

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Охромій Галина Василівна

доктор медичних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки
Дніпровського державного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0009-0005-2009-5275

Білан Анастасія Андріївна

співвиучач, здобувачка вищої освіти
кафедри психології та педагогіки
Дніпровського державного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0009-0009-1368-7490

У статті здійснено комплексний теоретико-емпіричний аналіз психологічних детермінант та динамічних особливостей формування синдрому емоційного вигорання у волонтерів в умовах воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена трансформацією волонтерського руху в стратегічний інструмент національної стійкості, що потребує збереження ментального здоров'я активістів як ключового кадрового потенціалу гуманітарного сектору.

Теоретико-методологічну основу роботи становлять класична трикомпонентна модель К. Маслач, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень, а також концепція В. Бойка, згідно з якою вигорання розглядається як специфічний механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій.

Статистична обробка даних із застосуванням U-критерію Манна-Уїтні підтвердила високу значущість відмінностей ($p \leq 0,01$) у вираженості симптомів залежно від тривалості волонтерської роботи. Окремо проаналізовано феномен тривожності, де встановлено, що попри загальну особистісну стабільність вибірки, високий рівень ситуативної тривоги корелює з передчасним наступанням розумової втоми в середині робочого дня ($p < 0,001$). Виявлено пряму залежність між рівнем організаційного стресу та стажем, де дефіцит супервізійної підтримки та розмитість зон відповідальності виступають прямими каталізаторами деперсоналізації.

Підсумком роботи стала розробка та наукове обґрунтування «Оптимізованого алгоритму психологічного супроводу волонтерів», що базується на принципах превентивності та системності. Впровадження такої цілісної системи дозволяє не лише нівелювати прояви вигорання, а й сприяти посттравматичному зростанню особистості, забезпечуючи життєстійкість всієї системи гуманітарної допомоги в Україні.

Ключові слова: емоційне вигорання, волонтерська діяльність, психоемоційне виснаження, деперсоналізація, стресостійкість, профілактичні заходи.

Okhromiy G., Bilan A. PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS AND STRATEGIES FOR PREVENTING EMOTIONAL BURNOUT AMONG VOLUNTEERS UNDER MARTIAL LAW

This article presents a comprehensive theoretical and empirical analysis of the psychological determinants and dynamic characteristics of the development of emotional burnout syndrome among volunteers under martial law. The relevance of the study stems from the transformation of the volunteer movement into a strategic instrument of national resilience, which requires the preservation of activists' mental health as a key human resource in the humanitarian sector.

The theoretical and methodological foundation of the study is the classic three-component model by K. Maslach, which encompasses emotional exhaustion, depersonalization, and a reduction in personal accomplishment, as well as V. Boyko's concept, according to which burnout is viewed as a specific psychological defense mechanism in the form of complete or partial emotional detachment.

Statistical analysis of the data using the Mann-Whitney U-test confirmed the high significance of differences ($p \leq 0.01$) in symptom severity depending on the duration of volunteer work. The phenomenon of anxiety was analyzed separately, revealing that despite the overall personality stability of the sample, a high level of situational anxiety correlates with the premature onset of mental fatigue in the middle of the workday ($p < 0.001$).

The result of this work was the development and scientific justification of the "Optimized Algorithm for the Psychological Support of Volunteers," which is based on the principles of prevention and a systematic approach.

The implementation of such a comprehensive system not only mitigates manifestations of burnout but also promotes post-traumatic personal growth, ensuring the resilience of the entire humanitarian aid system in Ukraine.

Key words: *emotional burnout, volunteer work, psycho-emotional exhaustion, depersonalization, stress resilience, preventive measures.*

Вступ. Сучасні суспільно-політичні виклики в Україні зумовили стрімкий розвиток волонтерського руху, що став невід'ємною частиною гуманітарної підтримки населення в сучасних умовах воєнного стану.

Актуальність проблеми підсилюється латентним характером синдрому: часто активісти усвідомлюють проблему лише на стадії глибокого виснаження, що робить питання своєчасної діагностики та профілактики критично важливим для збереження кадрового потенціалу гуманітарного сектору [1]. Проте специфіка такої діяльності, яка характеризується високою інтенсивністю міжособистісної взаємодії, емоційною насиченістю та постійним контактом із людським болем, створює передумови для виникнення емоційного вигорання.

Даний стан не лише погіршує якість надання допомоги, а й призводить до глибоких особистісних деформацій самого волонтера, яке потребує корекції та профілактики.

В Україні понад тисяча громадських організацій стали осередками волонтерства, яке в умовах війни набуло стратегічного значення. До традиційних екологічних та зооохисних ініціатив додалися масштабні проекти з гуманітарного реагування та підтримки внутрішньо переміщених осіб. Волонтери не лише продовжують боротьбу з поширенням ВІЛ/СНІДу та наркозалежності, а й допомагають долати нові соціальні кризи. Особлива увага приділяється пенсіонерам, чия вразливість через бойові дії посилилася: допомога у побуті та просте людське спілкування стають для них порятунком від ізоляції. Така активність організацій зміцнює стійкість системи охорони здоров'я та є критично важливою для підтримки економіки регіонів у воєнний час [1].

Сьогодні розбудова та підтримка волонтерського руху стає одним із фундаментів державної соціальної стратегії, оскільки створення умов для добровільної участі громадян у розв'язанні суспільних викликів дозволяє кожній особистості трансформуватися у свідомого суб'єкта соціальних змін та рівноправного партнера владних інституцій.

Добровольча активність виступає потужним стимулом для молодіжної ініціативи, пропонуючи конструктивні моделі альтернативної зайнятості та сприяючи здобуттю унікального професійного досвіду й компетенцій. У загальнонаціональному масштабі зміцнення волонтерського сектору сприяє консолідації суспільства, посиленню соціальних зв'язків та ефективному зниженню рівня напруженості через нівелювання розривів між різними верствами населення та гармонізацію міжнаціональної взаємодії [2].

В умовах сучасної парадигми «суспільства ризику» саме тісна синергія державних структур та волонтерських спільнот перетворюється на стратегічний механізм, що дозволяє мінімізувати вплив деструктивних чинників і забезпечити стабільний розвиток та національну стійкість країни.

Вивчення емоційного вигорання має тривалу історію, починаючи з праць Г. Фрейденбергера, який у 1974 р. вперше описав цей стан у представників допоміжних професій. Вагомий внесок у розробку концепції внесла К. Маслач, запропонувавши класичну трикомпонентну модель, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. У вітчизняній психології значну увагу проблемі приділяли О. Ткаченко, В. Бойко, С. Максименко та інші дослідники, які акцентували увагу на механізмах психологічного захисту та специфіці вигорання в організаційному середовищі. Сучасні підходи розглядають вигорання як складний динамічний процес, що проходить через певні стадії – від початкового ентузіазму («медового місяця») до критичного виснаження та екзистенційної кризи [1; 2].

Мета статті – висвітлення результатів дослідження чинників та динамічних особливостей емоційного вигорання у волонтерів, та розробка оптимізованого алгоритму для його запобігання та мінімізації.

Виклад основного матеріалу. Емоційне вигорання у волонтерській сфері трактується як специфічна захисна реакція психіки на пролонгований стрес. На відміну від оплачуваної праці, волонтерство базується на глибокій внутрішній мотивації та альтруїстичних цінностях, що робить розчарування в результатах діяльності особливо болючим [3].

Стан емоційного вигорання докорінно відрізняється від звичайної перевтоми: традиційні способи відновлення, як-от повноцінний сон, хобі чи прогулянки на свіжому повітрі, стають недієвими. Якщо звичайна втома минає після відпочинку, то при вигоранні людина втрачає інтерес навіть до тих занять, які раніше надихали та приносили радість. Елементарні побутові справи – заварювання чаю чи коротка телефонна розмова – починають сприйматися як непосильний тягар, що потребує колосальних вольових зусиль.

Вигорання виступає специфічним маркером глибокого дисбалансу між витраченою енергією та обсягом внутрішніх ресурсів, які вдається заповнити. Це своєрідний іспит на психологічну стійкість,

що оголює невміння особистості вчасно позначати власні межі та відмовлятися від надмірних зобов'язань. Коли індивід регулярно ігнорує обмеженість свого психологічного потенціалу, погоджуючись на надмірні навантаження, природна система саморегуляції психіки зазнає системного збою.

Теоретичний аналіз феномену вигорання неможливий без звернення до концепції Крістіни Маслач [4], яка розглядає цей стан як відповідь на хронічний стрес у соціальній сфері. Згідно з її моделлю, емоційне вигорання не є одномоментним актом, а складається з трьох ключових вимірів: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень.

Емоційне виснаження (перший компонент) проявляється у відчутті спустошеності та вичерпаності власних емоційних ресурсів, що є першим сигналом професійної деформації. *Деперсоналізація (другий компонент)*, у свою чергу, веде до формування негативного, цинічного або занадто відстороненого ставлення до тих, хто потребує допомоги. *Третій компонент* – редукція особистих досягнень – характеризується тенденцією до негативного оцінювання власної компетентності та успішності в діяльності.

У межах гуманітарної діяльності вигорання трансформується у специфічну форму психологічної дезорганізації. Згідно з концепцією В. Бойка, яку було покладено в основу нашого дослідження, вигорання розвивається як механізм психологічного захисту – повне або часткове виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи. Це динамічний процес, що розгортається через три послідовні фази: *напруження* (передвісник вигорання), *резистенція* (опір та спроба захисту) та *виснаження* (падіння енергетичного тону) [5].

Волонтерство супроводжується значним емоційним навантаженням, ключовим аспектом якого є стан тривожності – своєрідне очікування несприятливих подій. У психології це явище часто називають «спрямованою у майбутнє тугою». Важливо підкреслити різницю між термінами: якщо тривога є тимчасовим емоційним відгуком на подію, то тривожність – це фундаментальна характеристика темпераменту людини.

Фундаментальні дослідження в цій галузі розпочав ще З. Фрейд, виокремивши об'єктивний страх із загального масиву неусвідомленого занепокоєння. Пізніше Ф. Перлз та Е. Шостром [6], працюючи в межах гештальт-підходу, інтерпретували тривожність як своєрідний «розрив у часі», де людина втрачає зв'язок із «теперішнім» через надмірну концентрацію на «майбутньому».

Головна розбіжність між поняттями страху та тривожності лежить у площині їхніх стимулів. Якщо страх – це інстинктивна відповідь на відчутну небезпеку для життя, то тривожність відображає внутрішній дискомфорт через загрозу статусу чи моральним переконанням людини. Вона часто виникає як наслідок соціальної дезадаптації або ігнорування значущих потреб. Для волонтера розвинена саморефлексія та контроль за рівнем тривоги є запорукою професіоналізму, оскільки дестабілізований емоційний стан заважає адекватному реагуванню на виклики середовища.

Особливу роль у розвитку професійної деструкції відіграє організаційний стрес, який, згідно з теоретичними моделями, виступає прямим каталізатором вигорання. До зовнішніх організаційних чинників належать розмитість зон відповідальності, відсутність чітких протоколів психологічного відновлення та дефіцит супервізійної підтримки на фоні високої інтенсивності психоемоційного навантаження. Водночас динаміка вигорання виявляє нелінійний характер залежно від професійного стажу. Для волонтерів-початківців, особливо протягом першого року діяльності, критичним фактором є розрив між ідеалізованими очікуваннями та реальною складністю гуманітарних викликів, що часто призводить до фази виснаження вже на ранніх етапах [8].

Матеріали та методика дослідження. *Матеріали дослідження:* дослідження проводилося на базі Миколаївського ліцею Миколаївської сільської ради Дніпропетровської області яка співпрацює з волонтерськими організаціями: освітній простір «Рокада», гуманітарні організації «Пролісок» та «Янголи Спасіння». Суцільна вибірка складала 40 волонтерів віком від 25 до 40 років із різним стажем діяльності (від 1 до 10 років).

Методика дослідження: «Діагностика емоційного вигорання особистості» (В. В. Бойка); «Діагностика професійного «вигорання» (К. Маслач, С. Джексон); Тест на виявлення рівня особистісної та ситуативної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін); «Шкала організаційного стресу» (Мак-Ліна) [7].

Результати дослідження. Результати емпіричного дослідження, демонструють неоднорідність формування симптомів вигорання залежно від досвіду діяльності.

За *методикою В. В. Бойка* «Діагностика емоційного вигорання особистості», було встановлено, що процес вигорання у волонтерів має нелінійну динаміку залежно від стажу діяльності. Фаза «напруження» виявлена на стадії формування лише у 8,3 % волонтерів-початківців, проте цей показник зростає до 39 % у осіб із семирічним досвідом, що свідчить про накопичення втоми від психотравмуючих обставин. Фаза «резистенції» виявилася найбільш сформованою серед усіх груп: найвищий рівень (75 %) зафіксовано у волонтерів зі стажем 3 роки, тоді як у новачків він становить 58,3 %,

що вказує на ранню появу психологічного захисту через обмеження емоційної віддачі. Фаза «виснаження» найбільш виражена у волонтерів зі стажем 1 рік (33,3 %) та понад 10 років (28 %), що демонструє вразливість як на етапі адаптації, так і в період професійної кризи.

Згідно з отриманими результатами, для фази напруження емпіричне значення критерію становить $U=468$, що відповідає рівню статистичної значущості $p \leq 0,01$. Це свідчить про наявність високозначущих відмінностей у вираженості даної фази між волонтерами з різним стажем діяльності, що підтверджує вплив тривалості волонтерської роботи на рівень емоційного напруження.

Для фази резистенції отримано значення $U=446$, яке є статистично значущим на рівні $p \leq 0,05$. Це вказує на достовірні відмінності між групами волонтерів за ступенем сформованості адаптаційних та захисних механізмів, що використовуються для подолання емоційного навантаження.

Найбільш виражені статистичні відмінності виявлено для фази виснаження, де емпіричне значення критерію становить $U=597$ при рівні значущості $p \leq 0,01$. Отриманий результат свідчить про суттєві відмінності у рівні емоційного та психофізіологічного виснаження волонтерів залежно від тривалості їхньої діяльності.

Таким чином, результати порівняльного аналізу підтверджують наявність статистично значущих відмінностей у вираженості всіх фаз синдрому емоційного вигорання у волонтерів залежно від стажу волонтерської діяльності. Найбільш чутливою до впливу стажу виявилася фаза виснаження, що підкреслює ризик накопичувального негативного впливу тривалої волонтерської діяльності на психоемоційний стан особистості. Отримані дані обґрунтовують необхідність розробки та впровадження системи психологічної підтримки і профілактики емоційного вигорання серед волонтерів.

Дослідження за методикою Ч. Спілберґера та Ю. Ханіна показало, що ситуативна тривожність у 71,82 % респондентів знаходиться на низькому рівні, тоді як високий рівень зафіксовано лише у 4,55 %. Водночас показники особистісної тривожності виявилися низькими лише у 9,09 % вибірки, що свідчить про загальну емоційну стабільність волонтерського корпусу.

Статистичну значущість відмінностей оцінювали за допомогою критерій Пірсона. Більшість волонтерів з помірним і високим рівнями ситуативної тривожності стверджує, що стомлення протягом робочої зміни настає лише наприкінці робочого дня ($p < 0,001$), незначна частина (6,8 % з помірним і 0,9 % з високим рівнем тривожності) бадьорі протягом дня ($p < 0,001$). На жаль, третина мають помірний (26,4 %) та високий (37,7 %) рівні тривожності відзначають настання втоми в середині дня ($p < 0,001$) є навіть ті, хто вже на початку дня «втомився» (5,4 %; 7,5 %; $p < 0,001$). При цьому досліджувані акцентують увагу не на фізичному, а розумовому характері втоми (72,3 %; 58,9 %; $p < 0,025$).

Ті, що мають помірний і високий рівень ситуативної тривожності зазначають, що конфліктні ситуації на роботі з колегами відбуваються рідко (відповідно 64,6 та 71 %, $p < 0,001$), не конфліктує кожен третій, 32,7 %, з помірним та кожен шостий, 18,7 %, з високим ($p < 0,001$) рівнями. Регулярні конфлікти характерні для незначної частини – 2,7 % з помірним та 10,3 % з високим рівнем ($p < 0,001$). Втішно, що більшість волонтерів, які перебувають у стані тривоги (79,2 % високого ступеня та 67,3 % помірною ступеня вираженості) задоволені своєю роботою ($p < 0,001$). Однак третина (відповідно 32,7 та 20,9 %) відзначають незадоволеність роботою ($p < 0,001$).

За методикою К. Маслач та С. Джексона було підтверджено, що ключовими детермінантами вигорання є емоційне виснаження та деперсоналізація, які посилюються під впливом організаційного стресу.

Результати за «Шкалою організаційного стресу» Мак-Ліна виявили пряму між зовнішніми вимогами середовища та внутрішнім відчуттям стресу, що підкреслює необхідність впровадження технік саморегуляції та командної підтримки для збереження працездатності фахівців гуманітарної сфери. Дані тестування зазнали статистичної обробки за допомогою U-критерієм Манна-Уїтні. Розрахунок U-критерію Манна-Уїтні показав $U_{emp}=87$ при критичних значеннях 117 і 144 відповідно результати знаходяться в зоні значимості. Звідси можна дійти невтішного висновку у тому, що рівень організаційного стресу залежить від стажу роботи та зі збільшенням стажу роботи, що збільшується організаційний стрес.

На основі теоретичного аналізу літератури та нашому емпіричному дослідженні розроблений «Оптимізований алгоритм психологічного супроводу волонтерів та працівників гуманітарної сфери» (рис. 1), оскільки саме він є сполучною ланкою між констатацією проблеми та її практичним вирішенням.

Важливість впровадження саме цілісного алгоритму, зумовлена специфікою волонтерської діяльності, де стресогенні фактори діють безперервно, а психологічні захисти особистості мають тенденцію до швидкого вичерпання. Його ключова цінність полягає у превентивності та системності: він дозволяє не лише реагувати на критичні стани виснаження, а й запобігати їм на ранніх етапах. Структура алгоритму включає три стратегічні рівні втручання:

1. **Діагностично-прогностичний рівень.** Забезпечує регулярний моніторинг стану працівників. Використання цього етапу дозволяє фахівцям вчасно ідентифікувати формування фази «резистенції»,



Рис. 1. Алгоритм психологічного супроводу волонтерів та працівників гуманітарної сфери

яка, як показало дослідження (75 % опитаних зі стажем 3 роки), є найбільш підступною, оскільки маскує реальну втому за механізмами емоційної економії.

2. Корекційно-адаптаційний рівень. Враховує виявлену в роботі нелінійну динаміку вигорання. Для новачків алгоритм передбачає заходи з формування реалістичних очікувань, що дозволяє знизити ризик виникнення фази «виснаження» вже на першому році роботи (33,3 % респондентів). Для досвідчених волонтерів акцент зміщується на техніки відновлення ресурсу та подолання деперсоналізації.

3. Організаційно-підтримувальний рівень. Спрямований на роботу з середовищем. Алгоритм наголошує на важливості групової динаміки, супервізії та створення простору для емоційного відреагування. Це мінімізує вплив організаційного стресу, який, згідно з результатами за методикою Мак-Ліна, є прямим каталізатором вигорання.

Фундаментальна роль алгоритму полягає у створенні «культури психологічної безпеки» всередині організації. Він перетворює турботу про ментальне здоров'я з випадкової ініціативи на обов'язковий стандарт роботи. Такий підхід забезпечує довготривалу життєстійкість волонтерів, допомагаючи їм трансформувати травмуючий досвід у посттравматичне зростання, замість професійної деструкції та виходу з гуманітарного сектору.

Таким чином, алгоритм виступає дієвим інструментом збереження людського ресурсу, що є критично важливим для стабільного функціонування всієї системи волонтерської допомоги в Україні.

Висновок. Емоційне вигорання волонтерів є динамічним процесом, зумовленим поєднанням високої інтенсивності праці, організаційних стресорів та індивідуальних особливостей особистості. Найбільш критичними періодами як показало дослідження виявився етап первинної адаптації та період після 7 років активної роботи.

Домінування фази резистенції у більшості респондентів вказує на наявність адаптаційного потенціалу, який, проте, потребує зовнішньої підтримки для запобігання переходу у фазу тотального виснаження. У ході дослідження було розроблено та обґрунтовано «Оптимізований алгоритм профілактики емоційного вигорання», ключова цінність якої полягає у **превентивності та системності**. На відміну від ситуативних заходів, запропонований підхід дозволяє не лише реагувати на критичні стани виснаження, а й ефективно запобігати їм на ранніх етапах через три стратегічні рівні втручання.

Література:

1. Асеева Ю. О., Плахотний О. А. Ментальне здоров'я волонтерів у воєнний період: посттравматичні симптоми та вигорання. Ментальне здоров'я. 2025. № 2. С. 3–8.
2. Маркова М. В., Глаголич С. Ю. Стан психоемоційної сфери волонтерів, діяльність яких пов'язана з забезпеченням військових в зоні бойових дій. Психіатрія, неврологія та медична психологія. 2018. № 1 (9). С. 93–100.
3. Мельник І. М. Соціально-психологічні чинники емоційного вигорання у волонтерів в умовах війни. Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та практика. 2024. № 98.

4. Охромій Г. В., Білан А. А. Трансформація наукових поглядів на феномен емоційного вигорання. *Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєнні уроки* : Міжнародна науково-практична конференція (20 лютого 2026 р.). Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. С. 55–56.

5. Охромій Г. В., Білан А. А. Емоційне вигорання та стрес у працівників морського транспорту. V Міжнародний симпозиум Медицина транспорту «Міжнародні транспортні коридори та охорона здоров'я населення», 3–5 жовтня 2025 р. *Вісник морської медицини*. № 4 (109) (жовтень – грудень). Одеса. С. 57–63.

6. Погрібна В., Підкуркова І. Волонтерство в системі заходів щодо збереження ментального здоров'я українців в умовах війни. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого*. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія. 2024. № 4 (63).

7. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики : навч.-метод. посібник для вищих навч. закладів. Суми : Університетська книга, 2019. 442 с.

8. Серченко О. В., Спіріна І. Д. Динаміка розвитку та вплив емоційного вигорання на професійну діяльність волонтерів в умовах підвищеного психологічного навантаження. А-43 Актуальні проблеми юриспруденції та психології : матеріали V. 2024. № 128.

References:

1. Aseeva, Yu. O., & Plakhotny, O. A. Psykhichne zdorov'ya volonteriv u viys'kovy period: posttravmatychni symptomy ta vyhorannya [Mental health of volunteers during wartime: post-traumatic symptoms and burnout]. *Mental Health*, 2025. (2), pp. 3–8 [in Ukrainian].

2. Markova, M. V., Glagolich, S. Yu. Stan psykhoemotsiynoyi sfery volonteriv, diyal'nist' yakykh pov'yazana iz zabezpechennyam viys'kovykh v zoni boyovykh diy [The psycho-emotional state of volunteers whose activities are related to supporting military personnel in combat zones]. *Psychiatry, Neurology, and Medical Psychology*, 2018, 1(9), 93–100 [in Ukrainian].

3. Melnik, I. M. Sotsial'no-psykholohichni chynnyky emotsiynoho vyhorannya u volonteriv v umovakh viyny. [Socio-psychological factors of emotional burnout among volunteers in wartime conditions]. *Developmental Potential of Modern Social Work: Methodology and Practice*, 2024. No. 98 [in Ukrainian].

4. Okhromii, G. V., & Bilan, A. A. Transformatsiya naukovykh pohlyadiv na fenomen emotsiynoho vyhorannya [The transformation of scientific views on the phenomenon of emotional burnout]. *The War in Ukraine: Lessons Learned and Lessons Not Learned. International Scientific and Practical Conference (February 20, 2026)*. Lviv: Lviv State University of Internal Affairs, pp. 55–56 [in Ukrainian].

5. Okhromii, G. V., Bilan, A. A. Emotsiynе bad'orist' ta stres u pratsivnykiv mors'koho transportu [Emotional burnout and stress among maritime transport workers]. V International Symposium on Transport Medicine “International Transport Corridors and Public Health” October 3–5, 2025. *Bulletin of Maritime Medicine*. No. 4(109) (October–December) Odessa. P. 57–63 [in Ukrainian].

6. Pogribna, V., Pidkurkova, I. Volonterstvo v systemi zakhodiv shchodo psykhichnoho zberezheniya zdorov'ya ukraiyntsv v umovakh viyny [Volunteering in the system of measures to preserve the mental health of Ukrainians in wartime]. *“Bulletin of Yaroslav Mudryi National University.” Series: Philosophy, Philosophy of Law, Political Science, Sociology*, 2024, 4(63) [in Ukrainian].

7. Polishchuk, S. A. Metodychnyy dovidnyk z psykhodiahnostyky : navch.-metod. posibnyk dlya vyshchykh navch. Sumy : University [in Ukrainian].

8. Serchenko, O. V., Spirina, I. D. Dynamika rozvytku ta vplyv emotsiynoho vyhorannya na profesiynu diyal'nist' volonteriv v umovakh pidvyshchenoho psykholohichnoho navantazheniya [The dynamics of development and the impact of emotional burnout on the professional activities of volunteers under conditions of increased psychological stress]. А-43 Current Issues in Law and Psychology: Proceedings of the 5th Conference, 2024, No. 128 [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 28.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 21.05.2026