

2. Волуйко О. М., Микитюк О. М. Волонтерська діяльність як чинник реалізації заходів правового режиму воєнного стану в Україні. Юридичний науковий електронний журнал. 2024. № 2. С. 243–247.

3. Кривенко Ю. В. Волонтерська діяльність: поняття та ознаки. Часопис цивілістики. Випуск 18. С. 41–44.

4. Сербин Р.А. Детермінація форм благодійної діяльності. Підприємництво, господарство і право. 2016. № 12. С. 47–52.

5. Кривенко Ю. В. Принципи здійснення волонтерської діяльності. Молодий вчений. 2016. № 6 (33). С. 246–250.

6. Закалик Г. М., Коропатов О.М., Шувар Н.М. Волонтерська діяльність в Україні: історія, сьогодення та євроінтеграція. Південноукраїнський правничий часопис. 2022. Ч. 1. № 4. С. 104–110.

Любов Остролицька,

викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ

ФОРМУВАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ НАВИЧОК УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

Волонтерська діяльність, особливо в умовах кризових ситуацій, вимагає значних психоемоційних ресурсів. Однак волонтери нерідко стикаються з підвищеним рівнем стресу через складні умови роботи, емоційну напругу та високу відповідальність. Високий рівень стресу може призвести до емоційного вигорання, зниження ефективності допомоги та навіть втрати мотивації. Волонтерська діяльність є важливим компонентом соціальної підтримки, особливо у період військових конфліктів. Формування навичок управління стресом є критично важливим для забезпечення їхньої довготривалої ефективної роботи.

У тезах коротко розглядаються основні методи формування навичок управління стресом у волонтерів, ефективні психологічні техніки та програми підтримки.

Основні джерела стресу серед волонтерів: Основні виклики для психологів в умовах війни наступні:

– Емоційна напруга – часті контакти з людьми, що перебувають у кризових ситуаціях.

- Фізичне виснаження – інтенсивна праця, нестача відпочинку.

- Невизначеність – нестабільна ситуація, швидкі зміни умов діяльності.

- Брак ресурсів – фінансових, матеріальних, людських.

- Почуття провини – нездатність допомогти всім, хто цього потребує.

Методи управління стресом пов'язаним з війною, які можуть допомогти волонтерам: – когнітивно-поведінкові методи: робота з думками, що провокують стрес, розвиток навичок рефлексії.

- Техніки усвідомленості (mindfulness): медитація, дихальні практики, контроль уваги.

- Групова підтримка – регулярні зустрічі, обмін досвідом.

- Психологічне консультування – можливість отримати допомогу від фахівців.

- Фізична активність – регулярні фізичні вправи допомагають знижувати рівень стресу.

- Сон та релаксація – дотримання по можливості режиму відпочинку.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку спеціалізованих програм тренінгів для волонтерів, а також на оцінку ефективності різних підходів до управління стресом у волонтерських організаціях. Адаптація психологічних методик для різних категорій волонтерів. Поєднання традиційних методів управління стресом із цифровими інструментами (мобільні додатки, онлайн-консультації) для зручного користування та корисною психологічною інформацією для волонтерів.

Програми тренінгів, які можуть допомогти волонтерам впоратися зі стресом під час війни: – тренінг з емоційного інтелекту: допомагає волонтерам краще розуміти свої та чужі емоції, управляти ними.

- Тренінг з управління стресом і самопідтримки.

- Майстер-класи з медитації та mindfulness: курси, які надають волонтерам інструменти для глибшого відновлення через медитативні практики.

Ці стратегії дозволяють волонтерам бути більш стійкими до стресових ситуацій, покращувати своє психічне та фізичне здоров'я, що робить їх більш ефективними та спроможними працювати в умовах високих емоційних навантажень.

Список використаних джерел

1. Снайдер Л. Набір інструментів із надання психосоціальної підтримки. URL: https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/02/volunteers_EN.pdf.
2. Кокун О.М., Візнюк І.М., Пайкуш М.А., Долинний С.С., Ордатій А.В., Карімулін Р.Ф. Ментальне здоров'я волонтерів: генез психосоматичних порушень в умовах ПТСР. For citation: *Emergency Medicine (Ukraine)*. 2024. 20(8). С. 717-724. doi: 10.22141/2224-0586.20.8.2024.1807.
3. Грига І., Брижовата О., Лілія Д., Лисенко О. Попередження і подолання стресу та вигорання у волонтерів // *Соціальна робота в Україні / під ред. В. Полтавця*. Київ, 2000. С. 145–172.
4. Коккош Б. М. Формування стресостійкості у волонтерів-психологів шляхом розвитку емоційного інтелекту: кваліфікаційна робота. Кривий Ріг, 2024.
5. Мотивація волонтерів та психологічні наслідки участі у волонтерській діяльності, допомоги біженцям війни з України. URL: <https://www.swps.pl/my-uniwersytet>.

Іван Охріменко,

професор кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор;

Юлія Мартенко,

здобувач ступеня вищої освіти магістра за спеціальністю «Психологія» Національної академії внутрішніх справ

МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ ЗДІЙСНЕННЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Російське вторгнення в Україну викликало велику гуманітарну кризу, яка призвела до переміщення значної кількості людей. Водночас це спонукало безпрецедентну кількість громадян зайнятися діяльністю з надання допомоги уразливим категоріям населення, починаючи від роботи в центрах прийому, організації логістики та збору матеріальних засобів до надання вимушено переміщеним особам соціальної, психологічної та юридичної підтримки [1].