

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.
КАРАЗІНА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему

Емоційне вигорання волонтерів в Україні в період військового стану

Студента 2 курсу групи ЗПС-51
другого (магістерського) рівня вищої
освіти

освітньо-професійної програми
«Психологія» за спеціальністю 053 –
ПСИХОЛОГІЯ

Калініні А.І.

Керівник:

к. психол. наук, доц.

Харченко Андрій Олександрович

Харків 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	7
1.1. Психологічні особливості феномену волонтерської діяльності	7
1.2. Фактори та предиктори емоційного вигорання	8
1.3. Групи ризику	11
1.4. Стадії та компоненти синдрому емоційного вигорання	12
1.5. Психологічні компоненти волонтерської діяльності	18
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1. Визначення об'єкту та предмету дослідження	21
2.2. Вибірка учасників дослідження	21
2.3. Опис методик емпіричного дослідження	23
2.4. Методи математико-статистичної обробки матеріалу	27
Висновки до розділу 2	28
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО АНАЛІЗУ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ В УКРАЇНІ	29
3.1. Загальна характеристика прояву синдрому емоційного вигорання у волонтерів України під час військового стану	29
3.2. Дослідження базових емоційних станів за метою К.Ізарда	34

3.3.Методика дослідження рівня соціальної фрустрації Л. Вассермана (модифікація В.В. Бойка)	36
3.4. Факторний аналіз емоційного вигорання у волонтерів України	39
Висновки до розділу 3	46
ВИСНОВОК	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ДЖЕРЕЛ	49
АННОТАЦІЯ	54
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Проблема дослідження. Війна в Україні з 2014 року мобілізувала значну кількість населення як в лави Збройних Сил так і до волонтерської діяльності. Повномасштабне вторгнення РФ в Україну 24.02.2022 збільшило кількість волонтерів в десятки а то і сотні разів. Поєднання дії постійного стесора, економічної кризи і безпосереднього контакту з військовими та постраждалими від російської агресії людьми - все це чинить значний психологічний тиск на психіку волонтерів. На рівні держави існують і впроваджуються програми підтримки військовослужбовців та, на даний момент, немає сталого підходу щодо підтримки волонтерів.

Актуальність дослідження. Тисячі людей задіяні прямо зараз у волонтерській діяльності і ця тенденція прогнозовано буде продовжуватись. При цьому ще майже не розвинені загальні інструменти психологічної підтримки і попередженню емоційному вигорання цієї категорії населення. Це в перспективі може призвести до появи тисяч і тисяч емоційно-травмованих людей.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження: особливості емоційного стану людей, що взяли активну участь у волонтерській діяльності України під час військового стану.

Мета: дослідження особливостей емоційної сфери волонтерів в Україні, визначити рівень емоційного вигорання, створити факторну структуру емоційного вигорання у волонтерів.

Щоб досягти мети дослідження було поставлено такі завдання:

1. Провести теоретичний аналіз особливостей емоційної сфери волонтерів в психологічній літературі.

2. Вивчити базові емоційні стани притаманні волонтерам.
3. Дослідити особливості емоційного вигорання у досліджуваній групі.
4. Визначити рівень соціальної фрустрованості волонтерів.
5. Створити факторну структуру емоційного вигорання у волонтерів.

Гіпотеза

дослідження.

Ми припускаємо, що даний момент волонтери в Україні мають підвищений рівень емоційного вигорання і потребують термінової психологічної підтримки.

Методи

дослідження.

У ході дослідження буде використано різні методи, включаючи аналіз наукової літератури, автоматизовані опитувальники та індивідуальні інтерв'ю. Аналіз особливостей емоційного стану волонтерів було здійснено за допомогою проведення психологічних тестів та математико - статистичного методу:

1. Тест “Визначення рівня синдрому емоційного вигорання” В.В. Бойко.
2. Тест на “Визначення рівня соціальної фрустрованості” Л. Вассермана (модифікація В.В. Бойко).
3. “Шкала диференціальних емоцій” К. Ізарда.
4. Метод статистичної обробки даних: Факторний аналіз головних компонент шляхом обертання Varimax, для визначення основних факторів синдрому емоційного вигорання та дізнатись про взаємопов’язані питання з методики.

Характеристика вибірки.

Дослідження буде проведено на основі вибіркової групи волонтерів України віком 29-40 років. У вибірку будуть включені волонтери з різним

ступенем залученості в діяльність, як щоденну так і періодичну, але всі матимуть безперервний досвід діяльності за останні 1,5 роки. Порівняльна група в аналогічній віковій категорії, але без залученості в волонтерську діяльність.

Наукова новизна. Дана робота спрямована на заповнення недоліків в існуючій системі попередження емоційного вигорання у різних категорій населення, а також розробку методик психологічної допомоги волонтерам України. Також, важливо зазначити, що з 2014 року в Україні існує мінімальна кількість наукових робіт щодо дослідження емоційних станів волонтерів.

Практична значимість. Результати дослідження матимуть практичну значущість для загального розуміння картини і тенденцій, для розвитку запобігання емоційного вигорання і фрустрованих станів у людей, що займаються волонтерською діяльністю. Вона може бути використана для розробки програм з психологічної допомоги як незалежним Благодійним Організаціям та Волонтерським спільнотам, так і на державному рівні.

1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1 Психологічні особливості феномену волонтерської діяльності

З початком російської агресії в Україні 2014 року волонтерство значно активізувалось і набуло масштабних форм. Основними чинниками, які обумовлюють активізацію волонтерства, є екзистенційна криза і нездатність державного апарату забезпечити в повній мірі необхідні потреби військових і постраждалих від російської агресії верств населення. По суті, волонтерство – це добровільна справа, яка здійснюється людьми і не включає досягнення прибутку чи заробітної плати; діяльність без просування по службі, що проводиться заради благочинних цілей. Відтак, людину, яка безкоштовно допомагає оточуючим, називають волонтером [8]. Допомога може бути фізичною, психологічною, матеріальною чи в будь-якій іншій формі; може провадитись як соло так і групою людей [15].

Волонтери зазвичай працюють неформально та зараз розповсюджено отримання офіційного статусу. Спрямовання діяльності може бути медичне, військове, соціальне тощо. Також вони можуть стати членами Благодійних Організацій (БО), Громадських Організацій (ГО), фондів. Для прикладу, на квітень 2022 року в Україні було зареєстровано понад тисячу БО.

Загалом, сам термін «волонтер» є широко розповсюдженим у соціальній діяльності. В корені цього поняття «добровільність» базується спроможність людини жертвувати своїми ресурсами для благодійних справ. Іншими словами, волонтер витрачає частину свого життя на виконання діяльності, спрямованої на надання користі суспільству. Варто зазначити, що «волонтерство» перш за все вказує на те, що ця діяльність здійснюється за власним вибором та волевиявленням особи. Узагальнюючи «Декларацію Волонтерів» 1990 року [14], «волонтерство» – добровільна діяльність,

направлення на поліпшення життя і соціального становища суспільства.

З моменту повномасштабного вторгнення РФ на територію України 2022 року, волонтерство – це потужний соціальний рух, який забрав частину діяльності, якою зазвичай займаються суто державні органи. І зараз сфера діяльності розширилась від закупівля медикаментів, до надання медичної допомоги, від зборів коштів, до відбудови бомбосховищ, дитсадків, приватних будинків. Часто, волонтери організовують поставки автомобілів, обладнання для тактичної медицини та товарів подвійного призначення. Кількість волонтерських організацій зросла в десятки разів, а кількість фізичних осіб-волонтерів - в тисячі. Одна з переваг роботи волонтерів – це швидка реакція на потреби і їх оперативне реалізація, що значно перевищує швидкість державного апарату. Але це і впливає на високе емоційне напруження і регулярний контакт зі стрес-факторами, а часто і з трагічними ситуаціями. Та, попри таку залученість і розмір цього “шару” населення, дані щодо психологічних досліджень емоційної складової волонтерів дуже обмежені. На даний момент це всього кілька публікацій, які лише дотично торкаються суті питання. Зважаючи на потужну дію стресору і масштабне емоційне навантаження, ми вважаємо дане дослідження максимально - актуальним.

1.2 Фактори та предиктори емоційного вигорання

Спочатку визначимось з самим поняттям вигорання. Отже, *вигорання* – це стан виснаження, викликаний постійним стресом - чинником, який не був нейтралізований. Проявляється даний синдром в низці порушень психічних чи психосоматичних. Часто призводить до вживання алкоголю чи різних психо-активних речовин (ПАР) задля швидкого полегшення стану. І , як

результат, може викликати залежності від ПАР і, не вийняток, призвести до суїцидальної поведінки [7].

Важливо зазначити, що за даними ВООЗ, емоційне вигорання (burnout syndrome) було додане до 11-ї редакції міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) з характеристикою «професійного явища» і не класифікувалось, як медичний стан. В МКХ-11 ми можемо бачити визначення даного синдрому, як “синдрому, що з’являється в наслідок хронічного (постійного) стресу в робочому процесі, якій індивідууму не вдалось ефективно подолати.” За даною класифікацією «burnout» охарактерезовано трьома площинами:

- 1) відчуття втоми чи виснаження (брак енергії);
- 2) психічна сепарація від роботи, негативні переживання, що пов’язані саме з роботою;
- 3) почуття особистої неефективності або відсутності значущих досягнень.

Вперше термін «вигорання» (burnout) був введений психіатром з США Гербертом Фреденбергером в 1974 році. Термін вводився для визначення психологічного стану людей, що в конкретний період часу знаходяться в інтенсивному спілкуванні з пацієнтами за умови емоційно-навантаженої атмосфери (в той час, коли вони надають професійну допомогу).

У контексті війни в Україні, емоційна сфера людини стає особливо важливим аспектом їхнього психологічного благополуччя та загальної добробуту. Дослідження, проведені в Україні, дозволяють краще зрозуміти вплив війни на емоційний стан людей в цілому та їхню здатність ефективно функціонувати в цих умовах [31]. Огляд існуючих досліджень, а також власні емпіричні дані можуть допомогти визначити особливості емоційного вигорання та розробити рекомендації для покращення психологічної підтримки волонтерів. Та спочатку визначимось с факторами емоційного

вигорання і систематизуємо їх для більш яскравого розуміння [23].

Серед основних факторів ми приведемо такі:

1. Високий рівень стресу. Люди, які працюють у воєнних умовах, зазнають постійного стресу, пов'язаного зі страхом, небезпекою та надмірним психологічним навантаженням. Цей постійний стрес може призвести до емоційного виснаження та вигорання.
2. Емоційна ідентифікація. Люди, які мають сильну емоційну зв'язок з постраждалими та ситуацією конфлікту, більш схильні до емоційного вигорання. Ця емоційна ідентифікація може призвести до перенасичення емоційними враженнями та виснаження.
3. Недостатня підтримка. Відсутність ефективної підтримки та недостатні ресурси для населення сприяють емоційному вигоранню. Відсутність психологічної підтримки, обмежені можливості відновлення та відсутність рекреаційних можливостей можуть погіршити емоційний стан.
4. Втрата сенсів. Люди, які постійно стикаються зі стражданням та негативними наслідками війни, можуть втратити сенс своєї роботи і будь-якої діяльності. Ця втрата сенсу може призвести до емоційного вигорання та погіршення загального самопочуття.

Поза об'єктивними факторами, які впливають на суспільство під час війни, існують і особисті показники, які можуть підвищити ймовірність емоційного вигорання. Один із таких аспектів - роль психологічних чинників у формуванні емоційного вигорання, як показує дослідження [34]. Високі вимоги до себе, низька самооцінка, тенденція до перфекціонізму та низька самореалізація – це лише деякі особистісні риси, які можуть сприяти розвитку емоційного вигорання.

Окрім особистісних аспектів, соціальні фактори також мають суттєвий вплив на емоційне вигорання. Наприклад, недостатня комунікація,

відсутність підтримки від колег чи керівництва, а також конфлікти в робочих відносинах можуть значно підвищити ризик емоційного вигорання. Додатковий стрес та вигорання можуть виникнути через високе робоче навантаження, неефективну організацію робочого процесу та неприйнятні умови компенсації.

Наприклад, характер діяльності може визначити рівень стресу та емоційного вигорання. Особи, що працюють з вразливими групами (хворі, поранені, бездомні або постраждалі від катастроф), можуть бути більш схильними до емоційного вигорання через постійну емоційну напругу та високий рівень емоційного навантаження. Наприклад, характер виконуваної діяльності може впливати на рівень стресу та емоційного вигорання.

Особи, які працюють з вразливими групами, такими як хворі, поранені, бездомні або постраждалі від катастроф, можуть бути більш схильними до емоційного вигорання через постійну емоційну напругу та високий рівень емоційного навантаження. Деякі дослідження також підтверджують [6] зв'язок між тривалістю особистої діяльності та ризиком виникнення емоційного вигорання. Люди, які працюють протягом тривалого періоду часу без належної підтримки та відпочинку, можуть відчувати втомленість, невдоволення та втрату інтересу до своєї роботи.

Важливо враховувати взаємодію між особистісними, соціальними та контекстуальними факторами для розуміння *синдрому емоційного (професійного) вигорання*. Наприклад, психологічні особливості особистості можуть, взаємодіючи з робочим оточенням та соціальною підтримкою, призводити до посилення або зменшення ризику емоційного вигорання. [3]. Як бачимо, навіть з того, що зазначено в розділі можемо зробити висновки, що є величезна кількість як факторів, що сприяють розвитку синдрому, так і предикторів виникнення емоційного вигорання.

1.3 Групи ризику

Виникнення емоційного вигорання може впливати на різні категорії людей, зокрема на тих, що займають високовимогливі професії або виконують тривалі та інтенсивні завдання [2]. Проаналізувавши літературу, можемо визначити основні групи ризику для емоційного вигорання:

1. Професійні категорії. Вони включають в себе фахівців у галузях, де існує великий рівень стресу, емоційного навантаження та високих вимог до умов праці. Сюди входять медичні працівники, психологи, вчителі, соціальні працівники, рятувальники, поліцейські, пожежники та інші [24].
2. Керівництво та адміністрація. Люди, які займають високі посади та несуть велику відповідальність, такі як керівники, менеджери, директори. Вони повинні приймати важливі рішення, управляти персоналом і вирішувати проблеми, що може викликати значний стрес [23].
3. Помічники і опікуни. Люди, що надають допомогу та підтримку іншим, такі як медсестри, доглядальники, опікунки, асистенти осіб з інвалідністю або літніх людей. Ці особи витрачають значну кількість енергії та емоцій на свою роботу з іншими, що може призвести до вигорання [17].
4. Добровольці чи волонтери. Люди, які відділяють свій час на благодійну або громадську діяльність. Вони можуть стикатися зі стресом через велику відповідальність, емоційну залученість і відсутність ресурсів для захисту від перевантаження [8].
5. Люди з високими очікуваннями. Особи, які ставлять перед собою надмірні вимоги та очікування, можуть бути вразливі до емоційного вигорання. Це можуть бути люди, що мають тенденцію встановлювати надмірно високі цілі,

перфекціоністи, які постійно прагнуть досягти ідеалу, такі як "досягателі", CEO та топ-менеджери [25].

6. Емоційно-вразливі люди. Ті, хто володіє підвищеною емоційною чутливістю та здатністю емоційно занурюватися в роботу або взаємодії з іншими, можуть бути вразливішими до емоційного вигорання. Висока емоційна вразливість може викликати перевантаження і виснаження, особливо при стиканні зі значним обсягом емоційного напруження або травматичними ситуаціями.
7. Люди з некоректною саморегуляцією. Особи з неправильними стратегіями саморегуляції стресу, які використовують неефективні методи знеболення, такі як вживання алкоголю або наркотиків, можуть бути більш схильними до емоційного вигорання [27].
8. Люди з дисбалансом. Ті, хто має неадекватний баланс між роботою та особистим життям, можуть бути в більшому небезпеці розвитку емоційного вигорання. Якщо людина постійно занурена в роботу і не має достатньо часу і уваги для відновлення, вона може швидше вигоріти. В. Важливо мати здорові границі між роботою та особистим життям, щоб уникнути перевантаження та, як наслідок, вигорання [34].

Тут важливо зазначити, що це лише загальні групи ризику, а емоційне вигорання може впливати на будь-яку людину, незалежно від професії чи статусу. Ризик розвитку емоційного вигорання також залежить від індивідуальних факторів, таких як особистісні риси, життєвий досвід, наявність стресових подій тощо.

1.4 Стадії та компоненти синдрому емоційного вигорання

Серед піонерів-дослідників дослідників можемо виділити професорку Крістін Маслач (*Christina Maslach*), яка разом із С. Джексоном (*Susan Jackson*) розробила й опублікувала (1986 рік) методику для вимірювання цього СЕВ [38]. Було виділено три основних компоненти:

- Емоційне виснаження (ЕВ);
- Деперсоналізація;
- Нехтування професійними досягненнями (також відоме, як редукція РПД).

Перший компонент ЕВ виявляється у відчутті порожнечі, емоційного напруження та вичерпаності власних ресурсів. Ймовірне відчуття здавлення емоцій. Другий компонент (деперсоналізація) проявляється в цинічному та «нелюдському» ставленні до суб'єктів, з ким у особи пов'язана діяльність. Взаємодія набуває формального та відчуженого характеру. Людина, здавалося б, намагається зберегти свої емоції, утриматися від співпереживань та проявів емпатії, відноситься до співрозмовника неначе до бездушного об'єкту, не вбачаючи в партнері живу людину, що має набір власних слабкостей. Третій компонент РПД проявляється у зниженні цінності власної діяльності, невдоволенні роботою та професійними успіхами. Часто це може негативно вплинути професійну самооцінку та викликати байдужість у роботі.

Цікаві узагальнення симптомів емоційного вигорання у 1983 р. виконав Е. Махер у своїй оглядовій роботі та підсумував перелік симптомів синдрому «burnout»:

- втома, психосоматичні розлади, актуалізація хвороб, безсоння;
- негативне відношення до клієнтів;
- негативне відношення до роботи;

- обмеженість у варіативності робочих задач;
- відсутність апетиту, деформація або переїдання;
- «Я-концепція» набирає негативного відтінку;
- акцентуація агресивних почуттів (дратівливість, напруженість, гнів тощо);
- виражений песимізм, безнадійність, апатія чи депресивний стан, почуття безглуздя власної діяльності;
- переживання відчуття провини [40].

Цікаво і глибоко описав симптоми емоційного вигорання в своїй роботі “Емоційне вигорання - плата за співчуття” Володимир Михайлович Городовіченко в дослідженні роботи медсестер. В його роботі [10] описано, що СЕВ характеризується зниженням ефективності роботи, почуттям втоми в комплексі з безсонням втомленістю, активізацією соматичних захворювань, схильністю до вживання алкоголю або ПАР і може спричиняти суїцидальні прояви. Зазначалося, що синдром емоційного вигорання — довготривалий процес. Зазвичай в ньому виділяють три основних стадії:

1. Початкова стадія — це стан нервового напруження, яке виражається рівнем виконання функцій та несвідомої поведінки. До симптомів входять – порушення в руховій активності та "провали в пам'яті". Зазвичай перші ознаки цього етапу ігноруються або сприймаються як жарт. Це можна спостерігати протягом 3-5 років в залежності від виду діяльності, рівня нервового та психічного навантаження, а також індивідуальних особливостей людини. Але, якщо синдром не подоланий – відбувається перехід на наступну стадію.

2. Стадію опору. Характеризується зменшенням інтересу до роботи та спілкуванням з оточуючими (варто зазначити, що і з близькими людьми теж). Хочеться «заховатись від усіх», «нікого б не бачити». Кінець робочого тижня виділяється апатією та проявом соматичних симптомів – нестача сил, виснаження, застуда, головний біль ітд. На даному етапі людина вже обмежує спілкування, бо воно може викликати пригніченість чи дратівливість. Досліджена тривалість стадії опору складає 10-15 років (зазначимо, що це на прикладі саме медсестер).
3. Третя стадія — виснаження. Типові ознаки включають апатію до роботи та життя загалом, емоційну відстороненість та відчуття постійного втомлення. Особа потребує відокремленості від соціуму, їй важливіше провести час з природою. Ця стадія може тривати і 10-20 років [17].

Звернемо увагу на тлумачення СЕВ від Джералда Грінберга (Greenberg Jerald). Він розглядав синдром, як процес з п'яти ступенів, що поступово розвивається:

- Перший ступінь - медовий місяць;
- Другий ступінь – нестача палива;
- Третій – прояв хронічних симптомів;
- Четвертий - кризовий;
- П'ятий ступінь – руйнація стіни.

У початковій стадії емоційного вигорання відзначаються задоволеність від роботи та ентузіазм у виконанні завдань. Проте на наступній стадії починають виникати втома, апатія і можливі проблеми зі сном. При відсутності додаткового мотиваційного підштовхування з боку

керівництва працівник поступово втрачає інтерес до своєї роботи. На третьому етапі, особливо серед тих, хто схильний до перебільшеної працездатності, надмірна праця без відпочинку може вести до виснаження. Пригніченість та злість – стають «нормальними почуттями», а також можна виділити відчуття загнаності в кут. Четверта стадія виражається у прогресуванні тривалих хвороб, які можуть негативно відобразитись на працездатності, або навіть спричинити її повну втрату. Фінальна п'ята стадія синдрому доводить до моменту, коли фізичні та психологічні негаразди трансформуються і загострюються, і, як результат, призводять до захворювань, що загрожують життю. Також інші дослідники виводили від 4 до 12 стадій даного синдрому, та ми зупинимось на найпопулярнішому тлумаченні і методиці дослідження.

Отже, найбільш лаконічно тлумачить означений синдром В. Бойко. Вчений стверджує, що синдром емоційного вигорання представляє собою сформований особистістю механізм психологічного захисту, який може містити в собі повне чи фрагментарне вимикання емоцій, як реакція на певні психотравмуючі впливи, і який формується як «стереотип захисту» [20].

Дослідник запропонував тривимірну модель синдрому СЕВ, яка включає етапи напруження, резистенції та виснаження, так само, як у Городовіченко. Кожен з цих етапів супроводжується чотирма симптомами, які можна використовувати для дослідження конкретних проявів синдрому. Отже, згідно класифікації В. Бойка маємо таку картину:

Перша складова була названа «Напруження». Симптоми:

1. Вплив психотравмуючих подій чи обставин;
2. Невдоволеність собою;
3. «Гухий кут»;
4. Тривога і (або) депресія.

Друга складова має назву «Резистенція». Симптоми:

1. Неадекватна емоційна реакція (або НЕР);
2. Дезорієнтація (або ЕМД);
3. Емоційна економія (або РСЕЕ);
4. Редукція (або РПО).

Третя складова має назву «Виснаження». Симптоми:

1. Дефіцит емоцій;
2. Відчуження (емоційне відсторонення);
3. Деперсоналізація;
4. Збої на психосоматичному рівні (або ППП).

За класифікацією В. Бойка, синдром емоційного вигорання розвивається поетапно, кожен з етапів характеризується власними ознаками, що виникають під впливом конкретних зовнішніх та внутрішніх факторів. Зовнішні (організаційні) аспекти, такі як умови праці, характер виконуваних обов'язків і соціально-психологічні умови, є ключовими областями дослідження в контексті проблеми вигорання. Внутрішні фактори, що спричиняють емоційне вигорання, також важливі для розуміння цього явища. Серед внутрішніх факторів, що обумовлюють СЕВ, Віктор Бойко виокремлював такі: емоційна жорсткість, глибока усвідомленість умов професійної діяльності, етичні збої та втрата власних орієнтирів.

1.5 Психологічні компоненти волонтерської діяльності

Ми вже розібрали поняття волонтер, визначення синдрому емоційного вигорання, а також, фактори, предиктори і стадії. В цьому розділі хотілося б звернути увагу на власне особистість волонтера та його

психологічні складові (детальніше про емоційний та соціальний компоненти). Виділяючи конкретні аспекти волонтерської діяльності, можна зазначити, що вона набуває соціально-активної форми, визначеної альтруїстичними мотивами та здійснюється переважно в рамках взаємодії "людина - людина". Пані О. Трубінкова, у своїх дослідженнях, ідентифікує кілька ключових компонентів волонтерської діяльності, включаючи соціально-значущий, когнітивний, вольовий, комунікаційний та мотиваційний [8]. Опишемо детальніше кожен компонент:

1. В рамках *когнітивного компоненту* волонтерської діяльності важливим є усвідомлення як самого волонтера, так і інших учасників процесу. Включає знання про механізми виконання волонтерських завдань, їх наслідки та розуміння власної відповідальності.
2. *Емоційно – вольовий компонент*, що обумовлює емоційне реагування на зайнятість і спроможність індивіда до емпатійності, емоційно зреагувати на потреби оточуючих, а також відчувати їх переживання та мотивації.
3. *Комунікативний*. Даний компонент полягає в створенні відносин з іншими волонтерами, організаціями чи об'єднаннями. Він передбачає здатність до взаємодій самої особистості, фактично демонструє можливості і здібності в даний момент до подібної діяльності.
4. *Мотиваційний компонент* характеризує прагнення бути частиною активного волонтерського руху. На мотиваційні процеси впливають внутрішні та зовнішні фактори. Особистісні чинники полягають у прояві характеру, прагнень та інтересів і це є внутрішніми факторами. Зовнішні ж проявляються в особливостях навколишнього середовища, “запиту”

суспільства, потреб найближчого оточення.

Тобто, ми бачимо, що доволі вимальовується доволі складна система з почуттів, думок і мотивацій. І саме через це, наше дослідження буде ще цікавішим і, відповідно, ще складнішим.

Висновки до розділу 1

1. Саме поняття “Синдром емоційного вигорання” має багато граней і представляє потужний науковий і практичний інтерес. Дослідження синдрому триває багато десятиліть та, враховуючи постійний розвиток людства і зміну факторів впливу, досі не можна сказати, що даний синдром остаточно вивчений.
2. Синдром емоційного вигорання має широку групу ризику, доволі чітко виражені стадії і симптоми, різні підходи до опису, серйозні негативні наслідки для особистості.
3. Волонтерська діяльність несе в собі ряд цікавих психологічних компонентів. Попадання волонтерів в “групу ризику” синдрому емоційного вигорання досить логічне і має в собі наукове підґрунтя.
4. На даний момент кількість досліджень емоційних станів волонтерів в Україні досить обмежена. Дослідження емоційного вигорання волонтерів з моменту повномасштабного вторгнення РФ на територію України (з 24.02.2022) мають незначну кількість і потребують розширення, так як тема є дійсно актуальною і, судячи з зовнішніх процесів, буде актуальною ще багато років. Тому ми вважаємо, що дана робота, за умови коректного проведення всіх запланованих досліджень, буде мати наукову доцільність.

2. МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Визначення об'єкту та предмету дослідження

У даній роботі по дослідженню емоційних станів ми поставили ціль розглянути об'єкт і предмет дослідження з точки зору їх визначення, значущості та впливу на суспільство в даний момент. Розглянемо перше поняття - об'єкт дослідження. Емоційна сфера особистості (об'єкт дослідження)- це складний концепт, що включає в себе, крім самих емоцій, інші аспекти емоційного життя, такі як емоційний настрій, стани, особисті емоційні особливості та міжособисті емоційні зв'язки.

Предмет дослідження включає в себе чинники, які визначають те, як люди реагують на емоційно вимогливі умови волонтерської діяльності і як це впливає на їх загальний емоційний стан. Вони є різноманітними і включати як внутрішні, так і зовнішні фактори.

Цей розділ дослідження лежить в основі проведення експерименту. Він надає нам початковий напрямок і показчик для подальших досліджень, аналізу та формулювання рекомендацій. Об'єкт і предмет дослідження займають свою значущу позицію у визначенні обсягу та глибини нашого аналізу, що сприяє створенню змістовної та практично корисної інформації.

2.2 Вибірка учасників дослідження

У даному розділі ми розглядаємо важливий аспект нашого дослідження - вибірку учасників, яка є критичною для досягнення об'єктивних та репрезентативних результатів. Для цього нам необхідно було обрати групу людей, що беруть безпосередню участь у волонтерській діяльності.

Дослідження емоційного вигорання у волонтерів проводилося серед громадян України. Всього в дослідженні взяли участь 88 людей, серед яких 43 беруть або брали безпосередню участь у волонтерській діяльності за

останні 1,5 роки і попадають в вікову групу від 29 до 40 років. Також для порівняння була відібрана група респондентів з 33 осіб, які в цій же віковій категорії, але не брали участь у волонтерській діяльності. Для діагностики рівня емоційного вигорання волонтерів в Україні застосовано метод тестування. Цим опитування можна швидко зібрати значний обсяг психологічної інформації, яка буде характеризуватись високою діагностичною достовірністю. У даному дослідженні, з метою отримання емпіричних результатів, ми обрали кілька методів:

1. Методика оцінки рівня СЕВ Віктора Бойка;
2. Методика дослідження базових емоційних станів Карла Ізарда;
3. Методика визначення рівня соціальної фрустрації Людвіга Вассермана (в модифікації Віктора Бойка).

Вік вибірки учасників розподілений від 29 до 40 років (діапазон 11 років), що враховує сформовану емоційність та широкий спектр життєвого досвіду.

Одним із ключових методів вибору учасників нашого дослідження було використання онлайн-опитування через платформу Google Forms. Цей метод має численні переваги, серед яких - зручність та можливість швидкого та ефективного збору даних від різних учасників, незалежно від їхнього місця знаходження.

Опитувальник знаходиться за посиланням https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc9dmR60luR4juZSSh4OLODF4vPhFhXBPeq0bb_oHII3sKkrg/viewform.

Ми вибрали виключно громадян України, різні категорії вікових груп, щоб забезпечити репрезентативність. Також респондентам не повідомлялось, що опитування спрямоване саме на дослідження емоційного вигорання.

У підсумку, вибірка учасників нашого дослідження була створена з врахуванням наукових стандартів, етичних принципів та потреб дослідження. Це дозволяє нам з впевненістю стверджувати, що отримані результати мають високу достовірність і можуть бути застосовані у різних сферах роботи та наукових досліджень.

2.3 Опис методик емпіричного дослідження

Важливо зазначити, що кожна методика була обрана з урахуванням мети дослідження, його об'єктивності та етичних аспектів. Опис методик також містить відомості про характеристики вибірки учасників, що робить наше дослідження більш обґрунтованим та значущим.

Перша методика - це оцінка рівня СЕВ В. В. Бойка (Додаток А). Даний метод підходить для оцінки поточного рівня синдрому і його сепарованих симптомів[13]. В літературі ми зустрічаємо також такі означення як “професійне вигорання”, чи просто “вигорання” (burnout), але по суті це все синонімічний ряд. Даний синдром стосується не тільки сфери професійної праці, але і інших сфер емоційної діяльності людини. Дану методику можна сміливо назвати складеною або комплексною. Вона допомагає нам визначити рівень кожного з дванадцяти симптомів окремо, а також дослідити загальний стан фаз синдрому. В методиці ми маємо 84 питання, де кожен пункт –це певне ствердження. Підраховуючи результати за ключами, дослідник встановлює фазу синдрому у опитуваного і чи притаманні ознаки синдрому взагалі (діапазон балів від 0 до 120).

Автор описує компоненти вказаного синдрому наступним чином:

1. Перша складова, яка називається "напруження", визначається емоційною втомою чи навіть безсиллям, причиною яких є робота. Його можна визначити за такими симптомами:

- Переживання умов роботи та професійних стосунків, як психотравмуючих;
- Невдоволеність собою з точки зору професіоналізму;
- Відчуття безвихідності та, як наслідок, прагнення змінити роботу або змінити зайнятість в цілому;
- Розвиток тривожності та негативних песимістичних настроїв.

2. Друга складова має назву "резистенція" і визначається вже наднормовим знесиллям, яке призводить до виникнення та розвитку захисних реакцій. Ці реакції можуть зробити особу емоційно відстороненою та байдужою. Його можна визначити за такими ознаками:

- Неконтрольоване вибіркове емоційне реагування, яке впливає на відносини в професійній сфері;
- Дезорієнтація – виникнення байдужості до професійних взаємодій;
- Емоційна економія – схильність до зменшення контактів;
- «Редукція» - прагнення заощадити час на виконанні професійних задач і обов'язків.

3. Третя складова, описаний як "виснаження", характеризується психофізичною перевтомою, внутрішньою спустошеністю та знищенням або обезціненням власних професійних досягнень. Він також може призвести до порушення професійних комунікацій та розвитку цинічного ставлення до співробітників. Його можна визначити за такими ознаками:

- Розвиток емоційного дефіциту та мінімізація емоційного внеску в професійну діяльність;
- Створення емоційного бар'єру у робочий взаємодії ;
- “Деперсоналізація”– знецінення професійних відносин, знецінення професійних досягнень, діяльності, компанії тощо;

- Розвиток психосоматичних розладів (активізація чи посилення хронічних хвороб, безсоння, тиск тощо).

Опитуваним пропонуються 84 питання, можливими варіантами відповіді можуть бути “Так” або “Ні”. Опитуваним надана додаткова інформація, що “партнери” - це люди з вашого професійного кола, тобто, клієнти, пацієнти, замовники, учні та інші особи, з якими Ви постійно працюєте. Відповіді на питання означають детально: які симптоми вже є фаворитами, які симптоми вже можна вважати сформованими, а також якими основними симптомами відповідають фази. Дана методика допомагає зробити комплексне і багатогранне оцінювання, виділити 27 ключових симптомів (кожен з яких відноситься до відповідної фази синдрому). І у фіналі визначити саму фазу симптома, яка є основною на в ситуації формування синдрому.

Друга методика - методика дослідження базових емоційних станів К. Ізарда. Отже, для діагностики базових емоційних станів нами була використана методика “Шкала диференціальних емоцій” К. Ізарда (Додаток Б.), що направлена на діагностику домінуючого емоційного стану за допомогою шкали значущості емоцій від 1 до 5.

Ця методика представлена у формі додаткової до теоретичної концепції автора, в якій він представив концепт десяти основних емоцій людини [27]. До них відносять такі емоції як: інтерес, радість, здивування, горе, гнів, презирство, відраза, провина, страх і сором.

Дана методика містить 30 рядків-шкал, що відображають різні відтінки емоційних переживань [1]. Щоб оцінити кожну з десяти основних емоцій автор створив три розділені шкали, що мають таке розташування:

1. Зацікавленість чи інтерес;
2. Відчуття радості;

3. Відчуття здивування чи подиву;
4. Відчуття горя;
5. Відчуття гніву;
6. Відчуття відрази;
7. Відчуття зневаги чи презирства;
8. Відчуття страху;
9. Відчуття стиду чи сорому;
10. Відчуття провини.

Опитуваним в даній методиці було запропоновано визначити силу кожного емоційного переживання за шкалою від 1 (повна відсутність) до 5 (максимальний прояв). У даній методиці усі шкали прямо залежні, тобто збільшення оцінок у них на пряму характеризує збільшення і самого емоційного переживання.

Третя методика - методика визначення рівня соціальної фрустрації Людвіга Вассермана в модифікації Віктора Бойка. В даній методиці респондентам був запропонований опитувальник, який показує рівень невдоволеності власними досягненнями і станом речей в соціальній сфері (Додаток В) [26]. В опитувальнику наявні запитання до 20 аспектів, а респондент має на кожне запитання вказати один варіант відповіді, що найбільш точно відображає думку респондента:

- 0 – я задоволений абсолютно,
- 1 – вірогідніше я задоволений,
- 2 – мені важко сказати точно,
- 3 - вірогідніше я не задоволений,
- 4 – я абсолютно не задоволений.

Завдяки опитуванню, можна визначити кінцевий середній рівень соціальної фрустрації. Резюме щодо рівня соціальної фрустрації ми

робимо, розраховуючи середній бал за кожним пунктом окремо. Найвищий бал означає і найвищий рівень соціальної фрустрації, найнижчий бал є маркером відсутності фрустрації. Отже інтервал від 3.5 до 4 балів відповідає надвисокому рівню, від 3.0 до 3.4 – підвищеному рівню, від 2.5 до 2.9 – помірного рівню, від 2.0 до 2.4 – рівню невизначеності, від 1.5 до 1.9 рівень понижений, від 0.5 до 1.4 дуже низькому і все, що нижче 0.5 повна або майже повна відсутність фрустрації.

2.4 Методи математико-статистичної обробки матеріалу

В ході роботи отримані нами результати тестувань ми звели і розраховували за допомогою математико-статистичних методів обробки [19]. Перший - непараметричний метод порівняння двох незалежних вибірок (волонтери і не волонтери) U-критерій Манна-Уїтні.

Для виявлення прихованих закономірностей між результатами досліджень серед груп волонтерів і не волонтерів був використаний другий метод - факторний аналіз (метод головних компонент, з методикою обертання Varimax). Варто зазначити, що факторний аналіз – це метод, що широко застосовується дослідниками при обробці масивних баз даних, в нашому випадку, отриманих з опитувальників. Основними цілями факторного аналізу можна зазначити такі: скорочення числа змінних та формування певної схеми взаємозв'язку між досліджуваними даними (класифікація). Відповідно факторний аналіз (ФА) можемо назвати «методом зменшення» інформаційних даних (зменшення кількості) [18], що значно допомагає інтерпретації цих даних. Також при обробці кожного емпіричного пункту атестаційної роботи було використано статистичну обробку даних. Обробка відбувалась за допомогою ПК використанням комп'ютерної програми компанії IBM - SPSS Statistics, а додаткова перевірка відбувалась математичними обчислюваннями.

Висновки до розділу 2

1. У другому розділі ми деталізували предмет і об'єкт дослідження і наскільки важливо тримати в фокусі уваги ці поняття.
2. Описали вибірку учасників дослідження, набір інструментів для проведення дослідження, а також самі методики емпіричного дослідження.
3. Описали детально кожну методику емпіричного дослідження, а також методологію розрахунку і інтерпретації результатів.
4. Описали методи метаматико-статистичної обробки даних.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО АНАЛІЗУ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ В УКРАЇНІ

3.1 Дослідження рівня емоційного вигорання за методикою В. В. Бойка

Пропрацювавши за методикою діагностики рівня емоційного вигорання Віктора Бойка, було визначено фактичний рівень та ключові симптоми емоційного вигорання у групи волонтерів і у контрольної групи (люди, що не долучені в дану діяльність). Ця методика дозволяє дати доволі точну комплексну характеристику синдрому і визначити напрямок профілактики, якщо це необхідно. Дослідження за цією методикою має два напрямки. Перший - це виявлення стадій формування окремих симптомів емоційного вигорання, що далі були нами представлені в таблиці 3.1.

Враховуємо, що показник рівня прояву кожного симптому в синдромі лежить в рамках від 0 балів до 30 балів. Для оцінки враховуємо, що при даних від 0 балів до 9 балів, симптом вважається не сформованим, в інтервалі від 10 до 15 балів визначаємо симптом, як то, що вже формується. Якщо ж балів понад 16, то симптом вважається сформованим. Як бачимо з отриманих результатів, у контрольної групи 4 симптоми не сформовано і при цьому 8 симптомів перебувають на стадії формування. У волонтерів маємо цікаву картину: 6 симптомів не сформовано, 5 перебувають на стадії формування і 1 вже сформовано остаточно.

Другий напрямок - це визначення фаз емоційного вигорання (напруження, резистенція, виснаження). Результати дослідження особливостей емоційного вигорання у групи людей, що не задіяні у волонтерську діяльність (група 1) і волонтерів (група 2) представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.1

Симптом	Група 1, бали	Стадія симптому	Група 2, бали	Стадія симптому	Uемп
Переживання ПО	11,81	Формування	7,75	Не сформований	408*
Незадоволеність собою	6,33	Не сформований	5,57	Не сформований	486.5
Загнаність у кут	7,24	Не сформований	7,51	Не сформований	534
Тривога і депресія	12,93	Формування	8,63	Не сформований	404
Неадекватне вибіркове ЕР	13,57	Формування	16,12	Сформований	395*
Емоційно- моральна дезорієнтація	10,01	Формування	10,09	Формування	508.5
Розширення сфери ЕЕ	11,90	Формування	11,54	Формування	518.5
Редукція професійних обов'язків	14,33	Формування	14,09	Формування	535,5
Емоційний дефіцит	11,27	Формування	10,90	Формування	529,5
Емоційне відчуження	12,90	Формування	12,39	Формування	529,5
Деперсоналізація	9,24	Не сформований	6,93	Не сформований	430,5
ППП порушення	9,78	Не сформований	4,87	Не сформований	350**

Примітка: Uемп - фактичний критерій Манна-Уїтні; * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$. ППП – психосоматичні та психовегетативні порушення, ЕЕ-економія емоцій, ЕР – емоційне реагування, ПО - психотравмуючі

обставини.

Як бачимо, домінуючі симптоми у обох груп є ті, що входять до фази “резистентності”. При цьому у волонтерів вона більш сильно виражена, а один симптом (неадекватне вибіркове емоційне реагування) вже сформовано. Що, можливо, пов’язане з певною подавленістю емоцій і їх періодичним вибірковим вивільненням.

Фаза “напруження” волонтерів не сформована, а у першої групи на стадії формування. В ній значущі симптоми “переживання опитуваним психотравмуючих обставин” та “тривога і депресія”. Можемо припустити, що волонтери більш стійкі до стресових обставин і рівень тривожності у них значно нижчий.

Фаза “виснаження” у волонтерів не сформувалася, а у групи 1 вже формується при цьому ми бачимо значущі відмінності в симптомах “деперсоналізація” та “психосоматичні та психовегетативні порушення”. Можемо припустити, що виснаження волонтерам менш притаманне, а стадія “резистенція” навпаки є більш розповсюдженою.

За методикою Манна-Уїтні ми порівняли значення кожного симптому в групах і отримали результат, що такий симптом як “переживання опитуваним психотравмуючих обставин”, симптом “психосоматичні та психовегетативні порушення”, а також симптом “неадекватне емоційне реагування” мають статистично значущі відмінності. Перший і третій більш притаманні групі “не волонтерів”, другий симптом характерний групі волонтерів.

Таблиця 3.2

Фаза	Не волонтери, бали	Рівень фази	Волонтери, бали	Рівень фази
«Напруження»	38,33	Формування	29,48	Не сформована
«Резистенція»	49,78	Формування	51,84	Формування
«Виснаження»	43,21	Формування	35,12	Не сформована

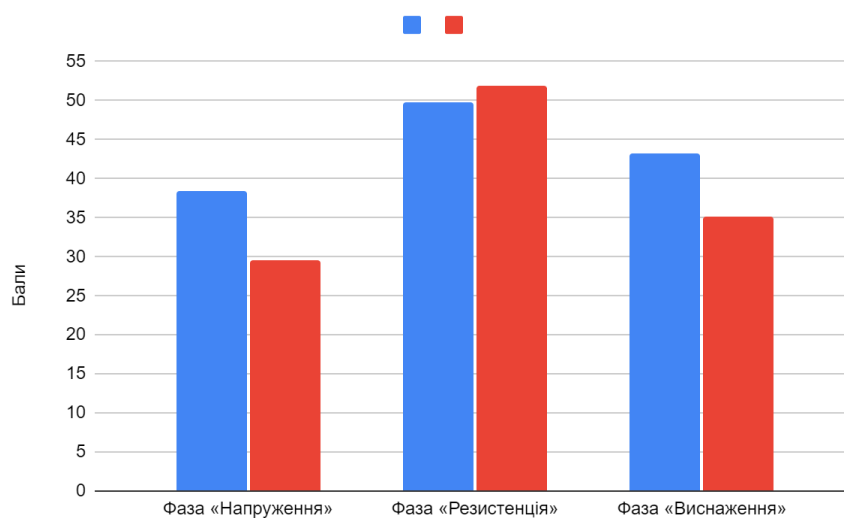


Рис 3.1 Фази СЕВ

На діаграмі (рис. 3.1) ми бачимо схематичне зображення середньоарифметичної кількості балів (і відповідно рівня фаз) синдрому емоційного вигорання у групи, не залученої до волонтерства (синій колір) і групи волонтерів (червоний колір).

Для оцінки рівня значущості відмінностей рівнів симптомів у даних групах було проведено математичний розрахунок U-критерію Манна-Уїтні [19]. На рисунку 3.2 зображені дані розрахунку критерію Манна-Уїтні за допомогою програми SPSS Statistics (додаток 3). U-критерій Манна-Уїтні емпіричний дорівнює 54. Нульова гіпотеза (H_0) - статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає. H_1 - різниця між результатами 1 та 2 груп статистично значуща. Так як критичне значення

(Укр) U-критерію складає 42, то робимо висновок, що H_0 не відхилена і значимих відмінностей між результатами 1 та 2 вибірок немає.

Ранги				
Хто		N	Средний ранг	Сумма рангов
Симптоми	неволонтери	12	14,00	168,00
	волонтери	12	11,00	132,00
Всего		24		

Статистические критерии ^а	
Симптоми	
U Манна-Уитни	54,000
W Уилкоксона	132,000
Z	-1,039
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,299
Точная знач. [2*(1-сторон. знач.)]	,319 ^b

а. Группирующая переменная: Хто

б. Не скорректировано на наличие связей.

Рис.3.2 Емпіричне значення U-критерію Манна-Уїтні в SPSS Statistics.

Підсумовуючи результати дослідження рівня емоційного вигорання ми можемо зазначити, що волонтери виявляються більш стійкими до дії синдрому. Спостерігаємо цікаві відмінності в групах досліджуваних і ці відмінності варті більш детального вивчення. Варто підкреслити, що за трьома симптомами ми маємо статистично - значущі відмінності між досліджуваними групами.

3.2 Дослідження базових емоційних станів за методикою К. Ізарда

Диференціацію домінантних позитивних та негативних емоцій у груп “не волонтерів” і волонтерів ми досліджували за допомогою методики “Дослідження базових емоційних станів” Карла Ізарда. Для оцінки рівня значущості відмінностей було проведено математичний розрахунок U-критерію Манна-Уїтні.

Компактна і зручна для застосування “Шкала диференціальних емоцій” дозволяє отримати зріз цілого спектру емоційних переживань..

Обробка даних проводилась у дві стадії. На першій стадії було підраховано оцінки у кожній з десяти зазначених в методиці базових емоцій. На другій стадії ми зробили порівняння даних контрольної групи людей, з даними групи людей, що залучені у волонтерську діяльність.

Таким чином ми побудували “емоційний профіль” в такій системі: вісь “X” несе назви базових емоцій, вісь “Y” – відображає бали, одержані по відповідним емоціям. Згідно отриманим результатам було зроблено розрахунок кожного показника рівня емоцій (додаток 2). Середньоарифметичні значення цих показників з таблиці 3.3 у вигляді порівняльного профілю представлені діаграмою на рисунку 3.2. Синім кольором виведено значення по виборці не волонтерів, червоним - волонтерів. На діаграмі ми не спостерігаємо тенденцій до переважання спектру емоцій у однієї групи над іншою. Можемо зробити висновок, що для людей цих груп базові емоції знаходяться на приблизно однаковому рівні.

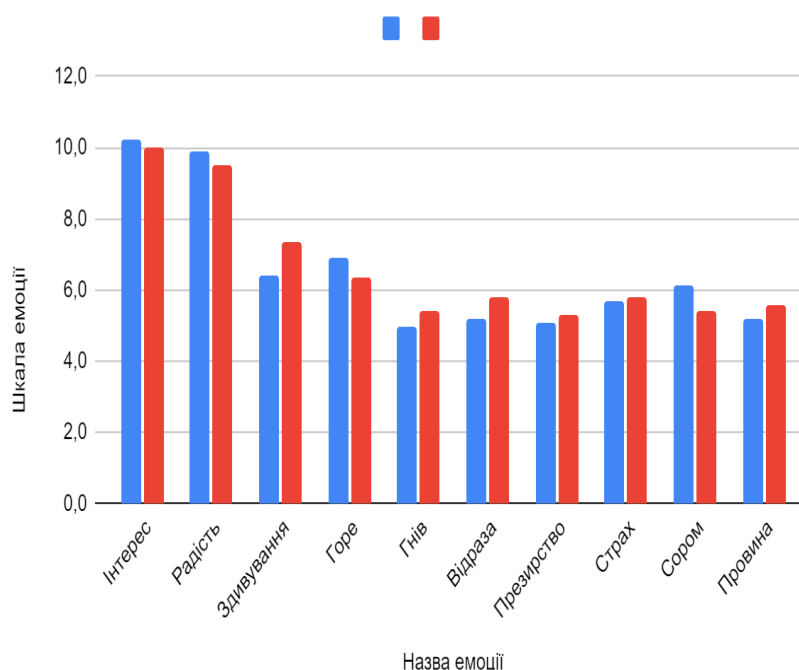


Рис 3.2 Значення рівня емоцій у досліджуваних групах

Таблиця 3.3

Емоції	Не волонтери, бали	Волонтери, бали	Uемп
Інтерес	10,2	10,0	529
Радість	9,9	9,5	509,5
Здивування	6,4	7,3	462,5
Горе	6,9	6,4	477,5
Гнів	4,9	5,4	473,5
Відраза	5,2	5,8	518,5
Презирство	5,1	5,3	501,5
Страх	5,7	5,8	505
Сором	6,1	5,4	436
Провина	5,2	5,6	529,5
ІПЕ	26,5	26,8	508
ІГНЕ	22,5	22,8	538
ІТДЕ	17,0	16,8	504

В таблиці 3.3 також представлено значення Uемп - фактичне значення критерій Манна-Уїтні, визначене за допомогою програми SPSS Statistics. Так як для нашої вибірки $U_{кр} = 415$, то можна сказати, що статистично значущих відмінностей між даними першої і другої груп немає (додаток 3).

На другому етапі обробки даних ми також підраховали узагальнені показники по укрупнених групах емоцій. В результаті дослідження рівня емоційних переживань групи не включених у волонтерство і волонтерів, ми визначили, що індекс позитивних емоцій (ІПЕ) людей не залучених у волонтерство склав 26,5, а у волонтерів 26,8, що означає помірний рівень позитивного емоційного відношення опитуваних до поточної ситуації.

Отримані середньоарифметичні результати по групах представлені на рисунку 3.5.

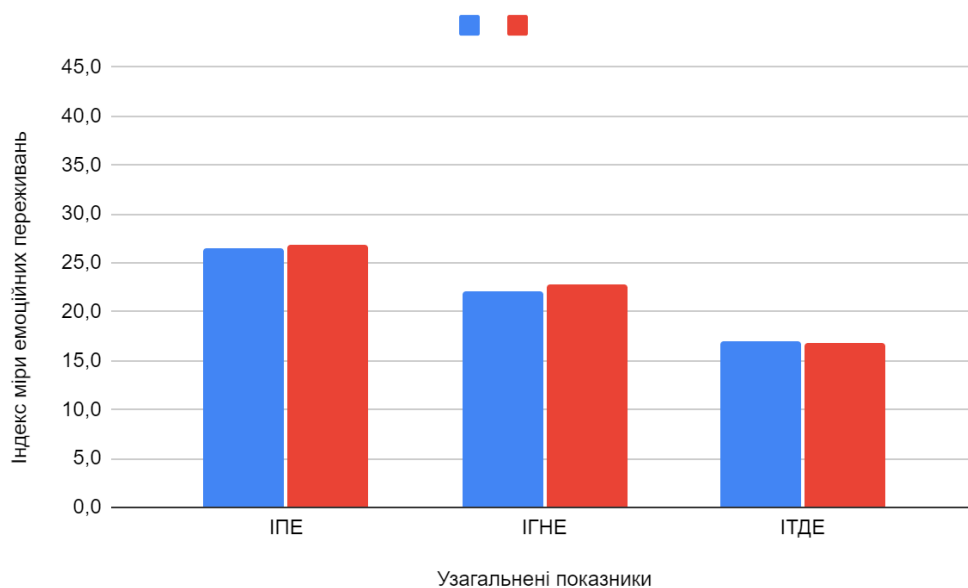


Рис. 3.5. Узагальнені показники по укрупненим емоціям

ІГНЕ показник рівню гострих негативних емоцій демонструє загальну величину негативного ставлення респондентів до актуальної ситуації. У контрольної групи він склав 22,1, у волонтерів ІГНЕ =22,8, що теж відповідає помірному рівню.

ІТДЕ або рівень тривожно - депресивних емоцій демонструє величину власних емоційних переживань зі спектрі тривожних та депресивних. Він є помірним і для “не волонтерів” і склав 17.0 балів, і також для волонтерів, у який цей рівень становить 16.8 балів.

Дослідивши диференціацію домінантних позитивних і негативних емоцій у волонтерів і людей, які не задіяні у волонтерство, можемо зробити висновок, що емоційний спектр у них є близьким, а рівень кожної групи емоцій - помірним.

3.3 Методика дослідження рівня соціальної фрустрації Л. Вассермана (модифікація В.В. Бойка)

Рівень соціальної фрустрації визначався за методикою І. Вассермана (модифікація В.В. Бойка), яка містить 20 питань. Дана методика використовувалась в нашому дослідженні як додаткова, з метою визначити показники рівня і віднайти можливі взаємозв'язки рівня емоційного вигорання з рівнем соціальної фрустрованості опитуваних.

За допомогою простої формули, яку пропонує автор методики, були підраховані результати і нами проінтерпретовані. Загальні результати дослідження 66 опитуваних (які входять в дві наші групи) представлено в графічному вигляді на рисунку 3.4.

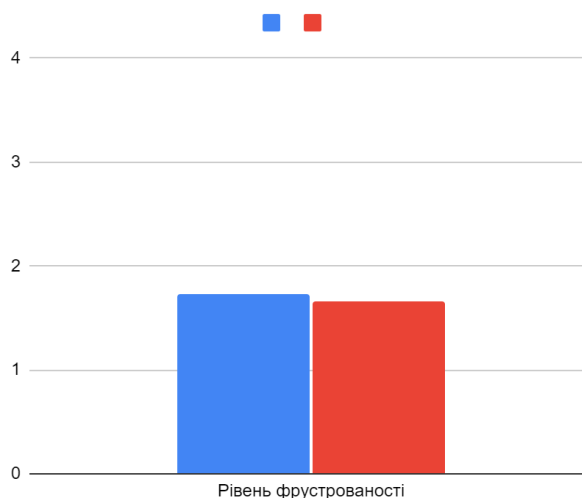


Рис 3.4 Рівень порівнюваних груп

Було прораховано рівень соціальної фрустрованості (РСВ) по середньоарифметичному балу в кожному пункту окремо. Було також виведено середньоарифметичний рівень по кожній з груп. Для контрольної групи він склав 1.72, а для волонтерів відповідно 1.65. В даній методиці пряма залежність, тобто вищий бал відповідає вищому рівню по шкалі соціальної фрустрованості (детально описано в розділі 2.2). Значення по нашим респондентам потрапило в інтервал від 1.5 до 1.9 балів, отже можемо сказати, що даним групам притаманний понижений рівень

фрустрованості. Середній бал рівня фрустрованості у волонтерів нижчий ніж у групи, що не залучена у волонтерство.

Також для оцінки рівня значущості відмінностей було також проведено математичний аналіз U-критерію Манна-Уїтні, де порівнювались 33 результати по рівню фрустрації «не волонтерів», з 33 результатами, відповідно, волонтерів (додаток). На рисунку 3.5ображені дані розрахунку критерію Манна-Уїтні за допомогою програми SPSS Statistics (додаток 4). U-критерій Манна-Уїтні склав 516,5. Так як критичне значення (Uкр) U-критерію складає 415, то робимо висновок, що H_0 не відхилено і значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.

Ранги				
	Вибірка	N	Средний ранг	Сумма рангов
Фрустрованість	неволонтери	33	34,35	1133,50
	волонтери	33	32,65	1077,50
	Всего	66		

Статистические критерии^а

Фрустрованість	
	ь
U Манна-Уитни	516,500
W Уилкоксона	1077,500
Z	-,360
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,719

а. Группирующая переменная: Выборка

Рис 3.5 Емпіричне значення U-критерію Манна-Уїтні

3.4. Факторний аналіз емоційного вигорання у волонтерів України

Як зазначалось в розділі 2.4, для виявлення прихованих закономірностей між результатами досліджень був використаний факторний аналіз. Для проведення факторного аналізу всі результати трьох емпіричних досліджень були зведені в єдиний масив даних, де по горизонталі розміщені 23 емоції та емоційні стани, а по вертикалі 2 групи по 33 опитуваних (додаток 5).

Важливо зазначити, що в процесі факторизації головних компонентів було виділено 6 значущих факторів у волонтерів і 6 у представників контрольної групи. Метод виділення - метод головних компонент, метод обертання - Varimax з нормалізацією Кайзера. Відсоткове навантаження компонентів в яких з першого по шостий склали відповідно 38,508 11,245, 8,533, 7,536, 5,389, 4,58 відсотків. Це дає підставу звертати основну увагу на 2 головних фактора у кожній з груп і 4 фактора являються додатковими. Перший фактор назвемо - взаємоінтеграція емоційних станів та емоцій. До компонент першого фактору увійшли:

- Проживання психотравматичних обставин;
- Невдоволеність собою;
- «Глухий кут»;
- Тривожність і депресія;
- Неадекватне вибіркве емоційне реагування;
- Емоційна економія;
- Редукція;
- Емоційний дефіцит;
- Деперсоналізація;
- Психосоматичні порушення;
- Горе;
- Гнів;
- Відраза;
- Страх;
- Сором;
- Провина;
- Інтерес (знаходиться в протифазі);
- Радість (знаходиться в протифазі).

Якщо порівнювати перший фактор у волонтерів і не волонтерів, то можна сказати, що є загальна доволі спільна структура, яка передбачає включеність переважної більшості компонентів у об'єднуючу модель. Компоненти між собою перебувають у щільній взаємодії. Специфічним є те, що факторна структура у волонтерів конотується емоційним переживанням “загнаність у кут”. В той час у контрольної групи є конотант в емоційних переживаннях, що називається “емоційне відчуження”. Це можна трактувати так, що, зробивши вибір в напрямку своєї діяльності, волонтер свідомо рухається по траєкторії вибору, але при цьому розуміє, що вже не може покинути діяльність (відповідальність, обов'язки). І саме це призводить до певної фрустрації і відчуття загнаності у кут. Начебто діяльність добровільна, але покинути її за таких обставин неможливо. У контрольної групи специфічним є компонент “емоційне відчуження” і у контексті військового стану даний компонент може виникати через те, що люди регулярно стикаються з труднощами чи травмуючими ситуаціями, при цьому вони відчують необхідність відгороджуватися емоційно, щоб захистити свою психічну стійкість. Наявність даного компонента виглядає доволі логічною.

Другий фактор - самооцінка та реагування. До нього увійшли:

- Незадоволеність собою;
- Неадекватне чи виокремлене емоційне реагування;
- Емоційне відчуження;
- Здивування (знаходиться в протифазі)
- Гнів (знаходиться в протифазі)
- Відраза (знаходиться в протифазі).

В цьому факторі незадоволеність собою, неадекватний вибір і емоційне відчуження створюють певну об'єдану структуру. І ми бачимо в цьому закономірність: волонтери, беручи на себе відповідальність і займаючись

своєю діяльністю, зіштовхуються одночасно зі зростання незадоволеності і емоційного відчуження (бо постійно стикаються з психотравмуючими подіями чи інформацією). Це може проявлятися в відчуженні від близького оточення, від соціуму, бо люди “їх не розуміють”, не розуміють потреб і мотивації тощо. Подавлення емоцій призводить до їх неадекватного мимовільного проявлення і, відповідно, вони відчують при цьому незадоволеність собою.

Але, що цікаво, в той же час у них не проявляється здивування, гнів та відрaza (“мінус” в компонентах факторного аналізу). Можемо припустити, що гнів і відрaza в даному випадку витісняється, бо, не зважаючи на дані емоції, потрібно залишатись соціально-прийнятним. Це витіснення може ще більш підсилювати незадоволеність собою, бо відсутня можливість повноцінно переживати емоції. Тобто волонтер робить вибір і продовжує діяти згідно вибору, навіть усвідомлюючи деяку неадекватність вибору.

Третій фактор - емоційні реакції та фізичні прояви. До складу увійшли компоненти:

- Неадекватне чи виокремлене емоційне реагування (знаходиться в протифазі);
- Емоційно-моральна дезадаптація (знаходиться в протифазі);
- Психосоматичні порушення;
- Здивування.

Загалом, ці компоненти можуть вказувати на складність емоційного стану волонтерів та можливі наслідки емоційного вигорання. Слід зазначити, що ці компоненти також демонструють нам взаємозв'язок емоційних реакцій на фізичне функціонування волонтера. Якщо в попередньому факторі ми наблюдали деяке подавлення емоцій, то тут ми вже можемо бачити вплив емоцій на фізичну складову. Важливо провести подальше дослідження для

глибшого розуміння цих факторів і розробки стратегій підтримки для волонтерів.

Четвертий фактор - емоційні реакції та адаптація. До складу увійшли компоненти:

- Проживання психотравмуючих обставин (знаходиться в протифазі);
- Психосоматичні порушення (знаходиться в протифазі);
- Інтерес (знаходиться в протифазі);
- Здивування;
- Сором.

Ці компоненти разом можуть свідчити про емоційний стан волонтерів, який включає в себе елементи стресу, здивування, зменшення інтересу та емоційну реакцію на травмуючі обставини. Здивування та відчуття сорому можуть вказувати на певний аспект цікавості та емоційної відповідальності волонтерів у відповідь на травмуючі обставини. Ця протилежність може бути ключовим аспектом для розуміння емоційного стану волонтерів. Наприклад, вони відчують стрес чи тягар роботи, але водночас відзначають деякі позитивні аспекти, такі як цікавість та відповідальність.

Також цікаво звернути увагу на фактор 5 - емоційна ізоляція. Тут ми маємо емоційно-моральну дезадаптацію, емоційне відчуження, і соціальну фрустрованість, яка знаходиться в протифазі до перших двох. Це виглядає абсолютно логічно, так як перші 2 фактори обумовлені не соціальною інтеграцією, а, скоріше, діяльністю волонтерів. Загальною тенденцією є те, що збільшення емоційно-моральної дезадаптації та емоційного відчуження пов'язане із зменшенням соціальної фрустрованості. Це, вірогідно, вказує на те, що, незважаючи на емоційну або моральну дезадаптацію, волонтери можуть знаходити певну емоційну або соціальну підтримку.

Таблиця 3.4

Факторна структура взаємозв'язку емоційних станів та базових емоцій у волонтерів.

	Компонент					
	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6
Переживання ПО	0,783			-0,415		
Незадоволеність собою	0,616	0,439				
Загнаність у кут	0,541					
Тривога і депресія	0,861					
Неадекватне вибіркове ЕР	0,551	0,434	-0,453			
Емоційно-морал дезадаптація			-0,715		0,41	
Розширення сфери ЕЕ	0,691					
Редукція ПО	0,643					
Емоційний дефіцит	0,816					
Емоційне відчуження		0,589			0,568	
Деперсоналізація	0,803					
Психосоматичні порушення	0,56		0,48	-0,463		
Соціальна фрустрованість					-0,573	
Інтерес	-0,451			-0,448		
Радість	-0,522					0,673
Здивування		-0,421	0,443	0,436		
Горе	0,794					
Гнів	0,636	-0,518				
Відраза	0,718	-0,481				
Презирство	0,651					
Страх	0,779					
Сором	0,503			0,527		
Провина	0,752					
Навантаження, %	38,508	11,245	8,533	7,536	5,389	4,58

Таблиця 3.5

Факторна структура взаємозв'язку емоційних станів та базових емоцій у контрольної групи.

	Компонент					
	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6
Переживання псих. обставин	0,614					
Незадоволеність собою	0,722	-0,485				
Загнаність у кут		-0,542	0,493			0,403
Тривога і депресія	0,799					
Неадекватне вибіркве ЕР	0,442		-0,421			
Емоційно-морал дезадаптація				0,622		
Розширення сфери ЕЕ	0,516		-0,52			
Редукція ПО	0,757					
Емоційний дефіцит	0,67			-0,454		
Емоційне відчуження	0,424		0,502			
Деперсоналізація	0,68					
Психосоматичні порушення	0,789					
Соціальна фрустрованість		-0,405				
Інтерес	-0,521					0,482
Радість	-0,496			0,53		
Здивування		0,467			0,685	
Горе	0,751					
Гнів	0,582	0,51				
Відраза	0,493	0,435			-0,503	
Презирство	0,494	0,528				
Страх	0,651	0,574				
Сором	0,508	0,583				
Провина	0,626				0,447	
Навантаження, %	32,603	13,076	8,93	8,328	7,304	4,749

Висновки до розділу 3

В ході емпіричного дослідження були прораховані і порявняні значення базових емоційних станів, рівні емоційного вигорання та соціальної фрустрованості у волонтерів і контрольної групи людей, що не залучена до волонтерства. Ми описали відмінності в групах по кожному дослідженню і побачили статистично-значущу різницю в стадіях симптомів емоційного вигорання. І хоча рівень соціальної фрустрованості і рівень базових емоційних станів у волонтерів і контрольної групи доволі схожі, але стан фаз емоційного вигорання у цих груп відрізняються.

В результаті математико - статистичного дослідження нами було створено факторну структуру взаємозв'язку емоційних станів та базових емоцій, яка склалася з шести базових факторів у волонтерів і шести факторів у контрольної групи. У волонтерів виявлені і описані такі фактори як: взаємоінтеграції емоційних станів; самооцінка та емоційне реагування; емоційні реакції та фізичні прояви; емоційні реакції та адаптація; емоційна ізоляція.

ВИСНОВОК

В даній роботі були розкриті теоретичні аспекти синдрому емоційного вигорання, методологічна основа дослідження, результати емпіричного та математико-статистичного аналізу факторів, що впливають

на емоційне вигорання.

У першому розділі роботи ми дослідили особливості емоційної сфери волонтерів в психологічній літературі. Були досліджені психологічні особливості самого феномену волонтерської діяльності, розібрані психологічні компоненти волонтерської діяльності, серед яких ми виділили: соціально - ціннісний, когнітивний, емоційно - вольовий, комунікаційний та мотиваційний. Також ми проаналізували фактори та предиктори синдрому емоційного вигорання, виділили групи ризику і зазначили 3 основні фази (напруженн, резистенція, виснаження), які і досліджували в емпіричній частині роботи.

У другому розділі була представлена методологічна основа дослідження, включаючи визначення об'єкту та предмету дослідження, вибірку учасників, методи збору та аналізу даних. Важливим етапом був вибір учасників і велика кількість опитуваних, що дозволило зібрати репрезентативні дані для емпіричного аналізу. Ми зупинились на методиках діагностики рівня СЕВ Віктора Бойка, дослідження базових емоційних станів К. Ізарда, визначення рівня соціальної фрустрації Людвіга Вассермана в модифікації В.В. Бойка, т.я. ці методики добре доповнюють одна одну. Для математико-статистичної обробки даних ми зупинились на двох методах: перший - метод порівняння двох вибірок, що є незалежними, за допомогою "U-критерію Манна-Уїтні"; другим методом виявлення можливих закономірностей між результатами досліджень був вибраний факторний аналіз.

У третьому розділі ми представили результати емпіричного дослідження рівня вигорання (СЕВ) за методикою Віктора Бойка. Спочатку була представлена описова статистика досліджених змінних, що дозволило нам отримати загальну картину ситуації. Ми побачили, що є відмінності між симптомами емоційного вигорання у досліджуваних групах: у волонтерів 6 симптомів не сформовано, 5 перебувають на стадії

формування, 1 вже сформовано. У контрольної групи 4 симптоми не сформовано, а 8 перебувають на стадії формування. Математичний аналіз показав, що в трьох симптомах різниця є статистично значущою.

Гіпотеза, яку ми висували, полягала в тому, що даний момент волонтери в Україні мають високий рівень емоційного вигорання і буде значно більшим за рівень людей, не залучених до волонтерства. Але насправді ми отримали майже протилежну картину: у контрольної групи досліджуваних на стадії формування знаходяться всі 3 фази синдрому, в той час як у волонтерів - формується тільки фаза “напруження”. Що може свідчити про більш високу емоційну стійкість людей, обравших шлях волонтера.

Дослідження базових емоційних станів між нашими групами не показали тенденцій до переважання спектру емоцій у однієї групи над іншою. Рівень соціальної фрустрованості у обох груп є пониженим.

Також нами було створено факторну структуру взаємозв'язку емоційних станів та базових емоцій у волонтерів. В даній структурі з нормалізацією Кайзера було виділено 6 факторів, основними з яких є перші два: взаємоінтеграція емоційних станів та емоцій та самооцінка та реагування. Три наступні фактори було названо емоційні реакції та фізичні прояви, емоційні реакції та адаптація, емоційна ізоляція, так як компоненти цих факторів щільно пов'язані саме в цих аспектах.

Загальним висновком до роботи є те, що емоційна сфера особистості волонтерів є цікавою для дослідження не тільки зі сторони мотивацій (як це часто зустрічається в психологічній літературі), а і зі сторони особливостей емоційного реагування та проявів. Ми побачили, що вплив синдрому емоційного вигорання на волонтерів є доволі специфічним і його не можна утотожнити з впливом синдрому на людей, що не залучені у волонтерську діяльність. Результати роботи, на нашу думку, будуть корисними дослідникам, яким важливо глибше зрозуміти феномен волонтерства.

Важливо зазначити, що результати роботи можливо покращити в майбутньому, більш жорстко допрацювавши вибірку, збільшивши кількість емпіричних і математико-статистичних аналізів. Також робота показала, що більшість досліджуваних вже має певні ознаки синдрому емоційного вигорання і потребує допомоги як зі сторони інформування, так і зі сторони роботи зі спеціалістами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ДЖЕРЕЛ

1. Антонович. М.О. Взаємозалежності базових емоційних станів та ранніх дезадаптивних схем у наркозалежних. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2020. С. 2-4.
2. Березовська Л.І. Особливості професійної діяльності вчителів . *Освіта Закарпаття*. 2012. С. 8-11.
3. Березовська Л.І. Професійне вигоряння як форма професійної деформації працівників організації. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т.1. С. 66–70.
4. Бернацька О.В. Професійне вигорання психологів. *Психолог*. 2010. № 38. С. 21-26.
5. Богучарова О.І. Синдром професійного вигоряння серед українських медичних працівників та педагогів. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка*. Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка». 2003. Вип. 17-18. С. 59-63.
6. Бутенко В. Психологічний аналіз проблеми професійного вигорання. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 2. С. 327–332. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v2i.7561>
7. Вайнілович Н. А. Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. *Вісник НТУ України «Київський політехнічний інститут»*. Політологія. Соціологія. Право. 2012. №2. С. 51-59.
8. Вашека Т. В. Емоційне вигорання студентів - психологів в процесі навчання. 2009. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/49356>
9. Городовіченко В. М. Емоційне вигорання - плата за співчуття. *Медсестринство*. 2013. №3. С. 30-34.

10. Гошко О. І. Фрустрація та її вплив на особистість. *Грані права: XXI століття*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 19 трав. 2018 р. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2018. С. 183-186.
11. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів : Методичні рекомендації. Рівне. 2003. 23 с.
12. Зайчикова Т.В. Чинники прояву та передумови формування синдрому «професійного вигорання». 2020.
URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32843>
13. Загальна декларація волонтерів / XI Конгрес Міжнародної асоціації Волонтерів (Париж, 1990р.) // Волонтерський рух в Україні: тенденції розвитку. Вайнола Р. Х., Капська А. Й., Комарова Н. М. та ін – К.: «Академпрес», 1999. 112 с.
14. Закон України «Про волонтерську діяльність» від 19 кв. 2011 р. № 3236. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3236-17>.
15. Кризова психологія : навч. посіб. / Ю.В. Александров, та ін. Харків: Міська друкарня, 2010. 383 с.
16. Керик О. Професійне вигорання та прояви «вторинної травми» у фахівців системи «людина-людина». *Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць ДДПУ імені Івана Франка*. Дрогобич, 2013. Вип. № 31 «Психологія». С. 64-73.
17. Климчук В.О. Факторний аналіз: використання у психологічних дослідженнях. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №8. С. 43-48.
18. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: Освіта України. 2009. 288 с.

- 19.Корольчук М.С. Професійне вигоряння працівників освіти : монографія: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 304 с.
- 20.Кочарян А.С, Лисеная А.М. Психологія переживання: навч. пос. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2011. 224 с.
- 21.Крейдун Н. П. Нормативна регуляція поведінки особистості: психологічний аспект. *Вісник ХНУ ім. В.Н.Каразіна. Серія: Психологія.* 2010. № 913. С. 81–92.
- 22.Мірошниченко О. Профілактика синдрому професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: навч.–метод. посіб. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 155 с.
- 23.Оніщенко Н.В. Оцінка рівня емоційного вигорання у працівників слідчих органів з різним рівнем успішності професійної діяльності. *Вісник ХНУ імені В.Н. Каразіна.* Харків, 2006. Вип. 16. С. 103-110.
- 24.Павелків Р. В., Василюк В. М., Юдкіна Х. В. Змістовий аналіз дефініції «емоційне вигорання в спорті». *Психологія: реальність і перспективи.* 2019. № 10. С. 6–13.
- 25.Прахова С. А. Психологічна природа, зміст та структура феномену фрустрації. *Актуальні проблеми психології.* 2015. № 13. С. 207–216.
- 26.Романовська Д. Д. Як зняти емоційне напруження, або що таке релаксація?. *Практична психологія та соціальна робота.* 2002. № 2. С. 23–35.
- 27.Самчук Р. Концепція "самоактуалізації" А. Маслоу як шлях досягнення особистісної ідентичності. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Культурологія".* 2011. Вип. 8. С. 134–139.
- 28.Самчук Р. В. Ціннісні інтенції концепції "самоактуалізації" А. Маслоу. *Практична філософія.* 2012. № 4. С. 202–208.
- 29.Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, курсантів

та молодих вчених, 9 листопада 2022 р./ за ред.: М.Я. Нагірняка. Львів: ЛДУ БЖД, 2022. 222 с.

30. Хайрулін О.М. Професійне вигоряння військовослужбовців як предмет психологічного аналізу. *Психологія і суспільство*. 2014. № 2. С. 96–126.
31. Ханчева К. Захисні механізми й копінг-стратегії в структурі й функціонуванні особистості – теоретичні основи, емпіричні дані й прагматичні наслідки. *Наука і освіта*. 2010. №3. С. 137-145.
32. Харченко А.О. Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Серія: Психологія. 2018. Вип. 58. С. 67-79
33. Ходаківська О.М. Професійний стрес як чинник «вигорання» фахівців у системі «людина – людина»: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Хмельницький: Ун-т «Україна», 2010. 338 с
34. Цимбалюк І. М. Психологія : навч.-метод. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ : Професіонал, 2004. 216 с.
35. Цюприк А., Федорович С. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 160–170.
URL: <https://doi.org/10.32447/22185186.2019.1.16>
36. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки. 2021. С. 110–119.
37. Bakker, A., Demerouti E., Schaufeli, W.B. Validation of the Maslach Burnout Inventory – General Survey: An internet study. – *Anxiety, Stress & Coping*. 2002. P. 245–260.
38. Leiter, M. P. Nurse turnover: The mediating role of burnout. *Journal of Nursing Management*. 2009. P. 331-339.

39. Maher E. The burnout syndrome. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1983. No. 7. P. 15-20.
40. Maslach C., Leiter S.E. Making a significant difference with burnout interventions: Researcher and practitioner. Journal of Organizational Behavior. 2012. №33. P. 296-300.

АНОТАЦІЯ

Калінін А.І. Емоційне вигорання волонтерів в Україні в період військового стану. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня “магістр” за спеціальністю 053 “Психологія”.

Робота присвячена дослідженню особливості емоційного стану людей, що взяли активну участь у волонтерській діяльності в Україні під час військового стану. В роботі узагальнено теоретичні аспекти емоційного вигорання волонтерів, проведено 3 емпіричні дослідження і математичний аналіз результатів. В результаті роботи отримали показники емоційного вигорання волонтерів та контрольної групи. Визначили, що показники цих груп суттєво відрізняються між собою як за силою так і за структурою.

Ключові слова: ВОЛОНТЕР, ВОЛОНТЕРСТВО, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ВІЙСЬКОВИЙ СТАН

ABSTRACT

Kalinin.A.I. Emotional burnout of volunteers during the state of war in Ukraine. Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 "Psychology".

The master's thesis is devoted to the study of the peculiarities of the emotional state of people who actively participated in volunteer activities in Ukraine during martial law. The work summarizes the theoretical aspects of volunteer emotional burnout, conducts 3 empirical studies and mathematically analyzes the results. As a result of the work, the indicators of emotional burnout of volunteers and the control group were obtained. It was determined that the indicators of these groups differ significantly in both strength and structure.

Keywords: VOLUNTEER, VOLUNTEERING, BURNOUT SYNDROME, STATE OF WAR