

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут права та психології
Кафедра психології**



**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Матеріали
науково-практичного круглого столу
(Київ, 31 березня 2025 року)**



**Київ
2025**

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут права та психології
Кафедра психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Матеріали
науково-практичного круглого столу
(Київ, 31 березня 2025 року)

Київ
2025

УДК 159.9(477)(06)
П863

Редакційна колегія:

Мозоль С. А., проректор Національної академії внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор;

Кульчицька О. В., директор навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент;

Полудьонна Н. С., завідувач кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент;

Христюк О. С., старший викладач кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 25 квітня 2025 року (протокол № 4)

Матеріали подано в авторській редакції. Відповідальність за їхню якість, а також відсутність у них відомостей, що становлять державну таємницю та службову інформацію, несуть автори

П863 **Психологічні** особливості волонтерської діяльності [Текст]: матеріали наук.-практ. круглого столу (Київ, 31 берез. 2025 р.) / редкол.: С. А. Мозоль, О. В. Кульчицька, Н. С. Полудьонна, О. С. Христюк. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2025. – 124 с.

УДК 159.9(477)(06)

©Національна академія внутрішніх справ, 2025

ЗМІСТ

НАУКОВІ ДОПОВІДІ

Абрамян В. ВПЛИВ ВОЛОНТЕРСТВА НА ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ПОЗИЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ МОЛОДІ.....	7
Веденяпіна М. АЛЬТРУІЗМ ЯК ОДНА ІЗ ЗАСАДНИЧИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВОЛОНТЕРА	12
Власенко С. ПОНЯТТЯ І ТИПОЛОГІЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	15
Волошина О. ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ НА ЕТАПІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБОРУ ВОЛОНТЕРІВ	19
Воят Л. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ.....	22
Дозорець М. ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВЕТЕРАНІВ АТО/ООС.....	27
Ланка О. ОСОБЛИВОСТІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ	29
Моргун Н. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	32
Назаренко О. ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	35
Остролуцька Л. ФОРМУВАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ НАВИЧОК УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ	39

Охріменко І., Мартенко Ю. МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ ЗДІЙСНЕННЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	41
Панченко І. ОСНОВИ Й ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВОЛОНТЕРСЬКОГО РУХУ	46
Погоріленко А. СКЛАДНОЩІ ТА РИЗИКИ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ, ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ І СОЦІАЛЬНИЙ ВИМІРИ	49
Прокопенко О. ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ ТА МОЖЛИВОСТІ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: КОНТЕКСТ УКРАЇНИ	54
Ребенок Н. РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	58
Роговенко М. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВОЛОНТЕРІВ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА НОРМАЛІЗАЦІЇ ЇХ АКТИВНОЇ УЧАСТІ В ЖИТТІ КРАЇНИ	61
Сидоренко О. МОТИВАЦІЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК З ОСОБИСТІСНИМИ ЦІННОСТЯМИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	64
Тищенко О. ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК РЕСУРС САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА САМОВИЗНАЧЕННЯ МОЛОДІ	69

НАУКОВІ ПОВІДОМЛЕННЯ

Андоній А. ВОЛОНТЕРСТВО ЯК РЕСУРС ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	73
Гуменюк В. ОСОБЛИВОСТІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ	75

Зінченко П. ШЛЯХИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ.....	79
Калінюк О. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВОЛОНТЕРІВ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТ-ТЕРАПІЇ.....	82
Ковтун Д. ПРАВОВІ Й ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ	86
Молчанюк Д. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВОЛОНТЕРІВ: МОТИВАЦІЙНІ РЕСУРСИ ТА ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	90
Муравська А. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС ВОЛОНТЕРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ВИКЛИКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ	93
Решетченко Д. ОСОБИСТІСТЬ ВОЛОНТЕРА-ПСИХОЛОГА ЯК ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ ЕФЕКТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВІЙНИ	97
Самусь Т. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВОЛОНТЕРІВ.....	100
Саратовська О. РОЛЬ ЕМПАТІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	104
Слепко А. ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ: ПРИЧИНИ, ВИЯВИ, ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ.....	107
Суприкiна О. ВОЛОНТЕРСТВО І СИНДРОМ РЯТІВНИКА: МЕЖА МІЖ ДОПОМОГОЮ ТА САМОПОЖЕРТВОЮ.....	111

Сухомлин Ю. СТРАТЕГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ	113
Тодер В. ПСИХОЛОГІЧНІ СПОСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ	117
Шашкова А. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВОЛОНТЕРСТВА НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ.....	119

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

ВПЛИВ ВОЛОНТЕРСТВА НА ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ПОЗИЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ МОЛОДІ

В умовах російської воєнної агресії в Україні волонтерська діяльність набуває надзвичайно важливого значення та актуальності. До цієї суспільно значущої справи долучаються представники всіх верств населення, демонструючи високий рівень самоорганізації та щире прагнення допомогти тим, хто опинився у складних життєвих обставинах. Волонтерство є не лише дієвим інструментом для надання необхідної допомоги та підтримки, але й потужним чинником активного формування громадянської позиції та підвищення рівня соціальної відповідальності серед громадян. Особливої ваги цей процес набуває в молодіжному середовищі.

Навчальний заклад, зокрема заклад вищої освіти, відіграє ключову роль у соціалізації молоді та формуванні її особистісних і професійно-важливих якостей, громадянської позиції та соціальної відповідальності. Період навчання у вищій школі хронологічно співпадає зі становленням особистісної зрілості, коли поведінка молодої людини стає більш усвідомленою та вмотивованою. Саме в цей час особистість активно розвиває такі важливі риси та якості, як цілеспрямованість, рішучість, витримка, наполегливість, принциповість, самостійність, ініціативність та самоконтроль. Залучення студентської молоді до волонтерської діяльності створює унікальне середовище для розвитку та вдосконалення цих ключових особистісних характеристик.

Як зазначають дослідники Т. Лях, В. Лютий та В. Жуков, залучення студентів до волонтерської діяльності під час навчання в закладах освіти дозволяє студентам не лише набувати цінний життєвий досвід і практичні навички, але й відчувати себе корисними для суспільства, громади, в якій вони проживають, сприяти покращенню якості життя людей. Крім

того, залученість до волонтерства створює умови для особистісного зростання, розвитку лідерських якостей та особистої відповідальності, розвивати комунікативні навички, вміння працювати в команді, приймати рішення й розробляти власні проекти в умовах обмежених ресурсів та багато інших корисних навичок. Крім того, ця діяльність може мати позитивний вплив на їхню подальшу професійну кар'єру, оскільки волонтерський досвід може стати вагомою конкурентною перевагою при пошуку роботи [1, с. 75].

На переваги участі студентів у волонтерських проєктах звертають увагу І. Козубовська, Р. Козубовський, Ж. Милян, які вказують, що для них відкриваються можливості здійснення допрофесійної підготовки, відбувається професійне самовизначення та становлення; набувається досвід індивідуальної та групової роботи з ровесниками та дорослими; з'являються нові друзі, цікаве дозвілля, змістовна зайнятість, можливість допомогти іншим; розвиваються лідерські якості, творчі здібності; відбувається самовираження та становлення молодого людини як особистості, як активного члена суспільства. Крім того, з'являється реальна можливість брати участь у процесах прийняття рішень, які стосуються різноманітних процесів в суспільстві [2, с. 17–18].

Вітчизняні заклади вищої освіти (ЗВО) дедалі більше усвідомлюють важливість розвитку громадянської позиції, активності та соціальної відповідальності серед студентської молоді, розглядаючи волонтерство як дієвий інструмент для досягнення цих цілей. Вважаємо, що системне впровадження ідей та практик волонтерської діяльності в освітній процес може стати потужним механізмом формування необхідних суспільству якостей майбутніх фахівців. На нашу думку, в умовах ЗВО доцільно використовувати комплекс взаємопов'язаних заходів, спрямованих на інтеграцію волонтерства в навчальну та позанавчальну діяльність. Ефективним підходом є органічне включення волонтерської діяльності в освітні програми. Це може бути реалізовано через:

- включення волонтерських проєктів до навчальних планів підготовки здобувачів освіти. Позитивною можна вважати практику надання студентам можливості брати участь у волонтерських проєктах як частини навчальних дисциплін (наприклад, психології, соціальної роботи, педагогіки, екології);
- зарахування волонтерської діяльності як практики або факультативних годин. Офіційне визнання внеску студентів у

волонтерську діяльність слугуватиме потужним стимулом для їхньої активної участі;

- розробка навчальних курсів та тренінгів з основ волонтерства, громадянської активності та соціальної відповідальності. Такі освітні програми забезпечать студентів теоретичними знаннями та практичними навичками, необхідними для ефективної та усвідомленої волонтерської діяльності;

- запрошення представників волонтерських організацій та соціальних працівників для проведення відкритих лекцій, семінарів та майстер-класів. Безпосередній контакт з практиками волонтерства сприятиме обміну досвідом та підвищенню мотивації студентів.

Для забезпечення системного залучення студентів до волонтерської діяльності необхідно створити відповідне організаційне та мотиваційне підґрунтя, використовуючи наступні засоби:

- створення студентських волонтерських клубів та центрів. Наявність формалізованих структур забезпечить координацію волонтерських ініціатив та полегшить залучення студентів до різноманітних проектів;

- налагодження партнерства з місцевими волонтерськими організаціями, з лідерами громадської думки та успішними волонтерами та соціальними установами. Співпраця з зовнішніми партнерами розширить спектр доступних волонтерських можливостей, що відповідають інтересам та навчальним цілям студентів;

- інформування студентів про існуючі волонтерські можливості. Регулярне поширення інформації про актуальні волонтерські проекти та потреби є ключовим фактором залучення студентів;

- забезпечення менторської підтримки для студентів-волонтерів. Досвідчені педагоги або волонтери можуть надавати консультації та допомогу в реалізації волонтерських ініціатив, сприяючи їхній ефективності та особистісному зростанню студентів;

- створення платформ для обміну досвідом між студентами-волонтерами. Організація зустрічей, форумів та конференцій, де студенти можуть ділитися своїми напрацюваннями та ідеями, сприятиме розвитку спільноти та поглибленню їхнього волонтерського досвіду.

Для цілеспрямованого формування громадянської позиції та соціальної відповідальності студентів у контексті волонтерської діяльності рекомендуємо застосовувати наступні групи методів:

1. *Методи формування громадянської позиції:*

– залучення студентів до волонтерських ініціатив, що стосуються потреб їхньої громади (благоустрій, допомога місцевим соціальним службам, екологічні акції). Це сприяє усвідомленню власної причетності до життя конкретної громади;

– організація дискусій та круглих столів на соціально важливі теми, обговорення проблем, з якими стикаються різні соціальні групи, сприяє розвитку критичного мислення та формуванню власної думки студентів;

– залучення до правопросвітницької діяльності, участь у проєктах з інформування населення про їхні права та обов'язки сприяє формуванню активної громадянської позиції серед студентів;

– моделювання ситуацій громадянської взаємодії за допомогою організації рольових ігор та симуляцій, що відображають різні аспекти громадянського життя (вибори, громадські слухання, робота органів місцевого самоврядування) надає студентам практичний досвід громадянської участі.

2. *Методи формування соціальної відповідальності:*

– участь у проєктах допомоги вразливим групам населення (волонтерство в будинках для літніх людей, дитячих будинках, центрах реабілітації військових, центрах для людей з інвалідністю сприяє розвитку емпатії, співчуття та усвідомлення відповідальності за добробут інших);

– залучення до екологічних волонтерських ініціатив: участь у прибиранні територій, озелененні, проєктах з енергозбереження формує відповідальне ставлення до довкілля;

– організація благодійних акцій та зборів коштів. Залучення студентів до планування та проведення благодійних заходів активно розвиває їхню здатність до співпереживання та бажання допомагати тим, хто цього потребує;

– проведення просвітницьких кампаній на соціально важливі теми. Залучення студентів до розробки та поширення інформаційних матеріалів про здоровий спосіб життя, профілактику залежностей, толерантність тощо сприяє підвищенню їхньої соціальної свідомості.

Важливими психолого-педагогічними складовими успішного процесу формування громадянської позиції та соціальної відповідальності студентів є *заохочення та рефлексія*:

- визнання та відзначення волонтерської діяльності студентів (організація церемоній нагородження, публікації в студентських ЗМІ, надання рекомендаційних листів) сприяють підвищенню мотивації та усвідомленню значущості їхнього внеску;

- забезпечення зворотного зв'язку та можливостей для рефлексії. Організація зустрічей для обговорення волонтерського досвіду, обміну враженнями та осмислення його впливу на цінності та переконання студентів є важливим елементом саморозвитку;

- ведення портфоліо волонтерської діяльності, що допомагає студентам відстежувати свій прогрес та усвідомлювати свій внесок у розвиток громади та суспільства.

Успішна інтеграція волонтерства в навчально-виховний процес ЗВО залежить від дотримання наступних ключових умов:

- активна підтримка адміністрації навчального закладу;
- зацікавленість та мотивація науково-педагогічного колективу;

- активна участь та ініціативність студентів;

- налагоджена співпраця з зовнішніми волонтерськими організаціями;

- системність та послідовність у впровадженні волонтерських програм.

Отже, ефективне формування громадянської позиції та соціальної відповідальності молоді в процесі волонтерства потребує комплексного підходу, який поєднає практичну діяльність з освітніми та виховними заходами, створює сприятливе соціальне середовище та заохочує ініціативу та самостійність молодих людей. Впровадження різноманітних форм інтеграції волонтерської діяльності в навчальний процес ЗВО створює сприятливі умови для формування активної громадянської позиції та високого рівня соціальної відповідальності серед молоді, що є важливим внеском у розвиток зрілого та свідомого суспільства.

Список використаних джерел

1. Лях Т., Лютий В., Жуков В. Волонтерська діяльність студентів як шлях до їхньої активної участі у суспільному житті

громади. Ввічливість. *Humanitas*, 3, С. 68–76, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.3.10>.

2. Козубовська І.В., Козубовський Р.В., Милян Ж.І. Залучення майбутніх фахівців соціально-педагогічної сфери до волонтерської діяльності (методичні рекомендації). Ужгород, 2022. 34 с.

Марина Веденяїна,
доцент кафедри оперативного-
розшукової діяльності
та національної безпеки
Національної академії внутрішніх
справ, кандидат юридичних наук

АЛЬТРУЇЗМ ЯК ОДНА ІЗ ЗАСАДНИЧИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВОЛОНТЕРА

Говорячи про психологічні особливості волонтерської діяльності, дуже часто згадують альтруїзм як ознаку волонтера, альтруїстичні мотиви як важливі у волонтерській діяльності. Але цікаво те, що вчені досі достеменно не знають, що таке альтруїзм, які його механізми, звідки він береться. Існують різні теорії, але жодна з них не має відчутної переваги над іншими.

Поняття «альтруїзм» вперше було використано французьким філософом-позитивістом О. Контом. Він визначав альтруїзм як життя заради інших людей, у спробі принести їм добро. Сучасні дослідники ставлять під сумнів розуміння «життя заради інших», справедливо вказуючи на те, що альтруїстична поведінка приносить емоційне задоволення і підвищує самооцінку, а тому приносить користь самій людині. Справа не в тому, що людина відкидає власні інтереси та діє в чужих, а в тому, що її особистісні якості і цінності визначають отримання певної вигоди від такої поведінки [1].

Існує два основні напрямки наукової думки, що пояснюють альтруїстичну поведінку. Перший напрям ґрунтується на біологічній природі людини як соціальної тварини і стверджує, що альтруїстичні мотиви є вродженими, але не завжди проявляються, а лише за наявності певних умов. Другий напрямок говорить про псевдоальтруїстичну поведінку, стверджуючи, що альтруїзм в першу чергу приносить користь самому альтруїсту, надаючи йому значимість у власних очах і в очах суспільства, наповнюючи його життя сенсом і допомагаючи подолати страх смерті, іншими словами, що

альтруїзму як безкорисливого мотиву не існує, але є сукупність причин, які спонукають людину діяти, на думку зовнішнього спостерігача, на шкоду собі (а насправді заради себе).

Радше за все, обидва напрямки заслуговують на увагу, а справжнє розуміння альтруїзму лежить десь посередині і є комплексним, тобто має враховувати обидва підходи.

Стисло розглянемо кілька позицій щодо цього питання.

Теорія соціального навчання акцентує увагу на соціальних нормах, які прищеплюються дітям з дитинства. Згідно з цією теорією, в дитинстві дитина поводиться просоціально, бо отримує за це похвалу і винагороду, а за відмову від цього піддається покаранню, в юному віці – тому що це зустрічає схвалення з боку оточення, в дорослому віці – тому що до цих причин додається почуття задоволення від «правильного» вчинку. Яке виникає в результаті того, що відповідні переконання інтерналізуються [2]. Звідси випливає теза про те, що люди зрілого віку частіше поводяться просоціально, коли відчувають себе погано, оскільки знають про такий спосіб поліпшення власного самосприйняття.

Близькими до цих аргументів є аргументи прихильників теорії «зняття стресу». Вони стверджують, що людина, яка спостерігає за стражданнями іншої людини, відчуває дискомфорт, і припинити його переживати можна двома шляхами: піти, переставши бути свідком страждань іншого, або допомогти. Залежно від обставин і особистісних якостей людина робить вибір на користь одного з цих варіантів [3].

Біхевіористи стверджують, що альтруїзм, бажання допомогти іншим і внутрішня потреба в просоціальній поведінці закладені в нас природою, це біологічний механізм, який сприяє виживанню виду. Саме тому вони склали основу моральних норм людського суспільства. Згідно з цією точкою зору, альтруїстичні прагнення і внутрішня потреба в просоціальній поведінці у людини є вродженими, але певні обставини можуть перешкоджати реалізації цих поведінкових патернів на практиці. Наприклад, недостатня підготовка, відсутність досвіду, специфічні риси особистості тощо [4].

Нормативна теорія стверджує, що є три рушійні сили альтруїзму: сила морального обов'язку, який відчуває людина, моральні норми і правила, які людина засвоїла, і почуття відповідності, правильності і природності морального обов'язку, який відчуває людина. Тобто люди допомагають, тому що сприймають таку поведінку як соціально схвалену, як «належну»

за соціальними нормами. Вони або засвоювали ці норми в процесі навчання, або сприймали їх на прикладі оточуючих їх людей. Розуміючи, що світ не завжди їм відповідає, люди, тим не менш, хочуть бачити його справедливим і бачать свій моральний обов'язок в прагненні до цього [5].

Теорія емпатії як рушійної сили альтруїзму стверджує, що емпатія включає в себе дві основні складові: співпереживання і бажання зупинити або полегшити страждання інших. Згідно з цією теорією, емпатія притаманна всім людям, але вона проходить кілька стадій розвитку, а отже, з часом стає більш глибокою. Спостерігаючи за людиною, що потрапила в біду, спостерігач, відповідно до цієї теорії, має емпатичні переживання, які вимагають від нього втручання. Прихильники цієї теорії сперечаються з прихильниками теорії «зняття напруги», які вважають, що бажання перестати відчувати біль від емпатії є егоїстичним мотивом. Прихильники теорії емпатії стверджують, що це не егоїстична мотивація, але за певних умов ці переживання можуть призвести до відмови від альтруїстичної поведінки і до пошуку способу припинення емпатії. Наприклад, біль від емпатичного переживання можна зменшити, звинувачуючи жертву в її тяжкому становищі і переконуючи себе, що співчувати нема чому [6].

Гіпотеза «справедливого світу» стверджує, що коли ми зустрічаємо людину, яка потрапила в біду, то розцінюємо її досвід як свій власний, не відокремлюючи її переживання від наших, оскільки в цей момент переживаємо власний досвід: зіткнення з викривленим, несправедливим світом, який необхідно негайно виправити [7]. Факт несправедливості не сприймається як щось, що відбувається з іншою людиною, це трапляється і з нами, поки ми це спостерігаємо. Тому альтруїстична залученість в проблеми іншої людини не менша, ніж залученість у власні проблеми [8].

Таким чином, важливо розуміти, що альтруїзм, притаманний багатьом волонтерам, – це не, як вважалося раніше, «апофеоз самопожертви», це внутрішня потреба чинити «правильно», інакше людина почувається погано. Альтруїзм як риса характеру, альтруїстичні мотиви поведінки притаманні дуже багатьом людям, – що, зокрема, обумовлює поширеність волонтерства у світі і в Україні.

Список використаних джерел

1. Widjaja E. Motivation behind volunteerism // CMC senior theses. 2010. Vol. 4. URL: http://scholarship.claremont.edu/cmc_theses/4.

2. Matsuba M.K., Hart D., Atkins R. Psychological and social structural influences on commitment to volunteering // Journ. of Research in Personality. 2007. V. 41.
3. Eagly, A. H., & Crowley, M. Gender and helping behavior: A meta-analytic review of the social psychological literature. Psychological Bulletin, 1986, 100, 283–308.
4. Elshaug C., Metzger J. Personality attributes of volunteers and paid workers engages in similar occupational tasks // J. of social psychology. – Provincetown, 2001. – Vol. 141, № 6. – P. 752–763.
5. Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., Schroeder, D. A. and Penner, L. A. The social psychology of prosocial behavior. Mahwah, N.J.: Erlbaum. 2006
6. Davis M.H., Mitchell K.V., Hall J.A., Lothert J., Snapp T., Meyer M. Empathy, expectations, and situational preferences: personality influences on the decision to participate in volunteer helping behaviors // Journ. of Personality. 1999. V. 67.
7. Feiler D.C., Tost L.P., Grant A.M. Mixed reasons, missed givings: the costs of blending egoistic and altruistic reasons in donation requests // Journ. of Experimental Social Psychology. 2012. V. 48
8. Greenfield E. A., Moorman S. M. Extracurricular Involvement in High School and Later-Life Participation in Voluntary Associations // The Journals of Gerontology: Series B. 2018. Vol. 73, issue 3. P. 482–491.

Софія Власенко,

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

ПОНЯТТЯ І ТИПОЛОГІЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У реаліях сьогодення волонтерська діяльність в Україні набула грандіозних масштабів, важко знайти людину, яка б не була залучена чи не бажала б долучитися до діяльності даного виду. В умовах війни у структурі національної свідомості кожного українця на перший план виступають такі риси як патріотизм, емпатія, альтруїзм, почуття моральної відповідальності, толерантності тощо. Українці прагнуть

допомагати військовим, внутрішньо переміщеним особам, дітям та дорослим з інвалідністю, дітям, які позбавлені батьківського піклування, людям похилого віку та іншим категоріям, які потребують підтримки, внаслідок того, що опинилися у складних життєвих обставинах. У своїй діяльності волонтери керуються різноманітними мотивами, серед яких варто виділити духовні та соціальні. Зазначимо, що не останню роль в активному включенні у суспільну та волонтерську діяльність, відіграють захисні механізми психіки. Іншими словами, допомога слабшому, тому, хто більше її потребує, в умовах війни може сприяти волонтерам у збереженні цілісності власної психічної діяльності, слугувати захистом від надмірного впливу травматичних подій.

І хоча зародженням волонтерства прийнято вважати 1859 рік (мова іде про події, пов'язані із австро-італо-французькою війною), а в незалежній Україні перші волонтери з'явилися іще у 1992 році (представники Корпусу миру США в Україні), проте особливої актуальності волонтерська діяльність набуває саме в умовах російсько-української війни (від 2014 року і до сьогодні).

У перекладі з латинської мови слово «voluntarius» трактується як «доброволець». Тобто, волонтерською діяльністю називають добровільну діяльність, спрямовану на надання допомоги людині чи групі людей, організації, державі. Варто наголосити, що волонтерська діяльність здійснюється на безоплатній основі.

Розглядати поняття волонтерської діяльності можна із різних точок зору. В першу чергу, ми можемо трактувати її як особливий вид діяльності. Відповідно, волонтерська діяльність буде володіти усіма характеристиками, що притаманні діяльності загалом. Діяльність у психології визначають як спосіб активності, що властивий виключно людині, має певну організацію та свідому мету.

Найбільш поширена структура діяльності включає в себе наступні взаємопов'язані компоненти: потреба, мотив, мета, задача, дії, операції, зовнішня та внутрішня сторони. Розглянемо на прикладі волонтерської діяльності.

Потребу визначають як суб'єктивний стан, що виявляється як необхідність у чомусь. Саме потреби і є рушійними силами волонтерської діяльності. Потреби

поділяють на біологічні та соціальні. Прикладом біологічних потреб, що активують волонтерську діяльність під час війни, може слугувати потреба у безпеці, суть якої зводиться до захисту життя та здоров'я свого та своїх рідних. Серед соціальних потреб, що стимулюють волонтерів до діяльності, можемо виділити потребу у належності до певної референтної групи, наприклад, в умовах війни, це група захисників Батьківщини. Сюди також відносимо потребу у самоповазі та підвищенні самоцінності, у моральному самовираженні, самореалізації, зокрема і професійній.

Мотиви волонтерської діяльності уже згадувалися вище. Серед провідних виділимо громадянські мотиви, пізнавальні, мотиви причетності, досягнень. При деяких видах волонтерської діяльності не останню роль відіграють мотиви влади та визнання.

Мета діяльності волонтерів розкривається через три основні положення:

I. Захист прав та свобод людини.

II. Надання психологічної та матеріальної допомоги, а також підтримки людям, які опинилися у тяжких обставинах.

III. Самореалізація.

Задачі волонтерської діяльності будуть варіювати в залежності від її типології та провідних цілей. Відповідно до цього визначатимуться також дії та операції.

Внутрішня сторона діяльності волонтера є суб'єктивною і містить у своєму складі мотиви, когніції та вольовий компонент.

Зовнішня (об'єктивна) сторона волонтерської діяльності виявляється у її процесі та результатах.

Зазначимо, що структура волонтерства багато в чому визначається саме типом діяльності.

Проблему типології волонтерської діяльності підіймають у свої працях Е. Балашов, Р. Драпушко, Н. Говоруха, П. Горінов, Н. Грищенко, М. Козачук, О. Круцюк, Т. Лях, В. Сірко, О. Томчук та багато інших.

З опорою на роботи Н. Говорухи було виділено провідні типи волонтерської діяльності (табл.).

Типологія волонтерської діяльності [1]

Тип волонтерської діяльності	Приклад
Волонтерська діяльність, в основу якої покладено навички особистості	Прикладом може слугувати залучення студентів чи фахівців-психологів до надання безоплатної психологічної допомоги усім, хто її потребує
Віртуальна волонтерська діяльність	Наприклад, надання онлайн-консультацій в галузі психології, права, соціальної роботи тощо, усім, хто має таку потребу
Екологічне волонтерство	Спрямоване на гармонізації довкілля. Наприклад, озеленення міських зон
Волонтерство, що здійснюється в умовах надзвичайних ситуацій	Окрім надзвичайних ситуацій військового характеру, сюди належать техногенні ситуації, природні та соціально-політичні
Волонтерська діяльність в закладах освіти	Сюди можемо віднести проведення різноманітних тренінгів для здобувачів освіти, викладання іноземної мови волонтерами, допомогу здобувачам із особливими потребами тощо
Медичне волонтерство	Являє собою залучення добровольців до безоплатної роботи в медичних установах, сюди також варто віднести донорство крові
Волонтерська діяльність, спрямована на боротьбу за права	На першому місці тут знаходиться боротьба за права дітей та жінок. Останнім часом особливої актуальності набуває боротьба за права ЛГБТК+

Окрім вище зазначених видів волонтерської діяльності, авторка виділяє й інші [1].

В Україні реалізуються усі перераховані типи волонтерства, проте в реаліях сьогодення, особливої ваги набуває волонтерство, що здійснюється в умовах надзвичайних ситуацій, медичне волонтерство та волонтерська діяльність, спрямована на боротьбу за права.

Таким чином, в умовах війни волонтерська діяльність являє собою своєрідну опору українського суспільства, що спрямована на збереження та розвиток соціальних цінностей.

Позитивний вплив волонтерської діяльності виявляється не лише у наданні допомоги потребуючим, а і у гармонізації особистості самих волонтерів, зокрема у сприянні самоактуалізації, збагаченні досвіду, розширенні мережі соціальних контактів та ін. Проте складність поняття волонтерства як соціально-психологічного феномена потребує здійснення подальших наукових розвідок у даному напрямку.

Список використаних джерел

1. Говоруха Н. О. Типи волонтерської діяльності. *Інноваційна педагогіка*. 2018. Вип. 8. С. 24–27.

Оксана Волошина,
провідний науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії
з проблем управління
правоохоронною діяльністю
та її психологічного
супроводження навчально-
наукового інституту
післядипломної освіти
Національної академії внутрішніх
справ, кандидат психологічних
наук, доцент

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ НА ЕТАПІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБОРУ ВОЛОНТЕРІВ

Волонтерська діяльність, як і будь яка інша діяльність, структурована певними мотивами, що стають основою для детермінації мотивації до цієї діяльності. Вивчення мотивації до волонтерської діяльності дозволяє прогнозувати та впливати на успішність й результативність волонтерської діяльності. Врахування ієрархії мотивів, потреб людини необхідне для добору, навчання, психологічного супроводження та визнання волонтера.

Наші тези присвячені напрямам дослідження мотивації на етапі психологічного добору волонтерів.

На думку деяких науковців, успішність формування мотивації волонтера, як людини із альтруїстичною спрямованістю, пов'язана із двома мотивами: морального обов'язку та морального співчуття [1, с. 152]. Людина з моральним обов'язком здійснює альтруїстичні вчинки заради морального задоволення, самоповаги, гордості, підвищення моральної самооцінки (уникнення або усунення викривлення моральних аспектів Я-концепції уявлення

про себе), ставлячись при цьому до об'єкта допомоги по-різному (і навіть іноді негативно). Такий волонтер здебільшого налаштований прагматично й наслідком його волонтерської діяльності часто стає підвищення соціального статусу, отримання нової посади тощо.

Людина з моральним співчуттям проявляє альтруїзм у зв'язку з ідентифікаційно-емпатичним злиттям, ототожненням, співпереживанням, але іноді виражається виключно на словах, без опредмечування у діях. При цьому альтруїстичні прояви нестійкі, а сфера добровольчих інтересів широка і різноманітна (від допомоги військовим до підтримки безпритульних тварин).

Згідно із теорією соціальних норм (Е. Гоулднер, Д.Бетсон), альтруїстична поведінка розглядається як відповідність приписаним нам суспільним правилам, при цьому виділяються два типи альтруїзму – взаємний і справжній. У першому випадку людина допомагає тому, хто допоміг їй, а за умов неможливості надати допомогу відчуває почуття провини. Крім того взаємний альтруїзм найяскравіше виявляється у ситуаціях, коли добрий вчинок отримує публічний розголос – тобто отримує суспільне схвалення. «Справжній» альтруїзм диктується нормою соціальної відповідальності. Вона спонукає надавати допомогу не зважаючи на можливу взаємність, при цьому процес надання допомоги часто не має позитивного забарвлення, а обумовлений виключно виконанням відповідної моральної норми [5].

На думку В. Зливкова та С. Лукомської, розуміння мотивів волонтерської діяльності тісно пов'язане із поняттям «метамотивації» А. Маслоу. Така мотивація найбільш властива людям, що самоактуалізуються, у яких задоволені потреби нижчого рівня. Вони стверджують, що континуум «метамотивація» і «метапатоля» є нечітко визначеним, а, відповідно один феномен може одночасно виявлятися із рисами іншого, що спостерігається й стосовно сучасної волонтерської діяльності, коли, з одного боку, вираженим є бажанням допомагати іншим, а з іншого – отримувати від цього особисту користь і спекулювати на довірі суспільства [2].

На думку Т. Лях, людина приходить до організації зі своїми індивідуальними мотивами. Тому, під час психологічного добору волонтерів, потрібно виявляти та враховувати їх потреби та мотиви, поступово розкриваючи цінності волонтерської групи, її місії. За результатами психодіагностики потенційному волонтеру можна запропонувати наступні напрями волонтерської діяльності: – задоволення фізичних потреб

(приготування їжі; пошив та роздача одягу; робота на свіжому повітрі, пов'язана з проведенням різноманітних спортивних заходів; робота у притулку, центрі денного перебування, літньому таборі тощо); – задоволення потреби у безпеці (розповсюдження екологічно чистих продуктів харчування; робота у колективі з метою розширення кола спілкування; робота спільно з правозахисними організаціями; робота для підвищення професіоналізму, що дозволить закріпити позиції на основному місці роботи; отримання знань, умінь, навичок, які допоможуть працевлаштуватися тощо); – задоволення соціальних потреб (організація та участь у різноманітних соціальних заходах; адміністративна робота; менеджерська робота; робота у групі з представниками обох статей тощо); – задоволення потреби у почутті гордості та престижу (представлення інтересів організації; керівництво групою; отримання престижної посади тощо); – самореалізація (розробка власного соціального проекту; творча робота з ненормованим графіком; викладацька/тренерська робота тощо) [3].

Слід зазначити, що визначення типу мотивації потенційного волонтера під час проведення співбесіди дозволить знайти індивідуальний підхід до організації його волонтерської діяльності та більш довготривалої роботи в організації [4, с. 148]. Відповідно до мотивації, якою керуються потенційні кандидати, виділяють п'ять типів волонтерів: 1) «волонтер-альтруїст» керується виключно просоціальною мотивацією (прагне допомогти людям, виконати громадянський обов'язок); 2) «волонтер-альтруїст, орієнтований на власний саморозвиток» має суто альтруїстичні мотиви та розглядає волонтерську діяльність як можливість набути новий досвід, спробувати себе у професії; 3) «волонтер-альтруїст, орієнтований на дозвілля» поєднує альтруїстичні мотиви із сприйманням волонтерства як способу організації власного дозвілля, пошуку нових друзів, задоволення потреб у спілкуванні; 4) «волонтер-прагматик» сприймає волонтерство як інструментальну роль (можливість кар'єрного зростання, набуття соціального статусу тощо) і хоча просоціальні мотиви у нього практично відсутні, однак це не значить, що вони гірше виконують свої обов'язки; 5) «волонтер зі змішаним типом мотивації» у волонтерській діяльності прагне реалізувати власні альтруїстичні прагнення, досягти професійного та особистісного розвитку, провести вільний час і розширити коло спілкування [4].

Таким чином, дослідження мотивації на етапі психологічного добору волонтерів сприяють підвищенню ефективності

волонтерської діяльності; дозволяють удосконалювати процеси добору, навчання, супроводу та становлення волонтерів.

Список використаних джерел

1. Грига І. Досвід волонтерської роботи та напрями її вдосконалення / Ірена Грига, Оксана Брижовата, Лілія Дума, Ольга Лисенко. Соціальна робота в Україні: перші кроки / ред. В. Полтавець. Київ : КМ «Academia», 2000. С. 145–172.

2. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Психологічні особливості волонтерської діяльності у сучасній Україні : мотиваційний аспект. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2015. № 2 (15). С. 41.

3. Лях Т.Л. *Види мотивації до волонтерської діяльності* Вісник Запорізького національного університету, 2 (15). 2011. С. 37–41.

4. Трубнікова О.А. Соціально-психологічний зміст менеджменту волонтерської діяльності. Актуальні проблеми психології. 2010. Т. 7. Вип. 22. С. 147–148.

5. Gouldner A. *The Future of Intellectuals and the Rise of New Class* / A. Gouldner. New York, Toronto, 1979. 160 p.

Людмила Воят,

старший викладач кафедри
юридичної психології
Національної академії внутрішніх
справ, кандидат юридичних наук

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ

Війна в Україні завдала непоправних фізичних та психологічних травм дорослим та дітям, які стали свідками та жертвами ведення бойових дій на території нашої держави. Враховуючи особливу вразливість психіки дітей до негативних впливів з боку зовнішнього середовища та серйозні наслідки у вигляді змін емоційного, когнітивного та соціального розвитку, саме ця категорія постраждалих вимагає до себе підвищеної уваги практиків та науковців. На жаль, величезна кількість дітей внаслідок війни потребує дієвої психологічної підтримки та допомоги не тільки з боку найближчого оточення, а й фахівців відповідних служб, волонтерів.

Волонтерська діяльність, особливо в умовах війни, має значний вплив на моральний стан громадянського суспільства. Вона згуртовує пересічних громадян, людей з різним

професійним та життєвим досвідом або без нього, різного віку, статі, віросповідання для вирішення найактуальніших проблем перед обличчям загрози або в складних ситуаціях повсякденного життя. Вважаємо, що ефективність волонтерської допомоги дітям суттєво залежить від розуміння психологічних особливостей дітей, які постраждали від війни, та від наявності у волонтерів необхідних особистісних якостей, знань та практичних навичок роботи з травмованими дітьми.

Різні аспекти волонтерської діяльності є предметом досліджень багатьох українських і зарубіжних учених, серед яких: К. Алексейченко, Т. Байдак, В. Болотова, В. Вашкович, І. Зверева, В. Зливков, Г. Клері, О. Круцюк, С. Лукомська, Н. Ляшенко, Л. Матвієнко, Р. Мороз, В. Сірко, В. Скиданович, М. Снайдер, І. Юрченко та інші. Незважаючи на зростаючу увагу наукової спільноти до проблем волонтерства, слід відмітити недостатню кількість наукових досліджень у сфері психологічних особливостей волонтерської роботи з дітьми, які постраждали від війни.

Нами було проведено емпіричне дослідження спрямоване на виявлення психологічних особливостей волонтерської роботи з дітьми, які постраждали від війни, з метою подальшої розробки рекомендацій для підвищення ефективності волонтерської допомоги. На основі аналізу отриманих результатів можна відзначити, що основними психологічними особливостями виступають:

а) *мотивація волонтерів*. Ґрунтовні дослідження В. Зликова та С. Лукомської показали, що вона є доволі різноманітною та складною [1]. Проведене нами анонімне опитування волонтерів показало, що серед основних мотивів частіше виділяються: щире бажання допомогти дітям, що опинилися в складній життєвій ситуації, співчуття до їхніх страждань (87 % респондентів); прагнення зробити свій внесок у подолання наслідків війни за допомогою своїх професійних знань та вмій на благо постраждалих дітей (81 % респондентів); реалізація особистісних моральних цінностей та етичних принципів через волонтерство (51 % респондентів); реалізація потреби у самореалізації, можливість бути корисним (18 % респондентів); переживання та відпрацювання власної психологічної травми через допомогу дітям (5 % респондентів);

б) *психологічна готовність до роботи з травмованими дітьми*, що включає в себе важливі складові, а саме: здатність витримувати емоційне навантаження, не піддаючись

емоційному вигоранню; вміння розуміти та розділяти емоції дітей з дотриманням професійних меж; вміння встановлювати психологічний контакт з дітьми, слухати та розуміти їхні потреби; вміння розпізнавати ознаки психологічних розладів, в тому числі ПТСР, розуміння наслідків травматичних подій; вміння ефективно співпрацювати в команді фахівців до якої можуть входити соціальні педагоги, дитячі психологи, соціальні працівники, медичні працівники тощо; навички аналізувати свій емоційний стан, звертатися за допомогою у разі потреби.

В цілому, мотивація та психологічна готовність волонтерів до роботи з дітьми, які постраждали від війни, є ключовими факторами, що визначають ефективність та якість наданої допомоги. Розуміння цих аспектів дозволяє не лише залучити, а й ефективно підтримувати волонтерів в процесі їхньої роботи. Необхідно зазначити, що на мотивацію та готовність волонтерів до роботи з дітьми значною мірою впливають такі фактори, як: особистий досвід переживання травматичних подій (може як мотивувати, так і ускладнювати волонтерську діяльність); наявність психологічної підтримки з боку сім'ї, друзів та колег (є важливим фактором для збереження мотивації та емоційної стійкості); проходження спеціальних тренінгів та навчальних програм для волонтерів (участь в таких програмах підготовки суттєво підвищує психологічну готовність та стресостійкість волонтерів, запобігає емоційному вигоранню, покращує комунікацію та забезпечує підтримку колег та входження до волонтерських спільнот тощо). Крім того, для ефективності діяльності волонтерів важливо забезпечувати відповідні умови роботи, до яких ми відносимо наявність чіткої стратегії надання психологічної допомоги, координація та взаємодія фахівців, конкретність поставлених завдань, підтримка з боку організації та забезпечення особистої безпеки і добробуту. Для досягнення цієї мети, на нашу думку, необхідно забезпечити регулярну супервізію та професійну підтримку, організовувати навчання та тренінги; створити умови для відпочинку і емоційного відновлення. І головне – визнавати та цінувати внесок волонтерів у досягнення поставлених цілей. Це, звичайно, відноситься не тільки до організацій, що залучають волонтерів до роботи з дітьми, а й громади та суспільства в цілому.

в) *психологічний простір діяльності, методи та технології роботи*. Оскільки психологічна травма руйнує базове відчуття

безпеки та контролю особистості, то психологічна допомога та підтримка, перш за все, повинна бути спрямована саме на відновлення цих почуттів. Волонтери повинні розуміти важливість створення безпечного психологічного простору, де дитина може відчувати себе захищеною та прийнятою. Крім того, вони мають знати особливості тілесно-орієнтованих методик (арт-терапія, танцювальна терапія та сенсорна інтеграція тощо), технологій роботи з травматичними спогадами, аспекти розвитку навичок саморегуляції, щоб дитина могла справлятися з тривогою та іншими емоційними реакціями, орієнтуватися на індивідуальні потреби кожної дитини, оскільки її життєвий досвід є унікальним.

г) *психологічні труднощі діяльності*. Робота з дітьми, які постраждали від війни, безперечно, є досить психологічно складною та емоційно виснажливою. Респонденти відзначають, що в процесі надання психологічної допомоги та підтримки дітям, стикаються з різноманітними психологічними ускладненнями, що вимагають уваги. Серед основних психологічних проблем були вказані наступні: емоційне вигорання (включає втому, апатію, роздратованість тощо) (96 % респондентів); травма свідка (переживання вторинної травматизації, слухаючи історії дітей про їхній травматичний досвід) (91 % респондентів); виникнення відчуття безпорадності та емпатія до страждань дітей (76 % респондентів); труднощі з встановленням психологічного контакту, оскільки діти, які пережили війну, демонструють недовіру, замкнутість (72 % респондентів); труднощі з емоційною регуляцією при переживанні сильних негативних емоцій (64 % респондентів); труднощі в роботі з агресивною поведінкою дітей (53 % респондентів); конфліктні ситуації з батьками або опікунами дітей або з іншими волонтерами (49 % респондентів). Крім того, респонденти відмічали, що часто відчувають, що їхньої допомоги недостатньо, щоб повністю допомогти дитині в її ситуації.

На основі проведеного дослідження ми пропонуємо наступні рекомендації для підвищення ефективності волонтерської допомоги:

– забезпечення організацією, яка залучає волонтерів до надання психологічної допомоги дітям, які постраждали від війни, необхідної практичної підготовки та навчання. На нашу думку, волонтери, які не мають відповідної спеціалізації та достатнього рівня професійної підготовки, можуть відчувати

себе некомпетентними та невпевненими, що може призводити до помилок у роботі з дітьми;

- розробка ефективних програм підтримки та навчання волонтерів, з елементами рольової гри та симуляції для відпрацювання навичок ефективного спілкування, емпатії та вирішення конфліктів в безпечному навчальному середовищі;

- забезпечення супервізії та менторства волонтерам з боку досвідчених фахівців, які мають досвід роботи з травмованими дітьми, що допоможе волонтерам-початківцям розібратися у складних випадках, отримати психологічну підтримку та покращити свої практичні навички;

- налагодження дієвої співпраці з іншими організаціями різних форм власності, які працюють з дітьми, що постраждали від війни, для надання комплексної кваліфікованої допомоги та використання додаткових ресурсів та послуг. На наше глибоке переконання, спільна діяльність з іншими волонтерами та волонтерськими організаціями сприяє формуванню почуття приналежності до спільноти, виникненню синергії, появи відчуття важливості та цінності волонтерської діяльності та забезпечує професійну підтримку.

Отже, діти, які постраждали від війни, повинні отримувати спеціалізовану висококваліфіковану психологічну, медичну, соціальну, правову допомогу. Волонтерська робота з ними є надзвичайно важливою та психологічно складною, вимагає від волонтерів не лише емпатії та співчуття, але й глибокого розуміння психологічних травм, які пережили ці діти. Вважаємо, що робота волонтерів є важливим внеском у відновлення психологічного здоров'я та благополуччя дітей, даючи їм надію на майбутнє та допомагаючи повернутися до нормального життя.

Список використаних джерел

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологічні особливості волонтерської діяльності у сучасній Україні: мотиваційний аспект. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2015. № 2. С. 40–46. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2015_2_9.

Марія Дозорець,
викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВЕТЕРАНІВ АТО/ООС

Актуальність теми обумовлюється численними викликами, з якими стикнулася сучасна Україна, та які супроводжуються підвищеним рівнем психотравмуючих подій у суспільстві. Історичні події, включаючи війну, анексію Криму та інші суспільно-політичні трансформації, сприяли зростанню числа осіб, які можуть проявляти симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та розладів соціальної адаптації.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є проблемою психічного здоров'я. ПТСР може розвинутися лише після того, як ви переживете або побачите подію, яка загрожує життю та здоров'ю. Реакція стресу на такі події є нормальною, і більшість людей почуваються краще через кілька тижнів. Якщо симптоми тривають довше місяця та спричиняють проблеми у вашому житті, це може бути посттравматичний стресовий розлад [2].

Який механізм виникнення ПТСР? Психіка виокремлює травматичний досвід, який вона не здатна або «боїться» пережити, і витісняє в сферу несвідомого, внаслідок чого це несвідоме психічне утворення, що завдає болю, який неможливо винести, починає проявляти себе через симптоми:

- емоційні (підвищена агресія, тривожність, емоційне оніміння, суб'єктивне відчуття збереження загрози, нездатність відчувати задоволення);

- когнітивні (флешбеки – тобто згадки про травматичну подію, кошмари, негативне мислення, нездатність описати свої і чужі емоції);

- фізіологічні (хронічна втома, гіперзбудження, погіршення сну, зникнення апетиту, підвищене серцебиття, труднощі з концентрацією уваги);

- поведінкові (уникання думок, почуттів, спогадів про травматичну подію, а разом з цим – уникання ситуацій, які можуть їх викликати; парадоксальне загострення інстинкту самозбереження; або, навпаки, феномен набутої безпорадності).

Головним симптомом ПТСР вважаються інтрузії, тобто неконтрольована яскрава поява візуальних і аудіальних спогадів про травматичну подію, вони ж флешбеки. Емоційні афекти і уникання – також серед важливих симптомів [3].

Для оцінки ПТСР серед ветеранів використовуються різноманітні психодіагностичні методи, включаючи опитувальники та інтерв'ю. Найчастіше застосовуються шкали для вимірювання рівня тривоги, депресії та стресу, такі як Mississippi Scale for Combat-Related PTSD та Posttraumatic Stress Disorder Checklist (PCL). Дослідження показують, що у ветеранів АТО/ООС ці інструменти дозволяють виявити значний рівень симптомів ПТСР [1].

Існують декілька підходів до надання психологічної допомоги ветеранам з ПТСР, які включають когнітивно-поведінкову терапію, експозиційну терапію, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Позитивні результати також демонструють групові та сімейні консультації, що сприяють налагодженню відносин у родинях ветеранів та полегшують процес соціальної адаптації.

Соціальна адаптація є важливою для ветеранів з ПТСР, оскільки їх повернення до цивільного життя вимагає постійної підтримки. Організації підтримки, зокрема громадські та державні програми реабілітації, забезпечують ветеранів психологічною допомогою, роботою, а також сприяють поверненню до нормального життя [4].

Список використаних джерел

1. Асеева Ю.О., Аймедов К.В., Яцишина А.М. Вплив воєнних дій на розвиток птер у військовослужбовців. *ГАБИТУС*. Випуск 63. 2024. С. 137–141.
2. Цихоня В. Пам'ятка про посттравматичний стресовий розлад. Мистецтво лікування. 2014. № 7(8). С. 57–58. URL: <https://www.health-medix.com/articles/mistetzvo/2014-10-16/6.pdf>.
3. Соченко Т.Ю., Моначин І.Л. ПТСР серед військовослужбовців та ветеранів війни в Україні. *Матеріали VIII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій*. Тернопіль, 27-28 листопада 2019. С. 160–161.
4. Сичова В. В., Вакуленко С. М. Концептуальні підходи до реінтеграції ветеранів російсько-української війни та їхніх сімей. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*, 2024, Вип. 102. С. 131–143.

Оксана Ланка,
доцент кафедри теорії, історії
та філософії права Національної
академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

Волонтерський рух в Україні має власну історію започаткування та розвитку. Зокрема, активізація загальнодержавної волонтерської активності відбулась ще наприкінці 2013 р. і з особливою силою розгорнулась у 2022 р. із запровадженням воєнного стану. Масштабна збройна агресія призвела до значного зростання кількості волонтерів, які займаються гуманітарною допомогою, евакуацією цивільного населення, підтримкою військових, забезпеченням медицини та інших критично важливих потреб. Волонтери стали ключовою ланкою у підтримці українського суспільства.

Етимологічне дослідження поняття «волонтер» вказує, що воно походить від латинського терміну «voluntarius» – воля, бажання, а також від англійського терміну «voluntary» – добровільний, доброволець, слідувати добровільним шляхом), що означає особу, котра за власним бажанням допомагає іншим [1, с. 244].

В українському законодавстві визначення сутності волонтерської діяльності міститься у ч. 1 ст. 1 Закону України «Про волонтерську діяльність» від 19.04.2011 року [2], де останнє розглядається як добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги. Такий підхід відображає загальносвітові тенденції правового врегулювання волонтерства та підкреслює його роль у розвитку громадянського суспільства.

На відміну від національного законодавства визначення феномена волонтерства, яке міститься у документах Організації Об'єднаних Націй, є дещо ширшим. Зокрема, під волонтерством розуміється вклад особи у розвиток благополуччя своїх сусідів і суспільства в цілому, що зроблений поза рамками власної кар'єрної діяльності на засадах безкорисливості, безоплатності [3, с. 2]. У Загальній декларації волонтерів відзначається, що волонтерство – це добровільний вибір, що відображає особисті

погляди і позиції: це активна участь громадянина в житті суспільства, що виражається, як правило, у спільній діяльності у межах різного роду асоціацій [4; 5, с. 115].

Вищенаведене вказує на те, що як на національному так і міжнародному рівнях питання волонтерства є актуальними. Нормативне визначення даного виду соціальної діяльності створює основу для її правового регулювання, сприяючи залученню громадян до безоплатної соціально корисної діяльності та формуванню відповідних суспільних цінностей.

Будучи соціальним феноменом волонтерська діяльність сприяє розвитку громадянського суспільства, наданню соціальної допомоги та підтримці перш за все вразливих груп населення. Вона характеризується значною кількістю нестандартних для світової практики напрямів діяльності, створюючи не тільки систему допомоги особам і структурам, що її потребують, але й паралельну систему розробки та реалізації рішень, спрямованих на ефективніше виконання функцій відповідними державними структурами, насамперед, у військовій сфері [6, с. 30]. Волонтерська діяльність виступає важливим механізмом соціальної підтримки та інноваційного розвитку, особливо в умовах кризових ситуацій.

Будучи різновидом соціальної діяльності волонтерська діяльність характеризується рядом специфічних особливостей:

- має добровільний характер: волонтери працюють без матеріальної винагороди, керуючись альтруїстичними мотивами та соціальною відповідальністю.

- передбачає різноманітність напрямів: діяльність може охоплювати допомогу вразливим групам, екологічні ініціативи, освітні програми, медичну та психологічну підтримку тощо.

- має гнучку організаційну форму: волонтерська діяльність може здійснюватися через формальні організації (фонди, громадські об'єднання) або мати неформальний характер (самоорганізовані ініціативи).

- здійснює взаємодію з державними та міжнародними структурами: волонтери часто співпрацюють із державними органами, міжнародними фондами та іншими неурядовими організаціями.

Наголошуючи на позитивних сторонах волонтерства, необхідно зупинитись і на проблемних питаннях їх діяльності. Зокрема, на організаційних та психологічних проблемах. Так,

серед організаційних труднощів волонтерства, які можуть знижувати його ефективність, можна назвати:

- відсутність сталої фінансової підтримки: багато волонтерських ініціатив залежать від грантів, благодійних внесків та приватних донорів, що може створювати нестабільність у їхній роботі;

- низький рівень підготовки волонтерів: недостатність кваліфікації у сфері психологічної підтримки, медичної допомоги чи управління проектами може ускладнювати виконання завдань;

- проблеми координації та комунікації: значна кількість волонтерів та різноманітність ініціатив подеколи спричиняють труднощі у взаємодії між учасниками волонтерського процесу;

- бюрократичні бар'єри: регуляторні обмеження, складнощі з реєстрацією благодійних організацій та звітністю можуть гальмувати розвиток волонтерської діяльності та ін.

Волонтерська діяльність часто супроводжується значними психологічними викликами, які можуть призводити до емоційного виснаження та демотивації:

- синдром емоційного вигорання: інтенсивна робота з постраждалими групами, високі емоційні навантаження та відсутність психологічної підтримки можуть спричинити втому та втрату мотивації;

- вторинна травматизація: волонтери, які працюють із жертвами насильства, війни або катастроф, можуть переживати стресові стани, пов'язані з пережитим досвідом інших людей;

- відсутність соціального визнання: недостатня підтримка з боку суспільства та держави може знижувати самооцінку волонтерів та їхню залученість у діяльність;

- конфлікти в колективах: розбіжності у підходах до роботи, нерівномірний розподіл навантаження та відсутність належної комунікації можуть призводити до напруженості у відносинах.

Підсумовуючи вищевикладене, можна сказати, що волонтерська діяльність є невід'ємною складовою соціальної підтримки та розвитку громадянського суспільства. Проте її ефективність значною мірою залежить від вирішення організаційних та психологічних проблем. Для підвищення результативності волонтерства необхідно розвивати системи навчання та підтримки волонтерів, покращувати координацію діяльності та створювати сприятливі умови для їхньої роботи.

Список використаних джерел

1. Волуйко О.М., Микитюк О.М. Волонтерська діяльність як чинник реалізації заходів правового режиму воєнного стану в Україні. Юридичний науковий електронний журнал. 2024. № 2. С. 243–247.
2. Про волонтерську діяльність: Закон України від 19.04.2011 року № 3236-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17#Text>
3. Volunteering in Cross-National Perspective: Initial Comparisons / Н. Anheier, L. Salamon // Working Papers of the Johns Hopkins Comparative Nonprofit Sector Project. Baltimore: The Johns Hopkins Center for Civil Society Studies, 2001. № 10. 20 p.
4. Загальна декларація волонтерів, прийнята на XI конгресі Міжнародної асоціації волонтерів. Права людини: навч. посіб. К.: Просвіта, 2002. С. 67—80.
5. Мазій І.В. Аналіз міжнародних документів у сфері волонтерського руху. Інвестиції: практика та досвід. 2018. № 8. С. 114–117.
6. Панькова О.В., Касперович О.Ю., Іщенко О.В. Розвиток волонтерської діяльності в Україні як прояв активізації соціальних ресурсів громадянського суспільства: специфіка, проблеми та перспективи. Український соціум. 2016. № 2(57). С. 25–39. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2016/04/25-40_no-2_vol-57_2016_UKR.pdf.

Надія Моргун,

професор кафедри оперативно-розшукової діяльності та національної безпеки
Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук,
доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Волонтерська діяльність є складним та багатовимірним явищем, що поєднує в собі соціальні, психологічні та особистісні аспекти. Волонтерство визначається як безкорислива, соціально спрямована діяльність, яка не передбачає матеріальної винагороди. Воно розглядається як форма громадянської активності, що сприяє соціальній згуртованості та вирішенню суспільно значущих проблем.

Важливо зазначити, що в законодавстві України воно офіційно визначається як форма благодійної діяльності, що ґрунтується на принципах добровільності, гуманізму та рівності [1].

Як свідчать численні наукові дослідження, волонтерська діяльність може мати різні аспекти та прояви. Деякі вчені розглядають її як неоплачувану суспільно корисну працю, інші – як особливий спосіб дозвілля та самореалізації [2], а низка науковців – як ефективний механізм громадянської участі в житті суспільства [3, с. 26–27]. Цікаво, що в різних країнах поняття волонтерства формується відповідно до історичних традицій і соціокультурних особливостей, що впливає на сприйняття та мотивацію громадян до участі в таких ініціативах.

Психологічна структура волонтерської діяльності складається з кількох ключових елементів. Насамперед, це потреби та мотиви, які можуть бути соціальними або альтруїстичними. Також важливу роль відіграє мета, що спрямована на вирішення суспільних проблем та покращення добробуту інших людей. Не менш значущим компонентом є система особистісних смислів, яка пов'язана з внутрішньою потребою особистості до самореалізації. Волонтерська діяльність передбачає конкретні завдання та дії, які відображають активну позицію волонтера, а її результати можуть мати як індивідуальний, так і суспільний вимір, забезпечуючи розвиток особистості та соціальних благ.

Говорячи про мотивацію до зайняття волонтерством, варто наголосити на її багатогранності. Науковці виділяють кілька основних груп мотивів, що спонукають людей займатися волонтерською діяльністю. Серед них кар'єрні мотиви, які передбачають можливість набуття досвіду, розширення професійних навичок та підвищення конкурентоспроможності на ринку праці. Не менш важливими є мотиви соціальних зв'язків, що пов'язані з прагненням до нових знайомств, розширенням кола спілкування та відчуттям приналежності до певної спільноти [4]. Дослідження також вказують на існування компенсаторних мотивів, які допомагають особистості долати життєві труднощі та почуття самотності. Крім того, значне місце займають альтруїстичні мотиви, що ґрунтуються на бажанні допомагати нужденним, співпереживанні та гуманістичних цінностях. Важливими є й мотиви обов'язку, які випливають з релігійних переконань або почуття громадянської відповідальності [5]. Особливу увагу варто звернути на мотиви особистісного

зростання, оскільки вони передбачають прагнення до самореалізації, підвищення самооцінки та морального задоволення від своєї діяльності.

Аналіз українських та зарубіжних досліджень показує, що мотивація волонтерів змінюється залежно від віку та життєвих обставин. Молодь частіше керується бажанням соціалізації та професійного розвитку, тоді як для осіб середнього та старшого віку волонтерство стає способом реалізації моральних цінностей та соціальної відповідальності. Важливо також зазначити, що існує тісний зв'язок між мотивацією волонтерів, їхнім рівнем задоволеності діяльністю та ризиками емоційного вигорання. Чим вищою є внутрішня мотивація та ціннісна орієнтація на допомогу іншим, тим вищим є рівень задоволеності та стійкості волонтера до психологічних навантажень.

Волонтерство також може виконувати компенсаторну функцію, допомагаючи людині знайти сенс у житті та компенсувати втрату інших соціальних ролей.

Варто підкреслити, що вмотивованість до волонтерської діяльності має свої психологічні особливості. Вона включає альтруїстичну спрямованість, тобто бажання допомагати без очікування матеріальної вигоди, а також внутрішню мотивацію, що базується на прагненні до самореалізації та суспільного визнання. Важливу роль відіграє ціннісно-сміслова орієнтація, яка визначає волонтерську діяльність як значущий внесок у соціальний розвиток. Соціальна мотивація також є важливим чинником, оскільки люди часто прагнуть бути частиною спільноти та взаємодіяти з однодумцями. Окрім внутрішніх факторів, важливими є зовнішні стимули, такі як соціальне визнання, можливість отримати нові знання та підтримка з боку сім'ї чи громади.

Таким чином, волонтерська діяльність є складним соціальним та психологічним феноменом, що формується під впливом внутрішніх й зовнішніх мотиваційних чинників. Її ефективність залежить від особистісних рис волонтера, соціальних умов та культурного контексту. З метою підтримки мотивації волонтерів важливо створювати умови для їх особистісного розвитку, зміцнювати відчуття причетності до соціально значущих ініціатив та підтримувати цінності альтруїзму. Тільки гармонійне поєднання внутрішніх прагнень та зовнішніх можливостей дозволяє зробити волонтерську діяльність стабільною, результативною та соціально корисною.

Список використаних джерел

1. Про волонтерську діяльність: Закон України від 19.04.2011 № 3236-VI. ВР України. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3236-17>.
2. Круцюк О. В. Особливості мотивів волонтерської діяльності. *Український психологічний журнал: зб. наук. праць*. № 4 (6). 2017. С. 65–77.
3. Панькова О. В., Касперович О. Ю., Іщенко О. В. Ресурсний потенціал волонтерського руху українського суспільства : дослідницька розвідка. *Український соціум*. 2016. № 1 (56). С. 65–74.
4. Aydinli A., Bender M., Chasiotis A. Helping and Volunteering across Cultures : Determinants of Prosocial Behavior. *Online Readings in Psychology and Culture*. № 5(3). 2013. P. 1–27.
5. Phillips M. Motivation and expectation in successful volunteerism. *Voluntarism and social work practice: A growing collaboration* / ed. By F.S. Schwartz. Lanham etc.: Univ. Press of America, 1984. P. 139–147.

Ольга Назаренко,

старший викладач кафедри теорії,
історії та філософії права
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук

ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

На сьогоднішній день питання волонтерської діяльності посідає особливе місце для сучасної політичної системи українського суспільства, яке протягом останніх років живе в умовах воєнного стану та відчуває постійну емоційну напругу, психологічну перевантаженість, а також втому, безпорадність та навіть депресію. Нажаль, всі ці попередньо перераховані явища, так чи інакше негативним чином впливають на якість життєдіяльності суспільства та ускладнюють перспективи для його всебічного соціального розвитку. У зв'язку з тими політичними, а також воєнними кризами із якими нам сьогодні доводиться зіштовхуватись, дедалі більше продовжують гальмуватись можливості для створення власних безпечних умов самореалізації. Такий процес поступово може призвести до втрати

особою бажання рухатись далі та досягати нових цілей, які раніше були пріоритетними для неї, а з часом, поступово почали втрачати свою значимість і зацікавленість в них. Важливо в певний момент часу не соромитись визнавати той факт, що дійсно комусь із нас, навіть особисто, потрібна психологічна допомога для того, щоб уникнути такого розвитку подій.

У зв'язку з чим, варто відмітити, що здатність допомагати людям, а саме займатися волонтерською діяльністю само по собі має унікальний характер, оскільки не кожна людина здатна займатись нею загалом та на постійній основі. Оскільки, допомога іншим у скрутний для багатьох час, як правило може супроводжуватись неприємним враженнями та почуттями, які доводиться переживати під час надання допомоги іншим. Втрачені матеріальні блага, а саме житлові приміщення, особисті речі, майно, яке було накопичене роками, і звісно найголовніша цінність життя та здоров'я людей, їх рідних та близьких, тварин, які проживають разом з ними, в один момент може змусити когось стати свідком зовсім іншої реальності. Складність полягає ще й в тому, що в цей момент кожен чекає на допомогу, яка є для нього життєво необхідною, починаючи від надання звичайних речей, їжі, води і завершуючи лікуванням не тільки фізичних, але й душевних ран з якими повинні працювати кваліфіковані психологи. Сьогодні волонтерська діяльність працює у багатьох напрямках, які потребують своєчасної реакції від компетентних осіб, які своєчасно прийдуть на допомогу.

Так, необхідно звернутись до ч. 1, ст. 1 Закону України «Про волонтерську діяльність» де волонтерська діяльність розглядається, як добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги [1]. Як зазначають О. М. Волуйко, О. М. Микитюк в умовах воєнного стану під волонтерською діяльністю слід розуміти у контексті функціонування державних органів та громадянського суспільства в Україні слід розуміти добровільну діяльність громадян (громадських об'єднань), прямо чи опосередковано пов'язану із допомогою постраждалим від воєнних дій, військовим та тимчасово переміщеним особам [2, с. 246]. В свою чергу Ю. В. Кривенко вважає, що добровільність, безоплатність, соціальна спрямованість, неприбуткова діяльність, що здійснюються волонтерськими організаціями та волонтерами визначає поняття волонтерської діяльності [3, с. 44]. Для того,

щоб більш всебічно розкрити визначення волонтерської діяльності необхідно звернутись до її характерних ознак.

Так, у своєму дослідженні Р. А. Сербин виокремлює наступні ознаки: здійснюється без очікуваної фінансової винагороди на підставі спонукальних, мотиваційних переконань; здійснення її за рахунок вільного часу; має форму громадської участі у суспільних відносинах; засновується на повній добровільності; її здійснюють суб'єкти, котрі є членами відповідної волонтерської організації чи волонтерами; здійснюється шляхом надання допомоги іншому; правовою підставою є укладання договорів про надання волонтерської допомоги та щодо провадження волонтерської діяльності [4, с. 49]. Зазначений перелік ознак відображає досить розширене коло властивостей досліджуваного поняття, яке містить в собі різні особливості, які проявляються в процесі її практичної реалізації.

Важливе значення для здійснення волонтерської діяльності мають принципи на яких засновується її діяльність. Зокрема, Ю. В. Кривенко зазначає про загально-правові принципи до яких відносять: принцип верховенства права, справедливості, законності, соціальної свободи, демократизму, гуманізму, рівності громадян перед законом, взаємної відповідальності держави й особистості, непорушності прав людини, економічного й ідеологічного плюралізму [5, с. 248]. У ч. 2, ст. 1 Закону України «Про волонтерську діяльність» передбачено, що волонтерська діяльність ґрунтується на принципах законності, гуманності, рівності, добровільності, безоплатності, неприбутковості [1]. Кожен з вище зазначених принципів має своє особливе призначення, як наприклад: принцип добровільності відображає вільне волевиявлення, яке не підкріплюється певним примусом до вчинення, а принципи безоплатності та неприбутковості позбавлені будь-якого наміру отримати подяку у вигляді грошової компенсації або інших благ за надану допомогу. Також, принцип законності потребує дотримання приписів законодавчих актів суб'єктами волонтерської діяльності, дотримуватись належної поведінки, принцип рівності сприяє додержанню справедливості в процесі реалізації гуманітарних можливостей при отриманні допомоги та принцип гуманності полягає у піклуванні та прояві поваги до людини. Щодо принципу відповідальності, який проявляє себе в зобов'язанні волонтера надати допомогу всім хто її потребує, а також сумлінно ставитись до такої категорії осіб. Мова йде знову ж таки перш за все про моральний аспект, а саме

щире піклування про інших, бажання надати їм максимальну допомогу, яка тільки залежить від можливостей волонтера.

Також, все ж таки потрібно додатково відзначити психологічний аспект, який зачіпає кожную особу, яка переживає постійні емоційні тривоги та хвилювання. Так, Г. М Закалик, О. М. Коропатов, Н. М Шувар, які зазначають, що найнеобхідніше у кризових ситуаціях – надання психологічної допомоги. Такі симптоми, як: ступор, страх, нервові тремтіння, галюцинації, рухове збудження, не можна випускати з уваги. І чим швидше людина отримує психологічну підтримку, тим менше загроз вони нестимуть для її психологічного стану [6, с. 109]. Важливо наголосити на тому, що кожна людина потребує індивідуального підходу, зокрема це стосується надання психологічної допомоги, яка допоможе стабілізувати її стан в разі потреби. Пережиті нервові навантаження у більшості випадків можуть похитнути психіку і саме в цей момент важливо надати своєчасну кваліфіковану допомогу тому, хто її дійсно потребує.

Отже, можна зробити висновок, що на сьогоднішній день питання волонтерської діяльності представляється надзвичайно актуальним та значимим. Більшість населення нашої держави потребують допомоги різного характеру, а саме починаючи від матеріальної підтримки і до вирішення самих непростих психологічних проблем. Соціальна життєздатність сьогоднішнього та майбутнього покоління підтримується саме завдяки роботі волонтерів, які здійснюють свою підтримку не тільки в інтересах звичайних громадян, але й українських військових, які стоять на сторожі безпеки та оборони нашої держави. Сучасні проблеми з якими зіштовхнулася Україна вимагають від нас прояву підтримки одне одного, у бажанні допомогти тим співвітчизникам, які найбільше цього потребують. Намагатись проговорювати свої проблеми та спільними зусиллями шукати вихід з різних ситуацій, бути спільною нерушимою силою, яка подолає всі перепони на шляху до перемоги. Кожен з нас, навіть в самих маленьких проявах власних волонтерських вчинків, пришвидшить закінчення етапу тяжких випробувань та допоможе відкрити новий, вже мирний час в демократичному розвитку нашої держави.

Список використаних джерел

1. Про волонтерську діяльність: Закон України від 11.04. 2011 р. № 3236-VI : станом від 01.01.2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17#Text>.

2. Волуйко О. М., Микитюк О. М. Волонтерська діяльність як чинник реалізації заходів правового режиму воєнного стану в Україні. Юридичний науковий електронний журнал. 2024. № 2. С. 243–247.

3. Кривенко Ю. В. Волонтерська діяльність: поняття та ознаки. Часопис цивілістики. Випуск 18. С. 41–44.

4. Сербин Р.А. Детермінація форм благодійної діяльності. Підприємництво, господарство і право. 2016. № 12. С. 47–52.

5. Кривенко Ю. В. Принципи здійснення волонтерської діяльності. Молодий вчений. 2016. № 6 (33). С. 246–250.

6. Закалик Г. М., Коропатов О.М., Шувар Н.М. Волонтерська діяльність в Україні: історія, сьогодення та євроінтеграція. Південноукраїнський правничий часопис. 2022. Ч. 1. № 4. С. 104–110.

Любов Остролицька,

викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ

ФОРМУВАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ НАВИЧОК УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

Волонтерська діяльність, особливо в умовах кризових ситуацій, вимагає значних психоемоційних ресурсів. Однак волонтери нерідко стикаються з підвищеним рівнем стресу через складні умови роботи, емоційну напругу та високу відповідальність. Високий рівень стресу може призвести до емоційного вигорання, зниження ефективності допомоги та навіть втрати мотивації. Волонтерська діяльність є важливим компонентом соціальної підтримки, особливо у період військових конфліктів. Формування навичок управління стресом є критично важливим для забезпечення їхньої довготривалої ефективної роботи.

У тезах коротко розглядаються основні методи формування навичок управління стресом у волонтерів, ефективні психологічні техніки та програми підтримки.

Основні джерела стресу серед волонтерів: Основні виклики для психологів в умовах війни наступні:

– Емоційна напруга – часті контакти з людьми, що перебувають у кризових ситуаціях.

- Фізичне виснаження – інтенсивна праця, нестача відпочинку.

- Невизначеність – нестабільна ситуація, швидкі зміни умов діяльності.

- Брак ресурсів – фінансових, матеріальних, людських.

- Почуття провини – нездатність допомогти всім, хто цього потребує.

Методи управління стресом пов'язаним з війною, які можуть допомогти волонтерам: – когнітивно-поведінкові методи: робота з думками, що провокують стрес, розвиток навичок рефлексії.

- Техніки усвідомленості (mindfulness): медитація, дихальні практики, контроль уваги.

- Групова підтримка – регулярні зустрічі, обмін досвідом.

- Психологічне консультування – можливість отримати допомогу від фахівців.

- Фізична активність – регулярні фізичні вправи допомагають знижувати рівень стресу.

- Сон та релаксація – дотримання по можливості режиму відпочинку.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку спеціалізованих програм тренінгів для волонтерів, а також на оцінку ефективності різних підходів до управління стресом у волонтерських організаціях. Адаптація психологічних методик для різних категорій волонтерів. Поєднання традиційних методів управління стресом із цифровими інструментами (мобільні додатки, онлайн-консультації) для зручного користування та корисною психологічною інформацією для волонтерів.

Програми тренінгів, які можуть допомогти волонтерам впоратися зі стресом під час війни: – тренінг з емоційного інтелекту: допомагає волонтерам краще розуміти свої та чужі емоції, управляти ними.

- Тренінг з управління стресом і самопідтримки.

- Майстер-класи з медитації та mindfulness: курси, які надають волонтерам інструменти для глибшого відновлення через медитативні практики.

Ці стратегії дозволяють волонтерам бути більш стійкими до стресових ситуацій, покращувати своє психічне та фізичне здоров'я, що робить їх більш ефективними та спроможними працювати в умовах високих емоційних навантажень.

Список використаних джерел

1. Снайдер Л. Набір інструментів із надання психосоціальної підтримки. URL: https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/02/volunteers_EN.pdf.
2. Кокун О.М. Візнюк І.М., Пайкуш М.А., Долинний С.С., Ордатій А.В., Карімулін Р.Ф. Ментальне здоров'я волонтерів: генез психосоматичних порушень в умовах ПТСР. For citation: *Emergency Medicine (Ukraine)*. 2024. 20(8). С. 717-724. doi: 10.22141/2224-0586.20.8.2024.1807.
3. Грига І., Брижовата О., Лілія Д., Лисенко О. Попередження і подолання стресу та вигорання у волонтерів // *Соціальна робота в Україні / під ред. В. Полтавця*. Київ, 2000. С. 145–172.
4. Коккош Б. М. Формування стресостійкості у волонтерів-психологів шляхом розвитку емоційного інтелекту: кваліфікаційна робота. Кривий Ріг, 2024.
5. Мотивація волонтерів та психологічні наслідки участі у волонтерській діяльності, допомоги біженцям війни з України. URL: <https://www.swps.pl/my-uniwersytet>.

Іван Охріменко,

професор кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор;

Юлія Мартенко,

здобувач ступеня вищої освіти магістра за спеціальністю «Психологія» Національної академії внутрішніх справ

МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ ЗДІЙСНЕННЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Російське вторгнення в Україну викликало велику гуманітарну кризу, яка призвела до переміщення значної кількості людей. Водночас це спонукало безпрецедентну кількість громадян зайнятися діяльністю з надання допомоги уразливим категоріям населення, починаючи від роботи в центрах прийому, організації логістики та збору матеріальних засобів до надання вимушено переміщеним особам соціальної, психологічної та юридичної підтримки [1].

В умовах сьогодення все більше приділяється увага активності осіб у волонтерській діяльності для вирішення соціальних проблем. Ситуація, яка сьогодні склалася в Україні – унікальна; країна переживає пік громадської активності, згуртованості, коли багато людей абсолютно безкорисливо, щиро бажають допомогти ближньому. На цьому етапі волонтерство є потужним суспільним рухом, який спроможний прийняти на себе частину повноважень соціальних установ. Волонтерство приносить у соціальну сферу нові, як правило, творчі та сміливі ідеї щодо вирішення найгостріших і найскладніших проблем. Завдяки йому безвихідні, на перший погляд, ситуації знаходять своє вирішення. Проте змістове наповнення цього процесу передбачає поєднання спільного ставлення до складних ситуацій, що є умовою дії, та спільних цілей і мотивів, які організують колективну діяльність [2]. Тому з'ясування насамперед мотивуючих чинників діяльності представників волонтерського руху можна визнати своєрідним критерієм поєднання зусиль великої організованої групи людей, що мають відмінні соціально-психологічні характеристики.

Найчастіше до загально визнаних ознак волонтерської діяльності відносять:

- діяльність, що дає користь як людям, які її здійснюють, так і суспільству в цілому. Як правило, волонтерська діяльність не тільки має соціально корисний характер, а і є можливістю самореалізуватися, дає задоволення й користь самому волонтеру;
- діяльність, яка здійснюється з власної волі у вільний від роботи час; власна воля є основою волонтерської діяльності;
- діяльність, яка не передбачає фінансової винагороди, проте це не означає, що вона обов'язково має бути безоплатною [3].

Загалом, перелічені загальні ознаки розкривають волонтерство як питому соціально-психологічне, а не індивідуально-особистісне явище. Разом із тим, на думку окремих дослідників [4], мотивація волонтерської діяльності – це скоріше за все готовність і бажання людини брати участь у волонтерській діяльності та безкоштовно допомагати іншим. Це внутрішній стан людини, який визначається такими факторами, як особистісні цінності, моральні переконання, соціальна свідомість, емпатія, відповідальність і бажання зробити світ кращим.

Кожен волонтер має унікальні особисті причини, які спонукали його стати волонтером. Стверджується, що волонтери можуть брати участь у діяльності з різних причин:

вчитися та розвиватися, допомагати іншим, розвивати дружбу, використовувати наявні здібності та вивчати нові, віддавати користь суспільству та працювати більше, ефективно використовувати час поза роботою [5].

Наукові дослідження наголошують на важливості емоцій як мотивуючого чинника для участі у волонтерській справі. Більшість респондентів-волонтерів зауважували, що почуття співчуття, гніву та готовності вплинули на їх рішення брати участь у цьому процесі [6; 7]. Аналогічне спостереження дозволило виявити у більшості волонтерів, які допомагали в неформальному таборі біженців «Джунгли» у Калі (Франція), емпатію як початковий мотиватор до дії, що сприяв їм під час роботи з даною категорією осіб [8]. З іншого боку, ще одне дослідження продемонструвало, що переважним почуттям, яке відчували ті, хто допомагав біженцям, було співчуття (60 %), за яким слідували сум (45 %), невпевненість (44 %) та гнів (39 %) [9].

Отже, проведений аналіз емпіричних позицій підтверджує, що саме співчуття та альтруїзм передусім мотивують людей займатися волонтерством ще до того, як органи місцевої влади розпочинають проводити заходи з допомоги постраждалим або біженцям. Більшість людей хоча б раз в житті здійснювали альтруїстичні вчинки, піклуючись більше про інтереси інших, ніж про власні. За таку діяльність відповідають внутрішні потреби людини, наприклад: опікуватися іншими, бути корисним для когось тощо. Ймовірність відсутності прорахунку в допомозі іншим людям підтверджує гіпотеза існування біологічної природи альтруїзму.

Деякі науковці навіть притримуються думки, що виникнення в людини альтруїзму обумовлено насамперед зовнішніми чинниками [10]. Альтруїзм може бути набутим, наприклад, після перенесених страждань, пережитого насилля, вчинення недоброї справи в минулому тощо: тоді люди повертаються обличчям до інших людей та починають проявляти турботу та допомогу. Серед інших причин варто виокремити: наявність вільного часу, важливість громадської думки, необхідність створення позитивного іміджу (людини, організації), а також почуття провини, релігійність й ін.

На противагу попередній позиції, існує точка зору, яка заперечує існування альтруїстичних вчинків у чистому вигляді [11]. Людина завжди чогось прагне, тому зовнішній прояв опіки над іншою людиною може мати прихований зміст задоволення, наприклад, власних гедоністичних потреб. Людина зважає на свої

ресурси (час, гроші, власні нагальні справи, незадоволеність потреб). Звідси звертається увага на прагматичні мотиви надання волонтерської допомоги. Так, найчастіше серед таких дослідники виокремлюють [10]: професійний досвід, самовизначення, кар'єрне зростання, отримання нових знань, навичок, можливість вирішити особисті проблеми, спокута провини, знайомство з новими людьми, розваги тощо. Зокрема, кількісні показники такої мотивації волонтерської діяльності за результатами проведених досліджень можуть виглядати наступним чином: набуття професійних навичок (39,3 %), розвиток навичок у спілкуванні (34,5 %) та реалізація власних ідей (32,9 %) [12]. Це підтверджує дані щодо системи мотиваційних чинників активності волонтерів та можливих джерел їх виникнення. Отож, мотиви волонтерів бувають різними і в однієї людини їх може бути одразу декілька. Тому на рішення людини стати волонтером чи залишитися ним в певний проміжок може впливати один мотив, який є домінуючим, а тому активним. Це означає, що практикам волонтерства завжди треба пам'ятати, що те, що цікавить волонтера сьогодні – завтра здатна відійти на другий план (наприклад, певна потреба може вже буде задоволеною) і тому його зацікавленість «переключиться» на інший вид чи сферу діяльності.

Крім того, у межах даної проблематики слід вести мову й про психологічні особливості волонтера. Процес психічного розвитку розглядається більшістю дослідників як динамічний процес якісних і кількісних змін, заснований на диференціації попередніх структур, в результаті чого виникають нові психічні утворення [13; 14]. Головним чинником тут виступає надійність особистості, що потенційно здатна відображати стабільність мотиваційних показників. Адже за несприятливих умов чи ризиків у особистості можуть відбутися зміна базових мотивів здійснення волонтерської діяльності: з суто альтруїстичних мотивів на задоволення власних гедоністичних потреб (чи навіть корисливих спонукань).

Таким чином, розуміння психологічних чинників, що спонукають людей до волонтерства, має важливе значення для розробки успішних ініціатив, які сприяють і посилюють волонтерських рух, особливо під час війни. Існує ряд умов, які впливають на процес формування мотивів людини до волонтерства та на мотивацію активно діючих волонтерів. Чинники бувають внутрішніми та зовнішніми, що дуже тісно пов'язані. Виділені нами кількісно-якісні показники мотиваційних проявів волонтерів є важливими для врахування

їх установами, які працюють з даною категорією фахівців, задля організації ефективної практичної роботи волонтерів, що в свою чергу покращить наданнями ними соціальних послуг, а також впливатиме на формування та підтримку сприятливої політики та накопичення позитивного досвіду.

Список використаних джерел

1. Zielinska, M., Tkachenko, Y., & Ducki, M. (2022). The war in Ukraine: A voice from Poland. *Anaesthesia, Critical Care & Pain Medicine*, 41(3), 101062. <https://doi.org/10.1016/j.accpm.2022.101062>.

2. Zasiakina, L., Duchyminska, T., Bifulco, A., & Bignardi, G. (2024). War trauma impacts in Ukrainian combat and civilian populations: Moral injury and associated mental health symptoms. *Military Psychology*, 36(5), 555–566. <https://doi.org/10.1080/08995605.2023.2235256>.

3. Спіцина Л. В., Коваль Г. В. Соціально-психологічні аспекти мотивації волонтерської допомоги. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип. 41. С. 57–67. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nssp_2018_41_7

4. Медюх Л. (2014). Organization of volunteer work of students. *Social Work and Education*, 1(1), 88–94. <https://journals.uran.ua/swe/article/view/67778>.

5. Лях Т. Л. Методика організації волонтерських груп : навч. посібник. К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2010. 160 с.

6. Domaradzki, J., Walkowiak, D., Bazan, D., & Baum, E. (2022). Volunteering in the front line of the Ukrainian refugee crisis: A brief report from Poland. *Frontiers in Public Health*, 10, 979751. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.979751>.

7. Maestri, G., & Monforte, P. (2020). Who deserves compassion? The moral and emotional dilemmas of volunteering in the refugee crisis. *Sociology*, 54, 920–35. <https://doi.org/10.1177/0038038520928199>.

8. Doidge, M., & Sandri, E. (2019). “Friends that last a lifetime”: the importance of emotions amongst volunteers working with refugees in Calais. *The British Journal of Sociology*, 70(2), 463–480. <https://doi.org/10.1111/1468-4446.12484>.

9. Nowakowska, I., & Pozzi, M. (2024). Volunteering intentions during social crises: The role of considering the welfare of others and consequences of own behavior. *Acta Psychologica*, 246, 104289. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104289>.

10. Вайнлович Н.А. Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. Вісник

Національного технічного університету України “Київський політехнічний інститут”. Політологія. Соціологія. Право. 2012. № 2. С. 53–59. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_soc_2012_2_12.

11. Steen Bygballe Jensen, L., & Kirchner L.M. (2020). Acts of volunteering for refugees: Local responses to global challenges. *Nordic Journal of Migration Research*, 10, 26-40. <https://doi.org/10.33134/njmr.367>.

12. Горінов П., Драпушко Р. Волонтерська діяльність в Україні: соціально-правове дослідження: монографія. Київ: Державний інститут сімейної та молодіжної політики, 2022. 240 с.

13. Мазяр О. В., Кириченко В. В. Шкала особистісної динаміки: перевірка надійності паралельних форм. *Габітус*. 2023. № 46. С. 176–180.

14. Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377–401. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>

Інна Панченко,

фахівець з профорієнтації
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ

ОСНОВИ Й ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВОЛОНТЕРСЬКОГО РУХУ

Волонтерство є важливою частиною громадянського суспільства, заснованою на принципах добровільності, безкорисливості та солідарності. Волонтери безоплатно допомагають суспільству, реалізуючи соціальні, екологічні, освітні та гуманітарні ініціативи. У сучасному світі волонтерський рух є потужним інструментом змін, що сприяє вирішенню глобальних проблем, таких як бідність, екологічні катастрофи, війни та кризи.

Історія волонтерства має глибоке коріння. Ще в античні часи існували традиції безоплатної допомоги. У Стародавній Греції діяли філантропічні ініціативи, а в Римі знатні громадяни підтримували бідних. У середньовічній Європі ченці та релігійні ордени організовували лікарні, забезпечували догляд за нужденними та надавали притулок мандрівникам [1].

З ХІХ століття волонтерство набуло організованих форм. У 1863 році було засновано Міжнародний Червоний Хрест, який став

першою великою волонтерською організацією. Під час світових воєн волонтери активно допомагали пораненим, працювали у шпиталях та займалися евакуацією мирного населення [2].

В Україні волонтерські традиції теж мають давню історію. У козацькі часи громади підтримували одне одного у скрутні моменти. У ХХ столітті волонтерство проявилось під час Голодомору, Другої світової війни та в повоєнний період, коли люди самоорганізовувалися для взаємодопомоги.

Сьогодні волонтерство є невід'ємною частиною суспільного життя в багатьох країнах. Волонтери працюють у різних сферах: допомагають літнім людям, дітям, людям з інвалідністю, займаються екологічними ініціативами та освітніми проектами. Важливу роль у цьому відіграють міжнародні організації, такі як ООН, ЮНІСЕФ, «Лікарі без кордонів».

В Україні волонтерський рух отримав значний розвиток після Революції Гідності 2013–2014 років та початку російсько-української війни у 2014 році. Волонтери забезпечують армію амуніцією, транспортом, продуктами харчування, надають медичну допомогу пораненим. У 2022 році, після повномасштабного вторгнення Росії, волонтерський рух в Україні став одним із ключових чинників спротиву та підтримки як військових, так і мирного населення.

Волонтерський рух отримав визнання та підтримку від багатьох відомих особистостей України, які активно долучалися до нього, а саме: Леся Литвинова (Олександра Коваль), Тетяна Ричкова, Давид Арахамія, Юрій Бірюков, Сергій Притула, Георгій Тука.

Тетяна Ричкова одна із найвідоміших «армійських» волонтерів, засновниця Дніпропетровського крила фонду «Крила Фенікса». Тетяна втяглася у волонтерство навесні минулого року, коли її чоловік Вадим пішов добровольцем на фронт у 25-у військово-десантну бригаду.

До війни у Ричкової була приватна пекарня у Дніпропетровську. Та коли Тетяна почала волонтерити, спершу, за її словами, на це «пішли всі сімейні гроші, далі – депозити батьків, потім я зрозуміла, що крім третього батальйону, в якому служить мій чоловік, є ще тисячі інших військових 25-ї військово-десантної бригади. І їм теж потрібна допомога». Сама вона возила допомогу в місця активних бойових дій, пробираючись у найбільш важкодоступні та небезпечні місця. Наприкінці 2024 року Тетяна Ричкова очолила нове державне підприємство Міністерства оборони [3].

На сьогоднішній день волонтерські організації існують у 80-ти країнах світу. Уряди цих країн надають підтримку волонтерському руху, який набуває глобального характеру. Працюють міжнародні волонтерські організації. Волонтерський рух поширений у багатьох країнах світу.

Українська громада в Португалії власними коштами і силами створила заклад для реабілітації захисників України – центр Fenix UAPT, куди вже прибули перші військові. Одночасно тут може перебувати близько 50 людей. Також є можливість збільшити цю кількість.

Реабілітаційний центр Fenix UAPT знаходиться поруч із містечком Оурень, який розташований біля Лісабона. Історія його створення розпочалася після початку повномасштабного російського вторгнення, коли вінничанка Ірина Давидовська, яка багато років проживає у Португалії, заснувала асоціацію HELPUA.PT. Першою важливою справою для нової структури стала організація евакуаційних авіарейсів, якими до Португалії перевозили українців, що рятувалися від війни.

Також Латвійські установи і місцеві громадські організації надають допомогу в лікуванні та реабілітації для українських військових, які були поранені у ході військових дій на сході України. Загалом з 2014 року в рамках латвійської державної програми двадцять шість українських військовослужбовців отримали тут лікування, ще чотирнадцять воїнів лікувалися і пройшли реабілітацію за кошти громадського Фонду підтримки України. Також восени 2024 року завдяки старанням громадської організації «Фонд відродження Латвії» заплановано відкриття на морському узбережжі Відземського краю Латвії Центру реабілітації українських ветеранів. (голова правління Фонду підтримки України, лікар, латишка з українськими коренями Яна Стрелеца). Найчастіше характер поранень українських військових вимагав складних мікрохірургічних операцій кінцівок, у здійсненні яких латвійські лікарі мають значний досвід та високотехнологічну клінічну та технічну базу.

«Латвійський центр мікрохірургії один із найкращий в регіоні, думаю, що не тільки серед Балтійських країн, але й Скандинавії та Польщі. І наші лікарі завжди кажуть, що немає різниці, чи людина була поранена на полі бою, чи це побутова травма. Спеціалісти у Латвії з мікрохірургії найвищого гатунку», – каже Яна Стрелеца [4].

Попри важливість волонтерської діяльності, цей рух стикається з багатьма викликами. Серед них – нестача

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 обґрунтовував 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 «звиклість» 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.

Дана наукова теза має на меті дослідити ці аспекти, спираючись на наявні дослідження та теоретичні аспекти в галузі психології надзвичайних ситуацій, волонтерства та посттравматичного зростання, з особливим фокусом на український контекст.

Волонтерська діяльність під час війни наражає індивідів на широкий спектр потенційних психологічних труднощів. З огляду наукових досліджень ми виділи кілька ключових бар'єрів: травматичний стрес, емоційне виснаження, когнітивні бар'єри, соціальні бар'єри. Волонтери часто стають свідками або безпосередньо стикаються з насильством, руйнуваннями, стражданнями та смертю. Це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних розладів, депресії та інших психологічних проблем (van der Kolk, 2014). Постійний стан невизначеності та загрози також сприяє хронічному стресу, емоційному вигоранню та почуттю безпорадності (Figley, 2002).

Регулярна взаємодія з людьми, які пережили травму, необхідність приймати складні рішення в умовах обмежених ресурсів, а також власні переживання за близьких та країну можуть призвести до емоційного виснаження, цинізму та зниження почуття особистих досягнень (Maslach & Leiter, 2016). Це підтверджує результати дослідження, яке було проведено (Zagoryi foundation 2022). Найчастіше відбувалося через.:

- відсутність відпочинку (відновлення);
- негативні емоції у стосунках з колегами або керівництвом;
- робота з емоційно складними випадками. Проте основною причиною професійного вигорання у сфері благодійності вважають особистісні фактори Грига І., Брижовата О. (1999):
 - нечутливість до власних умов;
 - ігнорування власних потреб;
 - невміння оцінити власні сили та знайти мотивацію

Водночас через призму емоційного виснаження виникають і когнітивні бар'єри. До них належать труднощі з концентрацією уваги, прийняттям рішень під тиском, нав'язливі думки та спогади, а також негативні упередження щодо себе, інших та майбутнього (Beck, 2011). Ці когнітивні особливості можуть ускладнювати виконання волонтерських завдань та знижувати загальну ефективність діяльності.

Соціальні бар'єри можуть виникати через недостатню підтримку з боку оточення, непорозуміння з боку близьких, або

ж через складнощі у налагодженні ефективної комунікації та співпраці в волонтерських командах (Cohen & Wills, 1985). Відчуття ізоляції та відсутності підтримки може посилювати психологічний дистрес та призводити до припинення волонтерської діяльності.

Окремо варто згадати про моральну травму, яка може виникати в ситуаціях, коли волонтери змушені приймати рішення, що суперечать їхнім моральним цінностям, або стають свідками несправедливості та жорстокості (Litzke et al., 2009). Це може призвести до почуття провини, сорому та глибокого внутрішнього конфлікту.

Попри значні психологічні виклики, волонтерська діяльність в умовах війни може також відкривати певні психологічні можливості, сприяючи особистісному зростанню та підвищенню стійкості.

Однією з ключових можливостей є почуття сенсу та мети. Допомога іншим, особливо в кризових ситуаціях, може надавати волонтерам відчуття значущості їхніх дій та сприяти формуванню сильнішої ідентичності (Frankl, 1959). Участь у спільній справі об'єднує людей, створюючи відчуття спільноти та приналежності, що є важливим фактором психологічної підтримки (Putnam, 2000).

Волонтерська діяльність сприяє розвитку копінг-стратегій та психологічної стійкості. Подолання труднощів, адаптація до непередбачуваних ситуацій та навчання новим навичкам під час волонтерства можуть зміцнювати віру у власні сили та підвищувати здатність справлятися зі стресом у майбутньому (Bonanno, 2004).

Досвід волонтерства в умовах війни може також призвести до посттравматичного зростання. Це явище включає позитивні психологічні зміни, такі як глибше розуміння себе та інших, зміна пріоритетів, зміцнення міжособистісних стосунків та відчуття більшої вдячності за життя (Tedeschi & Calhoun, 2004). Спільне переживання труднощів може поглиблювати емпатію та співчуття до інших.

Важливу роль відіграє соціальна підтримка. Взаємодія з іншими волонтерами, обмін досвідом та емоційна підтримка в команді можуть слугувати буфером проти стресу та сприяти психологічному благополуччю (Hobfoll, 1989). Ефективна організація волонтерської діяльності, яка передбачає надання психологічної підтримки та можливостей для відновлення, є

критично важливою для збереження ментального здоров'я волонтерів.

Висновки та перспективи подальших досліджень

Волонтерська діяльність в умовах війни в Україні є складним феноменом, що поєднує значні психологічні бар'єри та унікальні психологічні можливості. Розуміння цих аспектів є ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки волонтерів, запобігання емоційному вигоранню та сприяння їхній довготривалій та ефективній діяльності.

Подальші дослідження будуть спрямовуватися на такі аспекти:

- вивчення специфічних психологічних бар'єрів, з якими стикаються різні групи волонтерів (наприклад, залежно від їхньої ролі, досвіду, регіону діяльності);

- ідентифікацію факторів, що сприяють психологічній стійкості та посттравматичному зростанню у волонтерів в умовах війни;

- розробку та оцінку ефективності програм психологічної підтримки для волонтерів, враховуючи специфіку воєнного контексту;

- дослідження впливу волонтерської діяльності на довгострокове ментальне здоров'я та добробут волонтерів.

Список використаних джерел

1. Білозерська С. Особливості емоційного вигорання волонтерів в умовах війни. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 28–32. 47

2. Грига І., Брижовата О. Чинники виникнення психологічних проблем у волонтерів та шляхи оптимізації їхньої роботи. Наукові записки. Том 7. Політологія, соціологія. 1999. 67–74 с.

3. Лях Т. Л. Види мотивації до волонтерської діяльності. Вісник Запорізького національного університету. № 2 (15), 2011. С. 37–41. URL: AdminPC/Downloads/Konf-nezy-27-10-2023.pdf.

4. Професійне вигорання працівників благодійного сектору. Якісна частина. Zagoryi foundation. 2022. 91 с

5. Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford Press.

6. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
7. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
8. Figley, C. R. (Ed.). (2002). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.
9. Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
10. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
11. Litzke, S. V., Stein, N., Delaney, E., Smith, J. B., Brock, B. N., & Nash, W. P. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategies. *Clinical Psychology Review*, 29(8), 695–706.
12. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: The cost of caring*. Malor Books.
13. Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
14. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.

Наталія Ребенок,

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

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Початок повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну спричинив потужну активізацію волонтерського руху. Українці почали активно долучатися до волонтерської діяльності різними способами: одні підтримували захисників на передовій, інші допомагали мирним жителям знайти прихисток у безпечних місцях, треті займалися доставкою гуманітарної допомоги. Дехто плів маскувальні сітки, в'язав шарпетки, виготовляв свічки, а хтось приносив

продукти та ліки літнім сусідам. Волонтери з усіх куточків країни об'єднали зусилля, щоб допомогти постраждалим від бойових дій та забезпечити армію всім необхідним, включаючи продукти і речі та продовжують це робити і зараз.

Наразі волонтерство в Україні набуває дедалі більшої популярності та відіграє значну роль у суспільному житті. Чимало людей обирають цей шлях, щоб підтримати тих, хто опинився у складних життєвих обставинах, а також для саморозвитку та активного залучення до громадської діяльності.

Завдяки своїй унікальній природі волонтерство виступає дієвим інструментом для розв'язання складних проблем як окремих людей, так і суспільства загалом, пропонуючи нестандартні рішення та надаючи можливість кожному члену соціуму зробити внесок у покращення якості життя [1].

Волонтери часто взаємодіють із людьми в кризових ситуаціях, тому здатність контролювати власні емоції та розуміти почуття інших є критично важливою. У процесі цієї взаємодії відбувається обмін та вираження емоцій як з боку тих, хто надає допомогу, так і тих, хто її отримує. Сьогодні особливо важливо розуміти почуття інших людей, адже це сприяє розвитку емоційного інтелекту (ЕІ), допомагаючи краще оцінювати емоції оточуючих та уникати непорозумінь. Так само важливо вміти чітко виражати власні емоції, передаючи їх у відповідності до початкових намірів. У волонтерстві ця здатність розвивається під час кожної взаємодії, адже для багатьох людей важливо не лише отримати матеріальну чи гуманітарну підтримку, але й почути тепле слово, відчувати співчуття та розуміння.

Українські науковці пропонують різні трактування ЕІ, зокрема, психолог О. Лящ визначає його як інтелектуальну здатність, що пов'язана із розумінням та управлінням емоційними проявами особистості [2].

Емоційний інтелект (ЕІ) – це здатність розпізнавати, розуміти та управляти власними емоціями, а також емоціями інших людей, як важливий фактор стресостійкості волонтера [3].

Високий рівень ЕІ сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій, ефективній комунікації та розвитку емпатії – ключових навичок для волонтерів. Розвинений ЕІ допомагає уникати емоційного вигорання, підтримувати мотивацію та ефективно вирішувати конфлікти в команді. Волонтерство потребує високого рівня співчуття, однак надмірна емпатія може призводити до емоційного виснаження – балансування між залученістю та самообмеженням є важливим аспектом ЕІ.

Серед основних складових ЕІ у волонтерській діяльності можна виділити: самоусвідомлення, як процес розуміння власних емоцій та їхнього впливу на поведінку, саморегуляцію, як здатність керувати своїми емоціями та не піддаватися імпульсивним реакціям, мотивацію, як внутрішню готовність допомагати іншим, збереження ентузіазму навіть у складних обставинах, емпатію, як вміння відчувати емоції інших, розуміти їхні потреби та підтримувати людей у складних ситуаціях та соціальні навички, як показник ефективної взаємодії в команді, вирішенні конфліктів, побудові довіри та підтримки.

Розвиток ЕІ у волонтерів є важливою умовою їхньої успішної роботи. Це допомагає не лише ефективніше допомагати постраждалим, але й зберігати власне психологічне благополуччя. Волонтер із розвиненим ЕІ стає надійним джерелом підтримки для тих, хто цього потребує, і здатний зробити волонтерську діяльність максимально продуктивною та людиною.

Успіх волонтерської діяльності значною мірою залежить від стресостійкості та вміння адаптуватися до емоційних потреб інших, а також здатності зберігати стійкість перед стресовими ситуаціями. Емоційний інтелект сприяє розвитку таких навичок, як активне слухання, співчуття, комунікація та управління стресом, що дозволяють волонтерам ефективно виконувати свої завдання навіть у найскладніших умовах.

Для ефективного розвитку ЕІ у волонтерів доцільно використовувати такі стратегії:

1. Навчання та тренінги (використання спеціальних вправ і рольових ігор для практичного закріплення навичок взаємодії в стресових ситуаціях);

2. Рефлексія та самоусвідомлення (заохочення волонтерів до аналізу власних емоційних реакцій у різних ситуаціях, ведення щоденника емоцій);

3. Розвиток емпатії (навчання виявляти емпатію через активне слухання, розуміння почуттів інших людей, організація групових обговорень, де волонтери діляться власним досвідом і пережитими емоціями);

4. Менторство і підтримка (робота з досвідченими менторами, які допоможуть волонтерам адаптуватися до емоційних викликів);

5. Управління стресом (інтеграція технік релаксації, емоційної регуляції у повсякденну практику волонтерів);

6. Розвиток командної підтримки (культура підтримки та взаємодопомоги серед волонтерів, використання командних заходів для зміцнення довіри та взаєморозуміння).

Таким чином, інвестиція у розвиток емоційного інтелекту волонтерів – через тренінги, підтримку рефлексії та навчання управлінню емоціями – є важливим кроком на шляху до підвищення якості та ефективності волонтерської діяльності. Це не лише дозволяє надавати більш цілісну допомогу тим, хто її потребує, але й допомагає волонтерам зберігати їхній психологічний добробут, забезпечуючи сталість і довготривалість їхньої роботи. Емоційний інтелект перетворює волонтерську діяльність на справжню платформу людяності, співчуття та солідарності.

Список використаних джерел

1. Vlokha, Y. (2023). Світоглядні засади волонтерства в Україні в умовах війни. *Філософські обрії*, (47), 80–88. <https://doi.org/10.33989/2075-1443.2023.47.282578>.

2. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.

3. Теслик Н.М., Громико Д. Стресостійкість волонтерів в умовах воєнного стану // Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали X Всеукр. наук. конф. Суми, 27–28 квіт. 2023 р. Суми, 2023. С. 337–343.

Марія Роговенко,

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

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВОЛОНТЕРІВ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА НОРМАЛІЗАЦІЇ ЇХ АКТИВНОЇ УЧАСТІ В ЖИТТІ КРАЇНИ

Волонтерська діяльність під час збройної агресії росії проти України є складним явищем, яке має глибокі психологічні корені. Можна виділити ряд психологічних чинників, що її визначають:

– емпатія та альтруїзм, особисті цінності та моральні переконання (співчуття до постраждалих);

– патріотизм та національна ідентичність, відчуття спільноти та солідарності (відчуття приналежності до своєї країни та бажання долучитись до її захисту, участь у спільній справі оборони України);

– потреба в контролі та подоланні безсилля, пошук сенсу та мети (можливість відчутти себе корисним і дієвим).

При цьому важливо зазначити, що волонтерська діяльність може мати як позитивні, так і негативні психологічні наслідки. До негативних чинників слід віднести:

– емоційне вигорання – постійне зіткнення з болем і стражданнями може виснажувати;

– синдром «рятівника» – відчуття, що тільки від волонтера залежить порятунок інших, що може вести до самопожертви й втрати власних меж;

– посттравматичний синдром та вторинна травматизація – волонтери, які працюють із пораненими, переселенцями або родинами загиблих, можуть отримувати психологічну травму;

– почуття провини «того, хто вижив» – деякі волонтери відчують провину за те, що вони в більшій безпеці, ніж ті, кому допомагають.

В цьому контексті необхідними є дослідження в галузі екстремальної психології, що вивчає психологічні закономірності діяльності особистості при виникненні надзвичайних обставин та ситуацій, пов'язаних з підвищеним ризиком, небезпекою для життя та здоров'я, та розробляє науково обґрунтовані заходи психологічного забезпечення професійної та функціональної надійності працівників екстремальних професій при виконанні задач в умовах, що потребують граничної мобілізації фізичних, психологічних та моральних якостей особистості.

Дослідниками в галузі екстремальної психології були виділені наступні основні психогенні чинники, характерні для екстремальних умов: монотонія; змінені структури простору і часу; обмеження особистісно-значущої інформації; самотність; групова ізоляція; загроза для життя. При збільшенні часу перебування в змінених умовах, дуже сильному впливі психогенних факторів, а також при недостатній нервово-психічній стійкості, слабкому типі нервової системи у людини можуть виявлятися ознаки порушення нормального психічного стану. Це так звані предпатологічні стани, що розглядаються в межах психологічної норми [1].

Психологічна складова гібридної війни, яку веде проти України росія, спрямована на те, щоб залякати суспільство і не

дати розвиватися усім тим добрим започаткуванням, які з'явилися в нашому соціумі. Однією із пріоритетних умов перемоги у психологічній війні для кожного члена нашого суспільства є задача продовжувати бути ефективним і успішним на своїх робочих місцях. Для цього, як стверджують фахівці, потрібно розвивати і робити доступними психологічні послуги, консультації для населення [2].

У зв'язку з цим важливо напрацьовувати пропозиції до надання належного психологічного супроводу роботи волонтерів для подолання їх емоційного вигорання, соціально-психологічної реабілітації та нормалізації подальшої активної участі в житті країни.

Екзистенційне вигорання волонтерів є такою ж проблемою, як вигорання психологічне, натомість серед основних чинників її виникнення можна назвати: деперсоналізація у контексті реалізації добровільної допомоги (і у ставленні до адресатів допомоги, і у ставленні до самих волонтерів), відсутність системної психологічної підготовки та підтримки волонтерів (за винятком окремих організацій та проєктів), слабка координація між організаціями, в яких працюють волонтери, навіть на рівні окремих міст. Війна лише загострила ці процеси – кількість волонтерів різко зросла, а проєкти їх підтримки та реабілітації залишаються спорадичними.

Позитивним зрушенням є проведення круглих столів за участі практиків волонтерського руху для обміну досвідом подолання синдрому вигорання та зазначення важливості його екзистенційної складової (донедавна акцентувались насамперед емоційний та фізичний аспекти). Проте, навряд чи можливі радикальні зміни без створення реальної системи послідовної взаємодії між волонтерами, організаціями, представниками державної та місцевої влади, спрямованої як на підготовку, підтримку, допомогу, супервізію на різних рівнях діяльності, обмін досвідом, можливість перепрофілювання, так і на реабілітацію волонтерів [3].

З огляду на викладене, можна зробити висновок, що психологічний супровід роботи волонтерів повинен мати системний характер, забезпечувати належні умови для подолання деструктивного впливу війни, профілактику ускладнень в особистісних сферах емоційної регуляції.

Список використаних джерел

1. Екстремальна психологія: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія / уклад. О.М. Амплєєва. – Одеса: Бондаренко М. О., 2024. – 75 с. https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/fpsr/navchalni_materialy/metodychne_zabezpechena/053_bakalavr/mr_ekstremalnapsykhologiya.pdf.

2. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч.-метод. посіб. для студ. денної та заочної форм навчання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» / Романовський О. Г., Черкашин А. І., Грень Л.М. та ін. –Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2022. – 356 с. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/1d5e065d-5d49-418f-8869-a84286ba92b7/content>.

3. Ярїко М., Аніщенко А. Екзистенційна складова реабілітації волонтерів засобами туризму. Соціально-економічні проблеми і держава. 2024. Вип. 1 (30). С. 31–43. URL: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2024/24ymovzt.pdf>.

Олександра Сидоренко,
доцент кафедри соціально-поведінкових наук Херсонського державного аграрно-економічного університету, кандидат психологічних наук, доцент

МОТИВАЦІЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК З ОСОБИСТІСНИМИ ЦІННОСТЯМИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

В епоху воєнного конфлікту в Україні, добровільна допомога суспільству трансформується в масове явище, що вимагає переосмислення його сутності. Традиційні економічні моделі, які оцінюють волонтерство через призму матеріальних вигод, виявляються недостатніми для розкриття всієї глибини цього феномену. Альтернативно, соціологічна перспектива розглядає волонтерство як динамічну форму соціальної взаємодії, що виникає з об'єднання зусиль окремих осіб та інституцій. Вона підкреслює його роль як рушійної сили суспільних змін, важливого ресурсу та фундаментальної цінності. На противагу цьому, психологічні дослідження фокусуються на внутрішніх рушійних силах, що спонукають індивідів до волонтерської діяльності, вивчаючи їхні особистісні характеристики та мотиваційні чинники.

Наукові праці як закордонних, так і вітчизняних дослідників, присвячені волонтерській діяльності, відкривають різноманітні аспекти цього феномену. Зокрема, вивчається внутрішній психологічний механізм і функціональна роль волонтерства (Ю. Кривенко, Н. Кривоконь), система ціннісних орієнтацій осіб, які займаються волонтерством (К. Кучина), комплекс мотиваційних чинників, що лежать в основі волонтерської праці (К. Алексейченко, М. Біндер, Т. Лях, Л. Матвієнко, А. Худзіцка-Чупала, І. Юрченко) та інші важливі питання. Глибоке розуміння мотиваційно-ціннісної структури індивідів, залучених до волонтерської діяльності, є критично важливим для формування ефективних стратегій розвитку громадянського суспільства в умовах невизначеності.

В академічному дискурсі, присвяченому вивченню мотиваційних факторів людської діяльності, спостерігається суттєвий пробіл у дослідженні специфічних мотивацій, що спонукають до волонтерської роботи. У контексті зростаючої глобальної нестабільності, цей недолік стає особливо відчутним. Умови невизначеності, спричинені соціальними, економічними та екологічними кризами, а також військовими конфліктами, вимагають від громадян активної участі у волонтерській діяльності. Проте, розуміння того, які внутрішні та зовнішні чинники стимулюють цю участь, залишається недостатньо вивченим. У зв'язку з цим, існує нагальна потреба в комплексному дослідженні мотиваційних аспектів волонтерства, яке б враховувало унікальні виклики та особливості сучасного світу.

Згідно з положеннями Закону України «Про волонтерську діяльність», зокрема статтею 1, волонтерство трактується як ініціативна, суспільно корисна та некомерційна діяльність, що здійснюється фізичними особами шляхом надання добровільної допомоги. Ця діяльність розглядається як одна з форм благодійництва та базується на ключових засадах, таких як законність, емпатія, рівноправність, особиста ініціатива, безкорисливість та некомерційний характер [1]. У контексті зростаючої невизначеності, спричиненої зовнішніми та внутрішніми факторами, ці принципи набувають особливого значення, визначаючи рамки та орієнтири для волонтерських ініціатив.

Основою волонтерської діяльності є особа волонтера, яка представляє певну громадську організацію чи благодійний фонд. Загальновизнано, що в глобальному масштабі домінуючу частку волонтерів становить найбільш соціально активний сегмент

суспільства, зокрема молодь у віці від 18 до 25 років. Однак, реалії військового конфлікту в Україні вносять суттєві корективи в цю загальну тенденцію, демонструючи відмінну демографічну картину. У зв'язку із непередбачуваними та нестабільними обставинами, спричиненими війною, волонтерський рух в Україні набув рис всеохоплюючого, залучивши представників різних вікових категорій та соціальних груп, які об'єдналися для надання допомоги в умовах кризи [2, с. 69].

Згідно з інформацією, наданою Фондом «Демократичні ініціативи ім. І. Кучеріва» та даними з відкритих аналітичних ресурсів, можна скласти наступний соціодемографічний портрет типового українського волонтера. Середній вік особи, залученої до волонтерської діяльності, коливається в межах 30–40 років. Також спостерігається гендерний дисбаланс, де чоловіки становлять значну більшість (33 %), тоді як жінки – відносно меншість (16 %). У контексті поточних нестабільних умов, ці дані відображають тенденцію до активної участі дорослого чоловічого населення у волонтерських ініціативах [3].

У міжнародному психологічному дискурсі, присвяченому вивченню волонтерської діяльності, акцент робиться на дослідженні мотиваційних факторів, аналізі соціально-фінансової підтримки волонтерів, вимірюванні їхньої задоволеності роботою та якістю життя, а також на вивченні динаміки міжособистісних відносин у волонтерських організаціях. Крім того, розробляються спеціалізовані тренінгові програми, спрямовані на підвищення мотивації волонтерів.

Особливу увагу приділяють проблемі стимулювання волонтерів з низьким рівнем просоціальної орієнтації, з метою зміцнення їхньої прихильності до виконання взятих на себе обов'язків. Дослідники також виявляють інтерес до мотиваційних чинників волонтерства (А. Стукас та інші) [4, с. 124] та їхнього зв'язку з особистим благополуччям волонтерів (С. Ліві й інші) [5, с. 257]. У контексті зростаючої глобальної нестабільності, ці дослідження набувають особливого значення, оскільки вони допомагають зрозуміти, як підтримувати та мотивувати волонтерів у складних умовах.

Систематичний аналіз наукових праць з філософії, соціології та психології дозволяє виявити широкий спектр мотиваційних факторів, що спонукають до участі у волонтерських ініціативах. Серед них виділяються: прагнення до надання допомоги тим, хто її потребує; орієнтація на розширення соціальних зв'язків та дослідження нових життєвих

обставин, включаючи можливість встановлення дружніх відносин з людьми з різних країн та збагачення життєвого досвіду; релігійні переконання; емпатія до соціально вразливих груп населення; потреба у відчутті власної значущості для суспільства; громадянська позиція та почуття відповідальності; а також ідеалістичне прагнення до глобальних змін, таких як «трансформація світу на краще» або «корекція недоліків владних структур». У контексті невизначеності, ці мотиваційні фактори набувають особливої актуальності, оскільки вони визначають стійкість та ефективність волонтерської діяльності в умовах кризи [6, с. 172].

Порівняльний розгляд мотивів, що спонукають до волонтерської діяльності, демонструє розмаїття наукових підходів до цієї проблематики. Інтерпретація результатів емпіричних досліджень, проведених за кордоном, свідчить про те, що волонтери керуються не окремим мотивом, а складним комплексом, який змінюється залежно від контексту та часового фактора. Важливо відзначити, що волонтерство створює унікальну можливість для гармонійного поєднання індивідуальних потреб з очікуваннями суспільства. В умовах нестабільності, розуміння цього мотиваційного плюралізму стає особливо важливим для підтримки та розвитку волонтерських ініціатив [7, с. 11].

На основі синтезу наявних типологій, пропонуємо розширену класифікацію, яка відображає багатогранність мотиваційної сфери волонтерів:

1. Професійно-орієнтовані мотиви: самовдосконалення, здобуття поваги та визнання, прагнення до високого соціального статусу, використання можливостей для навчання та професійного розвитку (курси, семінари, тренінги), географічна мобільність та культурний обмін, подолання особистих труднощів, лідерські амбіції, накопичення досвіду та вдосконалення професійних навичок.

2. Соціально-інтеграційні мотиви: розширення мережі соціальних контактів, встановлення нових знайомств, членство в команді, пошук ідентифікації та приналежності до групи, встановлення дружніх відносин, відчуття залученості до суспільно значимих ініціатив, прагнення до суспільної корисності.

3. Компенсаторно-адаптаційні мотиви: захист особистих прав, реалізація власних ідей, самозбереження, розв'язання особистих проблем, очікування взаємної підтримки, покращення емоційного стану, боротьба з соціальною ізоляцією.

4. Альтруїстично-гуманістичні мотиви: суспільний ентузіазм, допомога вразливим групам, емпатія до потребуючих, прагнення до побудови справедливого суспільства, участь у глобальних змінах.

5. Нормативно-зобов'язальні мотиви: виконання моральних чи релігійних обов'язків, відплата суспільству за отриману допомогу, відчуття громадянської відповідальності.

6. Мотиви особистісного розвитку: самоактуалізація та самореалізація, розвиток самосвідомості, вдосконалення особистих якостей.

У контексті зростаючої невизначеності, ця розширена типологія допомагає краще зрозуміти мотиваційні рушії волонтерів, що є важливим для ефективної організації волонтерської діяльності в кризових умовах.

Таким чином, волонтерська діяльність в умовах невизначеності, особливо в контексті воєнного конфлікту в Україні, вимагає переосмислення традиційних підходів до її вивчення. Мотивація волонтерів є багатогранною і включає широкий спектр чинників, від професійно-орієнтованих до альтруїстичних і нормативно-зобов'язальних. Розуміння мотиваційної структури волонтерів є ключовим для ефективної організації волонтерської діяльності та розвитку громадянського суспільства в умовах кризи. Також існує необхідність подальших досліджень у галузі мотивації волонтерської діяльності, особливо з урахуванням унікальних викликів, які ставить перед суспільством сучасний світ.

Список використаних джерел

1. Про волонтерську діяльність: Закон України від 19.04.2011 № 3236-VI. Верховна Рада України. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3236-17>.

2. Круцок О. В. Особливості мотивів волонтерської діяльності. *Український психологічний журнал*: зб. наук. праць. 2017. № 4 (6). С. 65–77.

3. Фонд «Демократичні ініціативи» імені Ілька Кучеріва. 2024. URL: <https://dif.org.ua/>.

4. Stukas, A. A., Snyder, M., Clary, E. G., & Dwyer, J. (2016). Motivations to volunteer and their associations with volunteers' well-being. *Nonprofit Sector Quarterly*, 45(1), 112–132.

5. Livi, S., Capocchi, I., & Mazzoni, E. (2020). When motivation is not enough : Effects of prosociality and organizational socialization in volunteers' intention to continue volunteering. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 30(3), 249–261.

6. Гапон Н. П., Худзіцка-Чупала А. Соціально-психологічні аспекти дослідження волонтерства: мотивація та організаційні очікування волонтерів. *Соціальна психологія. Юридична психологія. Теорія та історія соціології*. 2023. Вип. 47. С. 171–175.

7. Aydinli, A., Bender, M., & Chasiotis, A. (2013). Helping and volunteering across cultures: Determinants of prosocial behavior. *Online Readings in Psychology and Culture*, 5(3), 1–27.

Олена Тищенко,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ,
кандидат педагогічних наук

ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК РЕСУРС САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА САМОВИЗНАЧЕННЯ МОЛОДІ

«Волонтерство» – поняття, яке походить від французького *volonte*, що означає волю чи бажання людини. Визначений термін за останнє століття істотно розширив своє значення. Поняття «волонтер» визначається як людина, яка добровільно й без примусу виконує певну роботу, не чекаючи за неї будь-якої винагороди.

Волонтера розглядають як людину, яка бере участь у заходах або надає послуги іншим людям не за обов'язком або через службу та не чекаючи будь-якої компенсації за свою діяльність.

У психологічній літературі феномен волонтерства трактується як форма громадянської участі в суспільно корисних справах, спосіб колективної взаємодії та ефективний механізм вирішення актуальних соціальних проблем. Волонтерство це діяльність, яка є непримусовою; ґрунтується на прагненні допомогти. Активна участь громадянина в суспільному житті, що виражається зазвичай у спільній діяльності в межах різних асоціацій, сприяє покращенню якості життя [2, с. 95].

Функції волонтерської діяльності в суспільстві, зокрема виділено такі: формування і розвитку громадянського суспільства, трансляційну, стимулюючу, консолідуючу, нормотворчу та комунікативну.

Серед принципів побудови волонтерської діяльності основними визнано принцип добровільності, безкорисливості,

гуманності, законності, гласності, відповідальності, конфіденційності.

Важливість волонтерства для суспільства полягає в його можливості та здатності вирішувати складні проблеми окремої людини, суспільства та довкілля, які часто виникають на ґрунті недостатньої турботи про суспільне благо. Офіційною датою заснування волонтерства вважається 1859 рік, коли швейцарський підприємець та громадський діяч Жан Анрі Дюнан, вражений результатами битви при Сольферіно, зробив спробу створення Товариства допомоги пораненим.

Феномен волонтерської діяльності як ресурс особистісно-професійного розвитку полягає в тому, що функції волонтерства спрямовані як на людей, які потребують допомоги, так і на самого волонтера. До їх переліку ми відносимо наступні: соціалізації; самопізнання; формування соціального капіталу; пізнавальну функцію та функцію професіоналізації.

Через волонтерство збагачується професійний досвід, навички, діапазон знань, розвивається креативно-творча діяльність. Це засіб соціалізації особистості, соціальної взаємодії, саморозвитку, самовдосконалення та самореалізації. Особливу роль виконує студентське волонтерство, завдяки якому майбутній фахівець стає активним учасником міжособистісних взаємовідносин і професіоналом своєї справи [1, с. 173.]

Від початку повномасштабної війни волонтерство в Україні стало масовим явищем, у якому задіяна велика кількість молодих людей.

Особливо важливим завданням для сучасної України є формування громадянського суспільства.

Волонтерська діяльність у різних її проявах сприяє моральному й громадянському становленню молоді, поширенню в молодіжному середовищі фундаментальних загальнолюдських цінностей, таких, як милосердя, справедливість, гуманність, чуйність; сприяє самовизначенню та самореалізації.

Розпочинаючи активне самостійне життя, молодь вирішує низку важливих для неї проблем, зокрема самовизначення й самореалізації. Самовизначення, оцінюється з позицій майбутнього, пов'язане з упевненістю людини в собі, своїх можливостях і силах.

Участь молодих людей у соціально значущій діяльності без примусу, що базується на емоційно-ціннісному ставленні до людей, які потребують допомоги, підтримки, дозволяє не тільки реалізовувати себе в різних видах діяльності, але й зрозуміти

себе, побачити свої можливості, відчутти свою силу, набути впевненості в собі.

Усвідомлення молодою людиною своїх можливостей у подоланні труднощів сприятиме розвитку в неї почуття власної гідності, впевненості в собі та своїх силах.

Молодь активно шукає шляхи самореалізації. Волонтерство, особливо в сучасних умовах, відкриває молодому поколінню перспективу виявити свої соціальні та культурні особливості, вибудовувати соціальні відносини, розвивати та знаходити застосування своїх моральних, духовних рис, виробляти нові навички, а також надавати допомогу знаходити підтримку, друзів, однодумців; відчувати свою важливість та значимість [3, с. 70].

У сучасному світі волонтерство є важливим компонентом успішного розвитку особистості.

Самореалізація є свідомим, цілеспрямованим процесом розкриття та визначення сутнісних сил особистості, розвитку можливостей та реалізації її здібностей, що здійснюється в спілкуванні з іншими людьми. Сенситивним періодом для самовизначення є юнацький вік .

Особистісна самореалізація полягає в прагненні індивіда до найефективнішого застосування об'єктивних умов соціалізації та своїх суб'єктивних здібностей і потенціалу з метою досягнення поставлених стратегічних цілей. Метою в процесі самореалізації називають ідеальне, уявне передбачення підсумків діяльності, і навіть методи та механізми її досягнення. Під стратегічною метою розуміється орієнтування особи на тривалу перспективу.

Пропонуємо створення в Україні системи професійного навчання волонтерів та необхідність впровадження компетентнісного підходу як методології волонтерської діяльності в Україні. Необхідно визначити компетентності, якими повинен володіти сучасний волонтер, зокрема, психолого-педагогічну, соціальну, соціокультурну, комунікативну та лідерську. Створення Академії волонтерства на базі одного із закладів вищої освіти, в якій будуть навчатися як керівників волонтерських програм, так і окремі волонтери.

Таким чином, волонтерська діяльність підвищує самооцінку, відчуття власної цінності та корисності. Волонтерство, особливо в сучасних умовах, відкриває молодому поколінню перспективу

виявити свої соціальні та культурні особливості, вибудувати соціальні відносини, розвивати та знаходити застосування своїх моральних, духовних рис, виробляти нові навички, знаходити підтримку, друзів, однодумців; відчувати свою важливість та значимість. У сучасному світі волонтерство є важливим компонентом успішного розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Горінов П., Драпушко Р. Волонтерська діяльність в Україні: соціально-правове дослідження: монографія. Київ: Державний інститут сімейної та молодіжної політики. 2022.

2. Розвиток соціальних ініціатив студентської молоді: матер. Всеукр. наук.-практ. конференції, 22–29. 2021.

3. Марчук А., Лободак В., Іваніса В. Волонтерська діяльність як засіб самовизначення й самореалізації молоді. *Socio-Economic Relations in the Digital Society*, 2(48), 104–116. DOI: <https://doi.org/10.55643/ser.2.48.2023.502>

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,

боротьби та єдності нації перед лицем агресії. Війна торкнулася кожної сфери життя – від особистих історій втрат, до загальнонаціональної боротьби за свободу й незалежність. Особливе місце в цій боротьбі посідають військові, які, ризикуючи власним життям, стали на захист Батьківщини. Повернення захисників із фронту – не менш важливий етап, що вимагає підтримки суспільства. Важливо усвідомлювати, що за спинами військових – важкі випробування, які залишають слід у фізичному та психологічному стані. Саме тому комунікація з ними повинна бути обережною, чуйною й тактовною. Це не просто спілкування – це спосіб показати вдячність, підтримати у складний період адаптації та допомогти знайти своє місце в мирному житті. Уміння правильно будувати діалог із ветеранами не лише сприяє їхньому відновленню, а й зміцнює соціальну згуртованість, адже повернення з війни – це не лише особистий виклик для військового, а й спільне завдання для всього суспільства.

Актуальність цієї теми надзвичайно важлива у сучасному суспільстві, особливо в умовах воєнних дій та їхніх наслідків. Повернення з бойових дій – складний процес адаптації до мирного життя, який супроводжується як фізичними, так і психологічними викликами. Багато військових стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), емоційним виснаженням та труднощами у спілкуванні з близькими й суспільством. Правильна комунікація з ветеранами відіграє важливу роль у їхній соціалізації та поверненні до звичного ритму життя. Вона вимагає особливої делікатності, розуміння, емпатії та врахування індивідуальних особливостей досвіду кожного військового. Недоречні слова чи запитання можуть не лише нашкодити людині, але й поглибити її внутрішні переживання. Тому важливо знати основні принципи спілкування, що допоможуть підтримати ветеранів, сприятимуть їхньому емоційному комфорту та відновленню довіри до оточення. Ця тема не лише про етикет розмови, а й про людяність, вдячність та вміння бути опорою для тих, хто захищав мир і безпеку своєї країни.

Я хочу розповісти думку, мого загиблого друга, Дідука Андрія Валерійовича на позивний «ПУШОК», та думку його побратимів з якими я підтримую зв'язок, до сьогодні. За словами Андрія, у спілкуванні з військовими варто уникати жалості – це стосується і випадків, якщо військовий має поранення, або через війну став людиною з інвалідністю. «Не треба кепкувати з нього, але й «бідний-нешасний, війну пережив» – це не окей. Не

задавайте питань, відповідь на які ви не готові почути: «Що було саме страшне на війні», «Розкажи, чого ти боявся», «Скільки ти вбивав». Не варто задавати провокаційних питань: «Нащо ти йшов на цю війну, яку придумав хтось там з Путіним» – це трохи обезцінює бійця». Також, потрібно питати дозволу, перш ніж допомагати. У випадку, якщо людина має особливість і раптом ви бачите, що вона потребує допомоги, варто спочатку спитати дозволу. «Коли ви підбігаєте до нього, спитайте у нього дозволу йому допомогти. Ну і стримуйте свої емоції, бо дивитися на відсутність руки – це недоречно». Побратим на позивний “ХОМЯК” додав, що не варто давати поради людям, які повернулись з фронту, щодо того, як правильно воювати. «Давати поради, критикувати, підвищувати голос – це недобре. Військовий зауважив, що у цивільному житті військовому може бути страшно від звуків. Він може впасти і прикритися – це нормально, завдяки цій реакції він вижив на війні. В такому випадку важливо підійти та спитати, чи можна допомогти. Чи треба готуватися рідним заздалегідь до зустрічі з військовим? В залежності від умов, в яких були військові до того, вони і будуть собі шукати щось подібне. Тобто, не робити нічого незвичайного. Залишати все максимально буденним і таким, як воно було до того. Тобто, якщо в когось там травма і він, скажімо, не може переключитись з ночівлі в бліндажі до нормальної кімнати, то так, він дві ночі переночує в спальному мішку. Військовим тяжко спати під тишу. Тобто, вони включають телевізор, або радіо, або старий годинник, щоб цокав. Бо коли тиша, це означає, що зараз щось буде відбуватися. Але це військові самі собі зроблять. Тут з цим ніяких проблем нема. Другий дуже важливий фактор – це часто зміна обстановки. Тому що якщо військовий потрапляє додому, зустрічається з друзями, вони починають пити кожного дня. На жаль, не тільки пити алкоголь, але й вживати наркотичні речовини. На фронті наркотики набувають великої популярності серед військових. Я запитувала навіщо ви вживаєте? Відповідь була майже завжди однакова, вони вживають для того, щоб приглушити емоції та ту біль, яку вони проживають кожного дня.

Чи варто цікавитися здоров'ям військового, чи готові вони про це говорити? Людина скаже, що в неї болить. Тут головне не лізти з питаннями, а вміти слухати. В психотерапії є таке поняття, як активне слухання. Можливо навіть краще кілька годин просидіти мовчки, не задавати запитань, не лізти "в душу", не розпитувати. Коли людина буде готова, вона сама розкаже, що в неї болить, що їй потрібно. Причому розкаже тільки коли побачить, що ти готовий відповісти на це питання.

Які запитання можуть викликати агресію у військового? На думку мого друга, саме дурне запитання, яке він чув, це коли це все закінчиться, коли перемога. Запитання коли це все закінчиться, військовий чує, скільки нам ще треба загинути, скільки ми маємо поховати своїх побратимів, для того, щоб ви перестали відчувати почуття провини за те, що ви не приймаєте участь в цьому. І коли людина запитує військового, коли це все закінчиться, це звучить так, коли ви вже, нарешті, всіх повбиваєте. І в цьому є претензія. І починається тоді: коли ти останній раз донатив, за кого ти голосував. Коли звучить запитання про те, коли буде перемога, то військові чітко розуміють, що за перемогу ми платимо дуже високу ціну.

Отже, ми маємо бути готові до повернення військових, вже сьогодні. Тому що, після інтенсивних і часто травматичних переживань, військові потребують спеціалізованої підтримки для фізичного та психологічного відновлення. Реабілітаційні центри, створені спеціально для солдатів, повинні враховувати їхні унікальні потреби. Центри повинні мати сучасні фізіотерапевтичні відділення, оснащені новітніми технологіями для допомоги ветеранам у відновленні рухливості та сили. Також повинна бути доступна спеціалізована допомога, наприклад, установка протезів і трудова терапія. Також психічне здоров'я є важливою складовою відновлення військових. ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), депресія і тривога є поширеними серед ветеранів. Центри повинні надавати консультування, психотерапію і групову терапію, проводити сеанси за участю професіоналів, які спеціалізуються на відновленні після травм. Також можуть бути корисні медитація, арт-терапія та інші методи відновлення. Повернення до цивільного життя після служби в армії може бути складним. Реабілітаційні центри повинні пропонувати програми професійного навчання, що допомагають ветеранам здобувати нові навички або знаходити роботу. Крім того, програми реінтеграції, які включають соціальну підтримку та служби працевлаштування, допомагають полегшити перехід до повсякденного життя. Важливою частиною відновлення є відчуття спільноти та підтримки. Центри повинні створювати можливості для ветеранів зустрічатися та підтримувати один одного через групи однодумців. Це допомагає створити відчуття належності та дозволяє ветеранам ділитися своїми переживаннями та шляхом відновлення з тими, хто розуміє їхні труднощі. Створення таких реабілітаційних центрів стане важливим кроком до того, щоб забезпечити військових

необхідними ресурсами для відновлення та побудови нового життя після служби. Ці центри допоможуть ветеранам інтегруватися в суспільство, відновити здоров'я та вести повноцінне життя після військової служби.

Поліна Зінченко,

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**

ШЛЯХИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

В сучасних умовах війни, соціальні потрясіння, які переживає українське суспільство на протязі трьох років, надзвичайно актуалізувало запит на надання психологічної допомоги. Особливу важливість проблема надання психологічної допомоги та підтримки набуває для військовослужбовців, оскільки війна завдає глибоких психологічних травм військовим, спричиняючи ПТСР, вигорання, депресію та соціальні труднощі і погіршує якість життя. У реабілітації ключову роль відіграють психологи, надаючи індивідуальну та групову підтримку, знижуючи тривожність, налагоджуючи комунікацію та запобігаючи суїциду. Їхня робота сприяє відновленню психічного здоров'я військових та адаптації до цивільного життя, зміцнюючи суспільство.

Враховуючи вище зазначені аспекти збереження та підтримка психічного здоров'я військовослужбовців після повернення із зони бойових дій є надзвичайно важливим і актуальним питанням.

Згідно з ВООЗ, психічне здоров'я – це стан благополуччя, коли людина може реалізувати себе, впоратися зі стресом, продуктивно працювати та робити внесок у суспільство. Фахівці-психологи в межах своєї компетентності спроможні

допомогти військовим–учасникам бойових дій повернутися до звичайного життя через надання психологічної допомоги.

Психологічна допомога – це планомірна діяльність, що має на меті розширити внутрішні ресурси людини для покращення її особистого та соціального життя. Вона може надаватися як у повсякденному спілкуванні (психологічна підтримка), так і на професійному рівні [2, с. 10].

Психологічну допомогу військовослужбовцям, які несуть службу в зоні бойових дій, та їхнім сім'ям можуть надавати окремі фахівці, психотерапевтичні групи, команди, що складаються з кількох малих груп, а також сім'ї.

Однією з продуктивних форм роботи психолога є групова робота – це психологічні тренінги та заняття для груп підтримки, що сприяють саморозкриттю, розв'язанню проблем, розвитку навичок та опануванню нових стратегій [2, с. 9].

Для надання психологічної допомоги військовим, що повернулися з зони бойових дій, використовуються методи та техніки, розроблені в таких напрямках психотерапії, як психодинамічна терапія, поведінкова терапія, когнітивна терапія, особистісно-орієнтована терапія, гештальт-терапія, терапія мистецтвом та творчим самовираженням.

Важливу роль у психологічній підтримці учасників бойових дій відіграє підтримка, розуміння та прийняття з боку родини, тому завданням фахівців-психологів є озброїти близьких певними знаннями про ПТСР.

Психологічні проблеми військовослужбовців після повернення з бойових дій.

Повернення з війни – це складний період, коли психіка адаптується до нового, менш стресового, але незрозумілого середовища. Найпоширенішими психологічними проблемами в цей період є:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – характеризується повторюваними спогадами про бойові події, панічними атаками, безсонням та емоційною нестабільністю [1, с. 47].

2. Депресія – проявляється втратою інтересу до життя, низькою мотивацією, відчуттям безнадійності та соціальною ізоляцією.

3. Суїцидальні думки та поведінка – за даними міжнародних досліджень, ризик суїциду серед ветеранів у два-три рази вищий, ніж у загальній популяції [2, с. 10].

Шляхи надання психологічної підтримки ветеранам.

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) ефективна в роботі з ПТСР, допомагає змінити деструктивні моделі мислення та контролювати емоційні реакції [1, с. 53].

2. Групова терапія – дозволяє ветеранам поділитися своїм досвідом та отримати підтримку від інших, хто мав подібний досвід.

3. Фармакологічна підтримка - у складних випадках рекомендується застосування антидепресантів та заспокійливих препаратів під наглядом фахівця.

4. Психологічне консультування – це допомога фахівця, спрямована на вирішення проблем, аналіз досвіду, розвиток особистості та покращення стосунків [2, с. 19].

Однією з найбільш продуктивних форм роботи психолога є групова робота – це психологічні тренінги та заняття для груп підтримки, що сприяють саморозкриттю, розв’язанню проблем, розвитку навичок та опануванню нових стратегій [2, с. 9].

Статистичні дані свідчать про високий рівень поширеності посттравматичного стресового розладу та інших психологічних травм серед ветеранів. Успішна реабілітація військовослужбовців є важливим фактором стабільності та розвитку суспільства, адже вони є його активними членами.

Таким чином, психологи відіграють ключову роль у процесі реабілітації військовослужбовців, які повернулися із зони бойових дій. Їхня психологічна допомога, яка надається фахівцем-психологом сприяє подоланню психологічних травм, адаптації до цивільного життя та профілактиці суїцидальних думок. Підтримка з боку професійних психологів, членів сім’ї та держави є необхідною умовою для подолання наслідків бойового досвіду та підтримання психологічного благополуччя ветеранів і суспільства в цілому. Необхідно продовжувати дослідження в цій галузі та розробляти ефективні методи психологічної допомоги, щоб забезпечити повноцінну підтримку ветеранам.

Список використаних джерел

1. Лазаренко С. А. Особливості надання психологічної допомоги під час реінтеграції військовослужбовців, які брали участь в активних бойових діях: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Л. І. Залановська. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 49 с.

2. Вебер Т., Войтович М., Гриценко Л., Кочубей В., Гридковець Л., Царенко Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навч. посіб. Том 2. Київ, 2018.

Олена Калінюк,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра 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,
магістр психології **О. Христюк**

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВОЛОНТЕРІВ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТ-ТЕРАПІЇ

У сучасному світі, особливо в умовах соціальних криз, війн та гуманітарних катастроф, роль волонтерів стає надзвичайно важливою. Вони надають неоціненну підтримку та допомогу тим, хто її потребує. В Україні, в умовах війни, волонтерський рух набув особливого суспільного значення, волонтери відіграють критично важливу роль у підтримці як окремих людей, так і громад та суспільства в цілому.

В той же час волонтерська діяльність часто пов'язана з високим рівнем прояву різноманітних стресових факторів, емоційним напруженням та травматичними переживаннями, що здатне призводити до емоційного вигорання. Емоційна стійкість в житті особистості – це не просто здатність витримувати різноманітні стресові навантаження, а й можливість використовувати їх для особистісного зростання. Кожна стресова ситуація – це урок, який робить людину сильнішою, мудрішою і більш адаптованою до життєвих викликів. Саме тому існує нагальна потреба в ефективних методах психологічної підтримки волонтерів, які б допомагали їм справлятися зі стресом та розвивати емоційну стійкість. На нашу думку, арт-терапія є одним з перспективних методів, який дозволяє ефективно працювати з емоціями, виражати переживання та розвивати ресурси для подолання стресу. Ми виходимо з того, що прийоми та методи арт-терапії здатні бути тими засобами, які екологічно впливають на психоемоційний стан особистості, дозволяючи вирішувати складні завдання психологічної роботи з травмованими клієнтами, як дітьми, так і дорослими. Вітчизняні

дослідниці О. Вознесенська та М. Сидоркіна підкреслюють ефективність малюнкової терапії для зниження рівня стресу, тривожності та розвитку емоційної стійкості особистості [1].

Як слушно зазначає О. Федулова, актуальність застосування арт-терапії заснована не на навчанні одному з видів мистецтва (малюванню, танцям, акторській майстерності), а на тому, що особистість за допомогою спеціально та індивідуально підібраних технік та методик арт-терапії отримує можливість виплеснути негативні емоції, поділитися своїми переживаннями, зрозуміти свої бажання і, таким чином, покращити свій психоемоційний стан. Застосування арт-терапії дає можливість проявити внутрішні емоції, стан людини – перенести їх на папір чи інший матеріал в матеріальну реальність [2, с. 103]. Г. Католик також вказує на доцільність використання арт-терапевтичних методик у роботі з особами, які мають кризові переживання, що має безперечну цінність і дає можливість таким особам виражати свої переживання засобами символу, кольору та зображення [3, с. 35].

На сьогоднішній день існує велика кількість напрямів арт-терапії, що використовується практичними психологами для вирішення проблем клієнтів: ізотерапія, тілесно-орієнтована терапія, пісочна терапія, казкотерапія, лялькотерапія, музична терапія, робота з пластичними матеріалами (глина, пластилін), танцювальна терапія, драматерапія тощо.

Слід зазначити, що як психотерапевтичний метод арт-терапія веде свій початок з малюнкових технік, це найбільш розроблений напрямок із величезною кількістю технік, прийомів, методик. В ході практичної діяльності ми використовуємо методи малюнкової терапії, а саме: малюнок, живопис, мозаїка, колажування, інсталяції тощо. Ці методи допомагають волонтерам розвинути емоційну стійкість, знизити рівень стресу та запобігти емоційному вигоранню. Основними техніками, що довели свою дієвість, є:

1. *Вільне малювання.* Дозволяє волонтерам вільно виражати свої емоції та переживання без будь-яких обмежень. Волонтерам пропонується малювати все, що приходить їм у голову, використовуючи будь-які матеріали (олівці, фарби, пастель тощо). Дана техніка допомагає зняти психічну напругу, виразити приховані емоції та розвинути творче мислення. Американська психологиня та арт-терапевтка Едіт Крамер підкреслює важливість процесу малювання, а не лише кінцевого

результату. Саме в процесі малювання відбувається вираження внутрішніх конфліктів та вивільнення складних переживань, які важко висловити словами. Малювання саме по собі є формою самовираження та самопізнання [4].

2. *Тематичне малювання.* Дозволяє вивільнити та дослідити конкретні емоції або теми, які є актуальними для волонтерів. Пропонується намалювати зображення, яке відображає думки та почуття щодо заданої теми. Наприклад, частіше використовуються теми: «Мої ресурси», «Мій безпечний простір», «Мій шлях відновлення», «Мій внутрішній світ». Дана техніка допомагає усвідомити свої емоції, знайти внутрішні ресурси та розвинути навички саморегуляції.

3. *Мандала-терапія.* Допомагає досягти внутрішнього спокою та гармонії, для чого волонтерам пропонується розфарбовувати або створювати власні мандали, використовуючи різні кольори та форми. В процесі малювання знижується рівень стресу, покращується концентрація та розвивається самоусвідомлення. Карл Густав Юнг вважав, що малювання мандал є потужним інструментом для досягнення внутрішньої гармонії та цілісності. Він підкреслював, що мандали відображають архетипи колективного несвідомого, а їх малювання сприяє самопізнанню та духовному зростанню [5].

4. *Малювання «емоційного стану».* Допомагає волонтерам усвідомити та виразити свої емоційні стани, для цього пропонується намалювати свій емоційний стан, використовуючи кольори, форми та лінії, які відображають їхні почуття. Дана техніка дозволяє усвідомити та виразити складні емоції, розвинути емоційну регуляцію.

5. *Малювання «безпечного місця».* Допомагає створити внутрішній простір, де волонтери можуть відчувати себе в безпеці та спокої. З цією метою пропонується намалювати місце, де вони відчують себе в безпеці та комфорті, це допомагає знизити тривожність, відновити емоційний баланс та знайти внутрішні ресурси.

Необхідно зазначити, що малювочна терапія – це не просто малювання, вона повинна проводитися кваліфікованим фахівцем, в спеціально створених умовах, що забезпечують безпечну та підтримуючу атмосферу, де волонтери можуть вільно виражати свої емоції та переживання. Після малювання важливо провести обговорення, щоб допомогти волонтерам усвідомити та проаналізувати свої переживання. Велике

значення надається символізму малюнків. Дж. Рубін вважає, що малюнки відображають глибокий внутрішній світ людини, її емоції та переживання, а також можуть бути використані для психологічної діагностики та терапії [6].

Отже, арт-технології являють собою сукупність психологічних методів, що використовують силу мистецтва для вивчення глибинного змісту внутрішнього світу особистості та дозволяє знаходити внутрішні ресурси і відновлювати сили. Вважаємо за необхідність провести ґрунтовні дослідження, щоб оцінити ефективність арт-терапії у розвитку емоційної стійкості волонтерів та визначити оптимальні методи її застосування. Дослідження в цій галузі можуть мати значний практичний внесок, надаючи волонтерським організаціям та психологам ефективні інструменти для підтримки волонтерів.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О., Сидоркіна М. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2015.
2. Федулова О. Арттерапія як метод психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок війни. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. С. 102–106.
3. Католик Г. Арттерапевтичні техніки і практики в роботі з кризовими клієнтами в час широкомасштабної війни росії в Україні (результати емпіричного дослідження 2022 року) // Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Колективна монографія]. Львів: ЛьвДУВС, 2023. С. 8–36.
4. Kramer E. Art as Therapy: Collected Papers. London: Jessica Kingsley Publishers. 2000.
5. Jung Carl G. Man and His Symbols. Garden City, NY: Doubleday, 1964.
6. Rubin J. A. Approaches to Art Therapy: Theory and Technique. 1987.

Денис Ковтун,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра за спеціальністю
«Право» навчально-наукового
інституту поліцейської діяльності
Національної академії внутрішніх
справ

Науковий керівник:

професор кафедри поліцейської
діяльності Національної академії
внутрішніх справ, кандидат
юридичних наук, доцент

В. Варивода

ПРАВОВІ Й ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ

Від початку повномасштабного вторгнення росії, роль волонтерів набула особливого значення, забезпечуючи допомогу військовим, внутрішньо переміщеним особам та іншим категоріям громадян. Волонтерство в Україні – є невід’ємною частиною громадянського суспільства, сприяючи соціальній згуртованості, підтримці вразливих категорій населення та розвитку демократичних цінностей.

Однак, для ефективного та безпечного здійснення волонтерської діяльності, необхідно розуміти її правові та організаційні засади. Це не лише забезпечує захист прав волонтерів та отримувачів допомоги, але й сприяє прозорості та підзвітності в роботі волонтерських організацій.

В Україні правові-організаційні засади волонтерської діяльності забезпечують низка нормативно-правових актів, зокрема це Закон України від 19.04.2011 «Про волонтерську діяльність» [1], постанова КМУ від 05.08.2015 №556 «Про затвердження Порядку надання волонтерської допомоги за окремими напрямками волонтерської діяльності» [2] та постанова КМУ від 19.08.2015 №604 «Деякі питання виплати одноразової грошової допомоги у разі загибелі (смерті) або інвалідності волонтера внаслідок поранення (контузії, травми або каліцтва), отриманого під час надання волонтерської допомоги в районі проведення антитерористичної операції, здійснення заходів із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і

стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях, здійснення заходів, необхідних для забезпечення оборони України, захисту безпеки населення та інтересів держави у зв'язку з військовою агресією Російської Федерації та/або іншої країни проти України, бойових дій та збройних конфліктів» [3].

Відповідно до ст. 1 Закону волонтерська діяльність – добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги [1]. Згідно із законодавством дана допомога є законною, гуманною, рівною, добровільною, безоплатною, неприбутковою [1]. Організації та установи, що залучають до своєї діяльності волонтерів, провадять свою діяльність за програмами або планами, узгодженими з відповідними центральними органами виконавчої влади та у разі потреби з місцевими органами виконавчої влади або органами місцевого самоврядування [2].

Необхідно зазначити, що на сьогоднішній час волонтерська діяльність спрямована на :

- надання волонтерської допомоги Збройним Силам України, іншим військовим формуванням, правоохоронним органам, органам державної влади під час дії особливого періоду, дії правового режиму надзвичайного чи воєнного стану, проведення антитерористичної операції, здійснення заходів із забезпечення національної безпеки і оборони у зв'язку з військовою агресією Російської Федерації проти України та/або іншої країни проти України;

- надання волонтерської допомоги особам/сім'ям, які опинилися у складних життєвих обставинах через шкоду, завдану бойовими діями, терористичним актом, збройним конфліктом, тимчасовою окупацією, збройною агресією Російської Федерації проти України та/або іншої країни проти України;

Варто додати, що відповідно до статті 5 вищезгаданого Закону, волонтерів до своєї діяльності можуть залучати організації та установи лише, які є неприбутковими та внесені до Реєстру неприбуткових установ та організацій [1].

Також дані організації мають право:

- провадити діяльність із укладенням договору про провадження волонтерської діяльності з волонтером або без такого договору у порядку, визначеному цим законом;

- отримувати кошти та інше майно для здійснення волонтерської діяльності;
- самостійно визначати напрями здійснення волонтерської діяльності;
- видавати волонтерам посвідчення, що засвідчують їх особу та вид волонтерської діяльності в межах організації;
- відшкодовувати волонтерам витрати, пов'язані з наданням ними волонтерської допомоги;
- страхувати життя і здоров'я волонтерів на період провадження ними волонтерської діяльності відповідно до Закону України «Про страхування»;
- набувати інші права, передбачені законом [1].

Суб'єкти, які займаються волонтерською діяльністю називають волонтерами.

Насамперед, законодавством закріплено визначення волонтера, то це фізична особа, яка добровільно здійснює соціально спрямовану неприбуткову діяльність шляхом надання волонтерської допомоги. Волонтери надають волонтерську допомогу на базі організації чи установи, що залучає до своєї діяльності волонтерів, на підставі договору про провадження волонтерської діяльності, укладеного з такою організацією чи установою, або без такого договору [1].

В Україні, функціонують значна кількість організацій, що займаються волонтерською діяльністю, серед них найвідомішими є Благодійний фонд Сергія Притули, фонд опікується посиленням Сил Оборони України, а також допомогою цивільному населенню, яке постраждало від російської агресії [4]. Благодійний фонд «Повернись живим» закуповує обладнання, зокрема, тепловізійну оптику, квадрокоптери, автомобілі, системи спостереження та розвідки. А також є першою благодійною організацією в Україні, яка отримала дозвіл на закупівлю та імпорт товарів військового та подвійного призначення. Зокрема, командою організації придбано для підрозділів Сил оборони комплекс ударного БпЛА Bayraktar TB2, 12 спеціальних броньованих автомобілів, понад 4600 одиниць колективного піхотного озброєння – мінометів, кулеметів, гранатометів [5]. Вищенаведені фонди, є «гігантами», волонтерської діяльності, які надають потужну допомогу українському війську.

Говорячи про неприємні життєві обставини щодо волонтера, зокрема у разі загибелі (смерті) або інвалідності волонтера внаслідок поранення (контузії, травми або каліцтва), отриманого під час надання волонтерської допомоги, держава компенсує це одноразовою виплатою членам сім'ї або батькам волонтера, це визначається ст. 6 закону та в порядку постанови КМУ від 19 серпня 2015 р. № 604 зі змінами від 7 березня 2025 р. № 260.

Отже, волонтерство – це фундамент громадянського суспільства, є одним з способів та засобів збереження людського життя, зміцнення національної патріотичної моралі та людських цінностей.

Списки використаних джерел

1. Про волонтерську діяльність : Закон України від 19.04.2011 № 3236-VI : станом на 1 січ. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17#Text>.

2. Про затвердження Порядку надання волонтерської допомоги за окремими напрямками волонтерської діяльності: Постанова КМУ від 05.08.2015 № 556 : станом на 16 вер. 2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/556-2015-п#Text>.

3. Деякі питання виплати одноразової грошової допомоги у разі загибелі (смерті) або інвалідності волонтера внаслідок поранення (контузії, травми або каліцтва), отриманого під час надання волонтерської допомоги в районі проведення антитерористичної операції, здійснення заходів із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях, здійснення заходів, необхідних для забезпечення оборони України, захисту безпеки населення та інтересів держави у зв'язку з військовою агресією Російської Федерації та/або іншої країни проти України, бойових дій та збройних конфліктів: Постанова КМУ

4. Благодійний фонд Сергія Притули. URL: <https://prytulafoundation.org/about>.

5. Благодійний фонд «Повернись живим». URL: <https://savelife.in.ua/about-foundation/>.

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-sviperezvivayu-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-pidtvverdjenia-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.

Аліна Муравська,

здобувач ступеня вищої освіти

бакалавра за спеціальністю

«Психологія» навчально-

наукового інституту права

та психології Національної

академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

старший викладач кафедри

психології навчально-наукового

інституту права та психології

Національної академії внутрішніх

справ, доктор філософії в галузях

права та психології

А. Погоріленко

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС ВОЛОНТЕРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ВИКЛИКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

У 2014 році в Україні почалася війна – анексія Криму та бойові дії на Донбасі стали переломним моментом в історії держави. У цей складний час волонтерський рух відіграв ключову роль у підтримці військових, поранених, переселенців та всіх, хто постраждав від збройного конфлікту. Тисячі українців долучилися до допомоги, організовуючи збори коштів, закупівлю амуніції та ліків, евакуацію мирних жителів із небезпечних регіонів. Волонтери стали справжнім тилом, без якого армії та суспільству було б набагато важче вистояти.

З 24 лютого 2022 року, коли розпочалося повномасштабне вторгнення, волонтерський рух набув ще більших масштабів. Вся країна об'єдналася задля спільної мети – відстояти свободу, допомогти армії та тим, хто постраждав від бойових дій. Волонтери взяли на себе численні завдання: забезпечення військових спорядженням, організацію гуманітарної допомоги, евакуацію мирного населення, допомогу постраждалим від обстрілів. Однак така інтенсивна діяльність має і зворотний бік – постійне емоційне напруження та фізичне виснаження, що призводить до серйозного психологічного стресу.

Через постійне навантаження, складні умови роботи та емоційне вигорання багато волонтерів стикаються з сильним психологічним стресом. Вони працюють в екстремальних умовах, допомагаючи пораненим, евакуюючи мирних жителів із зон бойових дій, організовуючи гуманітарну допомогу та підтримуючи

армію. Все це впливає на їхній психоемоційний стан, що може призвести до серйозних наслідків, зокрема професійного вигорання, депресії та тривожних розладів. Важливим питанням залишається виявлення основних чинників стресу, а також розробка ефективних методів його подолання та профілактики.

Одним із ключових викликів, з якими стикаються волонтери, є хронічне перевантаження. Багато хто працює без вихідних, часто поєднуючи волонтерську діяльність з основною роботою або навчанням. Це призводить до фізичного та емоційного виснаження, що підвищує ризик розвитку стресових розладів. Згідно з дослідженням, проведеним «Новою Поштою» та Ukrainian Marketing Group, майже 80 % опитаних волонтерів відчувають психологічне виснаження [1]. Крім того, волонтери регулярно стикаються з людськими трагедіями – втратою близьких, загибеллю військових і цивільних, руйнуванням міст та селищ. Переживання за тих, кому вони допомагають, посилює емоційний тиск.

Ще одним важливим фактором є постійна невизначеність і нестача ресурсів. Волонтери часто працюють в умовах браку фінансування, медикаментів, пального та інших необхідних матеріалів. Відповідальність за життя і здоров'я інших людей у таких умовах стає додатковим джерелом стресу [2]. Також слід враховувати інформаційний тиск – постійне перебування в потоці новин, негативних повідомлень і свідчень воєнних злочинів може спричиняти емоційне виснаження.

Ще одним значним викликом є відсутність чітких меж між роботою та особистим життям. Багато волонтерів відчувають моральний обов'язок працювати безперервно, що призводить до дефіциту відпочинку та порушень сну. Нестача соціальної підтримки, зокрема непорозуміння з боку рідних, може загострювати почуття самотності та емоційного виснаження [5].

Щоб подолати ці виклики, необхідно розробляти стратегії підтримки волонтерів. По-перше, важливо впроваджувати програми психологічної допомоги, які включають групові та індивідуальні консультації з фахівцями, тренінги з управління стресом, а також можливості для емоційного розвантаження. По-друге, необхідно створювати системи підтримки всередині волонтерських організацій, що дозволять рівномірно розподіляти навантаження та уникати перевтоми. По-третє, варто впроваджувати навчальні програми, які допоможуть волонтерам розвивати навички стресостійкості та саморегуляції.

Також доцільним є створення спеціальних просторів для волонтерів, де вони можуть отримати психологічну допомогу, відпочити та поспілкуватися з однодумцями. Важливим є підвищення обізнаності про ризики вигорання та популяризація культури самодопомоги, включаючи техніки релаксації, медитації та фізичної активності.

Важливо також враховувати роль суспільства та держави у підтримці волонтерів. Державні програми соціального захисту, фінансування та офіційне визнання волонтерської діяльності сприяють покращенню умов праці та морального стану волонтерів. Соціальна підтримка, визнання їхньої важливої ролі та створення платформ для взаємодії з психологами й консультантами допоможуть зменшити негативний вплив стресу. Також соціальна підтримка допомагає волонтерам відчувати свою значущість у спільноті, що сприяє формуванню позитивного самосприйняття та зміцненню впевненості у власних силах. Підтримка з боку оточуючих не лише допомагає їм ефективніше долати труднощі та виклики, а й дозволяє усвідомити реальний вплив своєї діяльності. Отримуючи підтримку, волонтери стають більш впевненими у своїй здатності змінювати світ на краще, що значно підвищує їхню самооцінку.

Участь у групах підтримки для волонтерів надає унікальну можливість обміну досвідом, почуттями та переживаннями з іншими людьми, які також беруть участь у волонтерській діяльності. У таких групах волонтери можуть відкрито говорити про свої труднощі та досягнення, з якими вони стикаються, та отримувати зворотний зв'язок від однодумців. Цей процес сприяє формуванню відчуття приналежності та солідарності серед учасників, що є надзвичайно важливим для зниження почуття ізольованості. Волонтери часто можуть стикатися з емоційним виснаженням або стресом, і групи підтримки створюють безпечний простір для вираження цих емоцій та отримання розуміння і підтримки [4, с. 80]. Спілкуючись з іншими волонтерами, які проходять через подібні випробування, можуть знайти не лише емоційну підтримку, але й практичні поради, що допомагають ефективніше справлятися з викликами. Це дозволяє їм відчути себе менш самотніми в своїх зусиллях і більш впевненими у своїй здатності долати труднощі, з якими вони стикаються в своїй волонтерській діяльності.

Практика майндфулнес та медитації може значно полегшити волонтерам справлятися зі стресом, тривогою та негативними емоціями. Ці методики спрямовані на розвиток

усвідомленості та здатності залишатися у теперішньому моменті, що допомагає волонтерам уникати надмірного занепокоєння про майбутнє чи перегляд минулих подій. Регулярні заняття майндфулнесом дозволяють краще контролювати свої емоції, знижувати рівень стресу та покращувати загальний психічний стан. Медитація, у свою чергу, допомагає знизити внутрішню напругу та покращити концентрацію. Волонтери, які практикують ці методики, часто відзначають, що вони відчувають себе більш спокійними, врівноваженими та стійкими до зовнішніх впливів. Це дозволяє їм ефективніше реагувати на виклики та стресові ситуації, з якими вони стикаються у своїй роботі [4, с. 80].

Важливо, що волонтери потребують так само базових речей для турботи про власне здоров'я: здоровий сон, збалансоване харчування, фізичні навантаження та спокійний емоційний стан. Волонтери також мають близьких, про яких вони повинні піклуватися. Потреба «розриватися» доволі сильно виснажує [3].

Отже, волонтери відіграють важливу роль у допомозі військовим і цивільному населенню, проте їхня діяльність супроводжується значними психологічними навантаженнями. Виявлення основних стресових чинників і розробка ефективних методів підтримки дозволять зменшити негативні наслідки та забезпечити довготривалу ефективність волонтерської діяльності.

Список використаних джерел

1. Загребельна Л. Про що мовчать українські волонтери. Нова Пошта. 2017.
2. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Ун-т «Україна», 2023. 266 с.
3. Симптоми емоційного вигорання у волонтерів та способи відновлення сил. 2022. URL: <https://knowledge.org.ua/simptomi-emocijnogo-vigorannja-u-volonteriv-ta-sposobi-vidnovlennja-sil/>.
4. Слобчинський В.В. Психологічні особливості волонтерської діяльності українців під час війни. Кваліфікаційна робота магістра. Спеціальність 053 Психологія, освітньо-професійна програма «Клінічна психологія». 2024. URL: https://kispp-repo.com/jspui/bitstream/library/443/1/%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B1%D1%87%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%92.%D0%92._%D0%9A%D0%A0.pdf.
5. Яснопольська В. Час для відпочинку та вміння говорити «Ні»: як волонтерам подолати емоційне вигорання. 2022.

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**

ОСОБИСТІТЬ 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 напряму 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, відчувають 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., Злишков 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.

Тетяна Самусь,

здобувач ступеня вищої освіти
магістра 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 психологічних наук,
доцент **С. Власенко**

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВОЛОНТЕРІВ

Волонтерство має важливу роль у розвитку суспільства та покращенні життя людей.

Волонтер – це особа, яка приділяє частину свого часу допомозі членам громади, не отримуючи за це винагороди, бере на себе відповідальність за волонтерську діяльність, прагне особистого вдосконалення та набуття нового досвіду, яким ділиться з громадою.

У сучасних реаліях проблема порушень психоемоційної сфери волонтерів стає дедалі більш значущою внаслідок швидких змін соціально-політичної ситуації у нашій країні, все частіше спостерігається збільшення психоемоційних навантажень у волонтерській діяльності [3, с. 9].

Психоемоційна сфера волонтерів становить сукупність психоемоційних властивостей особистості, які характеризують зміст, якість, динаміку емоцій та почуттів. Стан психоемоційної сфери особистості волонтерів багато в чому визначає соціально-психологічна адаптація до волонтерської діяльності, що визначається наявністю психоемоційних ресурсів.

Аналізуючи роботи Т. Слободян, виділимо наступні особливості психоемоційних ресурсів особистості волонтера:

- здатність до повноцінного усвідомлення емоцій та почуттів;
- розуміння психоемоційних станів та можливість чітко визначати зовнішні та внутрішні ресурси;
- адекватна самооцінка власних здібностей та можливостей;

- вміння управляти психоемоційними станами у складних життєвих ситуаціях та залучати наявні ресурси до їх вирішення;
- гнучкість та пластичність за необхідності;
- психологічна готовність до нових видів діяльності;
- мотивація досягнення та наполегливість у досягненні мети;
- емпатія до почуттів та потреб, а також схильність до рефлексії;
- здатність до ефективної комунікації та вміння конструктивно вирішувати конфліктні ситуації;
- здатність до командної взаємодії;
- прагнення до саморозвитку та самовдосконалення [5, с. 52].

Важливо зазначити, що психоемоційна сфера волонтерів проявляється в усвідомленій готовності та здатності до реалізації психоемоційних ресурсів, що необхідні для ефективного здійснення волонтерської діяльності.

Т. Базиль, характеризуючи поняття готовності до волонтерської діяльності у кризових умовах, зазначає, що даний вид діяльності передбачає наявність вмінь розпізнавати, усвідомлювати, керувати емоціями, почуттями та психоемоційними станами [1, с. 5–6].

Саме дані вміння надають волонтерам можливість не просто ефективно здійснювати волонтерську діяльність, а і зберігати стан психоемоційного балансу та благополуччя. Останнє сприяє розвитку стресостійкості, запобігає виникненню емоційного вигорання, забезпечує стабілізацію емоцій та почуттів.

Варто також акцентувати увагу на залежності особливостей емоційної сфери від суб'єктивного досвіду. Саме наявність емоційного досвіду надає волонтерам більше можливостей адекватно вирішувати стресогенні ситуації.

Водночас, більша увага в контексті психоемоційної сфери особистості волонтерів присвячена дослідженням синдрому емоційного вигорання. Волонтери часто надають психоемоційну допомогу та підтримку різним верствам населення, останнє може призвести до їх психоемоційного виснаження.

За даними науковців, синдром емоційного вигорання особливо поширений у представників допомагаючих професій. Варто зазначити, що на відміну від інших соціономічних професій, наукове вивчення емоційного вигорання серед волонтерів набагато менш поширене. Проте існують

дослідження, які підтверджують той факт, що фахівцям, які переживають синдром емоційного вигорання, самим важко вийти із нього самостійно, тому важливо вчасно звернутися до спеціалістів, адже емоційне вигорання може поставити під загрозу психоемоційну сферу особистості.

Сучасні дослідники розглядають поняття емоційного вигорання як психологічний феномен, що деструктивно впливає на ідентифікацію та поведінку волонтерів, супроводжується психоемоційним виснаженням їх ресурсів, зниженням мотивації та інтересу до виконання завдань з подальшим розвитком неадекватної самооцінки, негативного ставлення до колег та до діяльності [4, с. 345–348].

Серед провідних причин, які можуть викликати синдром емоційного вигорання у волонтерів, виділяють такі:

- часті прояви тривоги, психоемоційної напруженості, фізичної втоми та безсоння;
- байдужість та відсторонення від проблем, що виникають у діяльності;
- низький рівень емпатії та перцепції;
- негативне ставлення до колег та будь-якої діяльності;
- часте незадоволення своєю працею;
- зниження самооцінки та поява почуття розчарування.

Можемо виділити три провідні етапи розвитку емоційного вигорання особистості:

I. Емоційне виснаження.

II. Деперсоналізація.

III. Зниження особистісних досягнень.

Проте саме індивідуально-психологічні особливості особистості волонтерів і є тим провідним ресурсом, що дозволяє забезпечити ефективну профілактику синдрому емоційного вигорання у даної категорії осіб.

В межах нашої доповіді варто також детальніше розглянути чинники, що впливають на зниження психоемоційного стану волонтерів. У відповідності до загальноприйнятої класифікації їх поділяють на зовнішні та внутрішні.

До зовнішніх чинників відносять:

- психоемоційне напруження пов'язане із недостатньою обізнаністю щодо волонтерської діяльності;
- психоемоційне напруження пов'язане з інтенсивним спілкуванням із різними верствами населення;
- психоемоційне напруження пов'язане із допомогою людям у складних життєвих ситуаціях;

- психоемоційне напруження пов'язане із недостатнім емоційним досвідом до такого виду діяльності;
- дестабілізуюча ситуація та розпливчата інформація;
- несприятлива психоемоційна атмосфера;
- психологічно важкий контингент.

До внутрішніх чинників належать:

- психоемоційна нестійкість;
- психоемоційна неадекватність;
- психоемоційна ригідність;
- негативні психоемоційні стани;
- слабкий рівень мотивації [2, с. 36].

Узагальнюючи вищевикладене, виділимо особливості психоемоційної сфери волонтерів. До таких відносимо:

- наявність суб'єктивних ресурсів,
- наявність специфічних умінь, навичок та специфічного досвіду волонтерської діяльності,
- частіше виникнення синдрому емоційного вигорання, порівняно із представниками інших соціономічних професій,
- наявність специфічних зовнішніх та внутрішніх чинників, які призводять до емоційного виснаження.

Таким чином, беручи до уваги вищезазначені проблеми та актуальність вивчення особливостей психоемоційної сфери волонтерів в умовах сучасності, наголосимо на необхідності продовження наукових розвідок у даному напрямку.

Список використаних джерел

1. Базиль Т. Соціально-психологічна готовність особистості до волонтерської діяльності в кризових умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ. 2023. №. 5 (75). С. 5–11.
2. Баковецька О. Волонтерський рух на сучасному етапі розвитку. *Літопис Волині. Всеукраїнський науковий часопис*. 2020. №. 23. С. 36–41.
3. Головка О. В. Волонтерство в Україні: історико-правовий аспект. *Право і безпека*. 2023. №. 2 (89). С. 9–18.
4. Дикий Я. Мотиваційний компонент вчинку сучасного українського волонтерства. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (3–4 листопада 2023 р.)* Тернопіль, 2023. С. 345–348.
5. Слободян Т. Як волонтерство змінює світ. *Толерантність як ключова цінність мистецтва жити у мирі : матеріали наук. круг. столу*. 16 листопада 2022 р. Миколаїв. 2022. С. 52–55

Олександра Саратовська,
здобувач ступеня вищої освіти
магістра 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 юридичних наук, доцент
Н. Ребенюк

РОЛЬ ЕМПАТІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Волонтерство – це не просто благодійна діяльність, а важливий соціальний феномен, що допомагає людям у складних життєвих обставинах. Бути волонтером означає не лише докладати фізичних та організаційних зусиль, а й мати достатній емоційний і психологічний ресурс. Одними з ключових якостей, що впливають на ефективність цієї діяльності, є емпатія та стресостійкість.

Емпатія допомагає волонтерам краще розуміти потреби людей, встановлювати довірливі відносини та забезпечувати більш ефективну допомогу. Водночас, стресостійкість дозволяє витримувати значні емоційні та фізичні навантаження, зберігаючи продуктивність та психічне здоров'я. Саме баланс між цими двома якостями визначає довготривалу ефективність волонтерської діяльності.

Емпатія – це моральна якість особистості, яка виявляється у розумінні емоційного стану іншої людини, розумінні її почуттів та переживань, а також прагненні до усвідомлення підтримки та дієвої допомоги іншим людям.

Виділяють два види емпатії – емоційну та когнітивну. Емоційна емпатія – це здатність на чуттєвому рівні співпереживати людині, і це дуже глибока емпатія. Когнітивна – різновид, який дозволяє шляхом логічного мислення зрозуміти, що в такий момент відчуває людина, і через це наблизитися до істинного співпереживання.

Емпатійність – це вміння поставити себе на місце іншої людини, емоційно відреагувати і проникнути в переживання

іншого. Емпатія, у своїй вищій поведінковій формі, виступає могутнім фактором регуляції соціальної поведінки особистості, здійснюється за допомогою сукупності емоційного і когнітивного механізмів і має дві форми прояву – співчуття і співпереживання [1]. Так, когнітивна емпатія допомагає оцінити ситуацію, емоційна – встановити контакт, а співчуття – діяти.

Емпатичний волонтер легше знаходить спільну мову з людьми, краще розуміє їхні страхи та потреби, що значно підвищує ефективність допомоги. Наприклад, люди, які пережили втрату або травму, частіше відкриваються тим, хто здатен їх вислухати та зрозуміти. Однак надмірна емпатія може мати й зворотний ефект – емоційне вигорання. Якщо волонтер надто глибоко переймається чужими стражданнями, він ризикує виснажитися морально, втратити мотивацію та навіть зазнати вторинної травматизації. Саме тому важливо вміти контролювати власні емоції та розмежовувати особисті переживання й допомогу іншим.

Феномен стресостійкості розглядається вченими, як: властивість особистості, що відображає змістові характеристики, пов'язані зі здатністю людини протистояти стресу; процес, що визначає динамічні характеристики стійкості людини до стресу; стан, що відображає функціональні характеристики людини в стресових ситуаціях. В. Корольчук виокремлює зовнішні і внутрішні чинники стресостійкості особистості:

– До зовнішніх чинників відносить: оцінку стресової ситуації; стратегії долаання стресу, або копінг-поведінку; вплив на особистість травматичних подій і ступінь опрацювання травматичного досвіду; соціальну підтримку; професійний та особистісний досвід; психологічну підготовку до діяльності в екстремальних умовах.

– Внутрішніми чинниками стресостійкості є: Я-концепція особистості, інтернальний локус-контролю; когнітивний розвиток; розвиненість комунікативної сфери; змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості [2].

Волонтери нерідко працюють у надзвичайних умовах – допомагають постраждалим від війни, катастроф чи хвороб. Вони стикаються з людським горем, значним потоком завдань, а інколи навіть із загрозою для власного здоров'я. Саме тому здатність зберігати самовладання є критично важливою.

Серед основних складових стресостійкості можна виділити: психологічну гнучкість – здатність швидко адаптуватися до змін; емоційну стабільність – контроль почуттів у стресових ситуаціях; фізичну витривалість, адже тривала волонтерська робота потребує

сил; здатність до саморегуляції – використання технік зниження стресу. Пріоритетними напрямками психокорекційної роботи із попередження емоційного вигорання волонтерів І. Візник вважає відновлювально-реабілітаційні, організаційно-адміністративні та психолого-педагогічні методи, спрямовані на:

- формування позитивної самооцінки й усвідомлення унікальності особистості; підтримку особистих переконань і визначення життєвих цінностей.

- актуалізацію розуміння професійного вигорання та його впливу; розуміння причин вигорання на різних етапах життя; усвідомлення відповідальності за рішення.

- розвиток активної життєвої позиції й особистісної активності; підвищення креативності та подолання стереотипів мислення.

- поліпшення навичок аналізу інформації; усвідомлення зв'язку між причинами та проявами.

- розвиток навичок групової взаємодії; розвиток комунікативних навичок і позитивного клімату в підрозділі; емоційну релаксацію працівників [3].

Для запобігання емоційному вигоранню серед волонтерів, важливо використовувати кілька стратегій:

- регулярний відпочинок та активне дозвілля, розподіл навантаження між волонтерами, аби уникнути перевантаження кожного з них;

- навчання та тренінги з розвитку навичок управління стресом, технік релаксації та самопіклування, надання доступу до психологічної допомоги;

- визнання досягнень, надання похвали та нагороди волонтерам, створення підтримуючого середовища, у якій волонтери можуть обговорювати свої переживання, підтримувати один одного та ділитися досвідом;

- заохочення до здорового способу життя, включно з регулярною фізичною активністю, правильним харчуванням і достатнім сном, розвиток особистісних навичок у навчанні саморегуляції й управління емоціями;

- забезпечення ясності у ролях та очікуваннях в уникненні непорозумінь і надмірного навантаження, підтримку балансу між волонтерською діяльністю й особистим життям.

Всі ці стратегії можуть допомогти зменшити ризик емоційного вигорання і підтримати психічне здоров'я волонтерів [3].

Емпатія та стресостійкість – дві головні складові ефективної волонтерської діяльності. Лише баланс між співпереживанням і здатністю контролювати власний емоційний стан дозволяє волонтерам працювати довготривало без шкоди для себе. Розвиток цих якостей та використання засобів запобігання емоційного вигорання не лише покращує ефективність допомоги, а й допомагає зберегти внутрішню рівновагу та мотивацію. Волонтерство – це марафон, а не спринт, і лише ті, хто навчився поєднувати емпатію зі стійкістю, можуть довго залишатися у строю.

Список використаних джерел

1. Струбіцька Н. Ю. Розвиток емпатійності як складова особистісної підготовки волонтерів хоспісу. Медсестринство. 2014. № 4. С. 11–13.

2. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус. 2022. Вип. 39. С. 199–203.

3. Кокун О. М., Візнюк І. М., Пайкуш М. А., Долинний С. С., Ордатій А. В. Карімулін Р.Ф. Ментальне здоров'я волонтерів: генез психосоматичних порушень в умовах ПТСР. Медицина невідкладних станів. 2024. Т. 20, № 8. С. 717–724.

Ангеліна Сленко,

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

Науковий керівник:

старший викладач кафедри
психології навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ **О. Христюк**

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ: ПРИЧИНИ, ВИЯВИ, ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Волонтерство – це не лише прояв доброчинності чи соціальної відповідальності, а й глибокий психологічний процес, який формує як окрему особистість, так і суспільство в цілому. Здатність допомагати іншим безкорисливо – одна з найвищих чеснот особистості, що відображає її духовну зрілість

і емоційну глибину. У світі, де кризові ситуації – війни, пандемії, екологічні катастрофи – стали звичним явищем, роль волонтерів зростає неймовірними темпами. Саме вони стають тими, хто на передовій допомагає відновлювати надію, підтримувати життя й об'єднувати людей. Волонтери часто стикаються з людським горем, стресовими обставинами та високими емоційними навантаженнями, що може призводити до емоційного вигорання. Це явище проявляється через виснаження, апатію, втрату мотивації та навіть психосоматичні проблеми. З огляду на зростання соціальних криз та активізацію волонтерського руху в Україні, питання емоційного вигорання стає дедалі актуальнішим. Розуміння причин і механізмів вигорання допоможе розробити ефективні стратегії профілактики та підтримки волонтерів.

Слід зазначити, що вітчизняні науковці активно досліджують проблему емоційного вигорання серед волонтерів, цій тематиці присвячені наукові пошуки таких вчених, як: О.В. Дубчак, О.М. Кокун, В.Г. Сафонюк, Н.О. Теренда, Зокрема, у наукових розробках М.В. Маркової та С.Ю. Глаголич розглядаються психологічні особливості емоційного вигорання та його роль в структурі дезадаптації волонтерів, діяльність яких пов'язана з забезпеченням військових в зоні АТО [1]. Б. Сумарюк в своїх дослідженнях вивчає поширеність та аналізує фактори розвитку невротичних та стрес-асоційованих розладів серед осіб, які залучені до волонтерської діяльності в умовах війни. Автор вказує на значний рівень стресу і ризику емоційного вигорання серед гуманітарних працівників у кризових ситуаціях та зазначає, що однією з ключових проблем є недостатня психологічна підтримка для волонтерів, що ускладнює процес їхньої адаптації та підвищує ризик розвитку невротичних та стрес-асоційованих розладів [2].

Численні дослідження показують, що волонтерська діяльність несе високі потенційні ризики розвитку синдрому емоційного вигорання. Як вказує Д. Ткаченко, згідно поширеної концепції В. Бойка, вигорання настає внаслідок тривалого впливу стрес-факторів, без регулярного полегшення та розвантаження, а емоційне вигорання, його динаміка відповідає фазам впливу стресу: 1) фаза «напруга» – вплив психотравмуючих факторів суттєво збільшується або тримається на доволі високому рівні, на цій фазі вже можна діагностувати загрозу виникнення емоційного вигорання; 2) фаза «резистенція» – організм збільшує опір, мобілізує резервні сили захисту та стабілізації; 3) фаза

«виснаження» – відбувається значне зниження енергетичного тону, дисбаланс, ослаблення нервової системи, настає байдужість, цинічність та апатія [3]. Крім того, слід відмітити різноманітність проявів емоційного вигорання:

- з боку фізичних симптомів спостерігається: хронічна втома, безсоння, головний біль, проблеми зі шлунково-кишковим трактом;

- з боку емоційної сфери: апатія, роздратованість, зниження рівня емпатії;

- з боку соціальної комунікації та взаємодії: уникнення контактів з іншими людьми, відчуття самотності, небажання продовжувати волонтерську діяльність.

На основі аналізу наукових джерел та проведеного опитування волонтерів громадських організацій, можна сказати, що виділяється декілька основних причин емоційного вигорання: 1) висока емоційна залученість в реальних ситуаціях надання допомоги великій кількості людей, які переживають страждання та емпатійне виснаження, що поступово виснажує психоемоційний ресурс; 2) високі суспільні очікування від волонтерів, яких в суспільстві ласкаво називають «янгели добра» та в той же час низька винагорода або невизнання їхньої праці, що може істотно демотивувати; 3) високе фізичне перевантаження та нестача відпочинку, відсутність балансу між волонтерством і особистим життям, ігнорування власних потреб, фокусування на допомозі іншим, що веде до психологічного виснаження; 4) контакт із важкими життєвими обставинами інших людей, постійне перебування в умовах людського горя та страждань негативно впливає на психіку волонтерів. Звичайно, це далеко не повний перелік причин, що негативно позначаються на психоемоційному стані волонтерів.

Вважаємо, що існує нагальна необхідність надання волонтерам дієвої психологічної підтримки, формування навичок та прийомів саморегуляції, психологічного відновлення. Ми поділяємо позицію О. Терлиги, яка рекомендує здійснювати профілактику емоційного виснаження через впровадження тренінгів зі стресостійкості та управління емоціями; забезпечити емоційну підтримку для зниження почуття професійної неефективності; працювати над розвитком позитивної самооцінки та підтримувати професійну мотивацію через програми з розвитку особистісного потенціалу [4].

На нашу думку, з метою подолання та профілактики емоційного вигорання волонтерів на особистісному рівні слід зважати на дотримання наступних рекомендацій:

1. Розвивати навички емоційної гігієни – навчитись відокремлювати власні емоції від переживань інших людей;

2. Витримувати баланс між роботою та відпочинком, встановлювати особисті кордони і робити регулярні перерви у волонтерській діяльності з метою психологічного відновлення;

3. Забезпечити психологічну підтримку, брати участь у групах взаємодопомоги, роботі з психологом;

4. Забезпечити регулярну фізичну активність та застосовувати техніки релаксації – спорт, медитація, дихальні вправи допоможуть відновити ресурсний стан;

5. Визнавати власні досягнення, оскільки важливо помічати навіть найменші результати своєї праці та цінувати свій внесок в наближення перемоги.

Отже, емоційне вигорання у волонтерів є серйозною проблемою, яка може призводити до виснаження, втрати мотивації та навіть психічних розладів. Основними причинами є емоційна перевантаженість, високі очікування, постійний контакт із травмуючими ситуаціями. Для профілактики необхідно розвивати механізми підтримки, навчати волонтерів навичкам самозбереження та наголошувати на важливості балансу між волонтерською діяльністю та власним життям. Вчасне розпізнавання симптомів вигорання та їхнє подолання допоможе зберегти не лише ефективність волонтерів, а й їхнє психологічне здоров'я.

Список використаних джерел

1. Маркова М.В., Глаголич С.Ю. Особливості емоційного вигорання та його роль в структурі дезадаптації волонтерів, діяльність яких пов'язана з забезпеченням військових в зоні АТО. *Psychological Journal*. № 2 (12) 2018. С. 50–66. <https://doi.org/10.31108/2018vol12iss2>.

2. Сумарюк Б. Психічне здоров'я волонтерів у часі війни: комплексна оцінка за допомогою уніфікованої анкети оцінювання та розробка програми профілактики й корекції невротичних та стрес-асоційованих психічних розладів. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, 2024. (4(18), 77–82. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2024-4-11>.

3. Ткаченко Д. Технології профілактики емоційного вигорання волонтерів та працівників недержавних організацій. *Соціальна робота*. 2017. 2(2). С. 49–51.

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, виринути 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.
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

здобувачів закладів освіти зі специфічними умовами навчання (далі – здобувачі).

Сучасні дослідження підтверджують що професійний розвиток особистості поліцейського через обумовлений значною кількістю причин і факторів, які потребують додаткового вивчення. Пріоритетне завдання на етапі професійного навчання здобувачів Психологічні нас Підготовка майбутніх працівників для щоденні та екстремальні умови офіційна діяльність.

Загальною стратегічною метою психологічної підготовки працівників поліції є якісна система професійно-орієнтованого навчання з вивчення психологічних особливостей особи та передбачає розвиток здібностей практичного використання отриманих теоретичних знань з психології для вирішення проблем людини у реальній службовій ситуації. Таким чином, основною метою професійно-психологічного навчання є підготовка соціально адаптованих, активних і ефективних фахівців, готових свідомо та незалежно планувати та впроваджувати отримані професійно-психологічні знання.

Для цього необхідно окрім вивчення основ психології та особливостей її застосування в діяльності поліцейського, включати в систему підготовки вивчення методів побудови спілкування т взаємодії з людьми в різних життєвих умовах, що не можна зробити спираючись виключно на теоретичні знання. для викладання студентів Основні основи психологічного

Указана мета досягається шляхом формування у поліцейських особливого типу рефлексивного мислення, в основі якого лежить ідея про складність, амбівалентність суті психічної діяльності та поведінки людини, а також розуміння неоднозначності існуючих, встановлених форми та методів оцінки поведінки людини. У такому випадку найбільш доцільно взяти за основу стратегію навчання орієнтованого на особистість поліцейського.

В межах загальної стратегічної мети можна виділити наступні складові елементи професійно-психологічної підготовки:

1) формування професійно орієнтованої психологічної готовності до взаємодії з людьми у різних службових ситуаціях, у тому числі й кризових;

2) формування інтелектуальної готовності (розвиток професійного, рефлексивного мислення);

3) формування психологічної стійкості;

4) формування соціально-психологічної готовності [1, с. 141–144].

Важливим в ході професійно-психологічної підготовки поліцейського є розвиток таких необхідних рис, як вміння пристосовуватися до змін ситуації, лідерські здібностей, ініціативності, комунікативних та організаторських здібностей, морально-правової свідомості.

Основними методологічними принципами психологічної підготовки поліцейських є:

- принцип систематичності (якщо розглядати професійну майстерність як якість поліцейського, що характеризується сукупністю інтелектуальних, вольових, емоційних рис, що дозволяють розвивати саморегуляцію, техніку, що необхідно застосовувати в діяльності поліцейського;

- принцип суб'єктивності (як рефлексивні та креативні перетворення особистого відношення до службової діяльності);

- принцип толерантності (терпляче ставлення до іншого, з повагою до його індивідуальних особливостей, схильностей, спосіб адаптації до змін в обстановці, стимуляція особистісного росту);

- принцип саморозвитку та самореалізації (реалізація власного потенціалу, з метою особистісного росту та кар'єрного зростання);

- принцип єдності свідомості та діяльності (визнання нерозривного зв'язку психіки (свідомість) та діяльності (поведінка));

- принцип пріоритету за шкалою цінностей (пріоритет загальнолюдських цінностей, незалежно від національності, мови, раси, релігійних переконань.

Основні напрями організації професійно-психологічної підготовки забезпечуються наступною структурою:

1. Особистісна та соціально-психологічна підготовка до службової діяльності. Створення умов для особистісного росту, формування у поліцейських самоконтролю, самооцінки дій, поведінки, спілкування, діяльності;

2. Професійно-орієнтована психолого-педагогічна підготовка. Формування навичок оцінювати поведінку, дикцію та дії особи під час спілкування.

3. Спеціальна підготовка, залежно від напрямку професійної діяльності. Вдосконалення соціально-психологічної та професійно-рольової підготовки, розвиток навичок професійної рефлексії тощо.

Отже, основними завданнями професійно-психологічної підготовки поліцейського є:

– формування психологічної стійкості до негативних впливів, змін обстановки, виникнення стресових факторів або конфліктних ситуацій;

– удосконалення знань, умінь та навичок, підготовка поліцейського до самостійних дій під час здійснення службової діяльності, включаючи в разі виникнення конфлікту, екстремальної ситуації, що створюють загрозу життю та здоров'ю поліцейському або оточуючим [5, с. 10–12].

Таким чином, під час професійно-психологічної підготовки забезпечуються умови для розвитку унікальних здібностей, індивідуальності кожного поліцейського, розвивається професійна свідомість, мислення, формується вміння здійснювати аналіз ситуацій з урахуванням знань психології в конкретних службових ситуаціях.

Ефективність сучасних технологій навчання та підготовки фахівців безпосередньо залежить від вміння педагогічних працівників обрати та успішно реалізувати обрану технологію навчання, спрямовану на досягнення мети та завдань навчання.

Список використаних джерел

1. Литвин В.В. Професійна психологічна підготовка патрульних поліцейських. Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів : матеріали круглого столу (в авторській редакції). (м. Кривий Ріг, 10 лютого 2017 року). – Кривий Ріг, 2017. С. 141–44.

2. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015. № 580-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.

3. Про затвердження Положення про організацію первинної професійної підготовки поліцейських, яких вперше прийнято на службу в поліції: затв. наказом МВС України від 16.02.2016 № 105. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1102-2008-%D0%BF>.

4. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50 (Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 19.02.2016 р. за № 260/28390). URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.

5. Чайковський В. А. Організаційно-правові засади психологічного забезпечення діяльності підрозділів кримінальної міліції ОВС України: автореф. дис. ... канд. психол. наук: Київ, 2010. 16 с.

Вікторія Тодер,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра за спеціальністю
«Психологія» факультету
психології КНУ імені Тараса
Шевченка

Науковий керівник:

доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук,
доцент **Н. Чугаєва**

ПСИХОЛОГІЧНІ СПОСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ

Волонтерська діяльність є важливим суспільним явищем, що відіграє ключову роль у підтримці соціально незахищених груп населення, подоланні наслідків кризових ситуацій та сприянні загальному розвитку суспільства. Проте, незважаючи на свою благородну місію, волонтери часто стикаються з високими емоційними навантаженнями, що може призвести до емоційного вигорання. Даний феномен має суттєвий вплив на психічний стан, працездатність та мотивацію волонтерів.

Емоційне вигорання – це стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів. Воно супроводжується почуттям емоційної спустошеності, деперсоналізацією (негативним або цинічним ставленням до своєї діяльності) та зниженням особистої ефективності [1, с. 78]. Волонтери особливо вразливі до цього явища через високе емоційне залучення у свою діяльність, відсутність матеріального стимулювання та часте перебування у складних умовах.

Причини емоційного вигорання серед волонтерів можна розділити на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх факторів належать перевантаженість обов'язками, недостатня соціальна підтримка, робота в умовах емоційно напружених ситуацій [2, с. 112]. Внутрішні фактори включають високий рівень емпатії, перфекціонізм та недостатню здатність встановлювати особисті межі [3, с. 150].

Для ефективної профілактики емоційного вигорання серед волонтерів необхідно застосовувати комплексний підхід, що включає наступні психологічні методи:

1. Методи саморегуляції та управління стресом. Важливим елементом профілактики є розвиток навичок саморегуляції, що включають техніки глибокого дихання, медитацію, аутотренінг. Наприклад, дослідження показують, що регулярна практика медитації допомагає знизити рівень кортизолу, гормону стресу, та сприяє загальному психологічному благополуччю [4, с. 95].

2. Соціальна підтримка та міжособистісна комунікація. Формування підтримуючого середовища, можливість обговорювати емоційні переживання з колегами або психологами значно знижує рівень вигорання. Волонтери, які мають підтримку від інших учасників команди, рідше відчувають професійне вигорання [5, с. 134].

3. Психологічні тренінги та супервізія. Навчальні програми та консультації з фахівцями у сфері психології допомагають волонтерам розвивати емоційну стійкість. Особливо ефективними є групові тренінги з емоційного інтелекту та стрес-менеджменту, що допомагають усвідомити власні емоції та навчитися справлятися з труднощами [6, с. 120].

4. Збереження балансу між волонтерською діяльністю та особистим життям. Один із ключових методів профілактики – чітке розмежування часу, виділеного на волонтерську роботу, та часу для особистих потреб. Дотримання режиму праці та відпочинку, фізична активність та достатня кількість сну сприяють зменшенню ризиків емоційного виснаження [7, с. 78].

5. Звернення за професійною психологічною допомогою. У разі виникнення перших симптомів вигорання важливо своєчасно звертатися за допомогою до психологів або психотерапевтів. Індивідуальні консультації дозволяють сформувати ефективні механізми подолання стресу та відновлення емоційного ресурсу [8, с. 210].

Таким чином, емоційне вигорання є серйозною проблемою, що впливає на ефективність та психологічний стан волонтерів. Однак, впровадження комплексних психологічних стратегій дозволяє мінімізувати його негативні наслідки та підтримувати високу мотивацію до волонтерської діяльності. Важливо не лише вчасно виявляти перші ознаки вигорання, але й активно

застосовувати методи профілактики, що сприятимуть довготривалому залученню волонтерів до суспільно корисної діяльності.

Список використаних джерел

1. Психологічне здоров'я: методи профілактики вигорання. Київ, 2020. 250 с.
2. Соціальна підтримка як фактор подолання стресу у волонтерів. *Журнал психології*. 2021. № 5. С. 112–126.
3. Психологія вигорання: сучасні підходи та дослідження. Львів, 2019. 320 с.
4. Вплив медитації на рівень стресу. *Психологічний вісник*. 2022. № 3. С. 90–105.
5. Соціальні зв'язки та їхній вплив на емоційне благополуччя. Харків, 2018. 280 с.
6. Розвиток емоційного інтелекту у волонтерів. Одеса, 2021. 240 с.
7. Саморегуляція та психоемоційний баланс. Дніпро, 2020. 275 с.
8. Психологічні консультації та їхня ефективність у запобіганні вигоранню. Вінниця, 2017. 300 с.

Анна Шашкова,

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

Науковий керівник:

старший викладач кафедри
психології навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ, магістр психології

О. Христюк

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВОЛОНТЕРСТВА НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ

Волонтерська діяльність є важливим соціальним феноменом, який не лише сприяє розвитку громадянського суспільства, а й позитивно впливає на особистість самого волонтера. В умовах сучасних викликів, пов'язаних із соціальними кризами,

військовими конфліктами та економічною нестабільністю, роль волонтерства набуває особливого значення. Дослідження психологічних аспектів волонтерської діяльності дозволяє зрозуміти, як вона сприяє формуванню позитивної самооцінки, підвищенню рівня задоволеності життям та розвитку особистісної ідентичності. Особливо актуальним є аналіз того, які саме чинники волонтерства впливають на самосприйняття особистості, адже це може слугувати основою для розробки програм підтримки та мотивації волонтерів. Попри значний науковий інтерес до феномену волонтерства, його вплив на психологічні характеристики особистості, зокрема самооцінку, залишається недостатньо вивченим. Різні дослідження вказують на зв'язок між альтруїстичною діяльністю та підвищенням особистісної впевненості, однак механізми цього впливу ще потребують детального аналізу. Вивчення особливостей змін у самооцінці волонтерів залежно від їхнього досвіду, типу волонтерської діяльності та рівня залученості дозволить розширити розуміння психологічних ефектів волонтерства. Це також допоможе у створенні ефективних методик психологічної підтримки волонтерів, спрямованих на запобігання емоційному вигоранню та стимулювання їхнього подальшого розвитку.

Волонтерська діяльність є багатогранним феноменом, що ґрунтується на різноманітних мотивах та особистісних характеристиках індивідів. Серед ключових мотивів, які спонукають людей до волонтерства, виділяють емпатію прагнення допомогти тим, хто перебуває у складних життєвих обставинах, а також бажання особистісного розвитку та самореалізації. Участь у волонтерських проєктах сприяє вдосконаленню навичок, розширенню соціальних зв'язків та накопиченню нового досвіду, що особливо приваблює молодь, яка шукає можливостей для самовираження. Крім того, волонтерство дозволяє відчувати себе частиною важливої справи, що позитивно впливає на самооцінку та сприйняття власної ефективності. Особистісні характеристики волонтерів також відіграють значну роль у їхній діяльності. Дослідження показують, що волонтери часто мають високий рівень емпатії, альтруїзму та соціальної відповідальності. Вони схильні до саморозвитку та мають потребу у визнанні своїх зусиль. Як зазначається в дослідженні, «участь у волонтерській діяльності дає змогу відчувати себе частиною важливої справи, що позитивно впливає на самооцінку» Таким чином, волонтерство не лише

задовольняє внутрішні потреби особистості, але й сприяє підвищенню її самооцінки та впевненості у власних силах [1].

Волонтерська діяльність суттєво впливає на самооцінку особистості, сприяючи її підвищенню через реалізацію особистісного потенціалу та набуття нових навичок. Участь у волонтерських ініціативах дозволяє індивіду відчути власну значущість і корисність, що позитивно відображається на самосприйнятті. Зокрема, дослідження свідчать, що волонтерство сприяє розвитку таких якостей, як відповідальність, ініціативність та здатність до роботи в команді, що, в свою чергу, підвищує рівень самооцінки [2]. Різні види волонтерської діяльності та ступінь залученості можуть по-різному впливати на самооцінку. Наприклад, тривала та активна участь у волонтерських проєктах, які вимагають високого рівня відповідальності та самовіддачі, зазвичай призводить до значного зростання впевненості в собі та власних силах. Водночас, недостатнє визнання або відсутність очікуваних результатів можуть спричинити зниження самооцінки. Тому важливо забезпечувати волонтерам підтримку та визнавати їхній внесок, щоб сприяти позитивному впливу волонтерства на їхню самооцінку.

Волонтерська діяльність позитивно впливає на самооцінку особистості через різноманітні психологічні механізми. Зокрема, волонтери часто демонструють високий рівень афіліації потреби у встановленні та підтримці соціальних контактів, що сприяє формуванню позитивного самосприйняття. Дослідження показують, що волонтери мають вищий рівень суб'єктивного контролю над життєвими подіями, що відображається у їхній здатності сприймати результати власних дій як наслідок власних зусиль, а не зовнішніх обставин. Це підсилює відчуття особистої відповідальності та впевненості у власних силах. Соціальні фактори, такі як підтримка спільноти та соціальне визнання, відіграють ключову роль у підвищенні самооцінки волонтера. Участь у волонтерській діяльності сприяє розвитку просоціальної спрямованості особистості, альтруїзму та громадської активності. Спільна діяльність з іншими волонтерами та отримання позитивних відгуків від суспільства підсилюють відчуття приналежності та значущості, що позитивно впливає на самосприйняття. Крім того, волонтерство сприяє особистісному зростанню, розвитку емпатії, толерантності та комунікативних навичок, що в сукупності зміцнює позитивну самооцінку [3].

На нашу думку, волонтерство є потужним чинником формування позитивної самооцінки особистості, оскільки воно створює ситуації успіху та можливості для самовираження. Завдяки участі у соціально значущих ініціативах, людина отримує відчуття власної корисності, що зміцнює її впевненість у своїх силах та підвищує рівень самоповаги. Особливо це стосується молоді, яка через волонтерство розвиває свої лідерські якості, комунікативні навички та емоційний інтелект. Однак рівень впливу волонтерської діяльності на самооцінку значною мірою залежить від характеру виконуваних завдань, рівня підтримки з боку суспільства та особистісних характеристик волонтера. Для багатьох активістів позитивна самооцінка формується через суспільне визнання їхнього внеску, що мотивує їх до подальшої активності та самовдосконалення. Разом з тим, волонтерська діяльність може сприяти не лише підвищенню самооцінки, але й її коригуванню, допомагаючи людям більш адекватно оцінювати власні можливості. Вона навчає долати труднощі, працювати у команді та приймати відповідальність, що формує стійкі психологічні установки на успіх. Водночас волонтери, які зіштовхуються з надмірними очікуваннями або емоційним вигоранням, можуть зазнавати зниження самооцінки. Саме тому важливо створювати системи підтримки волонтерів, що включають психологічний супровід, можливість рефлексії та зворотний зв'язок від отримувачів допомоги. Такий підхід сприяє сталому розвитку особистості волонтера, збереженню його мотивації та зміцненню позитивного самосприйняття.

Отже, волонтерська діяльність є не лише важливим соціальним явищем, а й потужним фактором формування самооцінки особистості. Вона сприяє підвищенню впевненості у власних силах, розвитку особистісних якостей та розширенню соціальних зв'язків. Завдяки волонтерству людина отримує можливість самореалізації, відчуття значущості та приналежності до суспільно корисної справи. Водночас важливо враховувати можливі виклики, пов'язані з емоційним вигоранням та невизнанням внеску волонтера, що може мати негативний вплив на самооцінку. Саме тому необхідно забезпечувати підтримку волонтерів, створювати умови для їхньої мотивації та особистісного зростання, що сприятиме не лише їхньому саморозвитку, а й зміцненню громадянського суспільства загалом.

Список використаних джерел

1. Кульбачинська Г., Грицюк І. Психологічні особливості мотивації до волонтерства в умовах України. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності* : збірник наукових статей і тез / за заг. ред. Я. О. Гошовського, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2025. С. 330–332.

2. Павелкін В. Самооцінка та особистісний розвиток у волонтерській діяльності. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РРДГУ*. 2024 р. № 23. С. 148–156.

3. Перетяцько В. А. Структурні компоненти особистості, включеної до волонтерської діяльності. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць*. № 27. 2015. С. 435–446.

Наукове видання

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Матеріали
науково-практичного круглого столу
(Київ, 31 березня 2025 року)

Відповідальний упорядник – *Оксана ХРИСТЮК*
Комп'ютерна верстка *Яни ШУМКО*

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного
реєстру видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції

Дк № 4155 від 13.09.2011.

Підписано до друку 25.04.2025. Формат 60x84/16. Папір офсетний.

Обл.-вид. арк. 7,75. Ум. друк. арк. 7,21.

Тираж 20 прим.
