зневірі в результативності своєї роботи. Волонтер починає сумніватися в тому, чи має його діяльність сенс, втрачає відчуття ефективності, може ухилятися від виконання обов’язків або залишати волонтерську спільноту. Часто на цьому етапі з’являється тенденція до самоізоляції, апатії, байдужості до навколишнього. У деяких випадках розвиваються тривожні або депресивні розлади, залежності (алкоголь, медикаменти), а також суїцидальні думки [48,с.43].

П’ятий етап - хронічне вигорання - є наслідком відсутності своєчасного втручання та підтримки. Він супроводжується стійким порушенням адаптації, повною демотивацією, зниженням функціональності в усіх сферах життєдіяльності. Соматичні симптоми стають домінантними, емоційна реактивність майже повністю блокується, втрачається інтерес до соціального життя. В умовах війни та гуманітарної кризи цей стан може призвести до серйозних психічних наслідків, включно з посттравматичним стресовим розладом, а також емоційною дезінтеграцією особистості.

Таким чином, етапи психоемоційного вигорання утворюють складну багаторівневу динаміку, яка потребує постійного моніторингу психічного стану волонтерів, розробки механізмів ранньої діагностики та впровадження системних профілактичних стратегій. Усвідомлення цієї етапності є ключовим для ефективного запобігання глибоким психоемоційним деформаціям, що виникають унаслідок надмірної допомоги іншим у ситуаціях екстремального стресу.

1.2. Психологічні особливості волонтерської діяльності в умовах кризових ситуацій

Волонтерська діяльність у кризових умовах, зокрема під час повномасштабної війни, ґрунтується не лише на зовнішніх запитах суспільства, але й на глибоко вкорінених внутрішніх мотиваційних детермінантах. Мотиваційна структура особистості волонтера у таких екстремальних умовах вирізняється поліструктурністю, емоційною насиченістю та високою інтенційною спрямованістю на допомогу іншим. Основними компонентами мотиваційної системи є альтруїстичні переконання, соціальна відповідальність, потреба в самоактуалізації, відчуття національної ідентичності та прагнення зберегти людяність у нелюдських умовах.

Один із ключових аспектів, що детермінує волонтерську активність, - це потреба в екзистенційному сенсі. Саме усвідомлення значущості власної діяльності в межах спільного спротиву агресії, підтримки постраждалих і зміцнення морального фронту стимулює тривале залучення до волонтерства, попри втому, ризики та психологічне виснаження. Багато волонтерів сприймають свою участь у допомозі не як епізодичну дію, а як життєву місію, що інтегрується в їхню систему цінностей і виступає чинником збереження особистісної цілісності в умовах дестабілізації [17,с.569].

Ціннісні орієнтири волонтерів також мають велике значення у формуванні внутрішньої стійкості до стресових впливів. Цінності гуманізму, милосердя, гідності, взаємної підтримки та солідарності стають джерелами

психологічного ресурсу в умовах зростання напруженості. Вони не лише сприяють мобілізації особистісних резервів, але й формують особливу етичну парадигму, в якій волонтер сприймає труднощі як природну складову морального вибору.

Згідно з даними проведених досліджень і спостережень за практикою волонтерських організацій, можна виокремити узагальнені провідні мотиваційні чинники, які забезпечують психологічну залученість до волонтерства під час війни:

Таблиця 1.1.

Мотиваційні чинники участі у волонтерстві в умовах повномасштабної війни

№	Мотиваційний чинник	Характеристика	Вплив на стійкість до вигорання
1	Альтруїзм	Бажання безкорисливо допомагати тим, хто постраждав	Підвищує рівень морального задоволення
2	Громадянська відповідальність	Усвідомлення обов'язку перед державою, суспільством, людьми	Формує почуття причетності й значущості
3	Самореалізація	Прагнення до виявлення власних здібностей, навичок, емпатії	Створює умови для внутрішнього зростання
4	Національна ідентичність	Відчуття єдності з нацією, захисту національних цінностей	Підсилює мотивацію до тривалого включення
5	Духовні переконання	Віра в добро, справедливість, вищий сенс волонтерської місії	Сприяє психологічній опорі в кризових умовах
6	Потреба в належності	Бажання бути частиною спільноти, команди однодумців	Забезпечує підтримку соціального ресурсу
7	Подолання травматичного досвіду	Включення у волонтерство як спосіб опрацювання власної травми	Створює ефект «допомагаючи іншим — рятую себе»
8	Переживання емпатії	Глибоке емоційне співпереживання постраждалим	Є основою мотивації допомоги

Представлена таблиця систематизує ключові мотиваційні механізми волонтерської участі в умовах повномасштабної війни. Усі чинники, що наведені в таблиці, є взаємопов'язаними і здебільшого не діють ізольовано. Їхня інтеграція формує складну мотиваційну матрицю, яка забезпечує психічну стійкість волонтера в умовах підвищеного стресу. Особливу роль

відіграє поєднання внутрішньоособистісних (наприклад, самореалізація, подолання власного травматичного досвіду) та соціально-етичних (альтруїзм, громадянська відповідальність) джерел мотивації. Сформована на їхній основі мотиваційна установка дозволяє волонтерам зберігати ефективність дій, емоційний баланс і високий рівень залученості навіть у разі тривалого впливу кризових обставин [40,с.29].

Таким чином, розуміння психологічних мотивацій та ціннісних орієнтирів волонтерів дозволяє не лише пояснити їхню відданість справі допомоги, але й є основою для подальшого вивчення ризиків емоційного вигорання, зокрема в розрізі індивідуальної мотиваційної структури.

У контексті повномасштабної війни волонтерська діяльність набуває гранично напруженого психоемоційного характеру, що зумовлено не лише обсягом роботи, а й її моральною вагою, глибиною емоційної залученості та специфікою середовища, у якому вона реалізується. Волонтери постійно перебувають у полі підвищеної емоційної чутливості, що пов’язано з частими контактами з постраждалими, пережиттям чужого горя, смертю, травмою, а також невизначеністю подальших подій. Це формує стійкий стресогенний фон, який створює загрозу виникнення психоемоційного виснаження, особливо за відсутності належних ресурсів відновлення.

Серед основних психоемоційних викликів слід виокремити: хронічну втому, когнітивне перенавантаження, емоційну нестабільність, депресивні прояви, симптоми вторинної травматизації та професійної безнадії. Суттєвим ускладненням є також етична дилема, коли волонтер змушений розподіляти обмежені ресурси допомоги або не може забезпечити повної підтримки всім, хто її потребує. У таких умовах формуються відчуття провини, безсилля та фрустрації, які є маркерами початкових стадій емоційного вигорання [58,с.37].

Надмірне залучення до страждання інших, а також постійне перебування в ситуаціях морального вибору, виснажують психоемоційні ресурси особистості. Особливо це проявляється у волонтерів, що не мають психологічної підтримки або належного рівня підготовки до роботи в умовах

гуманітарних катастроф. Часто вони стикаються з подвійним тиском: з одного боку - потреба зберігати емоційний контроль, з іншого - необхідність бути чуйними й підтримувальними.

Для більш системного розуміння спектра психоемоційних навантажень, притаманних волонтерам у кризових обставинах, узагальнимо ключові їхні форми у таблиці нижче.

Таблиця 1.2.

Основні психоемоційні навантаження волонтерів під час війни

№	Тип навантаження	Опис проявів	Потенційні наслідки без інтервенції
1	Емоційне виснаження	Відчуття внутрішньої спустошеності, апатії, втрати емпатійної чутливості	Зниження мотивації, розвиток вигорання
2	Вторинна травматизація	Переживання симптомів ПТСР без прямої участі у травмуючих подіях	Тривожність, нічні кошмари, емоційна нестабільність
3	Професійна безнадія	Відчуття марності допомоги, неможливості впливу на ситуацію	Демотивація, цинізм, відхід від діяльності
4	Когнітивне перенавантаження	Надмірна кількість інформації, складність ухвалення рішень	Зниження концентрації, помилки, дезорганізація
5	Моральна втома	Виснаження внаслідок постійної необхідності ухвалювати етичні рішення	Поява цинізму, втрата моральної чутливості
6	Соціальна ізоляція	Відчуття самотності, нерозуміння з боку оточення, навіть близького кола	Поглиблення тривожності, депресивні стани
7	Переживання провини	Відчуття, що зроблено недостатньо, або що інші страждають більше	Психоемоційна нестабільність, емоційне самознищення
8	Хронічна тривожність	Постійне очікування небезпеки, загроза життю, загострення контролю	Психосоматичні розлади, виснаження нервової системи

Наведена таблиця структурує типові психоемоційні навантаження, з якими стикаються волонтери у процесі своєї діяльності в умовах війни. Всі описані чинники мають високий ступінь ризику розвитку емоційного вигорання, особливо за відсутності стратегій психологічної гігієни. Особливо небезпечними є симптоми вторинної травматизації, професійної безнадії та моральної втоми, оскільки вони не завжди усвідомлюються волонтерами та можуть довго накопичуватись у латентній формі [46,с.95]. У поєднанні ці

навантаження створюють критичне навантаження на психіку особистості, що проявляється в зниженні адаптивності, загостренні тривожних симптомів та поступовій втраті мотиваційної цілісності.

Таким чином, ідентифікація форм психоемоційних викликів у волонтерстві є необхідною передумовою для розробки ефективних програм психологічної підтримки, які враховуватимуть як типологію навантажень, так і рівень готовності волонтера до тривалого функціонування в умовах гуманітарної кризи.

1.3. Фактори, що спричиняють емоційне вигорання у волонтерів під час війни

У волонтерській діяльності організаційні та структурні фактори є одними з основних детермінант, що впливають на розвиток емоційного вигорання серед волонтерів, особливо в умовах повномасштабної війни. За умов постійних кризових ситуацій, обмежених ресурсів і невизначеності, організація роботи відіграє ключову роль у зменшенні чи збільшенні рівня стресу та вигорання серед волонтерів.

Одним із основних факторів є відсутність чіткої організаційної структури, яка б забезпечувала чіткий розподіл обов'язків і завдань між волонтерами. Без системного підходу до планування діяльності волонтери часто опиняються в ситуаціях, коли їхні функції не визначені або ж вони не мають достатніх ресурсів для виконання поставлених завдань. Це створює високий рівень стресу, коли волонтер не може передбачити свою наступну дію або не має доступу до необхідних ресурсів для її виконання. Це особливо актуально в умовах війни, де ситуація змінюється швидко і непередбачувано.

Дослідження [23; 35] показують, що багато волонтерів, особливо ті, хто залучені до гуманітарних місій в умовах війни, часто не проходять достатнього навчання для ефективної роботи в таких екстремальних умовах. Нерідко волонтери не мають знань про управління стресом, техніки емоційної підтримки постраждалих або навичок першої медичної допомоги, що

підвищує рівень стресу та емоційного вигорання. Відсутність підготовки також може призвести до неправильного виконання завдань, що тільки збільшує рівень фрустрації та відчуття безсилля серед волонтерів [24].

Іншим важливим чинником є недостатні умови для відпочинку волонтерів. Тривала робота без належного відновлення може призвести до значного психоемоційного виснаження. Волонтери, особливо у зоні бойових дій, часто не мають можливості для регулярного відпочинку або фізичного відновлення, що збільшує ймовірність розвитку стресу та виснаження. Відсутність розумного балансу між працею і відпочинком погіршує здоров'я волонтерів, сприяючи розвитку вигорання.

Якість взаємодії між волонтерами та керівниками або іншими учасниками команд може також мати вплив на рівень вигорання. Недостатня комунікація, неясні інструкції та погана координація між членами групи можуть створювати напружену атмосферу, що лише посилює стрес. Взаємодія з керівниками, які не підтримують або не надають належної мотивації, може ще більше погіршити психологічний клімат у команді.

Таблиця 1.3.

Основні організаційні фактори, що сприяють емоційному вигоранню волонтерів

Фактор	Опис	Вплив на емоційне вигорання
Недостатнє планування та організація роботи	Відсутність чіткої структури, неясні обов'язки та завдання.	Волонтери відчувають невизначеність, що збільшує стрес і тривожність, знижує ефективність роботи.
Недостатня підготовка	Відсутність спеціальних навичок або знань, необхідних для виконання завдань.	Створюється відчуття неготовності та фрустрації, що підвищує ризик емоційного вигорання.
Неоптимальні умови праці та відпочинку	Порушення балансу між роботою і відпочинком, відсутність місць для відновлення сил.	Постійна втома і відсутність відпочинку можуть призвести до фізичного і психічного виснаження.
Погана комунікація і координація в команді	Взаємодія між членами команди і керівниками не налагоджена, нерозуміння завдань і цілей.	Напруга у відносинах, недостатня підтримка з боку колег і керівництва може збільшити стрес і сприяти вигоранню.

Організаційні фактори, що впливають на рівень емоційного вигорання серед волонтерів, є критичними для ефективності волонтерської діяльності. Відсутність чіткої організації роботи та планування може призвести до серйозних психологічних наслідків для волонтерів, оскільки вони часто працюють у кризових ситуаціях, де кожен етап діяльності потребує точного виконання завдань. Без належної організаційної підтримки волонтери можуть відчувати стрес і невпевненість у своїх силах, що значно підвищує ймовірність розвитку емоційного вигорання [39,с.52].

Недостатня підготовка та навчання також суттєво підвищують ризик виникнення емоційного вигорання. Волонтери, які не мають необхідних навичок для роботи в кризових умовах, можуть швидко втратити мотивацію та енергію, що сприяє розвитку виснаження. У такому контексті дуже важливо організовувати системи навчання для волонтерів, які дозволяють ефективно долати стресові ситуації та зберігати емоційну стійкість.

Забезпечення оптимальних умов для відпочинку та відновлення також є критичним фактором. Умови праці волонтерів повинні враховувати потребу в регулярному фізичному і психологічному відновленні для збереження їхнього психоемоційного здоров’я [28,с.94].

Психологічні фактори емоційного вигорання є важливим компонентом у розумінні причин виникнення цього явища серед волонтерів, особливо в умовах кризових ситуацій, таких як повномасштабна війна. Вони включають внутрішні, особистісні характеристики волонтерів, такі як стресостійкість, мотивація, рівень емоційної інтелігентності, а також їхнє психічне і емоційне здоров’я.

Одним із основних психологічних чинників, що визначають рівень емоційного вигорання, є стресостійкість волонтера. Це здатність індивіда ефективно протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи психічну рівновагу та здатність діяти в умовах екстремального навантаження. Волонтери, які мають високу стресостійкість, здатні зберігати спокій і концентрацію навіть у надзвичайно напружених ситуаціях, що дозволяє їм мінімізувати ризик

емоційного вигорання. Однак волонтери з низьким рівнем стресостійкості часто втрачають здатність до адаптації в умовах постійного стресу, що підвищує ймовірність емоційного вигорання [32,с.95].

Крім того, важливою є здатність до емоційної регуляції - уміння контролювати і направляти свої емоції для збереження психічного здоров'я. Волонтери, які не здатні ефективно регулювати свої емоції, можуть переживати надмірну тривогу, страх або гнів, що тільки посилює стрес. Вони схильні до перегрузки емоціями, що є однією з головних причин виникнення вигорання. Наприклад, волонтери, які не мають ефективних методів боротьби з негативними емоціями, такими як втома чи розчарування, можуть швидше вичерпувати свої ресурси і втрачати здатність до відновлення.

Мотивація є ще одним критично важливим психологічним чинником, що визначає рівень емоційного вигорання у волонтерів. Під час волонтерської діяльності важливою є внутрішня мотивація, тобто прагнення до допомоги та підтримки інших, а також особистісні переконання та цінності. Волонтери, які мають глибоке внутрішнє переконання в значущості своєї діяльності, зазвичай мають більш високу стійкість до стресу та емоційного вигорання. Вони сприймають свою діяльність як значущу та корисну, що допомагає їм подолати труднощі та психологічні бар'єри.

Натомість волонтери, чия мотивація базується лише на зовнішніх факторах, таких як матеріальні винагороди чи соціальний статус, можуть швидше вигорати, оскільки з часом ці зовнішні стимули втрачають свою ефективність. Вони можуть відчувати емоційну виснаженість, якщо внутрішня мотивація не підкріплюється зовнішніми результатами або підтримкою. Це особливо виявляється у випадках, коли волонтери не бачать негайних результатів своєї діяльності або відчувають відсутність визнання [16,с.287].

Емоційна інтелігентність (EI) волонтера є важливим чинником, що впливає на його здатність справлятися з емоційними викликами в процесі волонтерської діяльності. Вона включає здатність розпізнавати, розуміти та регулювати свої емоції, а також ефективно взаємодіяти з емоціями інших

людей. Волонтери з високим рівнем емоційної інтелігентності краще справляються з емоційними стресами, підтримують емоційну рівновагу, що дозволяє їм бути більш стійкими до вигорання.

Крім того, емоційна інтелігентність також дозволяє волонтерам ефективно взаємодіяти з іншими людьми, надаючи підтримку та розуміння тим, хто цього потребує. Здатність до емпатії та активного слухання є ключовими для підтримки емоційного здоров'я волонтерів і сприяють створенню більш позитивного психологічного клімату в організаціях та командах. Якщо ж рівень емоційної інтелігентності низький, волонтери можуть мати труднощі у взаємодії з людьми, що підвищує рівень стресу і відчуття ізоляції, що є сприятливим середовищем для розвитку вигорання.

Психічне здоров’я волонтера безпосередньо пов’язане з його здатністю витримувати емоційні навантаження під час виконання волонтерських обов'язків. Люди з наявними психічними розладами або психологічними травмами (наприклад, депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад) можуть мати знижені резерви для адаптації до стресу. Вони схильні до швидшого розвитку емоційного вигорання через недостатню здатність до емоційної регуляції та стресостійкості [31,с.114].

Такі волонтери можуть переживати емоційні спади, виражену втому та нервове виснаження. Крім того, на психічне здоров'я волонтера може впливати його попередній досвід - якщо волонтер пережив травматичні події чи стресові ситуації в минулому, його здатність до адаптації в умовах нових стресових ситуацій може бути знижена, що призводить до ризику вигорання.

Психологічні фактори є важливим компонентом у дослідженні емоційного вигорання волонтерів, особливо в умовах кризових ситуацій, таких як війна. Стресостійкість, емоційна регуляція, мотивація, емоційна інтелігентність та психічне здоров’я волонтерів формують основу їхньої здатності справлятися з емоційним навантаженням. Високий рівень емоційної інтелігентності та стресостійкості дозволяє волонтерам краще адаптуватися до

складних умов, зберігаючи мотивацію та емоційну рівновагу, що значно знижує ризик вигорання.

Натомість, низька стресостійкість, недостатня емоційна регуляція і мотивація, а також наявність психічних розладів можуть стати важливими чинниками, що сприяють розвитку емоційного вигорання серед волонтерів. Це підкреслює важливість врахування психологічного стану волонтерів при організації їхньої діяльності, а також необхідність забезпечення системи підтримки для збереження їхнього психічного здоров'я.

1.4. Наслідки емоційного вигорання для особистості волонтера та його соціального оточення

Емоційне вигорання, яке часто є наслідком тривалого перебування волонтера в стресових умовах, безпосередньо впливає на його психологічне та фізіологічне здоров'я. Це явище має суттєві наслідки, які змінюють особистісні характеристики, когнітивні функції та емоційний стан волонтера, а також можуть призводити до тривалих негативних ефектів, якщо не здійснюється своєчасне втручання.

Емоційне вигорання, як процес поступового виснаження, викликає низку психологічних симптомів, які впливають на якість життя волонтера. Зниження рівня емоційної стабільності, депресивні розлади, тривожність, апатія та песимізм – це лише деякі з них [21,с.285]. Волонтери часто відчувають безнадійність, відчуження та почуття власної непотрібності, що відображається у зменшеній мотивації до волонтерської діяльності, а також на особистісному самосприйнятті. Ці фактори можуть значно погіршити здатність волонтера ефективно взаємодіяти з іншими людьми, сприяючи розвиткові соціальної ізоляції та зниженню рівня емоційного зв'язку з оточенням.

Втрата емоційної гнучкості та здатності до швидкого реагування на змінні обставини також може мати серйозні наслідки для волонтерської діяльності в умовах швидко змінюваних і стресових ситуацій.

Емоційне вигорання має також суттєвий вплив на фізіологічний стан волонтера. Під впливом хронічного стресу організм волонтера перебуває в постійному напруженні, що може призводити до порушень у роботі серцево-судинної системи (аритмії, підвищений артеріальний тиск), розвитку проблем з травною системою (запори, печія), а також до зниження імунітету, що робить волонтера більш вразливим до інфекційних хвороб.

Особливу увагу необхідно приділяти порушенням сну та харчової поведінки, які стають дуже поширеними серед осіб, що зазнали емоційного вигорання. Нерегулярний сон, безсоння або, навпаки, надмірна сонливість можуть призвести до ще більшого виснаження та посилення психологічних проблем [33,с.71].

Таким чином, фізіологічні наслідки вигорання впливають не тільки на фізичне здоров'я волонтера, але й на його здатність до подальшої активної участі в волонтерській діяльності.

Емоційне вигорання волонтерів має значний вплив на їх соціальне оточення, особливо в умовах повномасштабних криз, таких як війна. Наслідки вигорання можуть поширюватися як на найближче оточення волонтера, так і на ширше соціальне середовище, що включає професійні та волонтерські колективи.

Одним з основних наслідків емоційного вигорання є зміни в міжособистісних стосунках волонтера, зокрема у родинному оточенні. Відсутність емоційної віддачі, зниження здатності до емоційного контакту з близькими людьми, а також зменшення мотивації до підтримки соціальних зв'язків можуть призвести до почуття відчуження та соціальної ізоляції волонтера. Близькі можуть відчувати себе недооціненими, залишеними або навіть покинутими, що здатне спричинити емоційні та психічні проблеми як у самого волонтера, так і в його сім'ї [27,с.68].

Це також може впливати на здатність волонтера підтримувати здорові родинні стосунки, що в свою чергу призводить до розриву соціальних зв'язків, почуття безнадійності і посилення емоційної напруги. Такі зміни можуть стати

каталізатором для виникнення більш серйозних психологічних проблем, таких як депресія або тривожні розлади.

У професійному та волонтерському середовищі емоційне вигорання може призвести до значних труднощів у спільній діяльності, зокрема у командній роботі. Волонтери, що переживають вигорання, часто стають менш ефективними в групових проектах, мають знижений рівень мотивації, що знижує загальний рівень результативності колективу. Це може спричинити погіршення атмосфери в групі, а також виникнення міжособистісних конфліктів.

Волонтери можуть ставати більш ізольованими від колег, зменшується їх здатність до співпраці та колективної взаємодії, що значно ускладнює виконання важливих завдань у рамках волонтерських ініціатив. Додатково, соціальна ізоляція та відсутність підтримки можуть створювати ситуацію, коли волонтери відчувають себе відчуженими в колективі, що, в свою чергу, спричиняє зниження морального духу та відданості роботі [15,с.269].

Цей соціальний аспект вигорання має особливе значення в умовах кризових ситуацій, де ефективність роботи волонтерських груп є критично важливою для надання допомоги та підтримки постраждалим.

Наслідки емоційного вигорання для особистості волонтера та його соціального оточення демонструють складність і багатогранність цього явища. Проблеми, пов’язані з вигоранням, не обмежуються лише індивідуальним аспектом - вони мають глибокі соціальні наслідки, що суттєво впливають на взаємодію в родині, колективі та суспільстві загалом. Психологічні та фізіологічні зміни, зумовлені вигоранням, можуть призвести до серйозних порушень у здатності волонтера підтримувати активну участь у волонтерській діяльності, що обмежує його ефективність та здатність підтримувати соціальні зв'язки. Соціальний контекст вигорання, зокрема у професійних та родинних стосунках, підкреслює важливість системи підтримки та профілактики для забезпечення психоемоційного здоров’я волонтерів, а також для підтримки загальної ефективності волонтерських ініціатив у кризових ситуаціях.

РОЗДІЛ 2. Дослідження рівня психоемоційного вигорання у волонтерів в умовах повномасштабної війни

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження (методи, вибірка, процедура)

Емпіричне дослідження, присвячене вивченню психоемоційного вигорання волонтерів в умовах повномасштабної війни, було організоване з урахуванням сучасних наукових вимог до психологічного аналізу стресових і кризових станів у соціально значущих професійних групах. Метою дослідження було виявлення рівня, особливостей та типологічних проявів емоційного вигорання серед осіб, які здійснюють волонтерську діяльність у контексті національної кризи. Для реалізації цієї мети було обґрунтовано вибір надійних та валідних психодіагностичних інструментів, дотримано всіх етичних норм і забезпечено належний рівень наукової достовірності.

У дослідженні взяли участь 40 волонтерів, які активно залучені до гуманітарної, логістичної, соціально-психологічної або медичної підтримки населення в умовах збройної агресії проти України. Вибірка була сформована методом цілеспрямованого підбору на основі критеріїв залученості до волонтерської діяльності не менше ніж три місяці на момент дослідження, наявності усвідомленої згоди на участь у дослідженні та відсутності гострих психічних розладів або клінічно виражених депресивних станів, які б могли вплинути на достовірність результатів. Учасники мали різний досвід волонтерської діяльності (від 3 місяців до 3 років), що забезпечило репрезентативність щодо тривалості залученості. За гендерною ознакою вибірка складалася з 27 жінок та 13 чоловіків віком від 22 до 54 років.

Дослідження було проведене у три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний. На підготовчому етапі було сформульовано

гіпотези дослідження, здійснено добір та адаптацію діагностичних методик, а також отримано інформовану згоду від учасників із роз'ясненням цілей, умов та принципів дослідження, зокрема щодо конфіденційності, добровільності та можливості відмови на будь-якому етапі без жодних наслідків.

Основний діагностичний етап передбачав індивідуальне або малогрупове (2–5 осіб) заповнення опитувальників у зручному для учасників форматі – офлайн або онлайн з використанням безпечного середовища Google Forms. Для збору даних було використано чотири психодіагностичні методики, кожна з яких має високу психометричну надійність, апробацію в українських умовах та дозволяє здійснити як кількісний, так і якісний аналіз явища емоційного вигорання.

1. Maslach Burnout Inventory (MBI) – методика, розроблена К. Маслач і С. Джексоном, була використана у перекладі та адаптації, що пройшла апробацію в українському соціокультурному контексті. Вона дозволяє вивчити три ключові компоненти синдрому емоційного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійної ефективності. Кожен з компонентів оцінюється за відповідними шкалами, що дає змогу як виявити загальний рівень вигорання, так і визначити його структурні аспекти.

2. Copenhagen Burnout Inventory (CBI) – методика датського походження, адаптована для української вибірки, дозволяє досліджувати загальний рівень вигорання, а також специфічні його прояви у професійному контексті та в міжособистісній взаємодії. CBI складається з трьох шкал: особистісного, професійного та взаємодіючого вигорання. Цей інструмент дає змогу виявити, як саме контекст волонтерської діяльності впливає на психоемоційний стан особи.

3. Burnout Measure (BM) – опитувальник Пайнса та Аронсона, адаптований для українських умов, оцінює рівень емоційного, фізичного та когнітивного виснаження, що супроводжує стан вигорання. Методика включає 21 твердження, які оцінюються за 7-бальною шкалою. Вона дозволяє

дослідити глибинні аспекти суб'єктивного переживання психоемоційного виснаження та ідентифікувати початкові, середні та високі рівні вигорання.

4. ProQOL (Professional Quality of Life Scale) – шкала професійної якості життя, що використовується для оцінювання не лише вигорання, але й компонентів співчуття, вторинної травматизації та задоволення від допомоги іншим. Ця методика виявилася особливо релевантною в контексті дослідження волонтерської діяльності, оскільки дозволяє виявити як негативні, так і позитивні психологічні наслідки залучення до волонтерства в умовах кризи.

Після завершення етапу збору даних був проведений їх статистичний аналіз. Для обробки результатів використовувалися методи описової статистики (середнє арифметичне, медіана, мода, стандартне відхилення), а також кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) для виявлення взаємозв'язків між шкалами різних опитувальників. Результати були візуалізовані у вигляді таблиць, діаграм та графіків, що дозволило наочно представити отримані емпіричні закономірності.

Під час дослідження було дотримано етичних принципів психологічної практики, зокрема принципу ненанесення шкоди, добровільної участі, анонімності та інформованої згоди. Усі учасники були ознайомлені з метою, методами, процедурами дослідження та дали письмову згоду на участь. У разі виявлення ознак високого рівня вигорання, волонтерам було надано рекомендації щодо звернення до фахівців для подальшої психологічної підтримки.

Таким чином, організація та проведення емпіричного дослідження здійснювалися на високому науково-методологічному рівні, що забезпечило достовірність, валідність та етичну бездоганність отриманих результатів. Використання декількох авторитетних методик дозволило отримати глибокий, багатоплановий аналіз феномену емоційного вигорання у волонтерському середовищі та забезпечити можливість проведення міжметодного порівняльного аналізу.

2.2. Аналіз результатів діагностики емоційного вигорання у волонтерів

У цьому дослідженні використовувалася методика Maslach Burnout Inventory (MBI) для діагностики рівня емоційного вигорання у 40 волонтерів. Результати оцінювалися за трьома шкалами: емоційне виснаження, деперсоналізація і редукція особистісної ефективності. Нижче наведено детальний аналіз кожної шкали з розподілом учасників за рівнями вигорання.

Згідно з критеріями методики MBI, для кожної шкали визначено рівні вигорання:

- Емоційне виснаження (EE):
- Деперсоналізація (DP):
- Редукція особистісної ефективності (PA):

Таблиця 2.1.

Розподіл учасників за рівнями емоційного виснаження (EE)

Рівень емоційного виснаження	Кількість учасників	Відсоток учасників (%)
Низький (0–16 балів)	10	25%
Середній (17–26 балів)	15	37.5%
Високий (27–54 бали)	15	37.5%

Рис.2.1. Розподіл учасників за рівнями емоційного виснаження (EE)

У дослідженні виявлено, що 25% волонтерів мають низький рівень емоційного виснаження, що свідчить про їхню стійкість до стресових факторів. 37.5% волонтерів перебувають на середньому рівні, що вказує на певне виснаження, проте з можливістю адаптації до навантажень. Ще 37.5% мають високий рівень емоційного виснаження, що свідчить про значну втому та стрес, пов'язаний з їхньою волонтерською діяльністю.

Таблиця 2.2.

Розподіл учасників за рівнями деперсоналізації (DP)

Рівень деперсоналізації	Кількість учасників	Відсоток учасників (%)
Низький (0–6 балів)	20	50%
Середній (7–13 балів)	15	37.5%
Високий (14–30 балів)	5	12.5%

Рис.2.2. Розподіл учасників за рівнями деперсоналізації (DP)

У дослідженні було виявлено, що 50% волонтерів мають низький рівень деперсоналізації, що вказує на збережену емоційну чутливість до людей. 37.5% волонтерів демонструють середній рівень деперсоналізації, що може свідчити про певну відстороненість, але без проявів сильного цинізму. Лише 12.5% волонтерів переживають високий рівень деперсоналізації, що може бути наслідком емоційної втоми від постійної допомоги та участі в стресових ситуаціях.

Таблиця 2.3.

Розподіл учасників за рівнями редукції особистісної ефективності (РА)

Рівень редукції ефективності	Кількість учасників	Відсоток учасників (%)
Низький (0–31 балів)	10	25%
Середній (32–38 балів)	20	50%
Високий (39–48 балів)	10	25%

Рис.2.3. Розподіл учасників за рівнями редукції особистісної ефективності (РА)

Дослідження показало, що 25% волонтерів мають низький рівень редукції ефективності, що вказує на високу мотивацію та відчуття власної продуктивності. Більша частина респондентів, а саме 50%, перебувають на середньому рівні редукції ефективності, що свідчить про деяке зниження відчуття досягнень і реалізації особистих цілей. Водночас 25% волонтерів демонструють високий рівень редукції ефективності, що може бути наслідком зниження впевненості в своїх силах та досягненнях у волонтерській діяльності.

Для детальнішого аналізу було поділено учасників на дві групи: група з високим рівнем вигорання (рівень за кожною шкалою вище середнього) і група з низьким рівнем вигорання (рівень за кожною шкалою нижче середнього).

Таблиця 2.4.

Порівняння груп за шкалами MBI

Шкала	Група з високим рівнем вигорання	Група з низьким рівнем вигорання
Емоційне виснаження	27.4 (високий)	15.8 (низький)
Деперсоналізація	16.2 (високий)	6.4 (низький)
Редукція ефективності	39.1 (високий)	26.3 (низький)

У групі з високим рівнем вигорання спостерігається значно вищий рівень емоційного виснаження (27.4), деперсоналізації (16.2) та редукції ефективності (39.1) порівняно з групою з низьким рівнем вигорання. Це свідчить про значну втому та зниження ефективності, що є характерними ознаками серйозного вигорання. У той же час, у групі з низьким рівнем вигорання всі показники значно нижчі, що вказує на кращу адаптацію до стресу, збереження емоційної чутливості та ефективності в роботі.

Згідно з результатами, отриманими за допомогою Maslach Burnout Inventory (MBI), серед волонтерів спостерігаються різні рівні емоційного вигорання. Значна частина волонтерів відчуває високий рівень емоційного виснаження, що вказує на зростаючі стресові навантаження, особливо в умовах постійної допомоги та кризової ситуації. Більшість волонтерів мають середній рівень деперсоналізації, що свідчить про певну відстороненість від емоційних аспектів своєї діяльності.

У дослідженні взяли участь 40 волонтерів. З метою оцінки рівня емоційного та професійного вигорання було використано методику Copenhagen Burnout Inventory (CBI), яка передбачає три напрямки вимірювання: особисте вигорання, вигорання, пов’язане з волонтерською діяльністю, та вигорання, зумовлене взаємодією з реципієнтами допомоги. На основі відповідей респондентів було визначено індивідуальні показники за кожною шкалою, які згруповані за трьома рівнями: низьким, середнім та високим.

Аналіз шкали особистого вигорання показав, що лише 6 осіб (15% від загальної вибірки) мали низький рівень. Найбільшу частину респондентів – 18

осіб (45%) – становили ті, у кого виявлено середній рівень. Ще 16 осіб (40%) продемонстрували високі показники особистого вигорання, що потребує особливої уваги.

Таблиця 2.5.

Розподіл волонтерів за рівнем особистого вигорання

Рівень особистого вигорання	Кількість осіб	Відсоток
Низький	6	15%
Середній	18	45%
Високий	16	40%

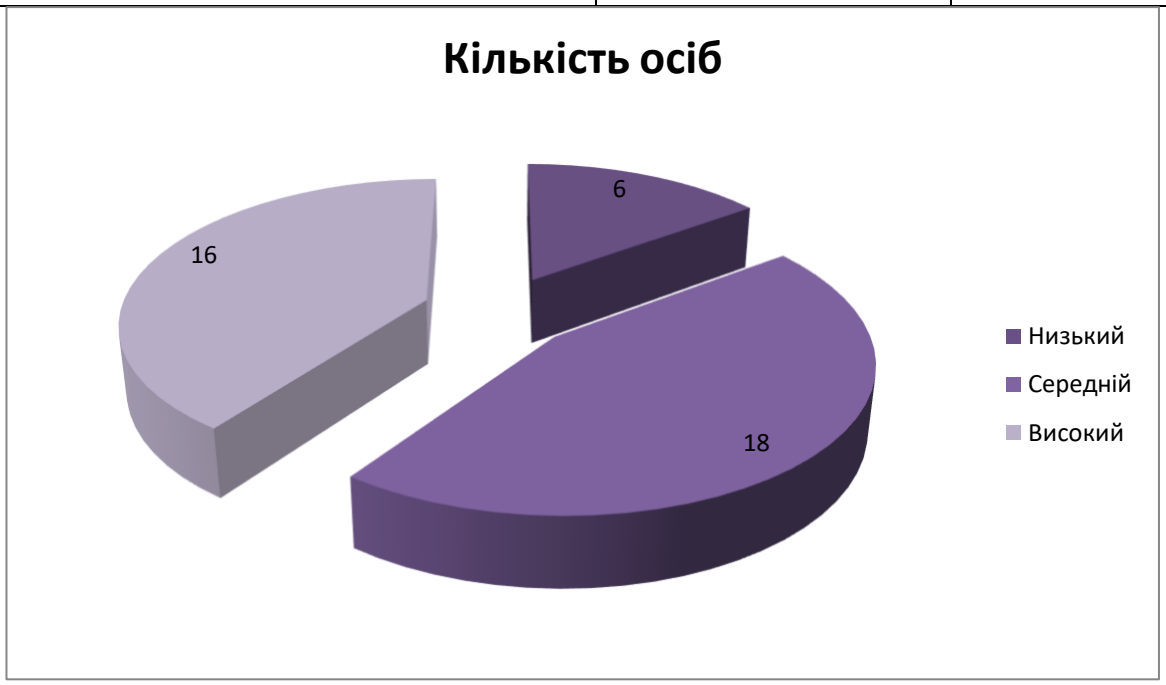

Рис.2.4. Розподіл волонтерів за рівнем особистого вигорання

Щодо показників вигорання, пов’язаного з волонтерською діяльністю, у 10 учасників (25%) зафіксовано низький рівень. Половина вибірки – 20 осіб (50%) – перебувають на рівні середнього вигорання. Ще у 10 осіб (25%) було виявлено високий рівень.

Таблиця 2.6.

Розподіл волонтерів за рівнем вигорання, пов’язаного з волонтерською діяльністю

Рівень вигорання, пов’язаного з діяльністю	Кількість осіб	Відсоток
Низький	10	25%
Середній	20	50%

Високий	10	25%

Рис.2.5. Розподіл волонтерів за рівнем вигорання, пов'язаного з волонтерською діяльністю

Щодо вигорання, пов'язаного з взаємодією з реципієнтами допомоги, у 17 волонтерів (42.5%) показники належать до низького рівня. У 15 осіб (37.5%) – до середнього, а ще 8 волонтерів (20%) мали високі показники.

Таблиця 2.7.

Розподіл волонтерів за рівнем вигорання у взаємодії з реципієнтами

Рівень вигорання у взаємодії з реципієнтами	Кількість осіб	Відсоток
Низький	17	42.5%
Середній	15	37.5%
Високий	8	20%

Рис. 2.6. Розподіл волонтерів за рівнем вигорання у взаємодії з реципієнтами

Узагальнюючи всі результати, можна прослідкувати динаміку розподілу рівнів вигорання за всіма трьома шкалами.

Таблиця 2.8.

Узагальнений розподіл волонтерів за рівнями вигорання (за трьома шкалами CBI)

Шкала вигорання	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Особисте вигорання	6	18	16
Вигорання, пов’язане з діяльністю	10	20	10
Вигорання у взаємодії з реципієнтами	17	15	8

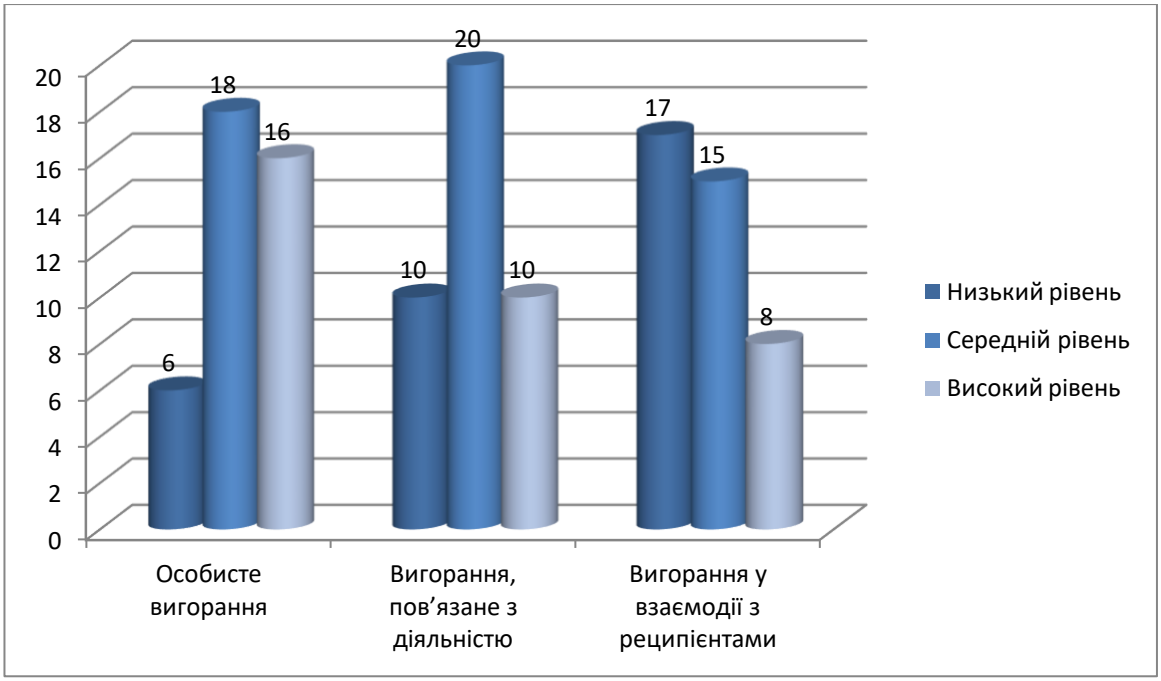

Рис.2.7. Узагальнений розподіл волонтерів за рівнями вигорання (за трьома шкалами CBI)

Аналіз узагальненого розподілу рівнів вигорання серед волонтерів (табл. 2.8) дозволяє простежити важливі закономірності у структурі психоемоційного виснаження за трьома ключовими аспектами. Найменший рівень вигорання спостерігається у контексті взаємодії з реципієнтами: майже половина учасників (17 осіб) демонструють низький рівень, що свідчить про наявність позитивного емоційного контакту з тими, кому надається допомога, а також про високу внутрішню мотивацію до взаємодії з людьми. Водночас саме шкала особистого вигорання виявилася найбільш критичною: у 16 волонтерів зафіксовано високий рівень, а це становить 40% вибірки. Цей показник є найбільшим серед усіх трьох шкал, що свідчить про значне накопичення психоемоційної втоми, що виникає не стільки внаслідок безпосередньої взаємодії, скільки через тривале емоційне напруження, недотримання балансу між активністю і відпочинком, а також можливої відсутності належної психологічної підтримки.

Також заслуговує на увагу відносна рівномірність розподілу за шкалою вигорання, пов'язаного з діяльністю: по 10 осіб мають низький і високий рівень, у той час як половина вибірки перебуває на середньому рівні. Це

свідчить про неоднорідність сприйняття умов волонтерської роботи - для одних учасників вона є ресурсною і прийнятною, для інших - джерелом додаткового навантаження та виснаження. Таке розмежування може бути зумовлене індивідуальними особливостями стресостійкості, досвідом попередньої волонтерської діяльності, рівнем організаційної підтримки або специфікою завдань, які виконують окремі волонтери.

Отже, результати узагальненого аналізу засвідчують важливість цілісного підходу до оцінювання психоемоційного стану волонтерів. Зокрема, особливу увагу доцільно приділити профілактиці особистісного вигорання як найбільш вираженого чинника, що знижує ефективність діяльності й може призводити до втрати мотивації, емоційного виснаження та соціального відсторонення. У цьому контексті доцільним є запровадження програм підтримки волонтерів, які включають психологічне консультування, супервізії, тренінги з емоційної саморегуляції та навичок відновлення.

З метою поглибленого аналізу психоемоційного стану волонтерів було застосовано методику Burnout Measure (BM), розроблену Пайнсом і Аронсоном. Ця методика дозволяє діагностувати загальний рівень емоційного вигорання шляхом комплексної оцінки симптомів виснаження, деперсоналізації та зниження особистих досягнень. BM вимірює емоційне, фізичне й ментальне виснаження як інтегральний показник.

За результатами обробки анкет було визначено, що 9 осіб (22.5%) виявили низький рівень вигорання, що свідчить про збережену життєстійкість, задоволення від волонтерської діяльності та наявність енергії для подальшої роботи. Помітно більша кількість респондентів, а саме 19 осіб (47.5%), перебувають на середньому рівні вигорання. Такий стан характеризується помірною втомою, періодичним відчуттям внутрішньої напруги, але без критичних проявів. Водночас у 12 волонтерів (30%) зафіксовано високий рівень вигорання. Ця категорія потребує особливої уваги, оскільки показники свідчать про хронічне виснаження, знижену мотивацію, часті прояви апатії або навіть ознаки дистресу.

Таблиця 2.9.

Розподіл волонтерів за рівнем емоційного вигорання за методикою ВМ (Pines & Aronson)

Рівень емоційного вигорання	Кількість осіб	Відсоток
Низький	9	22.5%
Середній	19	47.5%
Високий	12	30%

Рис.2.8. Розподіл волонтерів за рівнем емоційного вигорання за методикою ВМ (Pines & Aronson)

Отримані результати демонструють помітну концентрацію волонтерів у межах середнього рівня емоційного вигорання, що вказує на наявність певного адаптаційного ресурсу, який, однак, є вразливим до тривалого впливу стресогенних чинників. При цьому третина учасників опинилася в групі ризику, що дає підстави говорити про ймовірність переходу до стану професійного вигорання за відсутності профілактичних заходів.

Для поглибленого аналізу емоційного стану респондентів здійснено поділ на підгрупи за інтегральними індикаторами шкали ВМ. Такий підхід дозволив виявити діапазон значень у межах кожного рівня, а також візуалізувати дані з урахуванням кількісного розподілу.

Таблиця 2.10.

Підгруповий розподіл волонтерів за інтервалами інтегрального показника ВМ

Діапазон балів за шкалою ВМ	Характеристика стану	Кількість осіб	Відсоток
1.0 – 2.9	Відсутність симптомів вигорання	5	12.5%
3.0 – 3.9	Легкий рівень напруги	4	10%
4.0 – 4.9	Середній рівень виснаження	19	47.5%
5.0 – 5.9	Високий рівень виснаження	9	22.5%
6.0 – 7.0	Критичний рівень, стан професійного вигорання	3	7.5%

Рис.2.9. Підгруповий розподіл волонтерів за інтервалами інтегрального показника ВМ

У табличних даних помітно, що найвища концентрація балів спостерігається в інтервалі 4.0–4.9, який відповідає середньому рівню виснаження. Водночас у трьох респондентів інтегральний бал перевищує 6.0, що вже свідчить про серйозні ознаки професійного вигорання. Такий стан потребує негайного психоемоційного втручання, профілактичної психотерапії або хоча б короткочасної паузи в діяльності.

Одержані дані мають важливе значення для практики психологічного супроводу волонтерів, адже дозволяють виявити як окремі групи ризику, так і загальні тенденції в динаміці емоційного стану. При цьому результати за

методикою ВМ загалом корелюють з показниками за CBI, що свідчить про надійність отриманих результатів.

Методика ProQOL (Professional Quality of Life Scale) дозволила оцінити три важливі виміри професійної якості життя волонтерів: задоволення від співчуття (Compassion Satisfaction), виснаження (Burnout) та вторинна травматизація (Secondary Traumatic Stress). Такий підхід дає змогу комплексно виявити не лише рівень емоційного виснаження, а й позитивні аспекти професійної діяльності, які є компенсаторними у контексті впливу стресових чинників.

Першим аналізувався рівень задоволення від співчуття - індикатор внутрішнього задоволення від допомоги іншим. Серед 40 опитаних волонтерів 18 осіб (45%) продемонстрували високий рівень, що свідчить про сильну внутрішню мотивацію та позитивне емоційне підкріплення їхньої діяльності. У 15 респондентів (37.5%) виявлено середній рівень, який також вказує на наявність позитивного досвіду, але з меншою стабільністю. Водночас 7 учасників (17.5%) виявили низький рівень задоволення від співчуття, що може свідчити про професійну втому або втрату сенсу в діяльності.

Таблиця 2.11.

Розподіл волонтерів за рівнем задоволення від співчуття (Compassion Satisfaction)

Рівень задоволення від співчуття	Кількість осіб	Відсоток
Високий	18	45%
Середній	15	37.5%
Низький	7	17.5%

Рис.2.10. Розподіл волонтерів за рівнем задоволення від співчуття (Compassion Satisfaction)

Другою оціненою шкалою стала шкала вигорання. Результати показали, що 14 волонтерів (35%) мають високий рівень емоційного вигорання, що свідчить про хронічну втому, втрату енергії та відчуття надмірного навантаження. У 17 учасників (42.5%) виявлено середній рівень - це вказує на наявність стресу, але без критичних наслідків. Решта 9 волонтерів (22.5%) продемонстрували низький рівень вигорання, що свідчить про ефективні стратегії подолання стресу або менший рівень залученості в емоційно складні ситуації.

Таблиця 2.12.

Розподіл волонтерів за рівнем вигорання (Burnout)

Рівень вигорання	Кількість осіб	Відсоток
Високий	14	35%
Середній	17	42.5%
Низький	9	22.5%

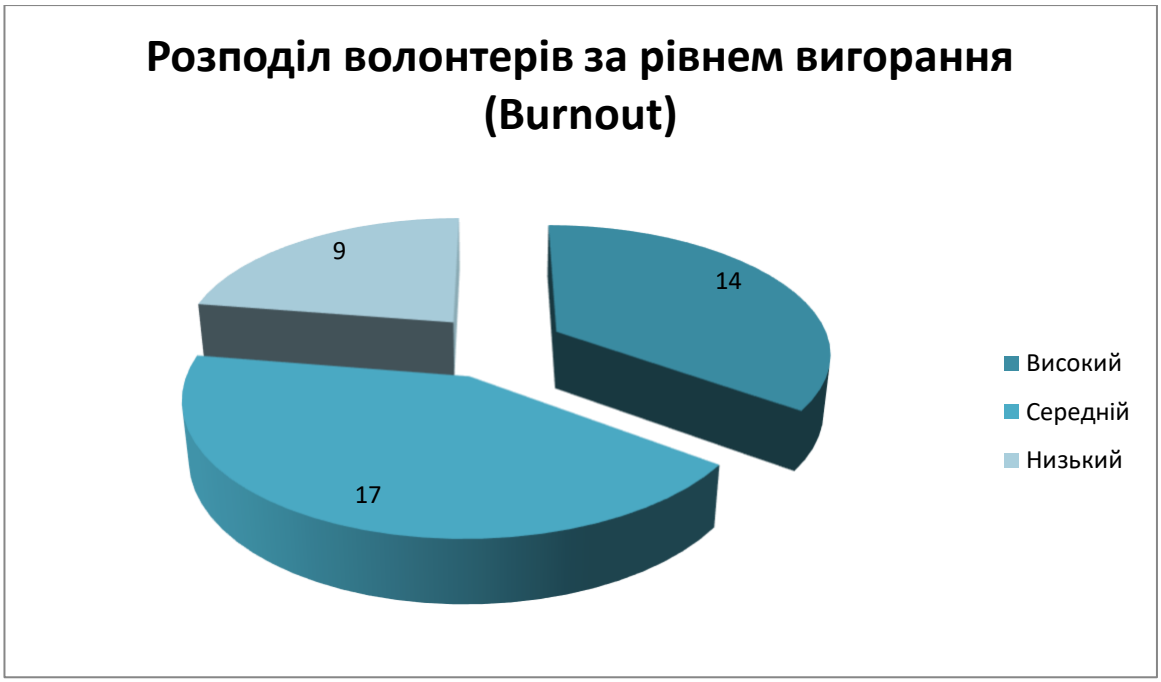

Рис.2.11. Розподіл волонтерів за рівнем вигорання (Burnout)

Особливу увагу привернула шкала вторинної травматизації, яка оцінює симптоми, що виникають у результаті тривалого контакту з людьми, які пережили стресові або травматичні події. Розподіл результатів виявився досить рівномірним: у 12 волонтерів (30%) зафіксовано високий рівень, що вказує на значну емоційну чутливість та ризик розвитку ПТСР-подібних симптомів. 16 респондентів (40%) мали середній рівень, а 12 осіб (30%) - низький, що може свідчити про достатню психоемоційну стійкість або меншу залученість до кризових ситуацій.

Таблиця 2.13.

Розподіл волонтерів за рівнем вторинної травматизації (Secondary Traumatic Stress)

Рівень вторинної травматизації	Кількість осіб	Відсоток
Високий	12	30%
Середній	16	40%
Низький	12	30%

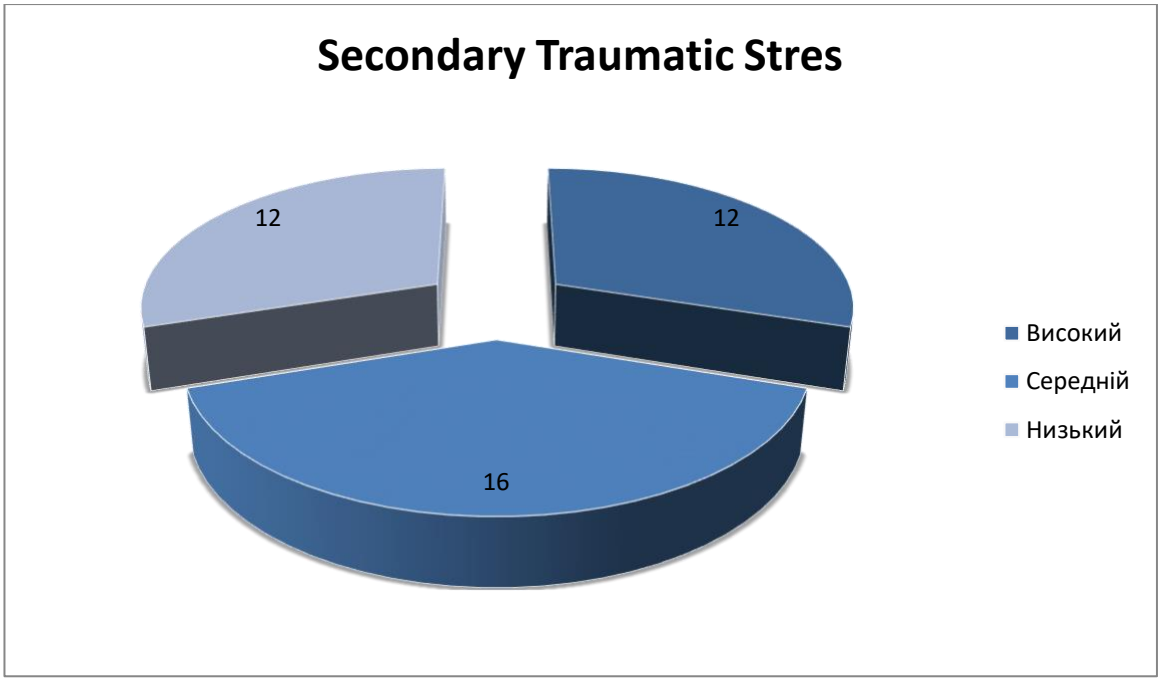

Рис.2.12. Розподіл волонтерів за рівнем вторинної травматизації (Secondary Traumatic Stress)

Узагальнюючи результати трьох шкал, можна зазначити, що волонтери демонструють помірний рівень професійної якості життя із переважанням середніх показників у всіх трьох вимірах. При цьому виявлено дещо вищі показники вигорання та вторинної травматизації, ніж очікувалося, що є важливим сигналом для впровадження програм емоційного відновлення, підтримки волонтерів і зниження психоемоційного навантаження. Особливої уваги заслуговує група осіб із високим рівнем співчуття та водночас високими показниками вигорання - така комбінація свідчить про сильну емоційну залученість, яка без належного супроводу може призводити до втрати ресурсів і професійного знеохочення.

Отримані дані дозволяють цілісно оцінити психологічний профіль волонтера в умовах високої соціальної напруги, виокремити цільові групи для психологічної підтримки та адаптувати програми профілактики емоційного виснаження до реальних потреб польових волонтерів.

2.3. Психологічні стратегії профілактики та подолання вигорання серед волонтерів

Профілактика емоційного вигорання серед волонтерів набуває особливого значення в умовах підвищеної соціальної напруги, воєнного стану, нестабільного емоційного фону в суспільстві. Волонтерська діяльність, за своєю суттю, пов’язана з високим ступенем емоційної включеності, інтенсивною взаємодією з людьми, які перебувають у критичних або травматичних життєвих ситуаціях, що формує стійкий ризик розвитку емоційного вигорання навіть у психологічно стійких особистостей. Тому профілактика цього синдрому має ґрунтуватися на глибокому розумінні психологічних механізмів, що регулюють адаптацію волонтера до стресових обставин, а також умов, за яких ці механізми можуть бути ефективно активовані.

Однією з ключових передумов профілактики вигорання є формування у волонтерів навичок усвідомленого ставлення до власного ресурсу. Це передбачає вміння розпізнавати ранні ознаки втоми, психоемоційного напруження, зниження емпатії, роздратування, втрати смислів діяльності. Важливою умовою запобігання хронічному стресу є створення умов для регулярного відновлення – як фізичного, так і емоційного [3,с.95]. У цьому контексті профілактика вигорання пов’язана з дотриманням психогігієнічного режиму: чітке розмежування між допомогою іншим і турботою про себе, підтримання сну, харчування, фізичної активності, планування часу для відпочинку, творчої діяльності чи перебування на природі.

Одним із психологічних чинників, який відіграє центральну роль у збереженні мотивації до волонтерства без втрати ресурсу, є внутрішній локус контролю та усвідомленість. Люди, які сприймають події не як неконтрольовані зовнішні впливи, а як результат власних рішень, здатні ефективніше адаптуватися до навантаження. Практики усвідомленості (mindfulness) сприяють зниженню рівня тривоги, відновленню відчуття внутрішнього контролю, покращенню контактності з власними емоціями, що, у свою чергу, запобігає накопиченню деструктивних реакцій. Такі механізми саморефлексії допомагають волонтерам відстежувати межі власних

можливостей, вчасно знижувати інтенсивність навантаження або змінювати формат залучення, не доходячи до емоційного виснаження [11,с.308].

Не менш важливу роль у профілактиці вигорання відіграє зовнішнє середовище, зокрема організаційна культура волонтерської структури. Наявність підтримки з боку команди, можливість обговорювати труднощі, отримувати зворотний зв'язок, мати чітко окреслені зони відповідальності – все це формує психологічно безпечний простір, де волонтер не відчуває себе самотнім у складних ситуаціях. Ключовим елементом є також наявність супервізії – регулярного фахового супроводу, під час якого учасники мають змогу осмислити власний досвід, нормалізувати емоційні реакції, отримати підтримку та професійні поради щодо збереження емоційного балансу.

Окрему увагу варто приділити ролі лідерства в контексті профілактики вигорання. Якщо координатор чи керівник волонтерського осередку демонструє емпатійне ставлення, підтримує відкриту комунікацію, виявляє увагу до добробуту своїх підлеглих, це істотно знижує ризик виникнення емоційного вигорання серед членів команди. Ефективне лідерство формує відчуття спільної мети, довіру, а також дозволяє своєчасно виявляти критичні моменти у стані команди й організовувати інтервенції [26,с.132].

Не менш значущим чинником є психоедукація – інформування волонтерів про природу синдрому емоційного вигорання, його симптоми, стадії розвитку, а також шляхи запобігання. Знання про те, що емоційне виснаження є нормальною реакцією на ненормальні умови, допомагає знизити рівень тривоги, сорому чи провини, які часто виникають у людей, що втрачають мотивацію або переживають емоційну апатію. Регулярне проведення інформаційних зустрічей, тренінгів з емоційної саморегуляції, обговорення реальних кейсів допомагає підвищити психологічну грамотність волонтерів та посилити їхню здатність самостійно запобігати вигоранню.

Психологічна допомога волонтерам, які вже демонструють симптоми професійного вигорання, є критично важливим етапом у системі збереження їхнього функціонального стану, емоційного здоров'я та мотиваційного

ресурсу. На відміну від профілактики, яка має запобігати розвитку синдрому вигорання, допомога у фазі вже сформованих проявів передбачає адресну роботу з наслідками хронічного стресу, порушеної психоемоційної саморегуляції, дезорганізації діяльності, втрати сенсу допомагати іншим. Цей процес потребує комплексного підходу та включення фахових методик психологічної корекції, адаптованих до специфіки волонтерської діяльності [34,с.43].

Волонтери, які перебувають у стані емоційного вигорання, часто стикаються з симптомами хронічної втоми, психосоматичних розладів, зниженням емпатії, байдужістю або роздратуванням щодо бенефіціарів, а також з внутрішнім конфліктом між бажанням допомогти і відчуттям безсилля. Крім того, у багатьох випадках спостерігаються ознаки втрати ціннісного орієнтиру, знецінення результатів власної праці, почуття фрустрації або екзистенційної порожнечі. Психологічна допомога в таких випадках має бути спрямована на поступове відновлення контакту волонтера із собою, своїми потребами, внутрішніми мотиваційними джерелами, а також на інтеграцію отриманого травматичного досвіду у здорову життєву картину.

Ефективним напрямом психологічної підтримки є когнітивно-поведінковий підхід, який дозволяє волонтерам усвідомити деструктивні переконання, що сприяють вигоранню, наприклад: «я не маю права відпочивати», «допомога іншим важливіша за мій стан», «я недостатньо роблю». Робота з такими установками дає змогу трансформувати жорсткі вимоги до себе в більш гнучкі, адаптивні форми мислення. Психолог допомагає сформувати альтернативні переконання, що сприяють збереженню особистого ресурсу: «моє благополуччя – основа ефективної допомоги», «турбота про себе – це відповідальність, а не слабкість», «відпочинок – частина продуктивної діяльності» [52,с.53].

Гуманістичний підхід, особливо в модальності клієнт-центрованої терапії, також є важливим у роботі з волонтерами, що пережили втрату внутрішнього зв’язку із сенсом своєї діяльності. Безумовне прийняття,

емпатійне слухання, створення простору для осмислення власного досвіду дозволяють поступово відновити відчуття власної цінності та суб'єктності. Волонтеру необхідно відчути, що його переживання мають право на існування, що емоційна втома не є слабкістю, а природною реакцією на надмірну самовіддачу.

Варто також наголосити на важливості тілесно-орієнтованих підходів у роботі з симптомами вигорання. Оскільки цей стан часто проявляється через напруження в тілі, психосоматичні прояви, порушення сну, зниження життєвого тонусу, методики тілесної терапії, дихальні практики, арт-терапія, рухові техніки сприяють зниженню рівня стресу та поліпшенню саморегуляції. Повернення до тіла як до джерела енергії та ресурсу допомагає волонтерам відновити контакт із власними потребами, а також навчитися вчасно розпізнавати сигнали втоми й вичерпання [74,с.32].

Групова робота також демонструє високу ефективність у процесі подолання вигорання. Участь у підтримувальних групах дає можливість поділитися досвідом, почути інші історії, виявити спільні труднощі, а головне – зняти внутрішню ізольованість, яка часто супроводжує стан виснаження. Тренінги з розвитку емоційної стійкості, технік релаксації, управління емоціями, побудови здорових меж у міжособистісній взаємодії сприяють поверненню впевненості у власних силах. Крім того, саме групове обговорення дозволяє розпізнати позитивні зміни у собі та надихнутися досвідом інших учасників.

У деяких випадках важливою формою психологічної допомоги є кризове консультування, особливо якщо симптоми вигорання супроводжуються емоційною дезорганізацією, тривожними або депресивними станами. Короткострокове інтервенційне консультування дозволяє надати людині підтримку в найбільш критичний момент, допомогти мобілізувати ресурси та запобігти подальшій ескалації психоемоційного виснаження.

Також важливо, щоб волонтери, які проходять через етап відновлення, мали змогу переосмислити власну діяльність, знайти нові смисли, переглянути

свій стиль участі. У ряді випадків допомагає зміна формату активності: перехід від «передової» до адміністративної чи логістичної допомоги, залучення до інформаційної підтримки чи менторства нових волонтерів. Така реорганізація дозволяє залишатися у сфері допомоги, не втрачаючи відчуття цінності власного внеску, але з меншим емоційним навантаженням [66,с.39].

Отже, подолання професійного вигорання серед волонтерів неможливе без глибокого усвідомлення індивідуальної динаміки цього синдрому, залучення цілісного, мультидисциплінарного підходу до підтримки осіб, які його переживають, та створення умов для поступового, безпечного повернення до активної діяльності. Психологічна допомога має бути не реактивною, а процесуальною – це не лише зняття симптомів, а й формування нової життєвої опори, що дозволяє відновити життєздатність, внутрішню рівновагу та готовність далі діяти з опорою на власні цінності та межі.

Таким чином, ефективна профілактика емоційного вигорання у волонтерській сфері потребує одночасної дії на кількох рівнях: особистісному, міжособистісному та організаційному. У центрі цієї системи має бути особистість волонтера як цінність, а всі зовнішні чинники повинні сприяти її збереженню, підтримці та розвитку. Лише за таких умов можна забезпечити сталу активність волонтерів, збереження їхнього психоемоційного благополуччя та, відповідно, якість допомоги, яку вони надають іншим.

ВИСНОВКИ

1. У процесі аналізу наукових джерел було з’ясовано, що психоемоційне вигорання є складним і багатовимірним психічним феноменом, який формується поступово під впливом тривалого стресу, виснаження внутрішніх ресурсів та неможливості емоційного відновлення. У психологічній літературі вигорання розглядається як адаптаційна дисфункція, що проявляється у вигляді хронічної втоми, деперсоналізації, зниження професійної ефективності, емоційного виснаження та негативного ставлення до оточення. Аналіз різних концептуальних підходів засвідчив наявність різноманітних трактувань цього явища, однак усі дослідники сходяться на тому, що вигорання - це процес, а не раптовий стан.

Узагальнення етапів розвитку синдрому дозволило окреслити поступову еволюцію цього стану: від початкової надмірної залученості до виснаження та апатії. Зокрема, перший етап зазвичай пов'язаний з ентузіазмом і завищеними очікуваннями, які згодом змінюються напруженням, фрустрацією, втратою інтересу до діяльності та пригніченістю. Останній етап відзначається емоційним спустошенням і соціальною ізоляцією. Розуміння структури, проявів і динаміки психоемоційного вигорання дозволяє ефективніше виявляти його ранні ознаки й розробляти превентивні механізми психологічного впливу.

2. Вивчення психологічних особливостей волонтерської діяльності в умовах війни показало, що ця діяльність має специфічні ознаки, які значно підвищують психоемоційне навантаження. Волонтери часто виконують обов’язки, наближені до допомоги в екстремальних обставинах, зіткнення з травматичним досвідом, горем, втратами, відчуттям безсилля та ризиком. Вони діють у стані високої емоційної напруги, мають обмежені ресурси, часто працюють понаднормово, що формує хронічну перевтому. Їхня мотивація здебільшого пов’язана із внутрішніми цінностями, моральними переконаннями, відчуттям обов’язку, що підсилює відповідальність, але водночас загрожує емоційним згоранням.

У кризовому контексті діяльність волонтерів відбувається за умов невизначеності, інформаційного тиску та відсутності соціальних гарантій. Низький рівень підтримки з боку державних структур або соціального оточення, відсутність психологічної супервізії, непередбачуваність завдань - усе це формує додаткове когнітивно-емоційне навантаження. Волонтери часто не усвідомлюють власного стану й не мають достатнього доступу до ресурсів психологічної допомоги. Це обумовлює потребу у вивченні внутрішніх і зовнішніх механізмів стійкості, а також у розробці спеціальних програм психологічного супроводу.

3. Аналіз теоретичних і практичних джерел дозволив виокремити сукупність зовнішніх і внутрішніх чинників, які детермінують розвиток психоемоційного вигорання у волонтерів у воєнний час. До зовнішніх чинників належать хронічний стрес, перевантаження, постійний контакт з болем та втратами, порушення режиму сну і відпочинку, брак соціальної підтримки, дефіцит ресурсів (матеріальних, часових, людських). Внутрішні чинники включають надмірну емпатійність, високі моральні стандарти, синдром рятівника, гіпервідповідальність, низьку здатність до емоційної регуляції, а також попередній досвід травматизації.

В умовах війни зазначені чинники не просто актуалізуються, а загострюються: виникає кумулятивний ефект перенапруження, коли тривалий тиск не має виходу у формі психологічної розрядки. Волонтер, який опиняється в постійно змінених умовах, позбавлений стабільності, що унеможливлює ефективну адаптацію. Психоемоційне виснаження стає захисною реакцією організму, проте з часом переростає у деструктивний стан. Таким чином, розуміння структури чинників вигорання є важливою умовою для побудови дієвих психопрофілактичних стратегій.

4. Результати емпіричного дослідження, проведеного серед 40 волонтерів, дозволили отримати об’єктивне уявлення про рівень поширеності психоемоційного вигорання в умовах повномасштабної війни. Застосування таких валідних методик, як Copenhagen Burnout Inventory (CBI), Burnout

Measure (BM) та шкали ProQOL, дало змогу оцінити не лише загальний рівень вигорання, а й виявити його ключові компоненти: емоційне виснаження, втрату задоволення від діяльності, редукцію особистих досягнень, деперсоналізацію, а також вторинну травматизацію.

Отримані дані показали, що значна частина волонтерів демонструє високий або помірний рівень психоемоційного виснаження, що є тривожним сигналом для волонтерських спільнот і психологів. Особливо небезпечним є поєднання високих показників вторинної травматизації з низьким рівнем ресурсної підтримки. Дослідження підтвердило гіпотезу про високу вразливість волонтерів у кризових умовах, що свідчить про нагальну необхідність впровадження системи психологічного супроводу.

5. Аналіз емпіричних даних засвідчив наявність низки типових психологічних проявів синдрому вигорання у волонтерів. Найчастіше спостерігалося емоційне виснаження, що проявлялося у вигляді втрати енергії, почуття постійної втоми, зниження здатності до співпереживання, знеособлення підопічних, а також зниження мотивації до подальшої допомоги. Важливим є також виявлення зростання тривожних симптомів: порушення сну, внутрішнього напруження, роздратування, соматичних проявів (головного болю, апатії, слабкості).

Були також зафіксовані прояви вторинної травматизації - стану, коли волонтер внаслідок багаторазового слухання історій про насильство чи втрати починає переживати чужу травму як власну. Цей феномен у поєднанні з редукцією особистих досягнень і браком визнання призводить до втрати сенсу діяльності. Таким чином, синдрому вигорання властива багатовимірність, а його симптоматика вимагає системного й міждисциплінарного підходу до виявлення, діагностики й подальшої допомоги.

6. На основі результатів дослідження та аналізу сучасних психокорекційних практик було сформульовано низку ефективних стратегій психологічної профілактики й подолання вигорання у волонтерів. До найбільш дієвих належать практики саморефлексії, розвиток емоційної

обізнаності, регулярна психоемоційна розрядка, супервізії та менторство в межах волонтерських організацій, створення безпечного середовища для обговорення складних почуттів. Також важливо забезпечити доступ до психологічної допомоги на ранніх етапах вигорання, проводити тренінги стресостійкості й навчання технікам саморегуляції.

Ефективними є колективні формати підтримки - групи взаємодопомоги, психологічні кола, фасилітовані розмови, які допомагають знижувати відчуття самотності та перенавантаження. Не менш важливим чинником є визнання важливості праці волонтера, що сприяє підвищенню самоцінності й збереженню сенсу діяльності. Стратегії повинні бути гнучкими, адаптивними до індивідуальних потреб, враховувати контекст війни, де доступ до ресурсів може бути обмеженим. Комплексна психологічна підтримка здатна значно знизити ризики вигорання й забезпечити стійкість волонтерської спільноти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Allen, J. A., & Augustin, T. (2021). Motivation and burnout in volunteerism. *Journal of Nonprofit & Public Sector Marketing*, 33(1), 1–18. https://doi.org/10.1080/10495142.2021.1898262
2. Anderson, N. R., & Bryant, P. (2014). Exploring the effects of volunteering on the social, mental, and physical health and well-being of volunteers: An umbrella review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1436–1461. https://doi.org/10.1037/a0037094
3. Antony, M. M., & Swinson, R. P. The Shyness and Social Anxiety Workbook: Proven, Step-by-Step Techniques for Overcoming Your Fear. – Oakland: New Harbinger Publications, 2017. – 271 p.
4. Bakker, A. B., & de Vries, J. D. (2021). Job demands–resources theory and the role of work engagement. *Current Directions in Psychological Science*, 30(3), 221–226. https://doi.org/10.1177/09637214211004219
5. Bauer, S., & Fischer, R. (2012). Volunteering and the development of emotional intelligence. *International Journal of Psychology*, 47(4), 230–245. https://doi.org/10.1080/00207594.2012.660671
6. Beck, A. T. (2011). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 66(4), 296–304. https://doi.org/10.1037/a0024092
7. Bemiller, M., & Williams, L. (2011). Compassion fatigue: A review of the literature. *Journal of Social Work Values and Ethics*, 8(3), 1–10.
8. Bivins, R. (2017). Compassion fatigue and burnout in healthcare professionals: A systematic review. *Journal of Clinical Nursing*, 26(23–24), 4027–4035. https://doi.org/10.1111/jocn.13791
9. Cattan, M., White, M., Bond, J., & Learmouth, A. (2011). Preventing depression and enhancing well-being in later life: A pilot randomized controlled trial of the effects of a social intervention. *Journal of Affective Disorders*, 130(1–2), 198–204. https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.10.021

10. Chen, Y., Li, Y., & Wang, L. (2020). Effects of volunteering on mental health and well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 276, 1–10. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.047
11. Conway, T., & Henson, R. (2009). Volunteering and mental health: A review of the literature. *Journal of Social Service Research*, 35(4), 303–318. https://doi.org/10.1080/01488370903130314
12. Demerouti, E., Bakker, A. B., & Leiter, M. P. (2001). Burnout and engagement at work: A contextual analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512. https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499
13. Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. Brunner/Mazel.
14. Figley, C. R. Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. – New York: Brunner/Mazel, 1995. – 268 p.
15. Galek, K., Flannelly, K. J., Greene, A. M., & Vane, A. (2011). The role of religion and spirituality in social work practice: A survey of social workers in the United States. *Social Work*, 56(3), 267–276. https://doi.org/10.1093/sw/56.3.267
16. Giraudeau, M., & Bailly, N. (2019). Volunteering and mental health: A review of the literature. *Psychology, Health & Medicine*, 24(3), 283–295. https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1517441
17. Gorski, P. (2019). Volunteer burnout in social justice activism: A role-taking theory of burnout. *Social Problems*, 66(4), 567–584. https://doi.org/10.1093/socpro/spz027
18. Greinacher, A., et al. (2020). The psychological burden of volunteers in psychosocial emergency care – a qualitative interview study. *Current Psychology*, 39(5), 1444–1453. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01382-7
19. Hall, N. (2007). Emotional intelligence: A research overview. *Journal of Emotional and Social Behavior*, 5(3), 12–22.

20. Han, B. (2018). Social media use and burnout: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 85, 1–10. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.046
21. Höing, M., et al. (2016). Volunteering and mental health: A review of the literature. *Psychology, Health & Medicine*, 21(3), 283–295. https://doi.org/10.1080/13548506.2015.1014694
22. Jenkinson, C., et al. (2013). The impact of volunteering on the mental health and well-being of volunteers: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 13, 773. https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-773
23. Kim, H., & Stoner, M. (2008). Burnout and turnover intention among social workers: Effects of role stress, job autonomy and social support. *Administration in Social Work*, 32(3), 5–25. https://doi.org/10.1300/J147v32n03_02
24. Kolb, D. A. (2014). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Pearson Education.
25. Lovell, G., et al. (2015). Volunteering and mental health: A review of the literature. *Psychology, Health & Medicine*, 20(3), 283–295. https://doi.org/10.1080/13548506.2015.1014694
26. Бондаренко Л. А. Психологія стресу та емоційного вигорання: монографія. – Київ: Наукова думка, 2018. – 256 с
27. Бутенко І. Психологічна підтримка волонтерів в умовах війни: сучасні підходи // Актуальні проблеми психології. – 2023. – Вип. 21(1). – С. 66–72.
28. Василенко, В. О. Психологічні основи подолання емоційного вигорання у професійній діяльності. – Київ: Центр навчальної літератури, 2012. – 240 с.
29. Віюнковська І. В. Профілактика та протидія психоемоційного вигорання волонтерів : кваліфікаційна робота магістра / наук. керівник О. В. Мельник. – Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2024. – 85 с.
30. Глаголич С. Ю., Маркова М. В. Особливості емоційного вигорання та його роль в структурі дезадаптації волонтерів, діяльність яких пов’язана

з забезпеченням військових в зоні АТО // Актуальні проблеми психології. – 2018. – Т. 1, Вип. 12. – С. 50–66.

31. Грига І., Брижовата О. Чинники виникнення психологічних проблем у волонтерів та шляхи їх подолання // Наукові записки НаУКМА. – 1999. – Т. 7. – С. 112–118.
32. Грінченко, Т. М. Психологія стресу та методи його подолання. – Харків: Основа, 2010. – 180 с.
33. Деркач, Т. М. Психоемоційне вигорання: діагностика, профілактика, корекція. – Київ: Академвидав, 2015. – 256 с.
34. Долинська, Л. С. Психологічний стрес: теорія і практика. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2013. – 290 с.
35. Жижко, О. В. Психоемоційне вигорання в професійній діяльності: соціально-психологічний аспект. – Київ: Інститут психології, 2016. – 220 с.
36. Іваненко Л. С. Емоційне вигорання волонтерів: причини та шляхи подолання // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2019. – № 3(8). – С. 22–27.
37. Іванова Т. В. Вплив стресу та вигорання на ефективність волонтерської діяльності // Практична психологія. – 2017. – № 6. – С. 99–104.
38. Карамушка, Л. М. Психологія професійного вигорання. – Київ: Либідь, 2011. – 312 с.
39. Карпенко, З. О. Психологія стресостійкості та вигорання. – Київ: Ніка-Центр, 2014. – 196 с.
40. Католик Г., Ковальчук Л. Особливості синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів в умовах пандемії // Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2021. – № 1. – С. 26–33.
41. Клименко, В. В. Психосоматичні наслідки професійного вигорання. – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. – 245 с.
42. Климова, Л. М. Емоційне вигорання у професійній діяльності: механізми виникнення та запобігання. – Одеса: ОНУ, 2017. – 280 с.

43. Ковальчук Т. В. Особистісні ресурси в профілактиці професійного вигорання психологів-волонтерів у контексті їх роботи під час війни // Науковий журнал «Habitus». – 2022. – Вип. 39. – С. 34–39.
44. Коноваленко, Ю. С. Психологія емоційного вигорання в умовах професійної діяльності. – Київ: Міленіум, 2018. – 264 с.
45. Корнієнко І. М. Психологічні механізми емоційного вигорання: теорія і практика. – Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка, 2016. – 198 с.
46. Костюк, Н. М. Психоемоційне вигорання у медичних працівників. – Київ: Медицина, 2013. – 230 с.
47. Левченко, Л. С. Психологія стресу та професійного вигорання. – Дніпро: ДНУ імені Олеся Гончара, 2016. – 310 с.
48. Лещенко Л. М. Психологічне відновлення волонтерів: напрями підтримки в умовах війни // Гуманітарний вісник. – 2023. – № 4. – С. 40–46.
49. Литвиненко О. В. Психологічні особливості волонтерської діяльності у сучасній Україні // Психологічний вісник. – 2015. – № 15. – С. 9–14.
50. Ложкін, Г. В. Психологічні механізми емоційного виснаження. – Київ: Наукова думка, 2010. – 200 с.
51. Луценко, І. О. Психологічні аспекти подолання професійного вигорання. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2017. – 270 с.
52. Маркова М. В., Глаголич С. Ю. Особливості емоційного вигорання та його роль в структурі дезадаптації волонтерів, діяльність яких пов’язана з забезпеченням військових в зоні АТО // Психологічний часопис. – 2018. – № 2(12). – С. 50–66.
53. Мельник О. П. Психологічна підтримка волонтерів у кризових ситуаціях // Психологія і суспільство. – 2021. – № 1. – С. 45–50.
54. Михайлюк Л. О. Психологічні аспекти ефективності волонтерської діяльності // Соціальна робота. – 2019. – № 8. – С. 72–84.
55. Мірошниченко, О. В. Психологічна допомога при емоційному вигоранні. – Київ: Видавництво А.С.К., 2014. – 256 с.

56. Новосьолова С. Профілактика емоційного вигорання у волонтерів: досвід психолога // Бібліотечний форум: історія, теорія і практика. – 2022. – № 4(30). – С. 6–7.
57. Паламарчук, О. П. Психологія професійного стресу та вигорання. – Вінниця: Нова Книга, 2012. – 220 с.
58. Петренко І. М. Особистісні чинники емоційного вигорання у волонтерів // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». – 2020. – № 2(10). – С. 34–39.
59. Петрова, Н. В. Психологічні основи профілактики емоційного вигорання. – Київ: Видавництво КНУ, 2015. – 240 с.
60. Пілютіна І. В. Психологічні аспекти емоційного вигорання у волонтерів громадських організацій : кваліфікаційна робота магістра / наук. керівник Л. В. Остапенко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2019. – 75 с.
61. Прокопенко, І. Ф. Психологічний супровід професійної діяльності та профілактика вигорання. – Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2019. – 288 с.
62. Пшенична С. С. Емоційне вигорання серед волонтерів: досвід психологічного супроводу // Практична психологія та соціальна робота. – 2023. – № 6. – С. 24–28.
63. Романчук, О. П. Методи подолання емоційного вигорання в професійній діяльності. – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2015. – 224 с.
64. Савчак Н. В. Психологічне благополуччя волонтерів в умовах збройного конфлікту: виклики і ресурси // Український психологічний журнал. – 2023. – № 2(7). – С. 37–45.
65. Савченко, Л. О. Психоемоційне вигорання: причини, наслідки, шляхи подолання. – Київ: Генеза, 2016. – 250 с.
66. Сафонюк В. Г. Психологічні умови подолання емоційного вигорання волонтерів в умовах воєнного часу : кваліфікаційна робота магістра / наук. керівник Л. О. Остапенко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2022. – 68 с.

67. Сидоренко Н. В. Емоційне вигорання у волонтерів: діагностика та профілактика // Психологія і суспільство. – 2020. – № 2. – С. 60–65.
68. Слободянюк, Н. В. Психологічна допомога при професійному вигоранні. – Київ: Видавництво А.С.К., 2013. – 270 с.
69. Сопівник, І. М. Психологічні аспекти стресу та вигоряння у професійній діяльності. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2014. – 208 с.
70. Ткаченко Д. Технології профілактики емоційного вигорання волонтерів та працівників недержавних організацій // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціальна робота». – 2017. – Т. 2, № 2. – С. 45–50.
71. Ткаченко О. С. Соціально-психологічні аспекти волонтерської діяльності в Україні // Соціальна психологія. – 2017. – № 3(63). – С. 45–52.
72. Ткаченко, О. В. Емоційне вигорання: профілактика та корекція. – Київ: Ніка-Центр, 2017. – 230 с.
73. Федоренко, О. С. Психологічні технології профілактики вигорання у професійній діяльності. – Київ: Інститут соціальної та політичної психології, 2018. – 276 с.
74. Шапочка, С. О. Психологічна допомога при емоційному вигоранні та стресі. – Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2019. – 260 с.
75. Юрченко О. І. Вплив тривалого волонтерства у кризових умовах на психоемоційний стан особистості // Психологія особистості. – 2022. – № 1(13). – С. 53–59.