

УДК 159.944.4:159.98:614.8:355.01

Ольга Володимирівна Жогло, викл. каф. (ORCID 0009-0003-3869-4132)
Ілона Миколаївна Руденко, канд. психол. н., доц. каф. (ORCID 0000-0002-9992-6780)
Володимир Миколайович Жогло, ст. викл. каф. (ORCID 0009-0005-4984-193X)
Національний університет цивільного захисту України

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ ДСНС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ЧИННИКИ РИЗИКУ ТА НАПРЯМИ ПРОФІЛАКТИКИ

Стаття присвячена ґрунтовному теоретичному аналізу феномену емоційного вигорання психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена суттєвим зростанням професійного та емоційного навантаження на фахівців психологічної служби ДСНС, діяльність яких відбувається в умовах кризових подій, постійного контакту з травматичним досвідом постраждалих та високої відповідальності за якість надання екстреної психологічної допомоги.

Емоційне вигорання розглядається як багатовимірний динамічний феномен, що формується внаслідок тривалого впливу хронічного професійного стресу та вторинної травматизації і проявляється у зростанні емоційного виснаження, зниженні професійної залученості, деперсоналізації та редукції професійних досягнень. Підкреслено, що провідними детермінантами розвитку вигорання виступають не лише індивідуально-психологічні особливості фахівця, а й специфіка організаційного середовища ДСНС, яке характеризується високою інтенсивністю службових навантажень, дефіцитом часу для відновлення та постійною готовністю до реагування на надзвичайні ситуації.

Узагальнено, що формування емоційного вигорання відбувається у взаємодії індивідуальних, професійно-діяльнісних та організаційних чинників, що визначає його системний характер у зазначеній професійній групі. Обґрунтовано, що ефективна профілактика цього феномену потребує комплексного підходу, який передбачає розвиток навичок саморегуляції, формування психологічної резильєнтності, впровадження супервізійної підтримки та оптимізацію організаційних умов професійної діяльності.

Зроблено висновок про необхідність подальшого поглибленого емпіричного вивчення емоційного вигорання психологів ДСНС України з урахуванням специфіки їх діяльності в умовах воєнного стану, а також розроблення ефективних програм психологічного супроводу та профілактики професійного виснаження.

Ключові слова: емоційне вигорання, психологи ДСНС, професійний стрес, вторинна травматизація, воєнний стан, психологічне відновлення, екстремальна психологія, професійна діяльність.

Вступ. Сучасні умови функціонування України характеризуються високим рівнем соціальної напруженості, спричиненої повномасштабною війною, систематичними ракетними обстрілами, техногенними й гуманітарними наслідками бойових дій, що суттєво підвищує навантаження на систему цивільного

захисту населення. За таких умов особливої значущості набуває професійна діяльність психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій, які здійснюють психологічний супровід постраждалих у кризових ситуаціях, надають екстрену психологічну допомогу, працюють із сім'ями загиблих, внутрішньо переміщеними

особами, а також забезпечують психологічну підтримку особового складу аварійно-рятувальних підрозділів [7; 10; 16].

Специфіка професійної діяльності психологів ДСНС пов'язана з високою емоційною напруженістю, постійною взаємодією з постраждалими та необхідністю функціонування в кризових і психотравмуючих умовах. За таких обставин тривале психоемоційне навантаження, вторинна травматизація та обмежені можливості психологічного відновлення можуть спричинити розвиток емоційного вигорання, що негативно позначається на професійній ефективності та якості надання психологічної допомоги [5; 19; 28].

Проблема емоційного вигорання традиційно перебуває у центрі уваги вітчизняних і зарубіжних науковців, однак значна частина досліджень присвячена медичним працівникам, педагогам, військовослужбовцям або рятувальникам, тоді як питання професійного виснаження саме психологів ДСНС залишається недостатньо вивченим, особливо в умовах воєнного стану. Це актуалізує необхідність комплексного теоретичного осмислення чинників ризику, проявів та шляхів профілактики емоційного вигорання фахівців психологічної служби ДСНС України.

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному уточненні особливостей емоційного вигорання психологів ДСНС України в умовах воєнного стану, з урахуванням специфіки їх професійної діяльності. У роботі акцентовано увагу на взаємодії організаційних умов служби та індивідуально-психологічних характеристик фахівців як єдиного

комплексу чинників, що визначає розвиток професійного виснаження у даній категорії спеціалістів.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі особливостей емоційного вигорання психологів ДСНС України в умовах воєнного стану, визначенні основних чинників ризику та обґрунтуванні напрямів його профілактики.

Завдання дослідження:

1. проаналізувати наукові підходи до феномену емоційного вигорання та розкрити його основні прояви;

2. охарактеризувати специфіку професійної діяльності психологів ДСНС України в умовах воєнного стану;

3. визначити чинники ризику розвитку емоційного вигорання психологів ДСНС;

4. обґрунтувати напрями профілактики емоційного вигорання психологів ДСНС України.

Актуальність проблеми та аналіз сучасних досліджень. Сучасні наукові дослідження проблеми емоційного вигорання у фахівців екстремального профілю демонструють стійке зростання інтересу до цього феномену в умовах воєнного стану та підвищених професійних навантажень у системі цивільного захисту України. Особливої актуальності набуває вивчення емоційного вигорання психологів ДСНС, професійна діяльність яких пов'язана з постійною взаємодією з кризовими ситуаціями, травматичними подіями та інтенсивним емоційним навантаженням.

У класичних теоретичних підходах К. Маслач та С. Джексона (С. Maslach, S. Jackson) емоційне вигорання розглядається як багато-

вимірний психологічний феномен, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень [22]. Науковці підкреслюють, що розвиток цього феномена є наслідком тривалого впливу хронічного міжособистісного стресу та високих емоційних вимог професійної діяльності, що поступово призводить до виснаження емоційних ресурсів особистості, психологічного дистанціювання від професійної взаємодії та зниження суб'єктивного відчуття професійної ефективності. Запропонована авторами трикомпонентна структура емоційного вигорання є особливо значущою для розуміння специфіки професійного виснаження психологів ДСНС України, діяльність яких в умовах воєнного стану пов'язана з інтенсивним емоційним навантаженням, постійною взаємодією з постраждалими та необхідністю функціонування в кризових і психотравмуючих ситуаціях.

У контексті поглиблення розуміння механізмів розвитку емоційного вигорання заслуговують уваги положення О. А. Мірошниченко, яка зазначає, що формуванню синдрому професійного вигорання передуює період підвищеної професійної активності, коли фахівець надмірно занурюється у професійну діяльність, ігноруючи власні потреби та ресурси відновлення [15].

Однією з перших ознак цього процесу виступає емоційне виснаження, що проявляється у відчутті внутрішньої спустошеності, хронічної втоми, емоційного перенапруження та зниження здатності до повноцінного психологічного відновлення. Навіть після короткочасного відпочинку симптоматика може тимчасово

послаблюватися, однак за умов повернення до інтенсивного професійного навантаження відновлюється знову. У контексті діяльності психологів ДСНС України в умовах воєнного стану зазначені прояви набувають особливої актуальності, оскільки професійна діяльність фахівців здійснюється в умовах постійної психологічної напруги, високої відповідальності та безперервної взаємодії з травматичним досвідом постраждалих.

У концепції Б. Перлмана та Е. Хартмана (B. Perlman, E. Hartman) емоційне вигорання розглядається як результат взаємодії індивідуальних, рольових та організаційних чинників [26]. Дослідники наголошують, що рольова невизначеність, конфліктність вимог та надмірне навантаження в організаційних структурах суттєво підвищують ризик емоційного виснаження у фахівців допомагаючих професій, зокрема в системі ДСНС.

Вагомий внесок у сучасне розуміння феномену емоційного вигорання зроблено Р. Шауфелі (R. Schaufeli), який розглядає його як наслідок дисбалансу між професійними вимогами та ресурсами особистості [27]. Науковець акцентує увагу на тому, що тривале перевищення рівня професійного навантаження над можливостями психологічного відновлення поступово спричиняє емоційне виснаження, зниження професійної залученості та послаблення внутрішньої мотивації до діяльності. Особливої актуальності зазначений підхід набуває щодо представників допомагаючих професій, робота яких передбачає постійну емоційну взаємодію з особами, які перебувають у кризових станах. У контексті діяльності психологів ДСНС України в умовах

воєнного стану такий дисбаланс посилюється високою інтенсивністю психоемоційного навантаження та постійним контактом із психотравмуючими подіями.

Подібної наукової позиції дотримуються Т. Вежновець та В. Парій, які трактують емоційне вигорання як наслідок невідповідності між вимогами професійного середовища та особистісними ресурсами фахівця, насамперед можливостями емоційного відновлення [6]. Автори підкреслюють, що найбільш уразливими до розвитку професійного виснаження є представники допомагаючих професій, діяльність яких передбачає постійний емоційний контакт із особами, які пережили психотравмуючі події.

Сучасні напрями дослідження емоційного вигорання також акцентують увагу на ролі емоційного інтелекту, особливостях емоційної праці та впливі соціально-професійної ідентичності на розвиток професійного виснаження, що розширює уявлення про багатовимірність зазначеного феномена [17].

Значущими для розуміння чинників емоційного вигорання є також положення М. Лейтера (M. Leiter), який розглядає цей феномен як результат взаємодії особистісних ресурсів фахівця та організаційного середовища професійної діяльності [21]. Науковець підкреслює, що хронічне професійне перевантаження, недостатній рівень підтримки, дефіцит ресурсів та обмежені можливості для психологічного відновлення істотно підвищують ризик емоційного виснаження. Для психологів ДСНС України зазначені

чинники набувають особливого значення, оскільки їх професійна діяльність здійснюється в умовах постійної готовності до реагування, високої відповідальності та інтенсивної взаємодії з наслідками кризових і травматичних подій.

Важливий внесок у розвиток проблеми зроблено В. Лефтеровим та В. Босько, які розглядають емоційне вигорання екстремальних психологів як багаторівневий динамічний процес поступової втрати емоційної залученості, зниження мотивації та формування когнітивної дистанції щодо переживань клієнтів [5; 13; 28]. Особливо підкреслюється роль вторинної травматизації як одного з ключових механізмів розвитку професійного виснаження, що є особливо актуальним у діяльності психологів ДСНС, які працюють із наслідками бойових дій та надзвичайних ситуацій.

У дослідженнях О. Тімченка та Д. Похілько акцентується, що діяльність психологів ДСНС характеризується високим рівнем емоційного навантаження, пов'язаного з наданням екстреної психологічної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій та воєнних подій [19]. Постійна взаємодія з гострими стресовими реакціями постраждалих, високий рівень відповідальності та екстрений характер роботи поступово призводять до накопичення емоційного виснаження та зниження професійної стійкості.

У роботі В. Лотоцької-Голуб зазначається, що розвиток емоційного вигорання зумовлюється комплексом організаційних чинників, серед яких висока інтенсивність роботи, дефіцит часу для відновлення, значний рівень

відповідальності та необхідність швидкого прийняття рішень у кризових умовах. Сукупність цих факторів формує додаткове психоемоційне навантаження на фахівців [14].

Окремо підкреслюється значущість індивідуально-психологічних ресурсів. У дослідженнях В. Лотоцької-Голуб доведено, що стійкість до емоційного вигорання забезпечується поєднанням особистісних ресурсів, ефективних копінг-стратегій та навичок саморегуляції [14]. У свою чергу, у роботах О. Гурович та Л. Коняєвої зазначається, що недостатній рівень емоційної стійкості, слабо сформовані навички саморегуляції та професійної ідентичності підвищують ризик формування емоційного виснаження у представників допомагаючих професій [8].

Водночас сучасні дослідження вказують на наявність взаємозв'язку між рівнем емпатії та ризиком емоційного вигорання, що є особливо значущим для представників допомагаючих професій, зокрема психологів, професійна діяльність яких передбачає постійну емоційну включеність у переживання інших [18].

Таким чином, сучасний стан наукової розробки проблеми свідчить, що емоційне вигорання психологів ДСНС України є багатофакторним феноменом, у структурі якого поєднуються індивідуально-психологічні, професійно-стресові та організаційні чинники, включаючи явище вторинної травматизації. В умовах воєнного стану проблема набуває особливої гостроти, оскільки професійна діяльність фахівців здійснюється в середовищі підвищеної психологічної напруги, інтенсивної взаємодії з травматичним

досвідом постраждалих та обмежених можливостей психоемоційного відновлення. Це актуалізує необхідність подальшого комплексного вивчення механізмів формування емоційного вигорання та розробки ефективних програм його профілактики з урахуванням специфіки діяльності психологів ДСНС.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні застосовано теоретико-аналітичний підхід до вивчення проблеми емоційного вигорання психологів ДСНС України в умовах воєнного стану. Матеріальною основою дослідження стали наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених, присвячені проблематиці професійного стресу, емоційного вигорання та професійної діяльності фахівців екстремального профілю.

Теоретичну базу дослідження становили класичні та сучасні концепції емоційного вигорання, зокрема праці К. Маслач, С. Джексона, Б. Перлмана, Е. Хартмана, В. Пейна, Р. Шауфелі, М. Лейтера [21–27], а також наукові доробки українських дослідників, присвячені особливостям професійної діяльності психологів екстремальних служб та проблемі професійного виснаження (В. Лефтеров, В. Босько, В. Парій, Т. Вежновець, О. Тімченко та ін.) [4–6; 13; 19].

У роботі використано комплекс загальнонаукових методів дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури – для визначення концептуальних підходів до розуміння феномену емоційного вигорання; порівняльний аналіз – для зіставлення різних наукових підходів до інтерпретації структури, механізмів і чинників розвитку вигорання; систематизацію та узагальнення – для

формування цілісного уявлення про особливості емоційного вигорання психологів ДСНС; контент-аналіз – для виокремлення ключових смислових категорій у сучасних наукових працях.

Обговорення результатів. Проведений теоретичний аналіз дає підстави розглядати емоційне вигорання психологів ДСНС України в умовах воєнного стану як складний феномен, детермінований поєднанням професійних, організаційних та індивідуально-психологічних чинників. Його аналіз засвідчує системний характер досліджуваного явища та наявність багаторівневої структури детермінації. Отримані теоретичні узагальнення загалом узгоджуються з положеннями К. Маслач (С. Maslach) [22; 23], відповідно до яких вигорання є наслідком тривалого впливу хронічного міжособистісного стресу та високих емоційних вимог професійної діяльності. У контексті діяльності психологів ДСНС зазначені положення набувають особливої актуальності, оскільки професійна діяльність фахівців здійснюється в умовах постійного емоційного залучення до кризових подій та психотравмуючих переживань постраждалих.

Разом із тим теоретичний аналіз дозволяє припустити, що у професійній діяльності психологів ДСНС визначальну роль відіграє не лише первинний професійний стрес, а й вторинна травматизація, що узгоджується з положеннями праць В. Лефтерова та В. Босько [5; 13]. На відміну від загальних моделей професійного вигорання, в умовах екстремальної діяльності більшої значущості набуває накопичувальний

ефект опосередкованого переживання травматичного досвіду постраждалих. Подібні висновки простежуються і в сучасних дослідженнях фахівців сфери психічного здоров'я, де підкреслюється, що в умовах воєнних подій ризик емоційного вигорання суттєво посилюється внаслідок хронічного стресу, професійного перевантаження та постійного контакту з психотравмуючим досвідом постраждалих, як зазначає N. Maruta [24]. Це може пояснювати поступове виснаження емоційних ресурсів психологів навіть за умови збереження високої професійної мотивації та залученості до діяльності.

Аналіз наукових підходів Р. Шауфелі (R. Schaufeli), а також Т. Вежновець та В. Парій дає підстави констатувати спільність у розумінні емоційного вигорання як наслідку дисбалансу між вимогами професійного середовища та ресурсами особистості [6; 27]. У контексті професійної діяльності психологів ДСНС України в умовах воєнного стану такий дисбаланс потенційно посилюється специфічними умовами служби, зокрема режимом постійної готовності до реагування, високою інтенсивністю психоемоційного навантаження, постійною взаємодією з кризовими ситуаціями та обмеженими можливостями для повноцінного психологічного відновлення. Відтак ризик професійного виснаження зростає не лише внаслідок інтенсивності роботи, а й через дефіцит ресурсів компенсації та відновлення.

Узагальнення теоретичних положень дозволило виокремити трирівневу систему чинників емоційного вигорання психологів

ДСНС: індивідуально-психологічний, професійно-діяльнісний та організаційний рівні. Подібний підхід простежується у працях Б. Перлмана та Е. Хартмана [26], однак в умовах діяльності психологів ДСНС у період воєнного стану зазначені чинники набувають специфічного змісту та характеризуються більшою інтенсивністю впливу. Зокрема, організаційні фактори пов'язані з дефіцитом часу для відновлення, професійно-діяльнісні – із систематичним контактом із кризовими подіями, а індивідуально-психологічні – зі здатністю фахівця до саморегуляції та збереження професійної стійкості.

Теоретичне зіставлення з дослідженнями О. Тімченка та Д. Похілько дає підстави вважати, що умови воєнного стану можуть посилювати дію факторів ризику емоційного вигорання, зокрема професійного перевантаження, емоційного виснаження та дефіциту психоемоційного відновлення [19]. Це свідчить про необхідність перегляду традиційних підходів до психологічного забезпечення фахівців екстремального профілю з урахуванням сучасних умов професійної діяльності.

Таким чином, проведений аналіз не лише підтверджує наявні наукові положення щодо природи емоційного вигорання, а й дозволяє конкретизувати їх стосовно професійної діяльності психологів ДСНС України в умовах воєнного стану. Особливого значення набувають вторинна травматизація, хронічне психоемоційне навантаження та організаційні умови служби, що актуалізує потребу у розвитку комплексної системи психологічного супроводу й профілактики професійного виснаження фахівців.

Висновки. Проведений теоретико-аналітичний огляд наукових джерел дозволив встановити, що емоційне вигорання психологів ДСНС України в умовах воєнного стану є багатофакторним феноменом, детермінованим взаємодією професійних, організаційних та індивідуально-психологічних чинників.

Встановлено, що основними механізмами розвитку емоційного вигорання виступають професійний стрес, вторинна травматизація та дисбаланс між вимогами професійної діяльності і ресурсами особистості.

Теоретичний аналіз дозволив виокремити ключові чинники ризику розвитку вигорання психологів ДСНС, серед яких найбільш значущими є висока інтенсивність психоемоційного навантаження, постійна взаємодія з психотравмуючими подіями, дефіцит часу для психологічного відновлення та підвищений рівень професійної відповідальності.

Обґрунтовано доцільність комплексного підходу до профілактики емоційного вигорання психологів ДСНС України, який має поєднувати розвиток навичок саморегуляції, підвищення професійної резильєнтності, удосконалення механізмів психологічної підтримки персоналу та оптимізацію організаційних умов професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричним вивченням динаміки емоційного вигорання психологів ДСНС України в умовах воєнного стану, а також із розробкою та апробацією програм психологічної профілактики професійного виснаження.

Література

1. Астремська І. Features of emotional burnout by specialists in assisting professions. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2019. № 1(10). С. 10–13. [https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1\(10\).2](https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1(10).2)
2. Білера Н. В. Основні напрями профілактики синдрому професійного вигорання у військовослужбовців. Медицина третього тисячоліття : матеріали міжвузівської конференції молодих вчених та студентів. Харків : ХНМУ, 2018. С. 285.
3. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.
4. Босько В. І. Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана : дис. д-ра філософії : 053 «Психологія». Харків : Національний університет цивільного захисту України, 2023. 270 с.
5. Босько В. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми емоційного вигорання психологів сектору оборони та безпеки України. Вісник Національного університету оборони України. 2023. Т. 73, № 3. С. 41–49. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-41-49>
6. Вежновець Т. А., Парій В. Д. Особливості розвитку синдрому вигорання у медичних працівників з різними типами трудової мотивації. Медичні перспективи. 2016. Т. 21, № 2. С. 127–132. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2307-0404/article/view/72292>
7. Екстремальна психологія : підручник / за заг. ред. О. В. Тімченка. Київ : Август Трейд, 2007. 502 с.
8. Коняєва Л., Гурович О. Особливості синдрому емоційного вигорання у психологів-консультантів. Наукові праці МАУП. Психологія. 2022. № 3(56). С. 10–18. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.2>
9. Костюк А. В. Психологічні особливості емоційного вигорання оперативних психологів : автореф. дис.канд. психол. наук. Одеса, 2011. 21 с.
10. Кризова психологія : навчальний посібник / за заг. ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
11. Куфлієвський А. С. Соціально-психологічні детермінанти розвитку синдрому вигорання серед працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. канд. психол. наук. Харків, 2006. 149 с.
12. Куфлієвський А. С., Селюкова Т. В., Рогоза Я. Р. Особливості синдрому емоційного «вигорання» у працівників підрозділів ДСНС України. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання. Харків : ХНУВС, 2017. С. 199–200.
13. Лефтеров В. О., Тімченко О. В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ : монографія. Донецьк : ДІВС МВС України, 2002. 324 с.
14. Лотоцька-Голуб Л. Л. Соціально-психологічні чинники резистентності до емоційного вигорання у професійній діяльності лікарів : дис. канд. психол. наук. Київ, 2016. 258 с.
15. Мірошніченко О. А. Профілактика синдрому профе-

сійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посібник. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.

16. Оніщенко Н., Михлюк Е., Косолапов О., Найпак К. Апробація програми психологічного відновлення та профілактики емоційного вигорання психологів ДСНС. *Disaster and Crisis Psychology Problems*. 2024. № 2(8). С. 16–28. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.2>

17. Пащенко В. Основні напрямки дослідження феномена емоційного вигорання у зарубіжній психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Т. 82, № 6. С. 101–109. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-82-6-101-109>

18. Саєнко О., Коверзньєва І. Психологічні особливості взаємозв'язку між емпатією та емоційним вигоранням у особистостей дорослого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2025. № 27(72). [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series.12.2025.27\(72\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series.12.2025.27(72).12)

19. Тімченко О. В., Похілько Д. С. Проблемні питання профілактики професійного вигорання екстремальних психологів. *Психологічні студії*. 2023. № 2. С. 172–177. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.22>

20. Lefterov V. O., Timchenko O. V., Tsilmak O. M., Ignatieva I. I. Simulation and psychological trainings as methods of preventing emotional burnout in doctors. *World of Medicine and Biology*. 2020. № 2(72). С. 85–89. <https://doi.org/10.26724/2079-8334-2020-2-72-85-89>

21. Leiter M. P., Maslach C. Areas of Worklife: A Structured

Approach to Organizational Predictors of Job Burnout // *Research in Occupational Stress and Well-being* / eds. P. L. Perrewé, D. C. Ganster. Oxford : Elsevier, 2004. Vol. 3. P. 91–134. [https://doi.org/10.1016/S1479-3555\(03\)03003-8](https://doi.org/10.1016/S1479-3555(03)03003-8).

22. Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective. In: Schaufeli W. B., Maslach C., Marek T. (Eds.). *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Washington DC : Taylor & Francis, 1993. P. 19–32.

23. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*. 1981. Vol. 2, № 1. P. 99–113.

24. Maruta N., Panko T., Semikina O., Fedchenko V., Shevchenko-Bitensky K., Yavdak I. Emotional burnout among mental health professionals in wartime — clinical and social aspects and ways to overcome it (literature review). *Ukrains'kyi Visnyk Psykhonevrolohii*. 2025. Vol. 33, № 1(122). P. 69–75. <https://doi.org/10.36927/2079-0325-V33-is1-2025-11>

25. Paine W. S. The burnout syndrome. In: Jones J. W. (Ed.). *The Burnout Syndrome: Current Research, Theory, Interventions*. London : House Press, 1982. P. 1–29.

26. Perlman B., Hartman E. A. Burnout: Summary and future research. *Human Relations*. 1982. Vol. 35, № 4. P. 283–305.

27. Schaufeli W. B., Taris T. W. A critical review of the job demands-resources model: Implications for improving work and health. *Work & Stress*. 2017. Vol. 31, № 2. P. 107–120. <https://doi.org/10.1080/02678373.2017.131005>

28. Timchenko O., Onishchenko N., Perelygina L., Prykhodko I., Lefterov V., Ivanchenko A. Ukrainian

rescuers in local armed conflict conditions: how does it affect the psyche? *Minerva Psychiatry*. 2022. Vol. 63, № 2. P. 159–170.

<https://doi.org/10.23736/S2724-6612.21.02242-9>

*Olha Zhohlo, Lecturer of the Department
Ilona Rudenko, Ph.D. in Psychological, Associate Professor of the Department
Volodymyr Zhohlo, Senior Lecturer of the Department
National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)*

EMOTIONAL BURNOUT OF PSYCHOLOGISTS OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE UNDER MARTIAL LAW: RISK FACTORS AND PREVENTION STRATEGIES

The article is devoted to a thorough theoretical analysis of the phenomenon of emotional burnout of psychologists of the State Emergency Service of Ukraine under martial law. The relevance of the study is due to a significant increase in the professional and emotional load on specialists of the psychological service of the State Emergency Service of Ukraine, whose activities take place in conditions of crisis events, constant contact with the traumatic experience of victims and high responsibility for the quality of emergency psychological assistance.

Emotional burnout is considered as a multidimensional dynamic phenomenon that is formed as a result of the long-term impact of chronic professional stress and secondary traumatization and is manifested in the growth of emotional exhaustion, decreased professional involvement, depersonalization and reduction of professional achievements. It is emphasized that the leading determinants of the development of burnout are not only the individual psychological characteristics of the specialist, but also the specifics of the organizational environment of the State Emergency Service, which is characterized by high intensity of work loads, lack of time for recovery and constant readiness to respond to emergencies.

It is generalized that the formation of emotional burnout occurs in the interaction of individual, professional and organizational factors, which determines its systemic nature in the specified professional group. It is substantiated that effective prevention of this phenomenon requires a comprehensive approach, which involves the development of self-regulation skills, the formation of psychological resilience, the implementation of supervisory support and optimization of organizational conditions of professional activity.

The conclusion is made about the need for further in-depth empirical study of emotional burnout of psychologists of the State Emergency Service of Ukraine, taking into account the specifics of their activities under martial law, as well as the development of effective programs of psychological support and prevention of professional exhaustion.

Keywords: emotional burnout, psychologists of the State Emergency Service of Ukraine, professional stress, secondary traumatization, martial law, psychological recovery, extreme psychology, professional activity.

References

1. Astrem'ska, I. (2019). Features of emotional burnout by specialists in assisting professions. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho*

universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia, 1(10), 10–13. [https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1\(10\).2](https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1(10).2) [in English].

2. Bilera, N. V. (2018). Osnovni napriamy profilaktyky syndromu profesiinoho vyhorannia u viiskovoslužbovtsiv [Main directions of prevention of professional burnout syndrome among military personnel]. In Medytsyna tretoho tysiacholittia: proceedings of the interuniversity conference of young scientists and students (p. 285). Kharkiv: KhNMU. [in Ukrainian].
3. Blinov, O. A. (2019). Boiova psykhična travma [Combat mental trauma]. Kyiv: Talkom. [in Ukrainian].
4. Bosko, V. I. (2023). Profilaktyka emotsiinoho vyhorannia v ekstremalnykh psykholohiv metodamy samopiznannia i samodopomohy N. Pezeshkiana [Prevention of emotional burnout in extreme psychologists by methods of self-knowledge and self-help of N. Pezeshkian] (Doctoral dissertation, speciality 053 “Psychology”). Kharkiv: National University of Civil Defence of Ukraine. [in Ukrainian].
5. Bosko, V. (2023). Teoretyko-empyrychnyi analiz problemy emotsiinoho vyhorannia psykholohiv sektoru oborony ta bezpeky Ukrainy [Theoretical and empirical analysis of emotional burnout among psychologists of the defense and security sector of Ukraine]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, 73(3), 41–49. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-41-49> [in Ukrainian].
6. Vezhnovets, T. A., & Parii, V. D. (2016). Osoblyvosti rozvytku syndromu vyhorannia u medychnykh pratsivnykiv z riznyimi typami trudovoi motyvatsii [Features of burnout syndrome development among medical workers with different types of work motivation]. Medychni perspektyvy, 21(2), 127–132. Medical Perspectives Journal [in Ukrainian].
7. Timchenko, O. V. (Ed.). (2007). Ekstremalna psykholohiia [Extreme psychology]. Kyiv: Avhust Treid. [in Ukrainian].
8. Koniaieva, L., & Hurovych, O. (2022). Osoblyvosti syndromu emotsiinoho vyhorannia u psykholohiv-konsultantiv [Features of emotional burnout syndrome among counseling psychologists]. Naukovi pratsi MAUP. Psykholohiia, 3(56), 10–18. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.2> [in Ukrainian].
9. Kostiuk, A. V. (2011). Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia operatyvnykh psykholohiv [Psychological features of emotional burnout among operational psychologists] (Extended abstract of Candidate’s thesis). Odesa. [in Ukrainian].
10. Timchenko, O. V. (Ed.). (2010). Kryzova psykholohiia [Crisis psychology]. Kharkiv: NUTsZU. [in Ukrainian].
11. Kufliievskiy, A. S. (2006). Sotsialno-psykholohichni determinanty rozvytku syndromu vyhorannia sered pratsivnykiv pozhezhno-riativalnykh pidrozdiliv MNS Ukrainy [Socio-psychological determinants of burnout syndrome development among employees of fire and rescue units of the Ministry of Emergencies of Ukraine] (Candidate’s thesis). Kharkiv. [in Ukrainian].
12. Kufliievskiy, A. S., Seliukova, T. V., & Rohoza, Ya. R. (2017). Osoblyvosti syndromu emotsiinoho «vyhorannia» u pratsivnykiv pidrozdiliv DSNS Ukrainy [Features of emotional “burnout” syndrome among employees of the State Emergency Service of Ukraine]. In Osobystist, suspilstvo, zakon: psykholohichni problemy ta shliakhy

yikh rozviazannia (pp. 199–200). Kharkiv: KhNUVS. [in Ukrainian].

13. Lefterov, V. O., & Timchenko, O. V. (2002). Psykholohichni determinanty zahybeli ta poranen pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav [Psychological determinants of deaths and injuries among internal affairs employees]. Donetsk: DIVS MVS Ukrainy. [in Ukrainian].

14. Lototska-Holub, L. L. (2016). Sotsialno-psykholohichni chynnyky rezystentnosti do emotsiinoho vyhorannia u profesiinii diialnosti likariv [Socio-psychological factors of resistance to emotional burnout in the professional activity of physicians] (Candidate's thesis). Kyiv. [in Ukrainian].

15. Miroshnychenko, O. A. (2015). Profilaktyka syndromu profesiinoho vyhorannia u pratsiuichykh v ekstremalnykh umovakh [Prevention of professional burnout syndrome among people working in extreme conditions]. Zhytomyr: ZhDU im. I. Franka. [in Ukrainian].

16. Onishchenko, N., Mykhliuk, E., Kosolapov, O., & Naipak, K. (2024). Aprobatsiia prohramy psykholohichnoho vidnovlennia ta profilaktyky emotsiinoho vyhorannia psykholohiv DSNS [Testing a program of psychological recovery and prevention of emotional burnout among SES psychologists]. *Disaster and Crisis Psychology Problems*, 2(8), 16–28. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.2> [in Ukrainian].

17. Pashchenko, V. (2024). Osnovni napriamky doslidzhennia fenomena emotsiinoho vyhorannia u zarubizhnii psykholohii [Main directions of research on the phenomenon of

emotional burnout in foreign psychology]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 82(6), 101–109. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-82-6-101-109> [in Ukrainian].

18. Saienko, O., & Koverznieva, I. (2025). Psykholohichni osoblyvosti vzaiemozviazku mizh empatiieiu ta emotsiinym vyhoranniam u osobystostei dorosloho viku [Psychological features of the relationship between empathy and emotional burnout in adults]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 12. Psykholohichni nauky*, 27(72). [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.27\(72\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.27(72).12) [in Ukrainian].

19. Timchenko, O. V., & Pokhilko, D. S. (2023). Problemni pytannia profilaktyky profesiinoho vyhorannia ekstremalnykh psykholohiv [Problematic issues of prevention of professional burnout among extreme psychologists]. *Psykholohichni studii*, 2, 172–177. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.22> [in Ukrainian].

20. Lefterov, V. O., Timchenko, O. V., Tsilmak, O. M., & Ignatieva, I. I. (2020). Simulation and psychological trainings as methods of preventing emotional burnout in doctors. *World of Medicine and Biology*, 2(72), 85–89. <https://doi.org/10.26724/2079-8334-2020-2-72-85-89> [in English].

21. Leiter, M. P., & Maslach, C. (2004). Areas of Worklife: A structured approach to organizational predictors of job burnout. In P. L. Perrewé & D. C. Ganster (Eds.), *Research in Occupational Stress and Well-being* (Vol. 3, pp. 91–134). Oxford: Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S1479-3555\(03\)03003-8](https://doi.org/10.1016/S1479-3555(03)03003-8) [in English].

22. Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (pp. 19–32). Washington DC: Taylor & Francis. [in English].
23. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(1), 99–113. [in English].
24. Maruta, N., Panko, T., Semikina, O., Fedchenko, V., Shevchenko-Bitensky, K., & Yavdak, I. (2025). Emotional burnout among mental health professionals in wartime – clinical and social aspects and ways to overcome it (literature review). *Ukrains'kyi Visnyk Psykhonevrolohii*, 33(1(122)), 69–75. <https://doi.org/10.36927/2079-0325-V33-is1-2025-11> [in English].
25. Paine, W. S. (1982). The burnout syndrome. In J. W. Jones (Ed.), *The Burnout Syndrome: Current Research, Theory, Interventions* (pp. 1–29). London: House Press. [in English].
26. Perlman, B., & Hartman, E. A. (1982). Burnout: Summary and future research. *Human Relations*, 35(4), 283–305. [in English].
27. Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2017). A critical review of the job demands-resources model: Implications for improving work and health. *Work & Stress*, 31(2), 107–120. <https://doi.org/10.1080/02678373.2017.131005> [in English].
28. Timchenko, O., Onishchenko, N., Perelygina, L., Prykhodko, I., Lefterov, V., & Ivanchenko, A. (2022). Ukrainian rescuers in local armed conflict conditions: how does it affect the psyche? *Minerva Psychiatry*, 63(2), 159–170. <https://doi.org/10.23736/S2724-6612.21.02242-9> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 26.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026