

Дарина Молчанюк,
здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії
внутрішніх справ
Науковий керівник:
доцент кафедри психології,
кандидат юридичних наук, доцент
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ
Н. Ребенок

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВОЛОНТЕРІВ: МОТИВАЦІЙНІ РЕСУРСИ ТА ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Волонтерська діяльність є важливим соціальним феноменом, що має значний вплив як на суспільство, так і на самих волонтерів. Вивчення психологічних особливостей осіб, які займаються волонтерською діяльністю, дозволяє краще зрозуміти їхні мотиви, особистісні характеристики та можливі психологічні наслідки їхньої роботи.

Волонтери зазвичай керуються різними мотивами, такими як альтруїзм, особистісний розвиток, потреба у соціальній взаємодії або професійне зростання. Дослідження показують, що основними мотивами є бажання допомогти іншим, соціальна відповідальність та самореалізація, волонтерство часто виступає способом реалізації потреби в значущості та можливості бути корисним суспільству [1]. Та з іншої сторони, це призводить до емоційного вигорання, що проявляється через постійну втому, виснаження та апатію. Волонтери, особливо ті, хто працює в кризових умовах, можуть відчувати вторинну травматизацію та втому від співчуття, оскільки постійний контакт із чужим болем і стражданнями виснажує емоційні ресурси. Як зазначає клінічний та кризовий психолог Катерина Ткачишин: «Пауза на перепочинок – це необхідність, інакше без турботи про себе ви не матимете сил працювати далі» [2].

Аналіз наявних досліджень показує, що мотивація волонтерів є динамічним і багатогранним процесом, який формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників.

Для волонтерів характерний високий рівень емпатії, екстраверсії та відкритості до нового досвіду як зазначає психолог І.В. Полудонний, за статистикою, серед волонтерів – людей, які допомагають іншим і постійно співпереживають – високий рівень емоційного вигорання. Це свідчить про те, що емпатія, хоч і є важливою якістю для волонтера, може призводити до емоційного вигорання, якщо не приділяти увагу власному емоційному стану [3]. Високий рівень екстраверсії сприяє швидкому налагодженню контактів, активній участі у спільних заходах, а відкритість до нового досвіду – адаптивності в складних та непередбачуваних ситуаціях, що часто трапляються у волонтерській практиці. Також, згідно з дослідженням волонтери часто мають високий рівень саморегуляції та психологічної стійкості, що дозволяє їм ефективно справлятися з емоційним навантаженням і уникати професійного вигорання [4].

Ці характеристики були визначені на основі аналізу сучасних емпіричних досліджень, що підтверджують важливість особистісної готовності до волонтерства.

Волонтерство може позитивно впливати на психологічне здоров'я, сприяючи підвищенню рівня задоволеності життям, зменшенню рівня стресу та депресії тому, що волонтерська діяльність у своїй основі має кілька важливих моментів, які визначають інтерес та мотивацію волонтерів, сприяє формуванню сенсу життя та зміцненню самооцінки і усвідомлення свого внеску у благодійні та соціальні проекти створює у волонтерів почуття цінності та корисності. Це, своєю чергою, може призвести до зміцнення впевненості у собі позитивного сприйняття власної особистості. Крім того, волонтерство допомагає розвивати нові навички та отримувати задоволення від досягнень, що також сприяє особистісному зростанню [4]. Разом з тим, волонтерська діяльність пов'язана з певними психологічними ризиками. У своєму дослідженні Островська Т.В. зазначає, що синдром емоційного вигорання є складним комплексом симптомів, зумовлених тривалим та інтенсивним емоційним контактом із людьми, які потребують допомоги. Чим насиченіший і постійніший цей контакт, тим ширше коло симптомів, що свідчить про розвиток синдрому. Зокрема, волонтери, які безпосередньо надають допомогу підопічним, мають вищий рівень емоційного вигорання, ніж ті, хто займається переважно адміністративними питаннями. Також серед волонтерів часто спостерігається вторинна травматизація – стан, коли людина, допомагаючи іншим,

сама переживає стрес або симптоми, схожі на посттравматичний стресовий розлад [5].

Соціальна підтримка є вагомим ресурсом, що сприяє збереженню психологічного благополуччя волонтерів. Наявність підтримки з боку сім'ї, друзів і професійного середовища допомагає волонтерам справлятися з психологічними труднощами, знижує ризики розвитку емоційного вигорання та сприяє тривалішому залученню до волонтерської діяльності [5]. Соціальна підтримка виступає буфером, який пом'якшує вплив стресових факторів, особливо у випадках, коли волонтери стикаються з моральними дилемами, емоційною втомою або необхідністю працювати в умовах високої соціальної напруги. Ми дійшли висновку, що соціальна підтримка відіграє ключову роль у стабілізації та забезпеченні тривалого залучення волонтерів.

Отже, психологічні особливості волонтерської діяльності охоплюють широкий спектр мотиваційних, особистісних та емоційних аспектів. Важливо створювати програми підтримки волонтерів, що включають навчання, супервізію та психологічну допомогу, щоб мінімізувати ризики негативних наслідків і підвищити ефективність їхньої роботи.

Список використаних джерел

1. Чаплак Я. В. Вплив волонтерства на самореалізацію молоді. Чернівці. 2022.
2. Яснопольська В. Як волонтерам запобігти емоційному вигоранню – поради психолога. *Факти*. 21 Квітня 2022. URL:<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3535903-ak-volonteram-zapobigti-emocijnomu-vigorannu-poradi-psihologa>.
3. Беба Ю. О. Я постійно співпереживаю іншим. Що таке емпатія і чому це не завжди добре. URL:<https://www.village.com.ua/village/life/simple-words/287257-ya-postiyno-spivperezvivayu-inshim-scho-take-empatiya-i-chomu-tse-ne-zavzhdi-dobre>.
4. Волочай Т.А. 3 підтвердження, що волонтерство – ключ до ментального здоров'я. URL:<https://ouk.com.ua/news/3-pidtvverdjennia-sho-volonterstvo-kluch-do-mentalnogo-zdorovia>.
5. Маркова М., Глаголіч С. Особливості емоційного вигорання та його роль в структурі дезадаптації волонтерів, діяльність яких пов'язана з забезпеченням військових в зоні АТО. *Психологічний часопис*. 2018. Т. 14. № 4. С. 50–66.