

фінансування, емоційне вигорання волонтерів, правові обмеження та недостатня координація між організаціями. Водночас волонтерство має великі перспективи. Зокрема, його розвиток сприятиме відбудові України після війни, розширенню соціальних ініціатив, популяризації культури взаємодопомоги серед молоді.

Таким чином, волонтерство є потужною силою, що здатна формувати свідоме та активне суспільство змінювати його на краще. Воно ґрунтується на людяності, самопожертві, доброті та прагненні надати допомоги тому хто її потребує. Особливо важливу роль цей рух відіграє в Україні, де в умовах сьогодення волонтери стали справжнім тилом для армії та підтримкою для мільйонів українців.

Список використаних джерел

1. Закалик Г. М., Коропатов О. М., Шувар Н. М. Волонтерська діяльність в Україні: історія, сьогодення та євроінтеграція. *Південноукраїнський правничий часопис*. С. 104–110. URL: <https://doi.org/10.32850/sulj.2022.4.1.17>

2. Волонтерство в Україні: Загальнонаціональне дослідження. Київ. 2015. 32 с.

3. Ванюшина О.Ф. Волонтерський рух в Україні: еволюція, сучасний стан та статус. Вісник Національного університету оборони України. 2015. Вип. 1 (44). С. 275–281.

4. Виклики та перспективи волонтерства. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/28533744.html>.

Артур Погоріленко,
старший викладач кафедри
психології навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ, доктор філософії в галузі
права та психології

СКЛАДНОЩІ ТА РИЗИКИ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ, ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ І СОЦІАЛЬНИЙ ВИМІРИ

Волонтерський рух відіграє вирішальну роль у забезпеченні українського війська всім необхідним під час війни. За оцінками самих військових, до 80 % потреб на фронті закривають саме волонтери та громадські фонди [1]. Водночас за видимими успіхами цього руху стоїть щоденна боротьба із численними викликами та перешкодами.

Інтенсивна та безперервна діяльність призводить до крайнього виснаження волонтерів як фізично, так і емоційно. Багато хто з тих, хто невинно допомагає іншим, відчуває не лише фізичну втому, а й емоційне вигорання [2]. Міністерство охорони здоров'я України зазначає, що емоційне вигорання стало основною психологічною проблемою волонтерів, особливо тих, хто працює в умовах війни, через постійний контакт із чужим болем та стражданнями [2]. Дослідження, проведені в 2023–2024 рр., підтверджують масштаб проблеми: симптоми емоційного вигорання виявляються у переважної більшості волонтерів, задіяних у допомозі під час війни [3]. Зокрема, опитування майже ста волонтерів засвідчило, що високий рівень емоційного виснаження та деперсоналізації присутній у понад половини з них [3]. Волонтери нерідко працюють на межі своїх можливостей, жертвуючи сном та відпочинком, що неминуче веде до занепаду сил. У найгарячіших точках вигорання може настати вже за 2–3 дні безперервної роботи, після чого людина, яка надавала допомогу, сама починає потребувати допомоги [2].

Правові та організаційні виклики

Швидке розгортання волонтерського руху в умовах війни часто випереджає здатність держави адаптувати нормативну базу, що породжує ряд правових та організаційних труднощів. Волонтери стикаються з бюрократичними перепонами при ввезенні гуманітарної допомоги, оформленні вантажів та взаємодії з офіційними установами [1]. Наприклад, у 2023 році виник конфлікт між волонтерською спільнотою та Міністерством соціальної політики навколо нових правил обліку гуманітарних вантажів: уряд обґрунтував їх необхідністю боротьби з шахрайством, тоді як волонтери вважали, що ці зміни лише ускладнюють і сповільнюють доставку допомоги на фронт [4]. Ще одна проблема – обмеження на виїзд волонтерів за кордон. Чоловікам-волонтерам призовного віку для поїздки по гуманітарні вантажі тепер потрібно отримувати спеціальну довідку від територіального центру комплектування (військкомату). Бували випадки, коли замість дозволу на перетин кордону волонтеру вручали повістку на службу [5]. Це створює непередбачуваність і ризик зриву важливих місій (зокрема, закупівлі та доставки автомобілів чи обладнання).

Нестача ресурсів

Брак фінансування та матеріальних ресурсів – одна з найочевидніших, але водночас найбільш болючих проблем

волонтерського руху. З початком повномасштабної війни українці масово донатили на армію, проте з часом утримувати високий рівень пожертв дедалі складніше. Волонтери відзначають, що зараз збирати кошти на військо значно важче, ніж на початку війни [1]. Причин кілька: виснаження фінансових можливостей у самих благодійників, конкуренція між численними зборами, певна «звичність» суспільства до постійних запитів. Дослідження показують, що люди намагаються допомагати передусім своїм знайомим чи близьким на фронті, або ж адресно тим, хто під їх опікою, і все менше залишається ресурсу на спільні потреби [1]. Таким чином, коло активних донорів звужується, а запити від військових тільки зростають.

Навіть великі ініціативи вимушені розтягувати збори на місяці. До прикладу, співзасновник одного фонду згадує, як хвилювався, чи вдасться зібрати 1 млн грн на дрони, адже втримати увагу суспільства надовго дуже важко [6]. Волонтери винаходять творчі підходи – проводять аукціони, благодійні концерти, залучають медійних осіб – але все одно фінансовий ресурс залишається обмеженим. Зменшення підтримки та брак коштів називаються самими волонтерами серед найчастіших перешкод у їх діяльності [1]. Ця проблема системна, і її вирішення волонтери бачать у інституціональній підтримці держави та міжнародних донорів, розвитку культури регулярних пожертв серед громадян і бізнесу, а також у більш ефективному координуванні зусиль всередині самого волонтерського руху, щоб уникати дублювання зборів.

Ризики для здоров'я та безпеки

Волонтерська діяльність у зоні війни пов'язана з прямими ризиками для життя і здоров'я. Сьогодні волонтерство фактично стало однією з найнебезпечніших сфер діяльності – волонтери ризикують майже як військові, хоч і не завжди мають засоби захисту [7].

Крім бойових загроз, волонтери наражаються й на інші небезпеки. Постійне перевтомлення та стрес без належного відпочинку підривають імунітет, що може призводити до хвороб. Нерегулярне харчування, недосипання, фізичне перенапруження (наприклад, носіння важких вантажів, багатогодинне кермування) створюють ризик виснаження організму, травм чи аварій. Волонтери нерідко працюють у зонах екологічного лиха (після ракетних ударів, на затоплених територіях, під час ліквідації наслідків підриву Каховської ГЕС тощо), де можуть підхопити інфекції або отримати отруєння.

Також існують ризики психічного здоров'я: синдром вижившого, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може розвинути не тільки у військових, а й у цивільних волонтерів, які регулярно бачать смерть і руйнування. Таким чином, волонтери часто працюють на межі безпеки, і їхня власна захищеність стає питанням турботи як для держави, так і для самих волонтерських організацій (на щастя, останнім часом з'являються ініціативи з навчання безпечним методам роботи та забезпечення волонтерів засобами захисту [7]).

Соціальний тиск

Соціальне середовище, в якому діють волонтери, теж може ставати джерелом тиску. Українське суспільство надзвичайно шанує волонтерів, називаючи їх героями тилу, однак разом з тим високі очікування суспільства можуть обернутися додатковим тягарем. Багато волонтерів відчують моральний обов'язок продовжувати працювати до повної перемоги, бо бояться підвести тих, хто на них розраховує. Такий самонакладений тиск підтримується зовнішнім фоном: у медіа та соцмережах історії успіху волонтерів часто подаються як приклади для наслідування, і добровольці можуть відчувати, що не мають права на втому чи помилку. Якщо волонтер тимчасово призупиняє діяльність (через вигорання чи сімейні обставини), він нерідко відчуває провину перед спільнотою.

З іншого боку, попри достатньо героїзований образ волонтера у суспільстві, не всі члени сімей волонтерів з розумінням ставляться до їхнього вибору присвятити життя ризикованій і не оплачуваній справі. Волонтерів можуть дорікати, що вони «нічого не заробляють», «не приділяють часу родині», наражають себе на небезпеку. Брак підтримки з боку родини та друзів істотно погіршує психологічний стан волонтера і навіть сприяє швидшому вигоранню [3]. В той же час, повна підтримка близьких, навпаки, значно підвищує стійкість добровольця до стресу [3]. Це свідчить про те, наскільки важливим є розуміння і моральна підтримка суспільства для волонтерів.

Особисті жертви

Волонтерство під час війни пов'язане з величезними особистими жертвами. Майже всі волонтери ставлять власні потреби і бажання на другий план заради допомоги іншим [8]. Це стосується різних аспектів життя: часу, здоров'я, фінансів, кар'єри, особистих стосунків. Багато волонтерів фактично змінили свій життєвий шлях – залишили роботу або перевели бізнес на дистанційний режим, щоб присвятити себе

волонтерській діяльності. Деякі працюють по 12–16 годин на добу без вихідних, майже не бачаться з родинами. Нерідко волонтери витрачають власні заощадження на потреби армії, економлять на собі, живуть скромно, аби більше ресурсів спрямувати на спільну справу. Таке самопожертвування стало нормою: суспільство знає багато історій, коли люди продавали авто чи майно, щоб купити тепловізор або пікап для фронту.

Постійний стрес і недосипання не проходять безслідно – у багатьох загострюються хронічні хвороби, з'являються психологічні проблеми (тривожність, депресивні стани). Волонтери часто ігнорують сигнали власного організму про втому чи хворобу, відкладаючи лікування «на після перемоги». Особисте життя також страждає: підтримувати романтичні стосунки чи виховувати дітей в умовах, коли тебе постійно немає вдома або ти емоційно вигорів, вкрай складно. За час війни чимало волонтерів пройшли через кризи у сім'ях, втрату друзів чи партнерів, які не витримали такого способу життя. Це ті невидимі жертви, про які самі волонтери говорять неохоче, але які відчутно впливають на їхній добробут.

Усвідомлення перелічених труднощів волонтерів є необхідним кроком до їхнього подолання. Вже зараз впроваджуються заходи для підтримки волонтерів: психологічна допомога (тренінги з подолання вигорання, волонтерські ретрити [7], юридичний супровід ініціатив, державні спрощення (звільнення від оподаткування гуманітарних вантажів, законопроекти на захист волонтерів). Надалі важливо розвивати партнерство між державою та волонтерським сектором, забезпечити волонтерів ресурсами і захистом, а також плекати культуру вдячності й підтримки до них у суспільстві. Адже саме завдяки людському фактору – небайдужості й згуртованості українців – країна вистояла в найтяжчі перші місяці війни.

Список використаних джерел

1. 80% того, що потрібно на війні, дають волонтери: дослідження поведінки українців під час війни. Єднання, 2023. URL: <https://ednannia.ua/novyny/inspiration/12632-80protsent-toho-shcho-potribno-na-viini-daiut-volontery>.

2. МОЗ України. Як волонтерам запобігти емоційному вигоранню – поради психолога // Укрінформ, 24.07.2022. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3535903>.

3. Терена Н. О., Сеньчук Л. І., Литвинова О. М. та ін. Емоційне вигорання у волонтерів (на прикладі Рівненської

області). *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2024. №2(100). С. 44–49.

4. Постанова розбрату: чому волонтери й влада не можуть дійти згоди щодо гумдопомоги // Центр спільних дій. – 2023. – URL: <https://centreua.org/monitoring-rishen/postanova-rozbratu-chomu-volontery-j-vlada-ne-mozhut-dijty-zgody-shhodo-gumdomogy>.

5. Їхав за машинами для фронту – зараз на полігоні: як волонтерам ускладнили перетин кордону довідками від ТЦК // Texty.org.ua. 2024. URL: <https://texty.org.ua/fragments/111536/yihav-za-mashynamy-dlya-frontu-zaraz-na-polihoni-yak-volonteram-uskladnyly-perety-n-kordonu>.

6. 1000 днів боротьби: в чому проявляється сила українських волонтерів // MC.today – 2024. URL: <https://mc.today/uk/blogs/1000-dniv-borotby-vyprobuvannya-ta-syla-ukrayinskyh-volonteriv-2/>.

7. Українська Волонтерська Служба. Проект «Близькі» – підтримка волонтерів на окупованих територіях. URL: <https://volunteer.country/projects/blizki>

8. Міністерство молоді та спорту України. Як уникнути вигорання у волонтерстві // Сайт Мінмолодьспорту, 23.09.2022. URL: <https://mms.gov.ua/news/yak-uniknuti-vigorannya-u-volonterstvi>.

Олена Прокопенко,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ, доктор
філософії в галузі психології

ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ ТА МОЖЛИВОСТІ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: КОНТЕКСТ УКРАЇНИ

Війна в Україні спричинила безпрецедентне зростання волонтерського руху, демонструючи надзвичайну здатність громадян до самоорганізації та взаємодопомоги. Водночас, робота волонтерів в умовах постійної загрози, травматичних подій та невизначеності супроводжується значними психологічними викликами. Це зумовлює необхідність глибокого розуміння психологічних бар'єрів, з якими стикаються волонтери, а також виявлення психологічних можливостей, які сприяють їхній стійкості та ефективності.