

Дар'я Решетченко,
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**

ОСОБИСТІСТЬ ВОЛОНТЕРА-ПСИХОЛОГА ЯК ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ ЕФЕКТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

В сучасних умовах збройної агресії Росії проти України, як ніколи важливою є психологічна підтримка. Вона необхідна не лише для військовослужбовців, які боронять нашу країну на сході, але й для ветеранів, їхніх сімей, а також цивільних осіб, які кожного дня потерпають від повітряних тривог, ракетних небезпек, вибухів, дронів і багатьох інших чинників. Важлива роль в цьому напрямку належить волонтерам-психологам, які у свій вільний час надають психологічну допомогу та здійснюють психологічний супровід тих, хто сам не може впоратися з викликами сьогодення.

Особистість волонтера-психолога є потужним інструментом в реалізації заходів психологічної підтримки, яка поєднує в собі дуже багато різних факторів, які іноді важко з'єднати в цілісну картину, але саме вони допомагають впоратися з внутрішніми стражданнями та надати кваліфіковану психологічну допомогу особі, яка її потребує.

Аналізуючи феномен волонтерства в Україні, дослідники визначили головні риси особистості волонтера-психолога, а саме:

емпатія – як розуміння емоційного стану людини, проникнення в її переживання. Емпатію розрізняють: 1) когнітивна – базується на інтелектуальних процесах (аналогія, порівняння та ін.); 2) емоційна – являє собою здатність відчувати та співпереживати емоції іншої людини; 3) предикативна – здатність передбачати реакції людини в конкретних ситуаціях. Крім того

можна виділити форми емпатії: 1) співчуття – це переживання власних емоційних станів у зв'язку з почуттями іншої людини; 2) співпереживання – це переживання тих самих емоційних станів, які відчуває інша людина [1, с. 129];

соціально-психологічна компетентність – як здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми в системі міжособистісних відносин. До її складу входять: 1) уміння швидкого орієнтування в різних соціальних ситуаціях; 2) уміння чітко і точно визначати особистісні риси, а також емоційні стани інших людей; 3) уміння вибирати коректні способи поведінки з різними категоріями осіб, а також реалізовувати їх у процесі взаємодії [1, с. 203].

соціально-психологічна рефлексія – це розуміння іншої людини, шляхом міркування замість нього [1, с. 428].

спостереження – це один зі способів роботи, при якому психолог жодним чином не втручається у події, а лише відслідковує їхні зміни [1, с. 495].

В умовах війни особистість волонтера-психолога може бути ключовим інструментом для надання кваліфікованої психологічної підтримки, отже вона має включати в себе навички емпатії, щоб розуміти емоційні стани людей, які пережили різні травми (події); мати чуйність задля змоги створити довірливу атмосферу, яка допоможе співрозмовнику почуватися комфортно і відкрито спілкуватися на різні болючі і не дуже теми. Крім того, в умовах воєнного стану обставини можуть швидко змінюватися, тому волонтер-психолог повинен вміти адаптувати свої методи роботи та умови роботи до потреб людей, з якими йому потрібно працювати. Волонтери-психологи, які працюють в умовах збройної агресії, стресу і ризику травматизації повинні вміти підтримувати власне психічне здоров'я та мати достатній рівень розвитку емоційного інтелекту. Наявність комунікативних навичок та навичок активного слухання допоможе зрозуміти думки потерпілої людини та її почуття, а отже, ефективно надавати психологічну підтримку.

Здійснюючи психологічну підтримку, волонтери-психологи включені в соціальну підтримку особистості, яка є не лише матеріальною, а й емоційною, інформаційною або інструментальною.

Емоційна підтримка – це спосіб, який може допомогти людині почувати себе менш самотнім за допомогою зв'язків з

іншими людьми. Вона поділяється на певні види: 1) активне слухання – полягає в уважному слуханні того про що говорить людина і безпосередньої взаємодії з нею, за допомогою цього співрозмовник розуміє, що те, що він говорить має якесь значення; 2) співпереживання – проявляється в співчутті чужому досвіду і старанню до його нормалізації наскільки це можливо; 3) активізація активності – полягає у важливості не давати поради, а зачекати поки людина відкриється вам та розумінні з якою саме метою людина розпочала дану розмову. Загальна формула емоційної підтримки включає в себе моменти, які напряду пов'язані з особистістю волонтера-психолога: 1) слухати з емпатією; 2) слухати, не перебиваючи та не засуджуючи; 3) слухати та при цьому обмірковувати сказане; 4) залежно від ситуації, нагадувати, що всі люди роблять помилки; 5) залежно від ситуації, похвалити людину, або нагадати, що її люблять; 6) бути чесними; 7) запитати, чи потрібна людині, якась допомога [2, с. 189–190].

Отже, в умовах збройної агресії психологічна підтримка стає надзвичайно важливою складовою волонтерської діяльності, оскільки велика кількість людей переживає глибокі емоційні травми, мають страхи, відчують потужний стрес. Особистість волонтера-психолога є дієвим інструментом для надання необхідної психологічної підтримки населенню нашої держави. Емпатія, адаптивність, професійні і комунікаційні навички є особливо важливими для ефективної волонтерської діяльності. При взаємодії з людьми волонтер-психолог виступає не лише як слухач, який допомагає впоратися з психологічними труднощами, а й як каталізатор, який може дати поштовх для відновлення та повернення до нормального життя.

Список використаних джерел

1. Шагар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
2. Кузікова С., Зликов В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.