МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ОСІБ, ЗАЛУЧЕНИХ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Виконав: студент IV курсу,
групи 6.0532-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Євтушевський Вадим Владиславович
Керівник: к.політ.н., доцент кафедри політології Руднєва Г.О.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри психології Грандт В.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти: бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
Євтушевському Вадиму Владиславовичу

1. Тема роботи: Особливості прояву емоційного вигорання у осіб, залучених до волонтерської діяльності в умовах війни
керівник роботи Руднєва Г.О., к. політ. н., доцент кафедри політології
затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1780-с
2. Термін подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-соціальної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати визначення поняття “емоційне вигорання” у психологічній літературі; визначити психологічні особливості волонтерської діяльності в екстремальних умовах; дослідити чинники та симптоми емоційного вигорання у представників допоміжних професій та волонтерів; провести емпіричне дослідження рівнів емоційного вигорання у волонтерів під час війни; розробити практичні рекомендації з профілактики та подолання емоційного вигорання для волонтерів.
5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 4 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Руднєва Г.О., доцент		
Розділ 1	Руднєва Г.О., доцент		
Розділ 2	Руднєва Г.О., доцент		
Розділ 3	Руднєва Г.О., доцент		
Висновки	Руднєва Г.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	квітень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент_____ В. В. Євтушевський

Керівник роботи _____ Г. О. Руднєва

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер_____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 44 сторінки, 3 таблиці, 4 рисунка, 36 джерел, 4 додатки.

Об’єкт дослідження – емоційне вигорання як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву емоційного вигорання у осіб, залучених до волонтерської діяльності в умовах війни.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прояву емоційного вигорання у осіб, залучених до волонтерської діяльності в умовах війни, а також визначити чинники, що впливають на його розвиток.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що у осіб, залучених до волонтерської діяльності в умовах війни, спостерігається підвищений рівень емоційного вигорання, який пов’язаний із тривалим стресом, високим емоційним навантаженням, дефіцитом відпочинку та недостатнім рівнем психологічної саморегуляції.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз та синтез наукової літератури з проблеми), емпіричні (Методика “Оцінка власного потенціалу вигорання” Дж. Гібсона, Maslach Burnout Inventory, ProQoL).

Наукова новизна: комплексне застосування методик MBI, ProQoL та Гібсона для аналізу стану українських волонтерів, що дозволило отримати багатовимірну картину впливу війни на ризики професійного вигорання.

Галузь використання: діяльність благодійних фондів та гуманітарних організацій, центри психологічної допомоги та реабілітації, заклади соціального захисту населення, підготовка волонтерів до роботи в екстремальних умовах.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ, ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ВТОРИННА ТРАВМАТИЗАЦІЯ.

SUMMARY

Yevtushevskyi V. Peculiarities of manifestation of emotional burnout in persons involved in volunteer activities in war conditions

Bachelor's qualification work: 44 pages, 3 tables, 4 figures, 36 sources, 4 appendices.

Research object – emotional burnout as a psychological phenomenon.

The subject of the study – is the psychological features of the manifestation of emotional burnout in persons involved in volunteer activities in wartime conditions.

The purpose of the work – is to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of the manifestation of emotional burnout in persons involved in volunteer activities in wartime conditions, as well as to determine the factors affecting its development.

Study hypothesis: It is assumed that individuals involved in volunteer activities in wartime experience an increased level of emotional burnout, which is associated with prolonged stress, high emotional stress, lack of rest and insufficient levels of psychological self-regulation.

Research methods: theoretical (analysis and synthesis of scientific literature on the problem), empirical (Methodology “Assessment of own burnout potential” J. Gibson, Maslach Burnout Inventory, ProQoL).

Scientific novelty: a multidimensional analysis of Ukrainian volunteers using MBI, ProQoL, and Gibson scales, revealing specific war-related burnout risks.

Field of use: activities of charitable foundations and humanitarian organizations, centers of psychological assistance and rehabilitation, institutions of social protection of the population, preparation of volunteers for work in extreme conditions.

The practical significance of the research results lies in the fact that the established facts and the conclusions formulated on their basis can be used by information companies, government organizations, scientists and other specialists.

Key words: emotional burnout, volunteer activity, compassion fatigue, stress resistance, secondary traumatization.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ 12
1.1. Поняття «емоційне вигорання» у психологічній літературі: підходи та структури 12
1.2. Психологічні особливості волонтерської діяльності в екстремальних умовах 16
1.3. Чинники та симптоми вигорання у представників допоміжних професій та волонтерів 19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИГОРАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ 24
2.1. Організація та методи дослідження 24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 28
2.3. Порівняльний аналіз вигорання залежно від напряму волонтерства та стажу діяльності 33
РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ 36
3.1. Психологічні рекомендації щодо саморегуляції та підтримки ментального здоров'я волонтерів 36
3.2. Розробка програми профілактики вигорання в умовах тривалого стресу 39
ВИСНОВКИ 42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 45
ДОДАТКИ 49

ВСТУП

Проблема емоційного вигорання волонтерів набуває особливої актуальності в умовах повномасштабного вторгнення. Якщо в мирний час чинники вигорання були пов’язані переважно з емоційним навантаженням від роботи з вразливими групами, обмеженістю ресурсів та організаційними труднощами, то в умовах війни спектр стресових чинників суттєво розширився. До них додається постійна загроза життю, робота в зонах бойових дій, контакт із травматичним досвідом постраждалих, вимушена міграція та невизначеність майбутнього. Волонтерська діяльність у таких умовах стала одним із ключових механізмів підтримки суспільства, проте тривалий вплив цих чинників і розмиті межі між особистим та професійним простором створюють сприятливі умови для розвитку синдрому емоційного вигорання.

На початку вторгнення волонтерський рух виник як масова стихійна реакція мобілізації суспільства без належної інституційної підтримки. Згодом стала очевидною потреба у системному підході: стандартизації діяльності відповідно до міжнародних норм, державному регулюванні та розширенні фінансування. Водночас навіть за умов інституціоналізації психологічний стан самих волонтерів залишається недостатньо дослідженим і захищеним, що актуалізує необхідність комплексного аналізу цього феномену.

Відповідно до Закону України “Про волонтерську діяльність” волонтерська діяльність визначається, як добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами, шляхом надання волонтерської допомоги. Поняття “волонтерство” використовується в українській літературі ще з 90х років ХХ століття, проте визначення вперше публікується лише у 2015 році в Соціологічному словнику С.А. Купрієнка, знову ж таки у відповідь на незаконні дії країни-агресора. Відповідно до цього словника, волонтерство визначається як «добровільне виконання обов’язків з надання соціальної допомоги, послуг, добровільного патронажу

над інвалідами, хворими і старезними, а також соціальними групами населення, що опинилися в складних життєвих умовах» [19].

Сучасні дослідження поняття волонтерства висвітлюють його значно ширше: увага зосереджується не лише на організаційних та правових засадах, а й на соціальних та психологічних наслідках цієї діяльності. Серед українських дослідників варто відзначити О.В. Липитчук, А.О. Двігуна, В.Г. Потапенка, О.В. Вівсянника, О.О. Бабяка, О.В. Ханіну, П.С. Фесянову. У міжнародному контексті значний внесок зробили Г. Фройденбергер, К. Маслач, М. Лейтер, Ч. Фіґлі, Дж. Вілсон, М. Мусік, Р. Клоусон, чиї роботи заклали основу сучасного розуміння феноменів вигорання та волонтерства [11; 18; 23; 24; 29; 26].

Водночас поряд із дослідженням інституційних та соціальних аспектів розвитку волонтерства недостатньо уваги приділяється психологічним наслідкам такої діяльності для самих волонтерів. В умовах війни значно зростає емоційне навантаження, пов’язане з тривалим перебуванням у стресових ситуаціях, що актуалізує проблему емоційного вигорання. Саме тривала участь у волонтерській діяльності в умовах війни створює передумови для розвитку вигорання, яке проявляється у виснаженні, зниженні мотивації та погіршенні психологічного стану.

Феномен емоційного вигорання вже тривалий час є предметом наукових досліджень у психології. Класичні роботи К. Маслач та С. Джексон, які розробили опитувальник Maslach Burnout Inventory (MBI), визначають вигорання як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. У сучасних підходах також застосовується методика Дж. Гібсона «Оцінка власного потенціалу вигорання», яка дозволяє визначити індивідуальні ризики розвитку цього синдрому [4; 29]. В українському контексті останні дослідження підтверджують актуальність проблеми саме серед волонтерів: наприклад, Н.О. Теренда та ін. виявили високий рівень психоемоційного навантаження у волонтерів Рівненської області, а Ю.О. Асєєва та П.В. Плахотний показали, що тривала участь у

допомозі постраждалим у воєнний період суттєво підвищує ризик розвитку вигорання. Дослідження О.О. Баляліної акцентує увагу на особистісних чинниках, що впливають на інтенсивність проявів цього синдрому [1; 2; 21]. Таким чином, емоційне вигорання розглядається як багатовимірний феномен, який поєднує індивідуальні, соціальні та професійні аспекти, а його аналіз у контексті волонтерської діяльності під час війни є надзвичайно актуальним [13; 23; 24; 26; 34; 36].

Враховуючи актуальність проблеми, нами було обрано тему наукової роботи: «Особливості прояву емоційного вигорання у осіб, залучених до волонтерської діяльності в умовах війни».

Об’єкт дослідження: емоційне вигорання як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву емоційного вигорання у осіб, залучених до волонтерської діяльності в умовах війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прояву емоційного вигорання у осіб, залучених до волонтерської діяльності в умовах війни, а також визначити чинники, що впливають на його розвиток.

Гіпотеза дослідження базується на таких припущеннях:

1) емоційне вигорання у волонтерів, залучених до діяльності в умовах війни, зумовлюється поєднанням зовнішніх (екстремальні умови, характер завдань) та внутрішніх (особистісні особливості, мотивація) чинників;

2) передбачається, що у осіб, залучених до волонтерської діяльності в умовах війни, спостерігається підвищений рівень емоційного вигорання, який пов’язаний із тривалим стресом, високим емоційним навантаженням, дефіцитом відпочинку та недостатнім рівнем психологічної саморегуляції. Водночас високий рівень життєстійкості, внутрішньої мотивації та соціальної підтримки знижує ризик розвитку вигорання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати визначення поняття «емоційне вигорання» у психологічній літературі.

2. Визначити психологічні особливості волонтерської діяльності в екстремальних умовах.

3. Дослідити чинники та симптоми емоційного вигорання у представників допоміжних професій та волонтерів.

4. Провести емпіричне дослідження рівнів емоційного вигорання у волонтерів під час війни із застосуванням методик MBI, ProQoL та «Оцінка власного потенціалу вигорання» Дж. Гібсона.

5. Описати результати емпіричного дослідження та визначити профілі вигорання.

6. На основі проведеного дослідження розробити практичні рекомендації з профілактики та подолання емоційного вигорання для волонтерів.

У процесі дослідження для розв’язання поставлених завдань використано теоретичні (аналіз та синтез наукової літератури з проблеми), емпіричні (Методика «Оцінка власного потенціалу вигорання» Дж. Гібсона, Maslach Burnout Inventory, ProQoL) та статистичні (описова статистика, кореляційний та дисперсійний аналіз) методи.

Дослідження проведене на базі БО “БФ “Карітас Запоріжжя”. Вибірка досліджуваних склала – 21 волонтер.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному застосуванні трьох авторитетних методик – Maslach Burnout Inventory (MBI), Professional Quality of Life Scale (ProQoL) та методики Дж. Гібсона «Оцінка власного потенціалу вигорання» – саме до вибірки українських волонтерів у воєнному контексті. Це дозволяє отримати багатовимірну картину вигорання, поєднати класичні підходи з аналізом індивідуальних ризиків та уточнити специфіку впливу екстремальних умов на психологічний стан волонтерів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки програм профілактики емоційного вигорання, організації системи психологічного супроводу (супервізій, груп підтримки, індивідуального консультування), удосконалення роботи координаторів

волонтерських ініціатив щодо розподілу навантаження та запобігання перевтомі. Отримані дані можуть стати основою для створення методичних рекомендацій для фахівців соціальної сфери та впровадження державних і громадських стратегій підтримки волонтерів у кризових умовах.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 44 сторінки друкованого тексту. Список використаних джерел включає 36 найменувань. Додатки розміщено на семи сторінках.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1.1. Поняття «емоційне вигорання» у психологічній літературі: підходи та структури

Актуальність дослідження феномену емоційного вигорання зумовлена його високою поширеністю серед представників допоміжних професій та волонтерів, особливо в умовах сучасних соціальних, гуманітарних і воєнних викликів. У сучасному науковому дискурсі вигорання розглядається не як одномоментний стан, а як динамічний процес поступового психоемоційного виснаження, що розвивається внаслідок хронічного професійного стресу та тривалого емоційного навантаження. Його наслідки охоплюють як індивідуальний рівень функціонування особистості, так і ефективність організаційної діяльності в цілому [13; 20].

Особливої уваги потребує той факт, що вигорання є типовим для професій «допомога людині людині» (helping professions), де працівник постійно взаємодіє з емоційно складними ситуаціями, стражданням, кризами та травматичним досвідом інших людей. У таких умовах відбувається накопичення емоційного навантаження, яке за відсутності достатніх ресурсів відновлення призводить до виснаження адаптаційних механізмів психіки.

Перші системні наукові описи цього явища пов’язані з роботами Герберта Фройденбергера, який у 1970–х роках увів термін burnout для позначення стану глибокого емоційного та фізичного виснаження у працівників соціальної сфери [24]. Він описував вигорання як поступову втрату мотивації, життєвої енергії та здатності до емпатійного включення у професійну діяльність. Важливо, що вже у його ранніх роботах підкреслювалося: вигорання є не лише індивідуальною реакцією, а й наслідком організаційних умов праці.

Подальший розвиток концепції пов’язаний із дослідженнями К. Маслач і С. Джексона, які запропонували найбільш впливову тривимірну модель вигорання [29]. Вона включає:

— емоційне виснаження як центральний компонент;

— деперсоналізацію як форму психологічного дистанціювання від об’єкта допомоги;

— редукцію особистих досягнень як зниження суб’єктивної оцінки власної ефективності.

Саме ця модель стала основою для створення Maslach Burnout Inventory (MBI), що використовується у міжнародній практиці як стандартний інструмент діагностики. Її значущість полягає в тому, що вона дозволила перейти від описового розуміння вигорання до структурованого вимірюваного феномену.

Важливим доповненням до класичних підходів є роботи Дж. Гібсона, який акцентує увагу на індивідуальному потенціалі виснаження та ранніх маркерах розвитку синдрому. Його підхід дозволяє розглядати вигорання як континуум, де критично важливою є рання діагностика та профілактика ще до появи клінічно виражених симптомів [5].

Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб 11-го перегляду (МКХ-11), емоційне вигорання визначається як QD85 – синдром, що виникає внаслідок хронічного робочого стресу, який не був успішно опрацьований. У цьому визначенні важливим є підкреслення саме професійного контексту, оскільки вигорання розглядається не як медичний діагноз, а як явище, пов’язане з робочим середовищем [36].

У сучасній психологічній літературі вигорання описується як багаторівневий процес, що включає:

— когнітивні зміни (зниження концентрації, песимістичне мислення, цинічність);

— емоційні порушення (апатія, емоційна холодність або гіперреактивність);

— поведінкові зміни (уникання контактів, зниження продуктивності, формалізація взаємодії).

Таким чином, вигорання виходить за межі індивідуального психологічного стану і набуває характеру соціально–психологічного феномену, що впливає на функціонування організацій, особливо у сфері гуманітарної допомоги та волонтерства.

У вітчизняній психологічній науці проблема емоційного вигорання активно досліджується в контексті професійної діяльності фахівців допоміжних професій. Українські автори підкреслюють, що у воєнних умовах вигорання набуває специфічного характеру, оскільки поєднує класичні професійні стресори з екстремальними подіями, пов’язаними з війною, втратою та вимушеним переміщенням.

Зокрема, Т.В. Карабин досліджує стратегії профілактики вигорання у майбутніх психологів, підкреслюючи роль адаптаційних механізмів у кризових умовах. Н.О. Марута, Т.В. Панько, О.Є. Семікіна, В.Ю. Федченко та І.О. Явдак аналізують вигорання у фахівців психічного здоров’я, звертаючи увагу на високий рівень емоційного навантаження у професійній діяльності. С.В. Усик досліджує проблему вигорання у студентів під час воєнного стану, що демонструє його поширення навіть поза межами професійної діяльності [5; 6; 14; 17].

Окремі сучасні дослідження (Н.О. Теренда, Ю.О. Асєєва, П.В. Плахотний, О.О. Баляліна) підтверджують, що волонтери є особливо вразливою групою щодо розвитку емоційного вигорання. Це пов’язано з поєднанням високої мотиваційної залученості, емоційної емпатії та постійного контакту з кризовими ситуаціями. Водночас саме мотивація та відчуття соціальної значущості діяльності виступають важливими ресурсами, що частково компенсують негативний вплив стресу [1; 2; 21].

Окрім класичної моделі К. Маслач, у науковій літературі представлені альтернативні підходи до структури вигорання. Однофакторна модель А. Пайнс та Е. Аронсона трактує вигорання як загальний стан фізичного,

емоційного та когнітивного виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування в емоційно перевантажених умовах. Двофакторна модель Д. ван Дірендонка, В. Шауфелі та Г. Сіксми зосереджується на двох ключових компонентах – виснаженні та деперсоналізації, розглядаючи їх як основні маркери синдрому [26].

Чотирифакторна модель (Р. Фірт, Дж. Мімс, Е. Іваніцкі, Р. Шваб) деталізує класичну структуру вигорання, виокремлюючи додаткові аспекти редукції професійних досягнень, що дозволяє більш точно аналізувати різні рівні деформації професійної ідентичності [26].

У міжнародній літературі значна увага приділяється поняттям compassion fatigue та вторинної травматизації (Ч. Фіґлі, Дж. Вілсон, М. Мусік), які описують наслідки тривалого контакту з травматичним досвідом інших людей. У цих підходах вигорання розглядається як форма вторинного стресового ураження, що виникає через емпатійне включення у страждання інших [23; 24; 34].

На противагу цьому, українські дослідження більше акцентують на ресурсному підході. У них вигорання розглядається не лише як ризик, але й як процес, який можна модифікувати через розвиток життєстійкості, соціальної підтримки та внутрішньої мотивації. Такий підхід є особливо актуальним у контексті воєнного часу, коли професійна діяльність набуває рис соціальної місії.

Отже, емоційне вигорання у психологічній літературі визначається як складний багаторівневий процес, що охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Його прояви є системними і торкаються як внутрішнього стану людини, так і її професійної поведінки. У сфері волонтерства та допоміжних професій цей феномен набуває особливої значущості через інтенсивність емоційного навантаження, постійний контакт із кризовими ситуаціями та високий рівень відповідальності за життя і благополуччя інших людей.

1.2. Психологічні особливості волонтерської діяльності в екстремальних умовах

Волонтерська діяльність у звичайних умовах уже передбачає підвищений рівень емоційного залучення, оскільки вона пов’язана з безпосередньою взаємодією з людьми, які перебувають у складних життєвих обставинах. У цьому контексті волонтер виступає не лише як виконавець організаційних чи допоміжних функцій, але й як емоційний «контейнер» для переживань інших людей, що вимагає значних психологічних ресурсів, здатності до емпатії та водночас збереження професійних меж.

В екстремальних умовах, зокрема в умовах війни, характер волонтерської діяльності суттєво змінюється. До звичайного емоційного навантаження додаються фактори реальної небезпеки, постійної невизначеності, дефіциту ресурсів, високої інтенсивності запитів на допомогу та морального тиску відповідальності. У результаті формується специфічне психологічне середовище, в якому одночасно співіснують високі рівні мотивації, солідарності та значні ризики емоційного виснаження.

У міжнародній науковій традиції (Дж. Вілсон, М. Мусік, Р. Клонофф, Ч. Фіґлі та Б. Стемм) волонтерство розглядається як форма просоціальної поведінки, що базується на внутрішній мотивації, ціннісних установках та альтруїзмі. Водночас Ч. Фіґлі вводить поняття «compassion fatigue» (втома від співчуття), під яким розуміє стан емоційного, когнітивного та фізичного виснаження, що виникає внаслідок тривалого контакту з травматичним досвідом інших людей. Цей феномен тісно пов’язаний із вторинною травматизацією та може мати клінічно подібні прояви до посттравматичного стресового розладу [23; 24; 34].

Аналіз наукових джерел [9; 10; 11; 12; 13; 14; 15] дозволяє систематизувати ключові психологічні особливості волонтерської діяльності в екстремальних умовах, які мають багаторівневий характер.

Передусім слід зазначити підвищене емоційне навантаження, яке є системоутворюючим фактором діяльності. Волонтери регулярно взаємодіють із ситуаціями втрати, евакуації, поранень, руйнувань, соціальної дезорганізації та гуманітарної кризи. Такі умови формують хронічну активацію стресової системи організму, що призводить до виснаження адаптаційних механізмів і зниження психофізіологічної витривалості.

Другою важливою характеристикою є високий рівень внутрішньої мотивації та альтруїстичної спрямованості діяльності. Волонтери часто діють на основі ціннісних орієнтацій – гуманізму, патріотизму, емпатії, відчуття обов'язку. Ця мотиваційна структура є потужним ресурсом стійкості, однак вона має і зворотний бік: схильність до самопожертви, ігнорування власних потреб, а також формування феномену "емоційного перевитрачання", коли ресурси віддаються швидше, ніж відновлюються.

Третьою ключовою особливістю виступає ризик вторинної травматизації, який виникає внаслідок регулярного занурення у травматичні історії бенефіціарів. На відміну від первинної травми, волонтер не є безпосереднім учасником події, однак через емпатійне включення фактично «проживає» досвід іншої людини. Це може призводити до появи симптомів емоційного оніміння, нав'язливих образів, тривожності та порушень сну.

Четвертим важливим аспектом є нестабільність та непередбачуваність умов діяльності. Волонтерська робота в умовах війни характеризується високою динамікою змін: термінові запити, дефіцит часу, логістичні обмеження, небезпека для життя. Це вимагає постійної когнітивної мобілізації, швидкого прийняття рішень та високого рівня адаптивності, що додатково виснажує психічні ресурси.

Окрему роль відіграє командна взаємодія, яка у волонтерських структурах виступає одночасно ресурсом і ризиком. З одного боку, згуртована команда забезпечує емоційну підтримку, зниження рівня стресу та відчуття безпеки. З іншого – конфлікти, відсутність чіткої ролі або нерівномірний розподіл навантаження можуть посилювати емоційне напруження та сприяти розвитку вигорання.

Важливою проблемою є також недостатність системної психологічної підтримки. На відміну від професійних груп допомоги (медиків, психологів, соціальних працівників), волонтери часто не мають доступу до регулярної супервізії, психоедукації або програм профілактики вигорання. Це створює ситуацію, в якій високий рівень відповідальності не супроводжується відповідним рівнем психологічного захисту [15; 27; 33].

Тривала участь у волонтерській діяльності в екстремальних умовах призводить до змін не лише на емоційному, але й на когнітивному рівні функціонування. Дослідження показують наявність порушень концентрації уваги, підвищеної втомлюваності, розладів сну, а також стану постійної настороженості. Ці прояви є наслідком хронічної активації стресової системи та можуть поступово переходити у стан дезадаптації.

Водночас волонтерська діяльність має значний психологічний ресурсний потенціал. Вона сприяє формуванню почуття сенсу, соціальної значущості, підвищенню самооцінки та розвитку життєстійкості. Особливо важливим є фактор «усвідомленої ефективності», коли волонтер бачить реальний результат своєї діяльності, що підсилює внутрішню мотивацію та може частково компенсувати стресові навантаження [22; 28; 35].

Окремо слід підкреслити значення соціальної підтримки як ключового захисного механізму. Наявність стабільної команди, емоційно безпечного середовища та можливості обговорення складних випадків значно знижує ризик розвитку вигорання. У той же час ізольована або фрагментована робота без підтримки підвищує вразливість до емоційного виснаження.

Порівняльний аналіз із іншими допоміжними професіями свідчить, що волонтери перебувають у більш вразливій позиції через відсутність інституційної стабільності. Якщо у медичних або соціальних працівників існують стандартизовані механізми супервізії та психологічного супроводу, то у волонтерських структурах такі практики часто відсутні або мають нерегулярний характер [22].

Попри це, волонтерська діяльність у кризових умовах має також довгострокові позитивні ефекти. Вона сприяє розвитку психологічної стійкості, формуванню ціннісної зрілості, посиленню емпатії та соціальної інтеграції. Ці фактори можуть виступати буфером проти розвитку вигорання за умови наявності достатніх ресурсів відновлення.

Таким чином, психологічні особливості волонтерської діяльності в екстремальних умовах характеризуються складною динамічною взаємодією ресурсних і ризикових факторів. З одного боку, це висока мотивація, соціальна значущість та командна підтримка, з іншого – хронічний стрес, емоційне перенавантаження та ризик вторинної травматизації. Саме ця амбівалентність зумовлює необхідність подальшого вивчення механізмів емоційного вигорання та розробки ефективних програм його профілактики.

1.3. Чинники та симптоми вигорання у представників допоміжних професій та волонтерів

У психологічній літературі широко використовується поняття «професійне вигорання», яке підкреслює провідну роль професійної діяльності у виникненні цього феномену та його негативний вплив на працездатність, мотивацію, якість міжособистісної взаємодії та загальний рівень психічного благополуччя. У багатьох сучасних дослідженнях терміни «емоційне вигорання» та «професійне вигорання» застосовуються як взаємозамінні, що відображає їхню змістову близькість, хоча деякі автори (зокрема К. Маслач) підкреслюють саме професійний контекст як первинний детермінант розвитку синдрому [29].

За останні десятиліття в науковій літературі описано понад сотню симптомів вигорання, що свідчить про його складну багатовимірну структуру. Водночас дослідники наголошують, що ключовим завданням є не лише опис проявів, але й систематизація чинників, які визначають ризик його розвитку. У сучасних підходах найбільш поширеним є поділ на три основні

групи ризиків: особистісні, ситуативні та професійні чинники, що дозволяє розглядати вигорання як результат взаємодії індивідуальних ресурсів та зовнішніх умов діяльності.

В українському науковому контексті ця класифікація підтверджується емпіричними дослідженнями. Так, Н.О. Теренда та ін. акцентують увагу на високому рівні психоемоційного навантаження у волонтерів в умовах війни, Ю.О. Асєєва та П.В. Плахотний підкреслюють роль тривалого контакту з постраждалими як ключового стресора, а О.О. Баляліна доводить значущість особистісних характеристик у формуванні схильності до вигорання. Таким чином, феномен вигорання слід розглядати як багатофакторний процес, який не може бути пояснений лише одним типом детермінант [1; 2; 21].

До особистісних чинників належать індивідуально–психологічні характеристики, які визначають рівень стресостійкості та здатність до саморегуляції. Серед них: низька життєстійкість («hardiness»), підвищена тривожність, зовнішній локус контролю, ригідність мислення, недостатній розвиток навичок емоційної регуляції, а також схильність до гіпервідповідальності. Дослідження А.В. Баляліної підтверджують, що саме ці параметри часто визначають інтенсивність переживання емоційного виснаження у волонтерів, навіть за однакових умов діяльності [2].

Важливим є також те, що особистісні чинники не є статичними: вони можуть як посилюватися під впливом хронічного стресу, так і компенсуватися через розвиток адаптивних стратегій подолання. Таким чином, особистісний рівень виступає не лише фактором ризику, але й потенційною точкою профілактичного втручання.

Ситуативні чинники включають зовнішні умови, в яких здійснюється професійна або волонтерська діяльність. У контексті воєнного стану до них належать: постійна загроза життю, нестабільність середовища, дефіцит ресурсів, висока інтенсивність запитів на допомогу, емоційно насичені події (евакуації, втрати, руйнування), а також загальна соціальна напруга. За результатами дослідження Н.О. Теренди, саме ситуативні фактори були

визначальними у формуванні високого рівня емоційного виснаження у волонтерів, які працюють у кризових регіонах [21].

Окремо слід підкреслити, що ситуативні чинники в умовах війни набувають кумулятивного характеру: їх дія не є одноразовою, а постійно повторюється, що призводить до накопичення стресового навантаження та поступового виснаження адаптаційних ресурсів.

Професійні чинники пов’язані зі специфікою самої діяльності. Для допоміжних професій та волонтерів це, зокрема, емоційно інтенсивна взаємодія з бенефіціарами, необхідність швидкого прийняття рішень в умовах невизначеності, відсутність стандартизованих алгоритмів дій, висока відповідальність при обмежених повноваженнях, а також нерівномірність робочого навантаження. Ю.О. Асєєва та П.В. Плахотний підкреслюють, що тривале залучення до гуманітарної допомоги в умовах війни формує стійке перевантаження емоційної сфери та підвищує ризик розвитку вторинного травматичного стресу [1].

До сучасних професійних ризиків також доцільно віднести відсутність системної підтримки (супервізії, інтервізії, психоедукації), що є характерною особливістю волонтерського сектору. У професійних допоміжних сферах такі механізми часто є обов’язковими, тоді як у волонтерстві вони мають фрагментарний характер або відсутні повністю, що значно підвищує вразливість працівників.

Окремо в сучасних дослідженнях виділяється фактор екстремальних умов війни, який фактично інтегрує всі три групи ризиків. Він включає постійну небезпеку, контакт із травматичними подіями, моральне навантаження прийняття рішень у кризі, а також феномен “моральної травматизації”, коли особа стикається з ситуаціями, що суперечать її ціннісній системі або викликають почуття провини за неможливість допомогти всім.

Важливо зазначити, що індивідуальні чинники вигорання також включають соціально-демографічні характеристики: вік, стать, стаж

діяльності, рівень освіти, сімейний стан. Однак емпіричні дослідження показують, що їх вплив є менш значущим порівняно з психологічними та ситуативними факторами. Більш вагомими є стиль подолання стресу, рівень саморегуляції та життєва стратегія особистості [16; 18].

Симптоматика емоційного вигорання формується поступово та має латентний характер розвитку, що ускладнює його раннє виявлення [13; 19]. У науковій літературі прийнято виділяти три основні групи симптомів.

Фізичні прояви включають хронічну втому, порушення сну (безсоння або поверхневий сон), соматичні скарги (головний біль, біль у м’язах, зниження імунітету), зміни апетиту, а також загальне відчуття виснаження навіть після відпочинку. У ряді випадків спостерігається психосоматизація стресу, коли емоційне напруження трансформується у тілесні симптоми.

Соціально-поведінкові симптоми проявляються у зниженні соціальної активності, униканні контактів, ізоляції, зростанні конфліктності, цинічних висловлюваннях, а також у тенденції перекладати відповідальність на інших. У деяких випадках може спостерігатися дезадаптивна поведінка, зокрема зловживання психоактивними речовинами або переїдання як форма компенсації стресу.

Психоемоційні симптоми включають емоційну байдужість, втрату мотивації, зниження відчуття сенсу діяльності, підвищену дратівливість, почуття безнадійності та зниження самооцінки. У клінічному вимірі вигорання може мати схожість із депресивними станами, однак відрізняється тим, що є більш функціонально залежним від контексту діяльності та потенційно оборотним при зміні умов.

У розвитку синдрому вигорання виділяють кілька стадій. Класична модель передбачає поступовий перехід від невротичної реакції (перевтома, дратівливість) до невротичного розвитку (зміна ставлення до роботи, емоційне відчуження), а далі – до стійких особистісних змін, які можуть включати професійну деформацію, жорсткість у взаємодії та зниження емпатії [29].

Дж. Грінберг доповнює цю модель п’ятиетапною динамікою, де початковий етап характеризується високою залученістю та ентузіазмом, який поступово змінюється на втому, емоційне виснаження, конфлікти та фінальне порушення фізичного та психічного стану [26].

Таким чином, емоційне вигорання у представників допоміжних професій та волонтерів є складним багаторівневим феноменом, що формується під впливом особистісних, ситуативних і професійних чинників та проявляється у комплексі фізичних, поведінкових і психоемоційних симптомів. Його розвиток має стадійний характер, що робить особливо важливою ранню діагностику та профілактику. Умови тривалого стресу та екстремальних ситуацій, зокрема воєнного характеру, значно посилюють ризики його формування, що обґрунтовує необхідність розробки системних програм психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИГОРАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей емоційного вигорання у волонтерів, які здійснюють діяльність в умовах воєнного стану, що характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, постійною невизначеністю, контактом із кризовими ситуаціями та вторинною травматизацією.

Дослідження проводилося на базі БО “БФ “Карітас Запоріжжя” серед волонтерів, залучених до гуманітарних, евакуаційних та соціально-психологічних напрямів допомоги. Загальна вибірка склала 21 особу, що дозволило здійснити якісний аналіз індивідуальних профілів вигорання в умовах екстремальної діяльності.

Критеріями включення до вибірки були:

— мінімальний досвід волонтерської діяльності не менше 1 року;

— безпосередня участь у діяльності, пов’язаній із кризовими подіями (евакуація, гуманітарна допомога, підтримка постраждалих);

— регулярна взаємодія з вразливими групами населення;

— добровільна згода на участь у дослідженні.

Додатково враховувалися соціально–демографічні характеристики (стать, вік), професійний статус та специфіка волонтерської ролі, що дозволило сформувати більш диференційоване уявлення про структуру вибірки. Опис вибірки представлено на рисунках 2.1–2.3.



Рисунок 2.1 – Розподіл вибірки за статтю



Рисунок 2.2 – Розподіл вибірки за сферою волонтерської діяльності

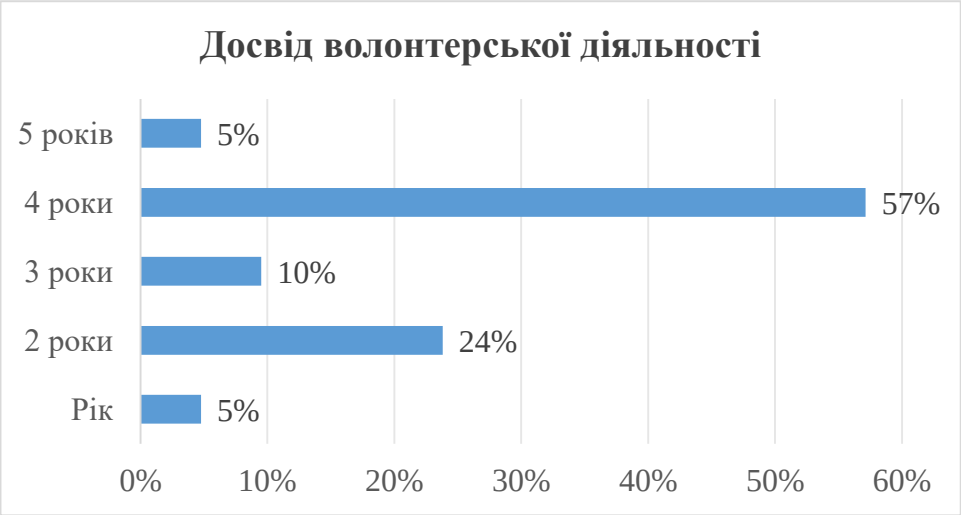


Рисунок 2.3 – Розподіл вибірки за досвідом волонтерської діяльності

З метою забезпечення комплексності емпіричного аналізу було використано три взаємодоповнювальні психодіагностичні інструменти, які дозволяють оцінити як класичні прояви вигорання, так і специфіку професійної якості життя та індивідуальні ризики розвитку синдрому.

Зокрема, застосовано:

— Maslach Burnout Inventory (MBI) (К. Маслач, С. Джексон) [29];

— Professional Quality of Life Scale (ProQoL) (B. Stamm) [23; 26];

— методику “Оцінка власного потенціалу вигорання” Дж. Гібсона [4].

Використання саме такого комплексу методик зумовлене необхідністю багатовимірного підходу до аналізу феномену вигорання, оскільки сучасні дослідження підкреслюють його складну структуру, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та мотиваційні компоненти. Крім того, у контексті волонтерської діяльності важливим є врахування не лише негативних проявів, але й ресурсних аспектів, зокрема задоволення від допомоги іншим.

Методика Maslach Burnout Inventory (MBI) є одним із найбільш валідних та широко застосовуваних інструментів у міжнародній психологічній практиці для діагностики професійного вигорання. Вона базується на тривимірній моделі, що включає:

— емоційне виснаження як центральний компонент вигорання, який відображає відчуття втрати енергії та психоемоційного ресурсу;

— деперсоналізацію, що проявляється у формуванні цинічного або дистанційованого ставлення до інших людей;

— редукцію професійних досягнень, яка характеризується зниженням відчуття власної ефективності та професійної компетентності.

Дана методика дозволяє отримати структуровану картину вигорання та визначити його інтенсивність за кожним із компонентів, що є важливим для подальшого аналізу динаміки стану волонтерів.

Методика Professional Quality of Life Scale (ProQoL) є сучасним інструментом оцінки як негативних, так і позитивних аспектів професійної

діяльності, пов’язаної з допомогою іншим людям. Вона включає три основні шкали:

— задоволення від співчуття (Compassion Satisfaction) – відображає позитивний емоційний ефект від допомоги іншим;

— вигорання (Burnout) – характеризує хронічне емоційне та професійне виснаження;

— вторинний травматичний стрес (Secondary Traumatic Stress) – відображає симптоми, подібні до посттравматичного стресового розладу, що виникають унаслідок опосередкованого контакту з травматичним досвідом інших осіб.

Особливої значущості ця методика набуває у дослідженні волонтерської діяльності в умовах війни, оскільки дозволяє оцінити баланс між ресурсними та ризиковими компонентами професійної залученості.

Методика «Оцінка власного потенціалу вигорання» Дж. Гібсона використовується для визначення індивідуальної схильності до розвитку вигорання. Вона дозволяє оцінити рівень психологічної вразливості особистості до стресу, враховуючи як внутрішні (особистісні), так і зовнішні (ситуативні) чинники. Її особливістю є орієнтація на раннє виявлення ризиків, що робить її важливою складовою профілактичного підходу у роботі з волонтерами.

Комплексне застосування зазначених методик забезпечує багаторівневий аналіз феномену емоційного вигорання:

— MBI дозволяє дослідити структурні компоненти синдрому,

— ProQoL – оцінити якість професійного життя у контексті допоміжної діяльності,

— методика Дж. Гібсона – виявити індивідуальні ризики та рівень психологічної стійкості.

Таким чином, використана методологія забезпечує високу інформативність, валідність і надійність отриманих емпіричних даних та створює підґрунтя для подальшого статистичного та якісного аналізу особливостей вигорання у волонтерів в умовах війни.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Аналіз емпіричних результатів здійснювався на основі трьох взаємодоповнюючих психодіагностичних інструментів: Maslach Burnout Inventory (MBI), Professional Quality of Life Scale (ProQoL) та методики “Оцінка власного потенціалу вигорання” Дж. Гібсона. Такий підхід дозволив забезпечити багатовимірність дослідження, поєднавши класичну модель вигорання, оцінку професійної якості життя та індивідуальні ризики розвитку синдрому.

Застосування комплексу методик дало змогу не лише зафіксувати рівень емоційного вигорання у волонтерів, але й проаналізувати його структурні компоненти, виявити домінуючі прояви та визначити взаємозв’язки між емоційними, когнітивними та фізіологічними аспектами психічного стану.

Аналіз даних за методикою MBI (див. рис. 2.4) засвідчив, що найбільша частка респондентів (48%) перебуває на середньому рівні емоційного виснаження. Це свідчить про стан хронічного психоемоційного навантаження, коли функціональні ресурси ще дозволяють продовжувати діяльність, однак супроводжуються стійким відчуттям втоми, зниженням відновлюваності та емоційною перевантаженістю.

Водночас значущою є частка волонтерів із високим рівнем емоційного виснаження (38%), що вказує на формування групи ризику, у якій спостерігаються ознаки глибокого енергетичного виснаження та зниження адаптаційних можливостей.

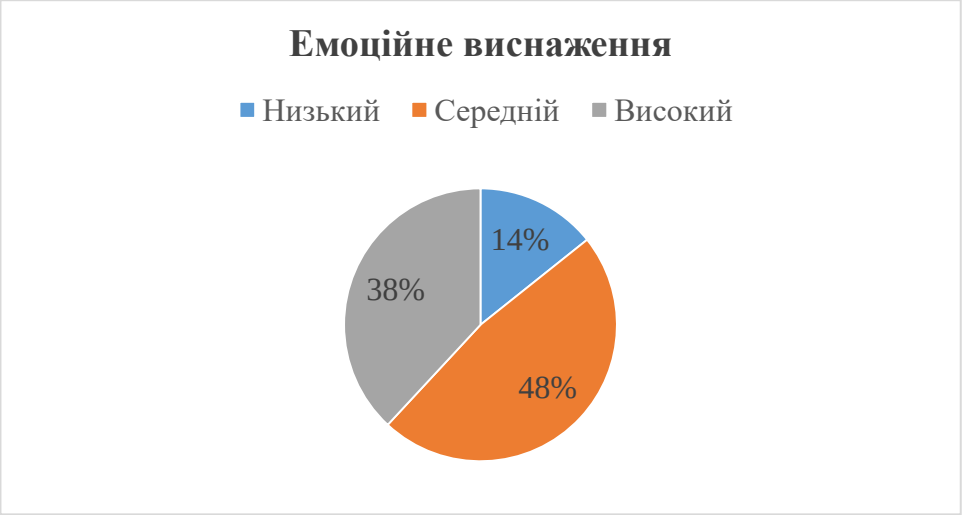


Рисунок 2.4 – Розподіл волонтерів за рівнями емоційного виснаження (MBI)

За шкалою «Деперсоналізація» виявлено переважання середнього рівня (67%), тоді як низький рівень становить 33%. Це свідчить про часткове формування психологічної дистанції як захисного механізму, однак без повної втрати емпатійного ставлення до бенефіціарів. Такий результат є характерним для професій із високим рівнем емоційного залучення, де дистанціювання виконує функцію психічної саморегуляції.

Особливо показовими є результати за шкалою «Редукція професійних досягнень», де у 95% респондентів виявлено високі значення. Це може свідчити не стільки про об'єктивне зниження ефективності, скільки про суб'єктивне знецінення власного внеску, що є типовим когнітивним маркером вигорання. Водночас саме збереження відчуття сенсу діяльності виступає потенційним ресурсом для профілактики повного професійного виснаження.

Результати за шкалами ProQoL дозволили деталізувати як негативні, так і ресурсні аспекти професійної залученості волонтерів.

Показник «Задоволення від співчуття (Compassion Satisfaction)» у більшості респондентів перебуває на середньому або високому рівні, що свідчить про збереження внутрішньої мотивації та позитивного емоційного підкріплення від допомоги іншим. Саме цей компонент виконує функцію психологічного буфера, який частково компенсує вплив стресових чинників.

Водночас показник «Вторинний травматичний стрес (STS)» у значної частини вибірки знаходиться в зоні підвищеного ризику, що свідчить про наявність опосередкованої травматизації. Це проявляється у формуванні емоційної вразливості, підвищеної тривожності, порушеннях сну та нав'язливих переживаннях, пов'язаних із досвідом бенефіціарів.

Показник «Burnout» за ProQoL загалом корелює з даними MBI, що підтверджує надійність отриманих результатів та узгодженість між методиками.

Аналіз за методикою Дж. Гібсона дозволив уточнити індивідуально–психологічні ризики розвитку вигорання.

Найбільш вираженим виявився фізичний компонент, який проявляється у хронічній втомі, порушеннях сну, зниженні загального тонусу та соматичних реакціях на стрес. Це узгоджується з даними MBI щодо емоційного виснаження та підтверджує наявність системного перевантаження організму.

Емоційний компонент характеризується періодами апатії, емоційного «оніміння» та зниження здатності до відновлення. Це може розглядатися як ранній прояв деперсоналізаційних тенденцій.

Когнітивний компонент проявляється у сумнівах щодо власної ефективності, зниженні самооцінки професійних досягнень та тенденції до негативної переоцінки власної діяльності. Це безпосередньо корелює з результатами шкали "редукції досягнень" у MBI.

Для забезпечення цілісності інтерпретації було здійснено зіставлення результатів трьох методик (табл. 2.1), що дозволило виявити узгодженість між різними рівнями аналізу: емоційним, когнітивним, поведінковим та фізіологічним.

Загальна тенденція свідчить про те, що:

— емоційне виснаження має системний характер;

— деперсоналізація виконує переважно захисну функцію;

— редукція досягнень є найбільш стабільним когнітивним маркером вигорання;

— фізичне виснаження виступає базовим рівнем стресової реакції.

Таблиця 2.1 – Зіставлення результатів за методиками дослідження

Сфера прояву / Компонент	MBI (К. Маслач)	ProQoL (Б. Стемм)	Методика Дж. Гібсона	Результат
Психоемоційний стан	Емоційне виснаження	Вторинний травматичний стрес / Вигорання	Емоційний компонент	Висока втома, відчуття “спустошеності” ввечері та апатія.
Міжособистісна взаємодія	Деперсоналізація	Задоволення від співчуття (зворотний зв'язок)	Соціальний аспект (через емоційну відсторонені сть)	Зниження емпатії як захисний механізм, почуття відстороненост і від колег.
Самооцінка та професійність	Редукція особистих досягнень	Задоволення від співчуття / Ефективність допомоги	Когнітивний компонент	Коливання між відчуттям значущості праці та сумнівами у власній професійності.
Фізичне самопочуття	*Безпосередньо не вимірюється*	Порушення сну, тривожність	Фізичний компонент	Виражена фізична виснаженість, відчуття “вичавленого лимона”.

У межах статистичного опрацювання даних було здійснено перевірку зв’язків між ключовими показниками вигорання та психологічного благополуччя (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Кореляційні зв'язки між показниками вигорання та психологічного благополуччя (n=21)

Взаємозв’язок факторів (Шкали)	Коефіцієнт Пірсона (r)	Характер зв’язку
Задоволення від співчуття ↔ Емоційне виснаження	–0,485*	Помірний зворотний
Вторинний травм. стрес ↔ Фізичний компонент	0,302	Слабкий прямий

Продовження таблиці 2.2

Деперсоналізація ↔ Когнітивний компонент	0,512*	Помірний прямий
** зв'язок значущий при p ≤ 0,05*		

Отримані результати підтвердили наявність статистично значущих та змістовно інтерпретованих зв’язків.

Зокрема, виявлено помірний зворотний зв’язок між: задоволенням від співчуття та емоційним виснаженням ($r = –0,485$; $p \leq 0,05$).

Це свідчить про те, що внутрішнє відчуття сенсу допомоги виконує функцію психологічного захисту та знижує ризик вигорання.

Також встановлено помірний прямий зв’язок між: деперсоналізацією та когнітивним компонентом вигорання ($r = 0,512$; $p \leq 0,05$).

Це може свідчити про те, що зростання когнітивного виснаження супроводжується формуванням емоційної дистанції як механізму самозбереження.

Слабкий позитивний зв’язок між вторинним травматичним стресом і фізичним станом ($r = 0,302$) вказує на поступову соматизацію емоційного навантаження.

Таким чином, результати емпіричного дослідження демонструють, що емоційне вигорання у волонтерів в умовах війни має комплексний, багаторівневий та системний характер. Воно проявляється одночасно у фізичній, емоційній та когнітивній сферах і підсилюється специфікою екстремальної діяльності.

Водночас виявлено наявність важливих ресурсних факторів, зокрема задоволення від допомоги іншим, які можуть частково компенсувати негативні наслідки стресу. Це підкреслює необхідність подальшої розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення ресурсів, розвиток саморегуляції та профілактику професійного вигорання.

2.3. Порівняльний аналіз вигорання залежно від напряму волонтерства та стажу діяльності

При аналізі професійного профілю респондентів встановлено, що переважна більшість вибірки (86%) залучена до надання гуманітарної допомоги, тоді як 14% виконують завдання, пов'язані з евакуацією цивільного населення із зон підвищеної небезпеки. Така структура вибірки зумовила необхідність порівняльного аналізу, який здійснювався шляхом зіставлення індивідуальних показників волонтерів евакуаційного напряму із середньогруповими значеннями гуманітарного сектору.

Якісний аналіз результатів засвідчив, що волонтери, залучені до евакуаційної діяльності (респонденти №4 та №11), демонструють стабільно високі показники емоційного виснаження (25 та 27 балів відповідно за MBI) та підвищений рівень вторинного травматичного стресу. Це дозволяє припустити, що безпосередній контакт із небезпекою для життя, робота в умовах бойових дій та необхідність швидкого прийняття рішень у кризових ситуаціях прискорюють формування симптомів вигорання незалежно від загального стажу волонтерської діяльності.

Для більш детального аналізу було здійснено систематизацію індивідуальних профілів усіх респондентів (узагальнені дані подано у Зведеній таблиці результатів дослідження, Додаток Г), після чого проведено групування за стажем діяльності. З метою виявлення можливих відмінностей сформовано дві умовні групи: волонтери зі стажем 1–2 роки та 4–5 років (табл. 2.3).

Таблиця 2.3 – Порівняння рівнів виснаження залежно від стажу діяльності (n=19)

Група за стажем	Кількість (n)	Середній бал (MBI)	Рівень виснаження
Новачки (1–2 роки)	6	24,7	Середній
Ветерани (4–5 років)	13	22,8	Середній
Усього по вибірці	19	23,4	Середній

Отримані результати свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між групами ($p > 0,05$), що не підтверджує гіпотезу про лінійну залежність рівня вигорання від тривалості волонтерського стажу.

Водночас спостерігається певна тенденція до нижчих показників емоційного виснаження у групі волонтерів із більшим досвідом (22,8 проти 24,7), що може свідчити про формування часткових адаптаційних механізмів. До них можна віднести розвиток когнітивного переосмислення стресових подій, раціоналізацію досвіду та більш чітке встановлення психологічних меж у взаємодії з постраждалими.

Натомість у групі новачків виявляється феномен “швидкого вигорання”, який характеризується високою емоційною залученістю, недостатньо сформованими механізмами саморегуляції та схильністю до надмірної відповідальності за результат допомоги. Це підвищує їхню вразливість уже на ранніх етапах волонтерської діяльності.

Відсутність виражених відмінностей між групами загалом дозволяє говорити про дію “ситуативної домінанти”, коли інтенсивність воєнного стресу настільки висока, що вона частково нівелює захисний ефект професійного чи волонтерського досвіду. Іншими словами, екстремальність середовища стає ключовим фактором, який визначає рівень психоемоційного виснаження незалежно від стажу.

Таким чином, результати порівняльного аналізу свідчать, що напрями волонтерської діяльності мають більш виражений вплив на рівень вторинної травматизації, ніж тривалість досвіду. Зокрема, евакуаційна діяльність характеризується підвищеним ризиком розвитку вигорання, тоді як гуманітарний сектор має більш стабільні, але все ж підвищені показники емоційного навантаження.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна констатувати:

Емоційне вигорання у волонтерів має комплексний характер і проявляється переважно на фізичному рівні, тоді як емоційна та мотиваційна сфери частково зберігаються завдяки високій внутрішній залученості.

Більшість респондентів перебуває на середньому та високому рівнях емоційного виснаження, що свідчить про хронічний характер психоемоційного навантаження.

Встановлено значущий зворотний зв’язок між задоволенням від допомоги та рівнем виснаження ($r = –0,485$), що підтверджує роль внутрішньої мотивації як захисного ресурсу.

Виявлено відсутність значущих відмінностей між групами за стажем ($p > 0,05$), що свідчить про домінуючий вплив екстремального контексту.

Волонтери, залучені до евакуаційної діяльності, демонструють вищу інтенсивність вторинного травматичного стресу порівняно з гуманітарним сектором.

Отримані результати, систематизовані у Зведеній таблиці (Додаток Г), підкреслюють необхідність розробки цілісних програм психологічного супроводу, спрямованих на відновлення фізичного ресурсу, розвиток навичок саморегуляції та профілактику вторинної травматизації, що буде розглянуто у наступному розділі дослідження.

РОЗДІЛ 3
НАПРЯМИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ

3.1. Психологічні рекомендації щодо саморегуляції та підтримки ментального здоров'я волонтерів

Феномен емоційного вигорання волонтерів у воєнних умовах детермінований комплексом екстремальних чинників, що потребує розробки багаторівневої системи психологічної підтримки. З огляду на результати дослідження, які продемонстрували домінування середнього та високого рівнів емоційного виснаження (сукупно 86% вибірки), ключовим вектором профілактики має стати формування навичок свідомої саморегуляції, що охоплює когнітивний, емоційний, соматичний та ресурсний рівні функціонування особистості [1; 2].

Пріоритетні напрями індивідуальної саморегуляції доцільно розглядати як взаємопов’язані компоненти цілісної системи відновлення психічного ресурсу.

Когнітивно-поведінковий рівень передбачає впровадження практик майндфулнес, рефлексивного аналізу та усвідомленого управління внутрішнім діалогом. Враховуючи виявлений зв’язок між деперсоналізацією та когнітивним компонентом (r = 0,512), волонтерам доцільно розвивати навички емоційної компетентності через регулярну вербалізацію переживань, ідентифікацію автоматичних думок та їх критичне переосмислення. Ефективним є використання коротких рефлексивних практик наприкінці робочого дня (самоспостереження, фіксація емоційних реакцій, аналіз складних ситуацій), що сприяє зниженню когнітивного перевантаження та профілактиці накопичення стресу [3].

Соматичний рівень набуває першочергового значення з огляду на високі показники фізичного виснаження за методикою Дж. Гібсона. Хронічна втома, психосоматичні прояви та зниження енергетичного ресурсу потребують системного відновлення через регуляцію фізіологічних процесів. Доцільним є застосування методів прогресивної м'язової релаксації, технік дихання з подовженим видихом (що сприяють активації парасимпатичної нервової системи), а також тілесно–орієнтованих практик, зокрема «сканування тіла» для виявлення та зниження м'язової напруги. Важливим компонентом є дотримання базових принципів гігієни сну та режиму відпочинку, що виступає критичною умовою профілактики вторинної травматизації [4; 8; 31].

Окрему увагу слід приділити сучасним підходам до стабілізації психоемоційного стану, зокрема елементам EMDR-informed практик, які можуть застосовуватися у форматі самодопомоги без втручання у травматичний матеріал. До них належать техніки подвійної уваги, білатеральної стимуляції (наприклад, ритмічні рухи або чергування сенсорних стимулів) та вправа «контейнер», що дозволяє тимчасово обмежити інтенсивність переживань і зменшити їхній вплив на функціонування особистості [5; 32].

Емоційний рівень саморегуляції передбачає розвиток здатності до усвідомлення, прийняття та безпечного вираження емоцій. Враховуючи тривалу психоемоційну напругу, доцільним є впровадження практик емоційної ідентифікації (називання власного стану), ведення коротких емоційних нотаток, а також використання технік стабілізації, спрямованих на переключення уваги та зниження інтенсивності афективних реакцій. Такі підходи сприяють запобіганню емоційному «накопиченню» та зменшують ризик розвитку афективного виснаження [7; 9].

Ресурсний рівень відіграє ключову роль у профілактиці вигорання, що підтверджується встановленим зворотним зв'язком між задоволенням від співчуття та рівнем виснаження ($r = –0,485$). Усвідомлення значущості

власної діяльності, переживання сенсу та «віддачі» від допомоги іншим виступають важливими захисними чинниками. У цьому контексті ефективними є практики рефлексії позитивного досвіду (фіксація результатів допомоги, навіть мінімальних), техніки позитивного самопідкріплення, а також формування особистісно значущих цілей у волонтерській діяльності [3; 14; 30].

З огляду на сучасні тенденції цифровізації психологічної допомоги, доцільним є використання мобільних інструментів саморегуляції, зокрема таких додатків, як “Insight Timer”, “Headspace” або “Daylio”, що забезпечують доступ до коротких практик релаксації, моніторингу емоційного стану та формування навичок усвідомленості. Використання таких ресурсів підвищує регулярність самодопомоги та сприяє інтеграції практик саморегуляції у повсякденне життя.

Системна підтримка ментального здоров’я волонтерів має інтегрувати не лише індивідуальні, але й групові форми роботи, зокрема супервізії та інтервізійні групи. Це дозволяє попередити ефект «професійної самотності», забезпечує простір для емоційного відреагування накопиченого стресу та сприяє формуванню культури взаємопідтримки. Міжнародні практики (зокрема програми “peer support” у США та “resilience training” у Великій Британії) підтверджують ефективність групової взаємодії як ключового ресурсу профілактики вигорання. В українському контексті особливого значення набуває поєднання групової підтримки з індивідуальними техніками саморегуляції, що дозволяє враховувати як культурні, так і специфічні воєнні умови діяльності [10; 11; 27; 33].

Таким чином, ефективна профілактика емоційного вигорання волонтерів передбачає комплексний підхід, що поєднує відновлення фізичного ресурсу, розвиток емоційної компетентності, активізацію внутрішніх ресурсів та впровадження системної психологічної підтримки.

3.2. Розробка програми профілактики вигорання в умовах тривалого стресу

На основі отриманих емпіричних даних розроблено комплексну програму «Психологічна стійкість волонтера», яка базується на системному підході та охоплює індивідуальний, груповий та організаційний рівні. Необхідність її впровадження обумовлена високими показниками емоційного виснаження серед волонтерів, домінуванням фізичного компоненту вигорання, а також ризиками вторинної травматизації, що мають накопичувальний характер в умовах тривалого воєнного стресу [1; 3].

Концептуально програма ґрунтується на положеннях теорії емоційного вигорання, моделі співчуттєвого виснаження та принципах “trauma-informed” підходу, що передбачає створення безпечного, передбачуваного та підтримуючого середовища для фахівців [4; 9; 23; 25]. Її ключовою метою є зниження рівня емоційного та фізичного виснаження, підвищення психологічної стійкості волонтерів та забезпечення довготривалого збереження їхнього професійного ресурсу.

Структурно-змістовна модель програми передбачає інтеграцію трьох взаємопов’язаних рівнів впливу.

На індивідуальному рівні основний акцент робиться на розвитку навичок саморегуляції та усвідомленого управління власним психоемоційним станом. Програма включає проведення тренінгів із формування життєстійкості (“hardiness”), під час яких учасники навчаються розрізняти зони контролю, переосмислювати стресові ситуації та активізувати власний ресурсний досвід. Важливим компонентом є формування адаптивних копінг-стратегій, що передбачає аналіз індивідуальних моделей реагування на стрес та відпрацювання більш ефективних поведінкових сценаріїв. З огляду на домінування фізичного виснаження, значна увага приділяється технікам соматичної та емоційної саморегуляції, зокрема прогресивній м’язовій релаксації, дихальним вправам

із подовженим видихом, а також EMDR-informed технікам стабілізації (подвійна увага, білатеральна стимуляція, техніка «контейнер»), що дозволяють знижувати інтенсивність переживань без повторного занурення у травматичний досвід [5; 8; 32]. Додатково впроваджується навчання тайм–менеджменту в умовах невизначеності, що сприяє зменшенню перевантаження та профілактиці редукції особистих досягнень.

На груповому рівні програма передбачає створення фасилітованих груп підтримки, які виконують функцію емоційного розвантаження та професійної рефлексії. Це є особливо важливим для волонтерів, залучених до евакуаційних процесів та роботи з травматичними подіями. У межах групових зустрічей здійснюється обговорення складних випадків, нормалізація переживань та обмін досвідом, що сприяє зниженню відчуття ізольованості та професійної самотності. Окремий напрям становлять тренінги з розвитку командної згуртованості та ненасильницької комунікації, під час яких відпрацьовуються навички активного слухання, валідизації емоцій та деескалації конфліктних ситуацій. Це дозволяє підвищити якість взаємодії як всередині команди, так і у роботі з бенефіціарами [10; 11; 27; 33].

Організаційний рівень програми спрямований на створення системних умов для підтримки психічного здоров’я персоналу. Він передбачає впровадження протоколів ротації та обов’язкових періодів відпочинку, що дозволяє запобігти накопичувальній втомі, а також обмеження тривалості роботи у високоінтенсивних напрямах. Важливим елементом є забезпечення доступу до професійної супервізії та психологічної допомоги, що дає змогу своєчасно реагувати на ознаки емоційного виснаження. Крім того, формування організаційної культури, орієнтованої на збереження ментального здоров’я, включає регулярну психоедукацію, моніторинг стану працівників та інтеграцію принципу “do no harm” у щоденну діяльність [15; 36].

Реалізація програми має поетапний і циклічний характер. Початковий етап передбачає проведення вхідного моніторингу із застосуванням методик

Maslach Burnout Inventory (MBI) та Professional Quality of Life Scale (ProQoL), що дозволяє ідентифікувати осіб у групі ризику та визначити індивідуальні потреби у підтримці. Практичний етап включає впровадження тренінгових заходів, індивідуальних технік саморегуляції та групових форм роботи, що супроводжуються активною психоедукацією щодо симптомів вторинного травматичного стресу. Завершальний етап передбачає повторну діагностику та оцінку ефективності програми з можливістю її подальшої корекції [23; 26; 29].

Очікувана ефективність програми полягає у зниженні рівня емоційного та фізичного виснаження, зміщенні профілів вигорання з високого та середнього рівнів до зони адаптивного напруження, підвищенні суб’єктивного відчуття благополуччя та розвитку навичок саморегуляції. У довгостроковій перспективі це сприятиме збереженню кадрового потенціалу волонтерської організації, зниженню плинності кадрів та підвищенню ефективності діяльності в умовах тривалого воєнного стресу.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно розглянути феномен емоційного вигорання у волонтерів, залучених до діяльності в умовах війни, та визначити його психологічні особливості, чинники ризику й захисні ресурси. Узагальнення результатів роботи дає підстави для таких висновків:

1. У процесі аналізу наукової літератури встановлено, що емоційне вигорання є складним багаторівневим процесом, який охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Класичні моделі (К. Маслач, С. Джексон) визначають три компоненти вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Альтернативні підходи (А. Пайнс; Д. Дірендонк; Р. Фірт та ін.) пропонують багатофакторні моделі, що деталізують структуру синдрому через призму когнітивного та афективного компонентів.

У міжнародному науковому дискурсі значна увага приділяється поняттям «втома від співчуття» (compassion fatigue) та вторинної травматизації, які описують наслідки тривалого контакту з травматичним досвідом інших людей. Натомість сучасні українські дослідження (Н.О. Теренда, Ю.О. Асєєва, О.О. Баляліна) акцентують на ресурсному підході, підкреслюючи роль життєстійкості та внутрішньої мотивації як чинників, що знижують ризик вигорання в умовах війни.

2. Встановлено, що волонтерська діяльність у воєнний період суттєво відрізняється від роботи у мирний час через дію екстремальних стресорів: постійну небезпеку, невизначеність, інтенсивність запитів на допомогу та дефіцит часових ресурсів. Волонтери виступають не лише організаторами допомоги, а й “емоційними контейнерами” для переживань постраждалих, що призводить до високої ціни співчуття.

Виявлено парадокс: патріотизм та висока внутрішня мотивація, що підтримують активність волонтера, водночас можуть сприяти розвитку

вигорання через схильність до самопожертви та ігнорування власних базових потреб (сну, відпочинку, психологічного розвантаження).

3. Емпіричний етап дослідження, проведений на базі “БО “БФ Карітас Запоріжжя”, дозволив виявити специфічні закономірності прояву вигорання у волонтерському середовищі:

За методикою MBI: встановлено, що майже половина респондентів (48%) перебуває на середньому рівні емоційного виснаження, а 38% – на високому. Це свідчить про те, що переважна більшість волонтерів (86%) знаходиться у стані хронічного енергетичного дефіциту. Показники деперсоналізації на середньому рівні (67%) вказують на формування психологічної дистанції як необхідного механізму саморегуляції. Найбільш критичним є показник “редукції особистих досягнень” (95% високих значень), що відображає суб'єктивне знецінення волонтерами власного внеску на тлі масштабних трагічних подій.

За кореляційним аналізом: встановлено статистично значущий зворотний зв’язок між задоволенням від співчуття та емоційним виснаженням ($r = –0,485$ при $p \leq 0,05$). Це доводить, що внутрішня мотивація та відчуття сенсу допомоги є ключовим захисним ресурсом. Натомість прямий зв’язок між деперсоналізацією та когнітивним компонентом вигорання ($r = 0,512$) підтверджує, що психологічне відсторонення веде до деформації сприйняття діяльності. Слабкий позитивний зв’язок ($r = 0,302$) між вторинним травматичним стресом і фізичним станом вказує на поступову соматизацію емоційних переживань.

Відсутність статистично значущих відмінностей між групами «новачків» (24,7 бала) та «ветеранів» (22,8 бала) свідчить про те, що екстремальні умови війни нівелюють вплив стажу. Проте виявлено тенденцію до кращої адаптації досвідчених волонтерів через механізми раціоналізації, тоді як новачки схильні до «швидкого вигорання» через надмірну емоційну залученість.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що гіпотеза дослідження знайшла своє підтвердження. Емпірично доведено, що у волонтерів, залучених до діяльності в умовах війни, дійсно спостерігається підвищений рівень емоційного вигорання (зокрема, у 86% за шкалою емоційного виснаження), що безпосередньо пов’язано з дією тривалого стресу та високим емоційним навантаженням. Водночас дослідження дозволило уточнити гіпотезу: встановлено, що дефіцит відпочинку та недостатній рівень саморегуляції є критичними чинниками ризику, проте їх негативний вплив частково нівелюється високим рівнем задоволення від співчуття (76%).

Наукова новизна роботи полягає у виявленні специфічного профілю вигорання українського волонтера в умовах війни: поєднання високого емоційного виснаження із надзвичайно високим рівнем задоволення від допомоги. Встановлено, що саме ціннісний компонент діяльності утримує волонтерів від повного професійного дефолту.

На основі отриманих даних (зокрема, враховуючи високі ризики для «новачків» та осіб, залучених до евакуації) запропоновано комплексну програму «Психологічна стійкість волонтера». Програма спрямована на:

— Розвиток когнітивного переосмислення стресового досвіду;

— Впровадження протоколів психологічної ротації для груп високого ризику;

— Профілактику соматизації стресу через техніки м'язової релаксації та дихальні вправи.

Емоційне вигорання волонтерів у воєнних умовах є складним феноменом, де ризики (виснаження) постійно змагаються з ресурсами (мотивація). Подальші дослідження доцільно спрямувати на аналіз гендерних аспектів вигорання та розробку індивідуальних стратегій підтримки для волонтерів з різним рівнем вторинної травматизації. Системна підтримка волонтерського корпусу є запорукою збереження кадрового потенціалу гуманітарного сектору в умовах тривалої війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О., Плахотний П. В. Психологічні ризики тривалої волонтерської діяльності у воєнний період. *Вісник психології*. 2025. № 1 (12). С. 12–20.

2. Баляліна О. О. Особистісні чинники емоційного вигорання у волонтерів : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія. Київ : КНУ, 2023. 71 с. URL : https://ir.library.knu.ua/handle/123456789/6233 (дата звернення: 01.03.2026).

3. Вайнілович Н. А. Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. *Вісник НТУУ «КПІ».* Серія : Політологія. Соціологія. Право. 2012. № 2 (14). С. 53–59.

4. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації : навч. посіб. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.

5. Двігун А. О. Психологічні детермінанти професійного вигорання представників допоміжних професій в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психології*. 2024. Т. 11. С. 210–221.

6. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологічні особливості волонтерської діяльності у сучасній Україні : мотиваційний аспект. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського.* Серія : Психологічні науки. 2015. № 2 (15). С. 41.

7. Капська А. Й., Карпенко О. Г., Комарова Н. М. Підготовка волонтерів до соціальної роботи : навч.-метод. посіб. Київ : Держслужба, 2005. 312 с.

8. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок стресових, травмівних подій: досвід, узагальнення, висновки. *Актуальні проблеми психології.* Серія : «Консультативна психологія і психотерапія». 2015. Т. ІІІ. № 11. С. 8–33.

9. Купрієнко С. А. Словник соціології (літери А–Я). URL : https://kuprienko.info (дата звернення: 28.02.2026).

10. Липитчук О. В. Психологічне благополуччя та особливості професійного вигорання волонтерів в умовах суспільних трансформацій. *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 142–147.

11. Липитчук О. В. Тенденції розвитку волонтерського руху в Україні. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022. № 118. С. 180–188.

12. Лях Т. Л. Волонтерство. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за ред. І. Д. Звєрєвої. Київ ; Сімферополь : Універсум, 2012. 536 с.

13. Маляр-Газда Н. М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодення. *Науково-практичний журнал для педіатрів та лікарів загальної практики – сімейної медицини*. 2015. № 3. С. 15–18.

14. Матвієнко Л. І., Алексейченко К. С. Особистість волонтера у психологічному вимірі: ціннісно-мотиваційний аспект. *Ринок праці та зайнятість населення*. 2016. № 1. С. 55–59.

15. Міністерство соціальної політики України. Методичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій. Київ, 2022. 7 с.

16. Перетятько В. А. Структурні компоненти особистості, включеної до волонтерської діяльності. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 27. С. 435–446.

17. Потапенко В. Особливості стресостійкості як чинник запобігання емоційному вигоранню волонтерів у кризових ситуаціях. *Психологічні науки*. 2023. № 4. С. 89–95.

18. Потапенко В., Двігун А. Аналіз українського волонтерства на основі методології нових соціальних рухів. Київ : НІСД. URL : https://niss.gov.ua (дата звернення: 03.03.2026).

19. Про волонтерську діяльність : Закон України від 19.04.2011 № 3236-VI. *Відомості Верховної Ради України*. 2011. № 42. Ст. 435. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17#Text (дата звернення: 03.03.2026).

20. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Либідь, 2015. 464 с.

21. Теренда Н. О. та ін. Психоемоційне навантаження та вигорання волонтерів: регіональний аспект (Рівненська область). *Соціальна медицина*. 2024. № 2. С. 88–94.

22. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2014. 376 с.

23. Figley C. R. Compassion Fatigue. New York : Brunner/Mazel, 1995. URL : https://www.researchgate.net (дата звернення: 03.04.2026).

24. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30 (1). P. 159–165. URL : https://spssi.onlinelibrary (дата звернення: 03.03.2026).

25. Herman J. Trauma and Recovery. New York : Basic Books, 1992. URL : https://ia803207.us.archive.org (дата звернення: 03.03.2026).

26. Institutional Tools for the Development of Volunteering. *Conhecimento & Diversidade*. 2023. Vol. 15 (37). P. 366–380. URL : https://www.researchgate.net (дата звернення: 03.03.2026).

27. Inter-Agency Standing Committee. Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva, 2007. URL : https://interagencystandingcommittee.org (дата звернення: 16.03.2026).

28. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living. New York : Bantam Books, 1990. URL : https://www.lelandshields.com (дата звернення: 29.02.2026).

29. Maslach C., Leiter M. P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. San Francisco : Jossey-Bass, 1997. URL : https://content.e-bookshelf.de (дата звернення: 16.03.2026).

30. McGonigal K. The Upside of Stress. New York : Avery, 2015. URL : https://s3.eu-central-1.wasabisys.com (дата звернення: 18.03.2026).

31. Porges S. The Polyvagal Theory. New York : Norton, 2011. URL : https://www.researchgate.net (дата звернення: 26.03.2026).

32. Shapiro F. EMDR Therapy. New York : Guilford Press, 2018. URL : https://www.researchgate.net (дата звернення: 26.03.2026).

33. Sphere Association. The Sphere Handbook. Geneva, 2018. URL : https://spherestandards.org/handbook-2018/ (дата звернення: 26.03.2026).

34. van der Kolk B. The Body Keeps the Score. New York : Viking, 2014. URL : https://ia601604.us.archive.org (дата звернення: 26.03.2026).

35. Williams M., Penman D. Mindfulness. London : Piatkus, 2011. URL : https://cdn.bookey.app (дата звернення: 03.03.2026).

36. World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress. Geneva : WHO, 2020. URL : https://www.who.int (дата звернення: 03.03.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

«Оцінка власного потенціалу вигорання» Дж. Гібсона

Інструкція. Дайте відповідь на кожне запитання, закреслюючи одне число із шкали, яка подається нижче. Відповівши па всі запитання, підрахуйте бали. Пам'ятайте, що немає правильних або неправильних відповідей.

1	2	3	4	5	6
Декілька разів на рік	Щомісяця	Декілька разів на місяць	Щотиждня	Декілька разів на тиждень	Щодня

Бланк відповідей

№	Питання	Варіанти відповіді					
1	Я почав ставитися до людей жорстокіше з тих пір як почав працювати на цій роботі	1	2	3	4	5	6
2	Я турбуюсь, що ця робота робить мене більш жорстким	1	2	3	4	5	6
3	Я фактично байдужий до того, що відбувається з деякими людьми, які потребують моєї допомоги	1	2	3	4	5	6
4	Я відчуваю, що люди, які потребують моєї допомоги, вважають мене причиною деяких своїх проблем	1	2	3	4	5	6
5	Я достатньо ефективно вирішую проблеми людей, які потребують моєї допомоги	1	2	3	4	5	6
6	Я відчуваю, що своєю працею я позитивно впливаю на життя інших людей	1	2	3	4	5	6
7	Я відчуваю себе наповненим значною енергією	1	2	3	4	5	6
8	Я легше створюю настрій розслаблення у людей, які потребують моєї допомоги	1	2	3	4	5	6
9	Я відчуваю радість від тісного спілкування з людьми, які потребують моєї допомоги	1	2	3	4	5	6
10	Я здійснив на цій роботі багато гідних справ	1	2	3	4	5	6

11	Я дуже спокійно вирішую емоційні проблеми на своїй роботі	1	2	3	4	5	6
12	Я відчуваю себе емоційно виснаженим своєю роботою	1	2	3	4	5	6
13	Я відчуваю себе повністю стомленим після робочого дня	1	2	3	4	5	6
14	Вранці я відчуваю себе стомленим	1	2	3	4	5	6
15	Я вкрай незадоволений своєю роботою	1	2	3	4	5	6
16	Я відчуваю, що віддаю багато сил своїй роботі	1	2	3	4	5	6
17	Безпосередня робота з людьми потребує від мене дуже великої напруги	1	2	3	4	5	6
18	Я відчуваю, що мої нерви напружені до межі	1	2	3	4	5	6

Підрахуйте середні бали за наступними позиціями, що характеризують кожен компонент «вигорання».

Деперсоналізація (пункти 1 – 4). Особиста задоволеність (пункти 5 – 11) . Емоційне виснаження (пункти 12 – 18).

Підрахуйте середні бали кожного з компонентів та визначте рівень «вигорання» за наведеною нижче таблицею.

Компоненти «вигорання»	**Низький рівень**	**Середній рівень**	**Високий рівень**
Деперсоналізація	1 – 2,99	3 – 4,99	5 і вище
Особиста задоволеність	5 і вище	3 – 4,99	1 – 2,99
Емоційне виснаження	1 – 2,99	3 – 4,99	5 і вище

Додаток Б

Maslach Burnout Inventory (MBI)

Мета: вивчення рівня професійного «вигорання».

Інструкція. Дайте відповідь, будь ласка, як часто у Вас виникають почуття, перелічені нижче в опитувальнику. Для цього на бланку для питань відмітьте з кожного пункту варіант відповіді: «ніколи»; «дуже рідко»; «деколи»; «часто»; «дуже часто»; «кожний день».

Опитувальник

1. Я почуваю себе емоційно знищеним.

2. Після роботи я почуваюся як вичавлений лимон.

3. Зранку я відчуваю втому і небажання йти на роботу.

4. Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі й колеги, і стараюся враховувати це в інтересах справи.

5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими підлеглими й колегами як з предметами (без тепла і симпатії до них).

6. Після роботи хочеться на деякий час усамітнитися від усіх і всього.

7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях, що виникають у розмові з друзями.

8. Я відчуваю пригніченість і апатію.

9. Я упевнений, що моя робота потрібна людям.

10. Останнім часом я став більш черствим до тих, з ким працюю.

11. Я помічаю, що моя робота дратує мене.

12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю у їх здійснення.

13. Моя робота все більше мене розчаровує.

14. Я думаю, що дуже багато працюю.

15. Буває, що дійсно мені байдуже те, що відбувається з ким-небудь із моїх підлеглих і друзів.

16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього.

17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості і співпраці в колективі.

18. Під час роботи я відчуваю приємне задоволення.

19. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато дійсно цінного.

20. Я відчуваю байдужість і втрату цікавості до всього, що задовольняло б мене в моїй роботі.

21. На роботі спокійно справляюсь з емоційними проблемами.

22. Останнім часом я бачу, що друзі і підлеглі все частіше перекладають на мене тягар своїх проблем та обов'язків.

Опрацювання даних

Опитувальник має три шкали:

1. «Емоційне виснаження» (9 тверджень);

2. «Деперсоналізація» (5тверджень);

3. «Редукція особистих досягнень" (8 тверджень).

Варіанти відповідей оцінюються так: Ніколи – 0 балів; Дуже рідко – 1 бал; Інколи – 3 бали; Часто – 4 бали; Дуже часто – 5 балів; Кожний день – 6 балів.

Ключ до опитувальника

Нижче перераховуються шкали і відповідні їм пункти опитувальника.

«Емоційне виснаження» – відповіді «так» на запитання 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальна сума балів – 54).

«Деперсоналізація» – відповіді «так» на запитання 5, 10, 11, 15, 22 (максимальна сума балів – 30).

«Редукція особистих досягнень» – відповіді «так» на запитання 4, 7, 9, 12, 17, 20, 19, 21 (максимальна сума балів – 48).

Чим більша сума балів з кожної шкали окремо, тим більше в опитуваного виражені різні сторони «вигорання». Про важкість «вигорання» свідчить сума балів усіх шкал.

Додаток В

Professional Quality of Life Scale (ProQOL)

Інструкція:

Коли ви допомагаєте людям, то маєте безпосередній контакт із їхнім життям. Як ви, можливо, зауважили, ваше співчутя до тих, кому ви допомагаєте, може впливати на вас як позитивно, так і негативно. Нижче наведено запитання про ваші відчуття, як позитивні, так і негативні, як надавача допомоги. Розгляньте кожне із цих запитань, що стосуються вас і вашої поточної робочої ситуації. Оберіть значення, що чесно відображає, як часто ви це відчували впродовж останніх 30 днів:

1 = Ніколи	2 = Зрідка	3 = Іноді	4 = Часто	5 = Дуже часто

____	1. Я щасливий / щаслива.
____	2. Я переймаюся більше ніж однією людиною, якій я *допомагаю*.
____	3. Я отримую задоволення від того, що можу *допомагати* людям.
____	4. Я відчуваю зв’язок з іншими.
____	5. Я здригаюся або лякаюся від неосподіваних звуків.
____	6. Я відчуваю приплив сил після роботи з тими, кому я *допомагаю*.
____	7. Мені важко розділити особисте життя й моє життя як *надавача допомоги*.
____	8. Я менш продуктивний / продуктивна на роботі, бо втрачаю сон через травматичні переживання людини, якій я *допомагаю*.
____	9. Я гадаю, що міг / могла зазнати впливу травматичного стресу тих, кому я *допомагаю*.
____	10. Через свою роботу *надавача допомоги* я почуваюся ніби в пастці.
____	11. Оскільки я *допомагаю*, то почуваюся «напруженим / напруженою» через різні речі.
____	12. Мені подобається моя робота *надавача допомоги.*
____	13. Я відчуваю депресію через травматичні переживання людей, яким я *допомагаю*.

____	14. Я відчуваю, ніби переживаю травму людини, якій я *допомагаю*.
____	15. Я маю переконання, що мене підтримують.
____	16. Я задоволений / задоволена тим, як я справляюся з методиками й протоколами *допомагаю*.
____	17. Я та людина, якою завжди хотів / хотіла бути.
____	18. Моя робота приносить мені задоволення.
____	19. Я відчуваю виснаження через свою роботу як *надавач допомоги*.
____	20. Я маю позитивні думки й почуття щодо тих, кому я *допомагаю*, і того, як я міг / могла б їм допомогти.
____	21. Я відчуваю перевантаження, бо мої робочі завдання здаються нескінченними.
____	22. Я вірю, що своєю роботою можу змінити ситуацію на краще.
____	23. Я уникаю певних занять або ситуацій, тому що вони нагадують про лякаючі переживання людей, яким я *допомагаю*.
____	24. Я пишаюся тим, що можу *допомагаю*.
____	25. Через свою *допомогу* я маю настирливі, лякаючі думки.
____	26. Я відчуваю себе «затягнутим / затягнутою» в систему.
____	27. Гадаю, що я «успішний / успішна» як *надавач допомоги*.
____	28. Я не можу пригадати важливі частини своєї роботи з жертвами травми.
____	29. Я дуже турботлива людина.
____	30. Я щасливий / щаслива, що обрав / обрала цю роботу.

Додаток Г

Зведена таблиця результатів психодіагностичного дослідження волонтерів (n=21)

					MBI			ProQOL			Методика Дж. Гібсона		
№	ВІК	Стать	Досвід	Сфера	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистих досягнень	Задоволення від співчуття (CS)	Вигорання (BO)	Вторинний травматичний стрес (STS)	Деперсоналізація	Особиста задоволеність	Емоційне виснаження
1	55	1	5	1	Середній	Середній	Високий	Високий	Низький	Низький	Низький	Середній	Середній
2	54	2	4	1	Середній	Середній	Високий	Високий	Середній	Низький	Низький	Низький	Середній
3	28	1	2	1	Високий	Середній	Високий	Середній	Середній	Середній	Низький	Середній	Середній
4	25	1	1	2	Високий	Середній	Високий	Середній	Середній	Середній	Низький	Середній	Середній
5	37	2	4	1	Середній	Середній	Високий	Середній	Середній	Низький	Низький	Низький	Середній
6	32	1	4	1	Високий	Середній	Високий	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Високий
7	22	2	2	1	Високий	Середній	Високий	Середній	Середній	Середній	Низький	Середній	Середній
8	29	1	4	1	Середній	Низький	Середній	Середній	Низький	Низький	Низький	Низький	Середній
9	26	1	4	1	Високий	Середній	Високий	Середній	Середній	Середній	Низький	Низький	Середній
10	35	1	3	1	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький	Низький	Низький	Середній	Високий
11	43	2	2	2	Високий	Середній	Високий	Середній	Середній	Середній	Низький	Низький	Середній
12	41	1	4	1	Середній	Середній	Високий	Середній	Середній	Середній	Низький	Середній	Середній
13	47	1	4	1	Високий	Середній	Високий	Середній	Середній	Середній	Низький	Середній	Високий
14	38	1	4	1	Низький	Низький	Високий	Середній	Низький	Низький	Низький	Середній	Середній
15	36	2	4	2	Середній	Низький	Високий	Середній	Середній	Низький	Низький	Середній	Середній
16	27	1	4	1	Низький	Низький	Високий	Середній	Середній	Низький	Низький	Середній	Високий
17	33	1	2	1	Низький	Низький	Високий	Середній	Середній	Низький	Низький	Низький	Середній
18	22	2	2	1	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький	Низький	Низький	Середній	Середній
19	31	1	4	1	Високий	Середній	Високий	Середній	Середній	Середній	Низький	Низький	Середній
20	45	1	4	1	Середній	Середній	Високий	Середній	Середній	Середній	Низький	Середній	Високий
21	44	1	3	1	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький	Низький	Низький	Низький	Середній