

області). *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2024. №2(100). С. 44–49.

4. Постанова розбрату: чому волонтери й влада не можуть дійти згоди щодо гумдопомоги // Центр спільних дій. – 2023. – URL: <https://centreua.org/monitoring-rishen/postanova-rozbratu-chomu-volontery-j-vlada-ne-mozhut-dijty-zgody-shhodo-gumdomogy>.

5. Їхав за машинами для фронту – зараз на полігоні: як волонтерам ускладнили перетин кордону довідками від ТЦК // Texty.org.ua. 2024. URL: <https://texty.org.ua/fragments/111536/yihav-za-mashynamy-dlya-frontu-zaraz-na-polihoni-yak-volonteram-uskladnyly-perety-n-kordonu>.

6. 1000 днів боротьби: в чому проявляється сила українських волонтерів // MC.today – 2024. URL: <https://mc.today/uk/blogs/1000-dniv-borotby-vyprovuvannya-ta-syla-ukrayinskyh-volonteriv-2/>.

7. Українська Волонтерська Служба. Проект «Близькі» – підтримка волонтерів на окупованих територіях. URL: <https://volunteer.country/projects/blizki>

8. Міністерство молоді та спорту України. Як уникнути вигорання у волонтерстві // Сайт Мінмолодьспорту, 23.09.2022. URL: <https://mms.gov.ua/news/yak-uniknuti-vigorannya-u-volonterstvi>.

**Олена Прокопенко,**  
доцент кафедри психології  
навчально-наукового інституту  
права та психології Національної  
академії внутрішніх справ, доктор  
філософії в галузі психології

## **ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ ТА МОЖЛИВОСТІ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: КОНТЕКСТ УКРАЇНИ**

Війна в Україні спричинила безпрецедентне зростання волонтерського руху, демонструючи надзвичайну здатність громадян до самоорганізації та взаємодопомоги. Водночас, робота волонтерів в умовах постійної загрози, травматичних подій та невизначеності супроводжується значними психологічними викликами. Це зумовлює необхідність глибокого розуміння психологічних бар'єрів, з якими стикаються волонтери, а також виявлення психологічних можливостей, які сприяють їхній стійкості та ефективності.

Дана наукова теза має на меті дослідити ці аспекти, спираючись на наявні дослідження та теоретичні аспекти в галузі психології надзвичайних ситуацій, волонтерства та посттравматичного зростання, з особливим фокусом на український контекст.

Волонтерська діяльність під час війни наражає індивідів на широкий спектр потенційних психологічних труднощів. З огляду наукових досліджень ми виділи кілька ключових бар'єрів: травматичний стрес, емоційне виснаження, когнітивні бар'єри, соціальні бар'єри. Волонтери часто стають свідками або безпосередньо стикаються з насильством, руйнуваннями, стражданнями та смертю. Це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних розладів, депресії та інших психологічних проблем (van der Kolk, 2014). Постійний стан невизначеності та загрози також сприяє хронічному стресу, емоційному вигоранню та почуттю безпорадності (Figley, 2002).

Регулярна взаємодія з людьми, які пережили травму, необхідність приймати складні рішення в умовах обмежених ресурсів, а також власні переживання за близьких та країну можуть призвести до емоційного виснаження, цинізму та зниження почуття особистих досягнень (Maslach & Leiter, 2016). Це підтверджує результати дослідження, яке було проведено (Zagoryi foundation 2022). Найчастіше відбувалося через.:

- відсутність відпочинку (відновлення);
- негативні емоції у стосунках з колегами або керівництвом;
- робота з емоційно складними випадками. Проте основною причиною професійного вигорання у сфері благодійності вважають особистісні фактори Грига І., Брижовата О. (1999):
- нечутливість до власних умов;
- ігнорування власних потреб;
- невміння оцінити власні сили та знайти мотивацію

Водночас через призму емоційного виснаження виникають і когнітивні бар'єри. До них належать труднощі з концентрацією уваги, прийняттям рішень під тиском, нав'язливі думки та спогади, а також негативні упередження щодо себе, інших та майбутнього (Beck, 2011). Ці когнітивні особливості можуть ускладнювати виконання волонтерських завдань та знижувати загальну ефективність діяльності.

Соціальні бар'єри можуть виникати через недостатню підтримку з боку оточення, непорозуміння з боку близьких, або

ж через складнощі у налагодженні ефективної комунікації та співпраці в волонтерських командах (Cohen & Wills, 1985). Відчуття ізоляції та відсутності підтримки може посилювати психологічний дистрес та призводити до припинення волонтерської діяльності.

Окремо варто згадати про моральну травму, яка може виникати в ситуаціях, коли волонтери змушені приймати рішення, що суперечать їхнім моральним цінностям, або стають свідками несправедливості та жорстокості (Litzke et al., 2009). Це може призвести до почуття провини, сорому та глибокого внутрішнього конфлікту.

Попри значні психологічні виклики, волонтерська діяльність в умовах війни може також відкривати певні психологічні можливості, сприяючи особистісному зростанню та підвищенню стійкості.

Однією з ключових можливостей є почуття сенсу та мети. Допомога іншим, особливо в кризових ситуаціях, може надавати волонтерам відчуття значущості їхніх дій та сприяти формуванню сильнішої ідентичності (Frankl, 1959). Участь у спільній справі об'єднує людей, створюючи відчуття спільноти та приналежності, що є важливим фактором психологічної підтримки (Putnam, 2000).

Волонтерська діяльність сприяє розвитку копінг-стратегій та психологічної стійкості. Подолання труднощів, адаптація до непередбачуваних ситуацій та навчання новим навичкам під час волонтерства можуть зміцнювати віру у власні сили та підвищувати здатність справлятися зі стресом у майбутньому (Bonanno, 2004).

Досвід волонтерства в умовах війни може також призвести до посттравматичного зростання. Це явище включає позитивні психологічні зміни, такі як глибше розуміння себе та інших, зміна пріоритетів, зміцнення міжособистісних стосунків та відчуття більшої вдячності за життя (Tedeschi & Calhoun, 2004). Спільне переживання труднощів може поглиблювати емпатію та співчуття до інших.

Важливу роль відіграє соціальна підтримка. Взаємодія з іншими волонтерами, обмін досвідом та емоційна підтримка в команді можуть слугувати буфером проти стресу та сприяти психологічному благополуччю (Hobfoll, 1989). Ефективна організація волонтерської діяльності, яка передбачає надання психологічної підтримки та можливостей для відновлення, є

критично важливою для збереження ментального здоров'я волонтерів.

Висновки та перспективи подальших досліджень

Волонтерська діяльність в умовах війни в Україні є складним феноменом, що поєднує значні психологічні бар'єри та унікальні психологічні можливості. Розуміння цих аспектів є ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки волонтерів, запобігання емоційному вигоранню та сприяння їхній довготривалій та ефективній діяльності.

Подальші дослідження будуть спрямовуватися на такі аспекти:

- вивчення специфічних психологічних бар'єрів, з якими стикаються різні групи волонтерів (наприклад, залежно від їхньої ролі, досвіду, регіону діяльності);

- ідентифікацію факторів, що сприяють психологічній стійкості та посттравматичному зростанню у волонтерів в умовах війни;

- розробку та оцінку ефективності програм психологічної підтримки для волонтерів, враховуючи специфіку воєнного контексту;

- дослідження впливу волонтерської діяльності на довгострокове ментальне здоров'я та добробут волонтерів.

#### *Список використаних джерел*

1. Білозерська С. Особливості емоційного вигорання волонтерів в умовах війни. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 28–32. 47

2. Грига І., Брижовата О. Чинники виникнення психологічних проблем у волонтерів та шляхи оптимізації їхньої роботи. Наукові записки. Том 7. Політологія, соціологія. 1999. 67–74 с.

3. Лях Т. Л. Види мотивації до волонтерської діяльності. Вісник Запорізького національного університету. № 2 (15), 2011. С. 37–41. URL: [AdminPC/Downloads/Konf-nezy-27-10-2023.pdf](#).

4. Професійне вигорання працівників благодійного сектору. Якісна частина. Zagoryi foundation. 2022. 91 с

5. Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford Press.

6. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
7. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
8. Figley, C. R. (Ed.). (2002). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.
9. Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
10. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
11. Litzke, S. V., Stein, N., Delaney, E., Smith, J. B., Brock, B. N., & Nash, W. P. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategies. *Clinical Psychology Review*, 29(8), 695–706.
12. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: The cost of caring*. Malor Books.
13. Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
14. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.

***Наталія Ребенок,***

доцент кафедри психології  
навчально-наукового інституту  
права та психології Національної  
академії внутрішніх справ,  
кандидат юридичних наук, доцент

## **РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Початок повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну спричинив потужну активізацію волонтерського руху. Українці почали активно долучатися до волонтерської діяльності різними способами: одні підтримували захисників на передовій, інші допомагали мирним жителям знайти прихисток у безпечних місцях, треті займалися доставкою гуманітарної допомоги. Дехто плів маскувальні сітки, в'язав шарпетки, виготовляв свічки, а хтось приносив