

Важливо пам'ятати про баланс: хоча волонтерська діяльність може приносити задоволення, вона також вимагає значних енергетичних і емоційних ресурсів. Тому необхідно дбати про саморегуляцію та профілактику емоційного вигорання, щоб волонтерство залишалось джерелом ресурсу, а не призводило до виснаження.

Список використаних джерел

1. Omoto, P. & Snyder, M. (1995). Sustained Helping Without Obligation: Motivation, Longevity of Service, and Perceived Attitude Change Among AIDS Volunteers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 671–686.

2. Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer Work and Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115–131.

3. Jenkinson, C. E., Dickens, A. P., Jones, K., Thompson-Coon, J., Taylor, R. S., Rogers, M., & Richards, S. H. (2013). Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. *BMC Public Health*, 13(1), 773.

4. Стрельникова О. В. (2022). Психологічні аспекти волонтерської діяльності в умовах війни: ресурс чи загроза? *Психологічний журнал*, 8(1), 45–58.

Вікторія Гуменюк,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ

Науковий керівник:

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

ОСОБЛИВОСТІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ

Повномасштабне вторгнення 24 лютого 2022 року закарбувалося назавжди у нашій пам'яті як день, що змінив життя мільйонів українців. Ця дата стала символом незламності,

боротьби та єдності нації перед лицем агресії. Війна торкнулася кожної сфери життя – від особистих історій втрат, до загальнонаціональної боротьби за свободу й незалежність. Особливе місце в цій боротьбі посідають військові, які, ризикуючи власним життям, стали на захист Батьківщини. Повернення захисників із фронту – не менш важливий етап, що вимагає підтримки суспільства. Важливо усвідомлювати, що за спинами військових – важкі випробування, які залишають слід у фізичному та психологічному стані. Саме тому комунікація з ними повинна бути обережною, чуйною й тактовною. Це не просто спілкування – це спосіб показати вдячність, підтримати у складний період адаптації та допомогти знайти своє місце в мирному житті. Уміння правильно будувати діалог із ветеранами не лише сприяє їхньому відновленню, а й зміцнює соціальну згуртованість, адже повернення з війни – це не лише особистий виклик для військового, а й спільне завдання для всього суспільства.

Актуальність цієї теми надзвичайно важлива у сучасному суспільстві, особливо в умовах воєнних дій та їхніх наслідків. Повернення з бойових дій – складний процес адаптації до мирного життя, який супроводжується як фізичними, так і психологічними викликами. Багато військових стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), емоційним виснаженням та труднощами у спілкуванні з близькими й суспільством. Правильна комунікація з ветеранами відіграє важливу роль у їхній соціалізації та поверненні до звичного ритму життя. Вона вимагає особливої делікатності, розуміння, емпатії та врахування індивідуальних особливостей досвіду кожного військового. Недоречні слова чи запитання можуть не лише нашкодити людині, але й поглибити її внутрішні переживання. Тому важливо знати основні принципи спілкування, що допоможуть підтримати ветеранів, сприятимуть їхньому емоційному комфорту та відновленню довіри до оточення. Ця тема не лише про етикет розмови, а й про людяність, вдячність та вміння бути опорою для тих, хто захищав мир і безпеку своєї країни.

Я хочу розповісти думку, мого загиблого друга, Дідука Андрія Валерійовича на позивний «ПУШОК», та думку його побратимів з якими я підтримую зв'язок, до сьогодні. За словами Андрія, у спілкуванні з військовими варто уникати жалості – це стосується і випадків, якщо військовий має поранення, або через війну став людиною з інвалідністю. «Не треба кепкувати з нього, але й «бідний-нешчасний, війну пережив» – це не окей. Не

задавайте питань, відповідь на які ви не готові почути: «Що було саме страшне на війні», «Розкажи, чого ти боявся», «Скільки ти вбивав». Не варто задавати провокаційних питань: «Нащо ти йшов на цю війну, яку придумав хтось там з Путіним» – це трохи обезцінює бійця». Також, потрібно питати дозволу, перш ніж допомагати. У випадку, якщо людина має особливість і раптом ви бачите, що вона потребує допомоги, варто спочатку спитати дозволу. «Коли ви підбігаєте до нього, спитайте у нього дозволу йому допомогти. Ну і стримуйте свої емоції, бо дивитися на відсутність руки – це недоречно». Побратим на позивний “ХОМЯК” додав, що не варто давати поради людям, які повернулись з фронту, щодо того, як правильно воювати. «Давати поради, критикувати, підвищувати голос – це недобре. Військовий зауважив, що у цивільному житті військовому може бути страшно від звуків. Він може впасти і прикритися – це нормально, завдяки цій реакції він вижив на війні. В такому випадку важливо підійти та спитати, чи можна допомогти. Чи треба готуватися рідним заздалегідь до зустрічі з військовим? В залежності від умов, в яких були військові до того, вони і будуть собі шукати щось подібне. Тобто, не робити нічого незвичайного. Залишати все максимально буденним і таким, як воно було до того. Тобто, якщо в когось там травма і він, скажімо, не може переключитись з ночівлі в бліндажі до нормальної кімнати, то так, він дві ночі переночує в спальному мішку. Військовим тяжко спати під тишу. Тобто, вони включають телевізор, або радіо, або старий годинник, щоб цокав. Бо коли тиша, це означає, що зараз щось буде відбуватися. Але це військові самі собі зроблять. Тут з цим ніяких проблем нема. Другий дуже важливий фактор – це часто зміна обстановки. Тому що якщо військовий потрапляє додому, зустрічається з друзями, вони починають пити кожного дня. На жаль, не тільки пити алкоголь, але й вживати наркотичні речовини. На фронті наркотики набувають великої популярності серед військових. Я запитувала навіщо ви вживаєте? Відповідь була майже завжди однакова, вони вживають для того, щоб приглушити емоції та ту біль, яку вони проживають кожного дня.

Чи варто цікавитися здоров'ям військового, чи готові вони про це говорити? Людина скаже, що в неї болить. Тут головне не лізти з питаннями, а вміти слухати. В психотерапії є таке поняття, як активне слухання. Можливо навіть краще кілька годин просидіти мовчки, не задавати запитань, не лізти "в душу", не розпитувати. Коли людина буде готова, вона сама розкаже, що в неї болить, що їй потрібно. Причому розкаже тільки коли побачить, що ти готовий відповісти на це питання.

Які запитання можуть викликати агресію у військового? На думку мого друга, саме дурне запитання, яке він чув, це коли це все закінчиться, коли перемога. Запитання коли це все закінчиться, військовий чує, скільки нам ще треба загинути, скільки ми маємо поховати своїх побратимів, для того, щоб ви перестали відчувати почуття провини за те, що ви не приймаєте участь в цьому. І коли людина запитує військового, коли це все закінчиться, це звучить так, коли ви вже, нарешті, всіх повбиваєте. І в цьому є претензія. І починається тоді: коли ти останній раз донатив, за кого ти голосував. Коли звучить запитання про те, коли буде перемога, то військові чітко розуміють, що за перемогу ми платимо дуже високу ціну.

Отже, ми маємо бути готові до повернення військових, вже сьогодні. Тому що, після інтенсивних і часто травматичних переживань, військові потребують спеціалізованої підтримки для фізичного та психологічного відновлення. Реабілітаційні центри, створені спеціально для солдатів, повинні враховувати їхні унікальні потреби. Центри повинні мати сучасні фізіотерапевтичні відділення, оснащені новітніми технологіями для допомоги ветеранам у відновленні рухливості та сили. Також повинна бути доступна спеціалізована допомога, наприклад, установка протезів і трудова терапія. Також психічне здоров'я є важливою складовою відновлення військових. ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), депресія і тривога є поширеними серед ветеранів. Центри повинні надавати консультування, психотерапію і групову терапію, проводити сеанси за участю професіоналів, які спеціалізуються на відновленні після травм. Також можуть бути корисні медитація, арт-терапія та інші методи відновлення. Повернення до цивільного життя після служби в армії може бути складним. Реабілітаційні центри повинні пропонувати програми професійного навчання, що допомагають ветеранам здобувати нові навички або знаходити роботу. Крім того, програми реінтеграції, які включають соціальну підтримку та служби працевлаштування, допомагають полегшити перехід до повсякденного життя. Важливою частиною відновлення є відчуття спільноти та підтримки. Центри повинні створювати можливості для ветеранів зустрічатися та підтримувати один одного через групи однодумців. Це допомагає створити відчуття належності та дозволяє ветеранам ділитися своїми переживаннями та шляхом відновлення з тими, хто розуміє їхні труднощі. Створення таких реабілітаційних центрів стане важливим кроком до того, щоб забезпечити військових

необхідними ресурсами для відновлення та побудови нового життя після служби. Ці центри допоможуть ветеранам інтегруватися в суспільство, відновити здоров'я та вести повноцінне життя після військової служби.

Поліна Зінченко,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
експертно-криміналістичного
інституту Національної академії
внутрішніх справ

Науковий керівник:

доцент кафедри юридичної
психології Національної академії
внутрішніх справ,

доктор філософії **Т. Сняtkова**

ШЛЯХИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

В сучасних умовах війни, соціальні потрясіння, які переживає українське суспільство на протязі трьох років, надзвичайно актуалізувало запит на надання психологічної допомоги. Особливу важливість проблема надання психологічної допомоги та підтримки набуває для військовослужбовців, оскільки війна завдає глибоких психологічних травм військовим, спричиняючи ПТСР, вигорання, депресію та соціальні труднощі і погіршує якість життя. У реабілітації ключову роль відіграють психологи, надаючи індивідуальну та групову підтримку, знижуючи тривожність, налагоджуючи комунікацію та запобігаючи суїциду. Їхня робота сприяє відновленню психічного здоров'я військових та адаптації до цивільного життя, зміцнюючи суспільство.

Враховуючи вище зазначені аспекти збереження та підтримка психічного здоров'я військовослужбовців після повернення із зони бойових дій є надзвичайно важливим і актуальним питанням.

Згідно з ВООЗ, психічне здоров'я – це стан благополуччя, коли людина може реалізувати себе, впоратися зі стресом, продуктивно працювати та робити внесок у суспільство. Фахівці-психологи в межах своєї компетентності спроможні