

4. Терлига О. В. Профілактика професійного вигорання соціальних працівників в територіальних центрах соціального обслуговування. *Вісник Приазовського державного технічного університету. Серія: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування.* 2024. Том 1. № 12. <https://doi.org/10.31498/2617-2038.2024.12.320590>

**Олександра Суприкiна,**  
здобувач ступеня вищої освіти  
магістра за спеціальністю  
«Психологія» навчально-  
наукового інституту права  
та психології Національної  
академії внутрішніх справ  
*Науковий керівник:*  
викладач кафедри психології  
навчально-наукового інституту  
права та психології Національної  
академії внутрішніх справ  
**М. Дозорець**

### **ВОЛОНТЕРСТВО І СИНДРОМ РЯТІВНИКА: МЕЖА МІЖ ДОПОМОГОЮ ТА САМОПОЖЕРТВОЮ**

В умовах сьогодення неможливо переоцінити важливість волонтерів. Люди, що за покликом серця присвятили себе допомозі іншим, щодня рятують життя військових та цивільних. Проте здоровий альтруїзм, стикаючись з постійним напруженням та стресом, з прагненням віддати якомога більше, нерідко стирає межу між посиленою допомогою та руйнівною самопожертвою. Щоб дослідити цю тенденцію, я зустрілася з волонтеркою Людмилою Гетьман [1]. Вона дала змогу поглянути на вплив синдрому рятівника зсередини, і на основі власного досвіду оцінити небезпеку, з якою стикаються небайдужі.

*Я занадто глибоко занурилася у волонтерство.* Термін «синдром рятівника», здебільшого, використовують стосовно осіб, що відчують потребу в порятунку оточуючих, навіть коли у цьому немає явної необхідності [2]. Проте в умовах війни бажання стати так званим «рятівником» може виникнути навіть у тих, хто ніколи раніше не помічав за собою нічого подібного. І якщо в стосунках прагнення допомогти може бути нав'язливим для оточення «рятівника», то у волонтерстві з небезпечними наслідками стикається сам волонтер, адже його поміч завжди потрібна тут і зараз.

*Я зрозуміла, що люблю чоловіка вже не так, як любила раніше. Я не знаю своїх дітей.* Допомога іншим вимагає фізичної та емоційної залученості. Одним з найвідчутніших наслідків надмірної самопожертви є виснаженість та байдужість до речей і людей, що раніше викликали позитивні емоції. Прагнучи закрити збір якомога швидше, чи відповісти на важливе повідомлення навіть посеред ночі, волонтер поступово вигорає, переймається лише про роботу, забуваючи про себе та рідних. На цілодобове залучення у волонтерство жертвується і особистий час, тому діти нерідко залишаються без батьків, партнери – без коханих, що зрештою нерідко призводить до розлучення. Загалом можна виділити такі основні ознаки:

- Хронічна втома, емоційне виснаження
- Ігнорування власних потреб, нехтування психологічними та фізичними проблемами
- Сильне почуття відповідальності за благополуччя інших
- Повна фіксація на роботі, що шкодить стосункам з оточуючими [3].

*Моя допомога важлива, тому я маю відпочивати і жити. Я не готова віддати свою сім'ю.* Далеко не всім вдається вчасно провести межу між допомогою та самопожертвою. Інколи волонтери знаходять в собі сили зупинитися в своєму альтруїстичному пориві та озирнутися навколо, проте, здебільшого, їх спиняє нервовий зрив або непоправні проблеми у стосунках чи здоров'ї. Що робити, щоб не загубити межу між самопожертвою та допомогою?

*Робота – окремо, життя – окремо.* Щоб залишатися корисним для тих, хто цього потребує, необхідно поважати власний простір. Ніч – не час для повідомлень, а можливість відпочити перед напруженими буднями волонтера. Надзвичайно важливо знаходити вільну хвилинку для рідних, щоб не втрачати з ними зв'язок і заряджатися позитивними емоціями [4].

*Встановлення емоційного бар'єру.* Волонтерство – це занурення у реалії війни. Це втрати, ризик та невдачі. Гострі емоційні реакції на зіткнення з жорстокістю реальності можуть призвести до нервового зриву та вигорання.

*Об'єктивне оцінювання своїх можливостей.* В умовах згуртованості проти спільної біди волонтер повинен знайти справу, яку зможе осилити. Особливості характеру та темпераменту, рівень емпатії та залучення – важливі фактори, які необхідно враховувати. Не кожен впорається з труднощами, з

якими стикається військовий волонтер, проте для кожного знайдеться робота тут, на віддаленні від фронту.

*Волонтер – той, хто «вмирає», щоб інші жили.* Волонтерська діяльність може подарувати відчуття потрібності, важливості, належності до спільної справи. Проте не можна забувати, що за межами роботи все ще є особисте життя, психологічне та фізичне здоров'я, рідні та близькі. Зрештою війна закінчиться, і хоча для відновлення країни все ще знадобиться допомога небайдужих, виринуть зі стану постійної мобілізованості та повернутися до ритму звичного життя для багатьох волонтерів буде надзвичайно непросто.

#### ***Список використаних джерел***

1. Люди Гетьман. URL: <https://hetmans-people.com.ua/>
2. Наталя Завгородня: синдром рятівника URL: <https://radio.nakupilo.ua/podcast/syndrom-ryativnyka/>.
3. The rescuer's syndrome – by helping others, are you not harming yourself? 2025. URL: [https://nowewidoki.com/en/the-rescuers-syndrome-by-helping-others-are-you-not-harming-yourself/#elementor-toc\\_heading-anchor-1](https://nowewidoki.com/en/the-rescuers-syndrome-by-helping-others-are-you-not-harming-yourself/#elementor-toc_heading-anchor-1).
4. Escaping the saviour complex: letting go of the urge to rescue. 2025. URL: <https://knowledge.insead.edu/leadership-organisations/escaping-saviour-complex-letting-go-urge-rescue>.

#### ***Юлія Сухомлин,***

здобувач ступеня вищої освіти магістра  
за спеціальністю «Психологія»  
навчально-наукового інституту права  
та психології Національної академії  
внутрішніх справ

#### ***Науковий керівник:***

завідувач кафедри психології  
навчально-наукового інституту права  
та психології Національної академії  
внутрішніх справ, кандидат  
психологічних наук, доцент

**Н. Полудьонна**

## **СТРАТЕГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Високе соціальне значення діяльності правоохоронних органів у сучасних умовах визначають потребу оптимізації основних форм, підходів і технологій професійного навчання