

*Анастасія Андоній,*

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

*Науковий керівник:*

доцент кафедри юридичної  
психології Національної академії  
внутрішніх справ, доктор  
філософії, доцент **М. Галич**

### **ВОЛОНТЕРСТВО ЯК РЕСУРС ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Волонтерська діяльність – це не лише можливість допомагати іншим, а й потужний ресурс для психологічного благополуччя самого волонтера. Дослідження показують, що люди, які займаються волонтерством, мають вищий рівень життєвої задоволеності, менше схильні до депресії та тривожності, а також краще адаптуються до стресових ситуацій. Це пояснюється тим, що волонтерська діяльність сприяє розвитку почуття власної значущості, формуванню емоційної стійкості, задоволенню базових потреб особистості, та зміцненню соціальних зв'язків.

Психологи та соціологи активно вивчають вплив волонтерства на психічне здоров'я. Зокрема, американська дослідниця Памела Омото (Pamela Omoto) разом із колегами виявила, що волонтерство позитивно корелює з рівнем психологічного благополуччя та самооцінки [1]. Крім того, дослідження, опубліковані у виданнях *Journal of Health and Social Behavior* та *VMC Public Health*, підтверджують, що активна участь у волонтерських ініціативах знижує рівень стресу, покращує соціальні зв'язки та навіть впливає на фізичне здоров'я [2; 3].

В Україні цю тему розглядають у контексті кризових ситуацій, особливо після початку війни у 2014 та 2022 роках. Українські дослідники, зокрема Олена Стрельникова,

аналізують психологічні аспекти волонтерства під час криз та роль допомоги іншим у підтримці емоційного стану волонтерів.

У цьому дослідженні розглядається, яким чином волонтерська діяльність сприяє психологічному благополуччю, які механізми лежать в основі цього процесу та які ризики можуть виникати при надмірному залученні до волонтерської роботи [4].

Волонтерська діяльність може бути потужним ресурсом для психологічного благополуччя, оскільки вона сприяє формуванню відчуття власної значущості, соціальної підтримки та емоційного задоволення.

Коли людина бачить результати своєї діяльності та усвідомлює, що вона здатна впливати на ситуацію. Допмагаючи іншим, волонтер відчуває, що його дії мають сенс, що важливо для розвитку позитивної самооцінки та сприянню самореалізації. Це дає змогу переживати емоції радості, задоволення та гордості за власний внесок у суспільство. Волонтерство допомагає особистості почуватися корисною, що особливо важливо у кризові періоди, коли виникає відчуття безсилля.

Людина є соціальною істотою, і потреба в належності до спільноти є однією з ключових. Волонтерство сприяє розвитку емпатії, що покращує міжособистісну взаємодію та підвищує соціальний інтелект. Допмагаючи іншим, волонтери краще розуміють потреби різних людей, що підвищує рівень терпимості та співчуття.

Соціальна взаємодія у волонтерському середовищі сприяє розширенню кола спілкування, що зменшує ризики ізоляції та самотності. Взаємодія з однодумцями створює підтримувальне середовище, де люди можуть обмінюватися досвідом і отримувати емоційну підтримку.

Також це сприяє розвитку психологічної стійкості. Регулярна взаємодія з різними життєвими обставинами допомагає навчитися адаптуватися до труднощів, знаходити рішення в складних ситуаціях і розвивати здатність до емпатії. Для багатьох волонтерів ця діяльність стає способом подолання власних кризових переживань, оскільки, допомагаючи іншим, вони отримують змогу змінити власний погляд на життя. З погляду емоційного здоров'я, волонтерство сприяє виробленню окситоцину та дофаміну – гормонів, пов'язаних із почуттям довіри, радості та соціального зв'язку. Це допомагає зменшити рівень стресу, тривожності та навіть депресивних станів.

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,