

Аліна Муравська,

здобувач ступеня вищої освіти

бакалавра за спеціальністю

«Психологія» навчально-

наукового інституту права

та психології Національної

академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

старший викладач кафедри

психології навчально-наукового

інституту права та психології

Національної академії внутрішніх

справ, доктор філософії в галузях

права та психології

А. Погоріленко

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС ВОЛОНТЕРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ВИКЛИКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

У 2014 році в Україні почалася війна – анексія Криму та бойові дії на Донбасі стали переломним моментом в історії держави. У цей складний час волонтерський рух відіграв ключову роль у підтримці військових, поранених, переселенців та всіх, хто постраждав від збройного конфлікту. Тисячі українців долучилися до допомоги, організовуючи збори коштів, закупівлю амуніції та ліків, евакуацію мирних жителів із небезпечних регіонів. Волонтери стали справжнім тилом, без якого армії та суспільству було б набагато важче вистояти.

З 24 лютого 2022 року, коли розпочалося повномасштабне вторгнення, волонтерський рух набув ще більших масштабів. Вся країна об'єдналася задля спільної мети – відстояти свободу, допомогти армії та тим, хто постраждав від бойових дій. Волонтери взяли на себе численні завдання: забезпечення військових спорядженням, організацію гуманітарної допомоги, евакуацію мирного населення, допомогу постраждалим від обстрілів. Однак така інтенсивна діяльність має і зворотний бік – постійне емоційне напруження та фізичне виснаження, що призводить до серйозного психологічного стресу.

Через постійне навантаження, складні умови роботи та емоційне вигорання багато волонтерів стикаються з сильним психологічним стресом. Вони працюють в екстремальних умовах, допомагаючи пораненим, евакуюючи мирних жителів із зон бойових дій, організовуючи гуманітарну допомогу та підтримуючи

армію. Все це впливає на їхній психоемоційний стан, що може призвести до серйозних наслідків, зокрема професійного вигорання, депресії та тривожних розладів. Важливим питанням залишається виявлення основних чинників стресу, а також розробка ефективних методів його подолання та профілактики.

Одним із ключових викликів, з якими стикаються волонтери, є хронічне перевантаження. Багато хто працює без вихідних, часто поєднуючи волонтерську діяльність з основною роботою або навчанням. Це призводить до фізичного та емоційного виснаження, що підвищує ризик розвитку стресових розладів. Згідно з дослідженням, проведеним «Новою Поштою» та Ukrainian Marketing Group, майже 80 % опитаних волонтерів відчувають психологічне виснаження [1]. Крім того, волонтери регулярно стикаються з людськими трагедіями – втратою близьких, загибеллю військових і цивільних, руйнуванням міст та селищ. Переживання за тих, кому вони допомагають, посилює емоційний тиск.

Ще одним важливим фактором є постійна невизначеність і нестача ресурсів. Волонтери часто працюють в умовах браку фінансування, медикаментів, пального та інших необхідних матеріалів. Відповідальність за життя і здоров'я інших людей у таких умовах стає додатковим джерелом стресу [2]. Також слід враховувати інформаційний тиск – постійне перебування в потоці новин, негативних повідомлень і свідчень воєнних злочинів може спричиняти емоційне виснаження.

Ще одним значним викликом є відсутність чітких меж між роботою та особистим життям. Багато волонтерів відчувають моральний обов'язок працювати безперервно, що призводить до дефіциту відпочинку та порушень сну. Нестача соціальної підтримки, зокрема непорозуміння з боку рідних, може загострювати почуття самотності та емоційного виснаження [5].

Щоб подолати ці виклики, необхідно розробляти стратегії підтримки волонтерів. По-перше, важливо впроваджувати програми психологічної допомоги, які включають групові та індивідуальні консультації з фахівцями, тренінги з управління стресом, а також можливості для емоційного розвантаження. По-друге, необхідно створювати системи підтримки всередині волонтерських організацій, що дозволять рівномірно розподіляти навантаження та уникати перевтоми. По-третє, варто впроваджувати навчальні програми, які допоможуть волонтерам розвивати навички стресостійкості та саморегуляції.

Також доцільним є створення спеціальних просторів для волонтерів, де вони можуть отримати психологічну допомогу, відпочити та поспілкуватися з однодумцями. Важливим є підвищення обізнаності про ризики вигорання та популяризація культури самопомоги, включаючи техніки релаксації, медитації та фізичної активності.

Важливо також враховувати роль суспільства та держави у підтримці волонтерів. Державні програми соціального захисту, фінансування та офіційне визнання волонтерської діяльності сприяють покращенню умов праці та морального стану волонтерів. Соціальна підтримка, визнання їхньої важливої ролі та створення платформ для взаємодії з психологами й консультантами допоможуть зменшити негативний вплив стресу. Також соціальна підтримка допомагає волонтерам відчувати свою значущість у спільноті, що сприяє формуванню позитивного самосприйняття та зміцненню впевненості у власних силах. Підтримка з боку оточуючих не лише допомагає їм ефективніше долати труднощі та виклики, а й дозволяє усвідомити реальний вплив своєї діяльності. Отримуючи підтримку, волонтери стають більш впевненими у своїй здатності змінювати світ на краще, що значно підвищує їхню самооцінку.

Участь у групах підтримки для волонтерів надає унікальну можливість обміну досвідом, почуттями та переживаннями з іншими людьми, які також беруть участь у волонтерській діяльності. У таких групах волонтери можуть відкрито говорити про свої труднощі та досягнення, з якими вони стикаються, та отримувати зворотний зв'язок від однодумців. Цей процес сприяє формуванню відчуття приналежності та солідарності серед учасників, що є надзвичайно важливим для зниження почуття ізольованості. Волонтери часто можуть стикатися з емоційним виснаженням або стресом, і групи підтримки створюють безпечний простір для вираження цих емоцій та отримання розуміння і підтримки [4, с. 80]. Спілкуючись з іншими волонтерами, які проходять через подібні випробування, можуть знайти не лише емоційну підтримку, але й практичні поради, що допомагають ефективніше справлятися з викликами. Це дозволяє їм відчути себе менш самотніми в своїх зусиллях і більш впевненими у своїй здатності долати труднощі, з якими вони стикаються в своїй волонтерській діяльності.

Практика майндфулнес та медитації може значно полегшити волонтерам справлятися зі стресом, тривогою та негативними емоціями. Ці методики спрямовані на розвиток

усвідомленості та здатності залишатися у теперішньому моменті, що допомагає волонтерам уникати надмірного занепокоєння про майбутнє чи перегляд минулих подій. Регулярні заняття майндфулнесом дозволяють краще контролювати свої емоції, знижувати рівень стресу та покращувати загальний психічний стан. Медитація, у свою чергу, допомагає знизити внутрішню напругу та покращити концентрацію. Волонтери, які практикують ці методики, часто відзначають, що вони відчувають себе більш спокійними, врівноваженими та стійкими до зовнішніх впливів. Це дозволяє їм ефективніше реагувати на виклики та стресові ситуації, з якими вони стикаються у своїй роботі [4, с. 80].

Важливо, що волонтери потребують так само базових речей для турботи про власне здоров'я: здоровий сон, збалансоване харчування, фізичні навантаження та спокійний емоційний стан. Волонтери також мають близьких, про яких вони повинні піклуватися. Потреба «розриватися» доволі сильно виснажує [3].

Отже, волонтери відіграють важливу роль у допомозі військовим і цивільному населенню, проте їхня діяльність супроводжується значними психологічними навантаженнями. Виявлення основних стресових чинників і розробка ефективних методів підтримки дозволять зменшити негативні наслідки та забезпечити довготривалу ефективність волонтерської діяльності.

Список використаних джерел

1. Загребельна Л. Про що мовчать українські волонтери. Нова Пошта. 2017.
2. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Ун-т «Україна», 2023. 266 с.
3. Симптоми емоційного вигорання у волонтерів та способи відновлення сил. 2022. URL: <https://knowledge.org.ua/simptomi-emocijnogo-vigorannja-u-volonteriv-ta-sposobi-vidnovlennja-sil/>.
4. Слобчинський В.В. Психологічні особливості волонтерської діяльності українців під час війни. Кваліфікаційна робота магістра. Спеціальність 053 Психологія, освітньо-професійна програма «Клінічна психологія». 2024. URL: https://kispp-repo.com/jspui/bitstream/library/443/1/%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B1%D1%87%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%92.%D0%92._%D0%9A%D0%A0.pdf.
5. Яснопольська В. Час для відпочинку та вміння говорити «Ні»: як волонтерам подолати емоційне вигорання. 2022.