

6. Розвиток командної підтримки (культура підтримки та взаємодопомоги серед волонтерів, використання командних заходів для зміцнення довіри та взаєморозуміння).

Таким чином, інвестиція у розвиток емоційного інтелекту волонтерів – через тренінги, підтримку рефлексії та навчання управлінню емоціями – є важливим кроком на шляху до підвищення якості та ефективності волонтерської діяльності. Це не лише дозволяє надавати більш цілісну допомогу тим, хто її потребує, але й допомагає волонтерам зберігати їхній психологічний добробут, забезпечуючи сталість і довготривалість їхньої роботи. Емоційний інтелект перетворює волонтерську діяльність на справжню платформу людяності, співчуття та солідарності.

Список використаних джерел

1. Vlokha, Y. (2023). Світоглядні засади волонтерства в Україні в умовах війни. *Філософські обрії*, (47), 80–88. <https://doi.org/10.33989/2075-1443.2023.47.282578>.

2. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.

3. Теслик Н.М., Громико Д. Стресостійкість волонтерів в умовах воєнного стану // Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали X Всеукр. наук. конф. Суми, 27–28 квіт. 2023 р. Суми, 2023. С. 337–343.

Марія Роговенко,

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

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВОЛОНТЕРІВ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА НОРМАЛІЗАЦІЇ ЇХ АКТИВНОЇ УЧАСТІ В ЖИТТІ КРАЇНИ

Волонтерська діяльність під час збройної агресії росії проти України є складним явищем, яке має глибокі психологічні корені. Можна виділити ряд психологічних чинників, що її визначають:

– емпатія та альтруїзм, особисті цінності та моральні переконання (співчуття до постраждалих);

– патріотизм та національна ідентичність, відчуття спільноти та солідарності (відчуття приналежності до своєї країни та бажання долучитись до її захисту, участь у спільній справі оборони України);

– потреба в контролі та подоланні безсилля, пошук сенсу та мети (можливість відчутти себе корисним і дієвим).

При цьому важливо зазначити, що волонтерська діяльність може мати як позитивні, так і негативні психологічні наслідки. До негативних чинників слід віднести:

– емоційне вигорання – постійне зіткнення з болем і стражданнями може виснажувати;

– синдром «рятівника» – відчуття, що тільки від волонтера залежить порятунок інших, що може вести до самопожертви й втрати власних меж;

– посттравматичний синдром та вторинна травматизація – волонтери, які працюють із пораненими, переселенцями або родинами загиблих, можуть отримувати психологічну травму;

– почуття провини «того, хто вижив» – деякі волонтери відчують провину за те, що вони в більшій безпеці, ніж ті, кому допомагають.

В цьому контексті необхідними є дослідження в галузі екстремальної психології, що вивчає психологічні закономірності діяльності особистості при виникненні надзвичайних обставин та ситуацій, пов'язаних з підвищеним ризиком, небезпекою для життя та здоров'я, та розробляє науково обґрунтовані заходи психологічного забезпечення професійної та функціональної надійності працівників екстремальних професій при виконанні задач в умовах, що потребують граничної мобілізації фізичних, психологічних та моральних якостей особистості.

Дослідниками в галузі екстремальної психології були виділені наступні основні психогенні чинники, характерні для екстремальних умов: монотонія; змінені структури простору і часу; обмеження особистісно-значущої інформації; самотність; групова ізоляція; загроза для життя. При збільшенні часу перебування в змінених умовах, дуже сильному впливі психогенних факторів, а також при недостатній нервово-психічній стійкості, слабкому типі нервової системи у людини можуть виявлятися ознаки порушення нормального психічного стану. Це так звані предпатологічні стани, що розглядаються в межах психологічної норми [1].

Психологічна складова гібридної війни, яку веде проти України росія, спрямована на те, щоб залякати суспільство і не

дати розвиватися усім тим добрим започаткуванням, які з'явилися в нашому соціумі. Однією із пріоритетних умов перемоги у психологічній війні для кожного члена нашого суспільства є задача продовжувати бути ефективним і успішним на своїх робочих місцях. Для цього, як стверджують фахівці, потрібно розвивати і робити доступними психологічні послуги, консультації для населення [2].

У зв'язку з цим важливо напрацьовувати пропозиції до надання належного психологічного супроводу роботи волонтерів для подолання їх емоційного вигорання, соціально-психологічної реабілітації та нормалізації подальшої активної участі в житті країни.

Екзистенційне вигорання волонтерів є такою ж проблемою, як вигорання психологічне, натомість серед основних чинників її виникнення можна назвати: деперсоналізація у контексті реалізації добровільної допомоги (і у ставленні до адресатів допомоги, і у ставленні до самих волонтерів), відсутність системної психологічної підготовки та підтримки волонтерів (за винятком окремих організацій та проєктів), слабка координація між організаціями, в яких працюють волонтери, навіть на рівні окремих міст. Війна лише загострила ці процеси – кількість волонтерів різко зросла, а проєкти їх підтримки та реабілітації залишаються спорадичними.

Позитивним зрушенням є проведення круглих столів за участі практиків волонтерського руху для обміну досвідом подолання синдрому вигорання та зазначення важливості його екзистенційної складової (донедавна акцентувались насамперед емоційний та фізичний аспекти). Проте, навряд чи можливі радикальні зміни без створення реальної системи послідовної взаємодії між волонтерами, організаціями, представниками державної та місцевої влади, спрямованої як на підготовку, підтримку, допомогу, супервізію на різних рівнях діяльності, обмін досвідом, можливість перепрофілювання, так і на реабілітацію волонтерів [3].

З огляду на викладене, можна зробити висновок, що психологічний супровід роботи волонтерів повинен мати системний характер, забезпечувати належні умови для подолання деструктивного впливу війни, профілактику ускладнень в особистісних сферах емоційної регуляції.

Список використаних джерел

1. Екстремальна психологія: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія / уклад. О.М. Амплєєва. – Одеса: Бондаренко М. О., 2024. – 75 с. https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/fpsr/navchalni_materialy/metodychne_zabezpechenya/053_bakalavr/mr_ekstremalnapsykhologiya.pdf.

2. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч.-метод. посіб. для студ. денної та заочної форм навчання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» / Романовський О. Г., Черкашин А. І., Грень Л.М. та ін. –Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2022. – 356 с. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/1d5e065d-5d49-418f-8869-a84286ba92b7/content>.

3. Яріко М., Аніщенко А. Екзистенційна складова реабілітації волонтерів засобами туризму. Соціально-економічні проблеми і держава. 2024. Вип. 1 (30). С. 31–43. URL: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2024/24ymovzt.pdf>.

Олександра Сидоренко,
доцент кафедри соціально-поведінкових наук Херсонського державного аграрно-економічного університету, кандидат психологічних наук, доцент

МОТИВАЦІЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК З ОСОБИСТІСНИМИ ЦІННОСТЯМИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

В епоху воєнного конфлікту в Україні, добровільна допомога суспільству трансформується в масове явище, що вимагає переосмислення його сутності. Традиційні економічні моделі, які оцінюють волонтерство через призму матеріальних вигод, виявляються недостатніми для розкриття всієї глибини цього феномену. Альтернативно, соціологічна перспектива розглядає волонтерство як динамічну форму соціальної взаємодії, що виникає з об'єднання зусиль окремих осіб та інституцій. Вона підкреслює його роль як рушійної сили суспільних змін, важливого ресурсу та фундаментальної цінності. На противагу цьому, психологічні дослідження фокусуються на внутрішніх рушійних силах, що спонукають індивідів до волонтерської діяльності, вивчаючи їхні особистісні характеристики та мотиваційні чинники.