

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ВОЛОНТЕРІВ В АСПЕКТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Шевченко Роман

Психологічний стан волонтерів залежить від успішності їхньої діяльності, але емоційне перенавантаження може призводити до compassion fatigue-відчуття фатальної нездатності впливати на події. Це зумовлено повторним переживанням травматичних історій підопічних та моральним конфліктом між власними цінностями і реальністю. Емоційне вигорання викликає когнітивні, фізичні та психологічні порушення: депресію, тривожність, самоізоляцію, порушення сну, втрату мотивації та зміну ставлення до оточення. Волонтери часто стикаються з особистісною відстороненістю, що посилює психосоматичні проблеми та цинічне ставлення до потерпілих. Втома від тривалого співчуття розвивається в професіях, що передбачають постійну взаємодію з людьми, і потребує стратегій психологічної підтримки для збереження емоційного ресурсу [1–3].

Метою дослідження є обґрунтування життєстійкості волонтерів в аспекті посттравматичного зростання.

Життєстійкість волонтерів є ключовим фактором їхньої здатності адаптуватися до складних умов та ефективно виконувати свою діяльність. У контексті посттравматичного зростання вона відіграє важливу роль у формуванні психологічної стійкості та особистісного розвитку [2, 3].

Посттравматичне зростання передбачає не лише подолання наслідків стресу, а й трансформацію особистості через набуття нового досвіду та переосмислення життєвих цінностей. Волонтери, які працюють у кризових умовах, часто стикаються з емоційним виснаженням, але водночас можуть розвивати навички саморегуляції, емпатії та стійкості до стресу [1, 3].

Дослідження показують, що збереження психосоматичного здоров'я волонтерів залежить від їхньої здатності до рефлексії, підтримки соціальних зв'язків та використання адаптивних стратегій. Важливими факторами є розвиток

позитивного мислення, усвідомлення власної ролі у допомозі іншим та формування довготривалих механізмів психологічної підтримки [1, 2].

Відновлення життєвих цінностей, емоційного фону та психологічної стійкості є ключовими аспектами підтримки волонтерів, які активно допомагають населенню та Збройним силам України. Українське суспільство демонструє високий рівень залученості до волонтерських ініціатив, що сприяє формуванню нових норм суспільної відповідальності. Дослідження науковців, таких як О. Kuchai, S. Yakovenko, T. Zorochkina та інших, підтверджують ефективність українських волонтерів, їхню мобільність та здатність оперативно реагувати на потреби суспільства. Вони аналізують мотивацію волонтерської діяльності, життєстійкість та формування резильєнтності волонтерів. Однак, існує потреба у комплексних дослідженнях перспектив волонтерського руху в умовах війни, зокрема під час антитерористичної операції на Сході України. Важливим напрямком є психопрофілактика та корекція compassion fatigue-емоційного виснаження, яке виникає через постійний контакт із потерпілими [1, 2].

Психопрофілактика compassion fatigue волонтерів ґрунтується на принципах комплексності, системності, розвитку психіки та орієнтації на особистісні ресурси. Вона включає психологічну допомогу, інтегровану в різні сфери життя, та профілактику професійного вигорання. Важливими ресурсами є Я-концепція, самооцінка, самоповага та здатність до вдячності. Профілактика здійснюється на рівнях: профілактичному, напруження, резистенції та виснаження, з акцентом на психологічну, біологічну, духовну та соціальну складову особистості [1, 3].

Потенційна роль волонтера у наданні допомоги потерпілим залежить від його стійкості до стресу, депресії та тривоги. Волонтери, які працюють безпосередньо з потерпілими, більш схильні до професійного вигорання та психофізичних розладів, тоді як опосередковане втручання дає вищий рівень адаптації та раціонального підходу до життєтворення. Захисними факторами є співчуття та життєстійкість, які допомагають зберігати якість професійного життя та психічне здоров'я. Важливим

аспектом психокорекційної роботи є формування позитивних характерологічних рис, корекція самооцінки та розвиток внутрішніх ресурсів волонтерів. Ефективна психологічна підтримка має включати саморегуляцію, тілесні терапії, техніки релаксації та формування стратегії оптимістичного світосприйняття. Розвиток психічних функцій сприяє подоланню compassion fatigue, збереженню життєстійкості та формуванню гармонійної особистості.

Ці дослідження є важливими для вдосконалення міжнародних програм підтримки волонтерів та трансформації системи охорони здоров'я. Саме тому *життєстійкість волонтерів* розуміємо як здатність добровольців ефективно адаптуватися до стресових умов, зберігати психологічну стабільність та продовжувати діяльність попри труднощі. Вона включає внутрішні ресурси особистості, такі як емоційна витривалість, саморегуляція, здатність до рефлексії, а також зовнішні фактори підтримки – соціальні зв'язки, професійне середовище та доступ до ресурсів для психологічного відновлення. Життєстійкість волонтерів сприяє їхній продуктивності, запобігає вигоранню та забезпечує довготривалу ефективність у кризових ситуаціях.

Таким чином, життєстійкість волонтерів у контексті посттравматичного зростання є не лише способом подолання труднощів, а й можливістю для особистісного розвитку та зміцнення психологічного благополуччя. Це підкреслює необхідність створення програм підтримки, що сприяють їхній адаптації та професійному зростанню. Подальші дослідження мають зосередитися на ролі волонтерів як посередників у наданні допомоги, а також на розробці стратегій підтримки їхнього психоемоційного стану для забезпечення довготривалої ефективності волонтерської діяльності.

Список використаних джерел

1. Візнюк І., Шевченко Р. Волонтерська практика українців та громадських благодійних організацій в умовах військових дій. *Сучасна наука*, 2023. 71.
2. Візнюк І., Поліщук А. Формування ІТ-компетентності майбутніх магістрів як психолого-педагогічна проблема. *Психологічні перспективи*, 2021. № 37. С. 23–39.
3. Візнюк І. М., Долинний С. С., Саранча І. Г., Долинна А. С. Концептуальні підходи до визначення психіки та її можливого відтворення в штучних системах. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2025. №1. С. 36-41.