

Список використаних джерел

1. Про волонтерську діяльність: Закон України від 19.04.2011 № 3236-VI. ВР України. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3236-17>.
2. Круцюк О. В. Особливості мотивів волонтерської діяльності. *Український психологічний журнал: зб. наук. праць*. № 4 (6). 2017. С. 65–77.
3. Панькова О. В., Касперович О. Ю., Іщенко О. В. Ресурсний потенціал волонтерського руху українського суспільства : дослідницька розвідка. *Український соціум*. 2016. № 1 (56). С. 65–74.
4. Aydinli A., Bender M., Chasiotis A. Helping and Volunteering across Cultures : Determinants of Prosocial Behavior. *Online Readings in Psychology and Culture*. № 5(3). 2013. P. 1–27.
5. Phillips M. Motivation and expectation in successful volunteerism. *Voluntarism and social work practice: A growing collaboration* / ed. By F.S. Schwartz. Lanham etc.: Univ. Press of America, 1984. P. 139–147.

Ольга Назаренко,

старший викладач кафедри теорії,
історії та філософії права
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук

ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

На сьогоднішній день питання волонтерської діяльності посідає особливе місце для сучасної політичної системи українського суспільства, яке протягом останніх років живе в умовах воєнного стану та відчуває постійну емоційну напругу, психологічну перевантаженість, а також втому, безпорадність та навіть депресію. Нажаль, всі ці попередньо перераховані явища, так чи інакше негативним чином впливають на якість життєдіяльності суспільства та ускладнюють перспективи для його всебічного соціального розвитку. У зв'язку з тими політичними, а також воєнними кризами із якими нам сьогодні доводиться зіштовхуватись, дедалі більше продовжують гальмуватись можливості для створення власних безпечних умов самореалізації. Такий процес поступово може призвести до втрати

особою бажання рухатись далі та досягати нових цілей, які раніше були пріоритетними для неї, а з часом, поступово почали втрачати свою значимість і зацікавленість в них. Важливо в певний момент часу не соромитись визнавати той факт, що дійсно комусь із нас, навіть особисто, потрібна психологічна допомога для того, щоб уникнути такого розвитку подій.

У зв'язку з чим, варто відмітити, що здатність допомагати людям, а саме займатися волонтерською діяльністю само по собі має унікальний характер, оскільки не кожна людина здатна займатись нею загалом та на постійній основі. Оскільки, допомога іншим у скрутний для багатьох час, як правило може супроводжуватись неприємним враженнями та почуттями, які доводиться переживати під час надання допомоги іншим. Втрачені матеріальні блага, а саме житлові приміщення, особисті речі, майно, яке було накопичене роками, і звісно найголовніша цінність життя та здоров'я людей, їх рідних та близьких, тварин, які проживають разом з ними, в один момент може змусити когось стати свідком зовсім іншої реальності. Складність полягає ще й в тому, що в цей момент кожен чекає на допомогу, яка є для нього життєво необхідною, починаючи від надання звичайних речей, їжі, води і завершуючи лікуванням не тільки фізичних, але й душевних ран з якими повинні працювати кваліфіковані психологи. Сьогодні волонтерська діяльність працює у багатьох напрямках, які потребують своєчасної реакції від компетентних осіб, які своєчасно прийдуть на допомогу.

Так, необхідно звернутись до ч. 1, ст. 1 Закону України «Про волонтерську діяльність» де волонтерська діяльність розглядається, як добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги [1]. Як зазначають О. М. Волуйко, О. М. Микитюк в умовах воєнного стану під волонтерською діяльністю слід розуміти у контексті функціонування державних органів та громадянського суспільства в Україні слід розуміти добровільну діяльність громадян (громадських об'єднань), прямо чи опосередковано пов'язану із допомогою постраждалим від воєнних дій, військовим та тимчасово переміщеним особам [2, с. 246]. В свою чергу Ю. В. Кривенко вважає, що добровільність, безоплатність, соціальна спрямованість, неприбуткова діяльність, що здійснюються волонтерськими організаціями та волонтерами визначає поняття волонтерської діяльності [3, с. 44]. Для того,

щоб більш всебічно розкрити визначення волонтерської діяльності необхідно звернутись до її характерних ознак.

Так, у своєму дослідженні Р. А. Сербин виокремлює наступні ознаки: здійснюється без очікуваної фінансової винагороди на підставі спонукальних, мотиваційних переконань; здійснення її за рахунок вільного часу; має форму громадської участі у суспільних відносинах; засновується на повній добровільності; її здійснюють суб'єкти, котрі є членами відповідної волонтерської організації чи волонтерами; здійснюється шляхом надання допомоги іншому; правовою підставою є укладання договорів про надання волонтерської допомоги та щодо провадження волонтерської діяльності [4, с. 49]. Зазначений перелік ознак відображає досить розширене коло властивостей досліджуваного поняття, яке містить в собі різні особливості, які проявляються в процесі її практичної реалізації.

Важливе значення для здійснення волонтерської діяльності мають принципи на яких засновується її діяльність. Зокрема, Ю. В. Кривенко зазначає про загально-правові принципи до яких відносять: принцип верховенства права, справедливості, законності, соціальної свободи, демократизму, гуманізму, рівності громадян перед законом, взаємної відповідальності держави й особистості, непорушності прав людини, економічного й ідеологічного плюралізму [5, с. 248]. У ч. 2, ст. 1 Закону України «Про волонтерську діяльність» передбачено, що волонтерська діяльність ґрунтується на принципах законності, гуманності, рівності, добровільності, безоплатності, неприбутковості [1]. Кожен з вище зазначених принципів має своє особливе призначення, як наприклад: принцип добровільності відображає вільне волевиявлення, яке не підкріплюється певним примусом до вчинення, а принципи безоплатності та неприбутковості позбавлені будь-якого наміру отримати подяку у вигляді грошової компенсації або інших благ за надану допомогу. Також, принцип законності потребує дотримання приписів законодавчих актів суб'єктами волонтерської діяльності, дотримуватись належної поведінки, принцип рівності сприяє додержанню справедливості в процесі реалізації гуманітарних можливостей при отриманні допомоги та принцип гуманності полягає у піклуванні та прояві поваги до людини. Щодо принципу відповідальності, який проявляє себе в зобов'язанні волонтера надати допомогу всім хто її потребує, а також сумлінно ставитись до такої категорії осіб. Мова йде знову ж таки перш за все про моральний аспект, а саме

щире піклування про інших, бажання надати їм максимальну допомогу, яка тільки залежить від можливостей волонтера.

Також, все ж таки потрібно додатково відзначити психологічний аспект, який зачіпає кожную особу, яка переживає постійні емоційні тривоги та хвилювання. Так, Г. М Закалик, О. М. Коропатов, Н. М Шувар, які зазначають, що найнеобхідніше у кризових ситуаціях – надання психологічної допомоги. Такі симптоми, як: ступор, страх, нервові тремтіння, галюцинації, рухове збудження, не можна випускати з уваги. І чим швидше людина отримує психологічну підтримку, тим менше загроз вони нестимуть для її психологічного стану [6, с. 109]. Важливо наголосити на тому, що кожна людина потребує індивідуального підходу, зокрема це стосується надання психологічної допомоги, яка допоможе стабілізувати її стан в разі потреби. Пережиті нервові навантаження у більшості випадків можуть похитнути психіку і саме в цей момент важливо надати своєчасну кваліфіковану допомогу тому, хто її дійсно потребує.

Отже, можна зробити висновок, що на сьогоднішній день питання волонтерської діяльності представляється надзвичайно актуальним та значимим. Більшість населення нашої держави потребують допомоги різного характеру, а саме починаючи від матеріальної підтримки і до вирішення самих непростих психологічних проблем. Соціальна життєздатність сьогоднішнього та майбутнього покоління підтримується саме завдяки роботі волонтерів, які здійснюють свою підтримку не тільки в інтересах звичайних громадян, але й українських військових, які стоять на сторожі безпеки та оборони нашої держави. Сучасні проблеми з якими зіштовхнулась Україна вимагають від нас прояву підтримки одне одного, у бажанні допомогти тим співвітчизникам, які найбільше цього потребують. Намагатись проговорювати свої проблеми та спільними зусиллями шукати вихід з різних ситуацій, бути спільною нерушимою силою, яка подолає всі перепони на шляху до перемоги. Кожен з нас, навіть в самих маленьких проявах власних волонтерських вчинків, пришвидшить закінчення етапу тяжких випробувань та допоможе відкрити новий, вже мирний час в демократичному розвитку нашої держави.

Список використаних джерел

1. Про волонтерську діяльність: Закон України від 11.04. 2011 р. № 3236-VI : станом від 01.01.2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17#Text>.

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.