

Серія Психологія: науковий журнал. Острог. Вид-во НаУОА, січень 2021. №12. С. 35-40.

2. Сохань Л.В. та ін. Мистецтво життєтворчості особистості: в 2-х ч. Ч.1. Теорії і технологія життєтворчості: наук.-мет. Посібник. Київ, 1997. 391 с.

3. Психологічна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: нав.-мет. пос./ Н. Гусак, В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко; за ред. Н. Гусак. Київ, НаУКМА, 2017. 92 с.

4. Пільюччі М., Лопес Г. Нові стоїки. 52 тижні для наповненого життя / пер. Д. Кушнір, Н. Яцюк. Київ, Лабораторія, 2022. 330 с.

5. Штепа О. С. Психологічний ресурс як медіатор внутрішнього та зовнішнього “Я” людини. Проблеми сучасної психології, 2016. Вип. 31. С. 559-568.

6. Block J., Block H. The role of ego-control and resiliency in organization of behavior. Minnesota Symposium on Child Psychology/ W.A. Collins: Erlbaum, 1980. Vol.1.13. P. 39-101.

7. Williamson J., Potinson M. Psychosocial interventions, or integrated programming for wellbeing. Interventijns. 2006. Vol.4. N.1. P. 4-25.

*(Одержано 25.02.2023)*

УДК: 316.6

**Анна Артурівна ГРЕБЕНЮК,**

Студентка факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ;

*Науковий керівник:*

**Олена Григорівна ШАХОВА,**

*кандидат біологічних наук, доцент*

*кафедри соціології та психології факультету № 6*

*Харківського національного університету внутрішніх справ*

## **ВОЛОНТЕРСТВО, ЯК СОЦІАЛЬНИЙ ФЕНОМЕН**

Виникнення волонтерства, як соціального феномена, пов'язане з війною. Офіційним початком волонтерської діяльності світ вважає 1859-й рік, коли швейцарський підприємець і громадський діяч Жан Анрі Дюнан, вражений страшними наслідками однієї з найкривавіших битв австро-італо-французької війни, фактично ініціював створення Міжнародного комітету Червоного Хреста – організації, що на добровільних засадах надавала першу медичну допомогу пораненим.

Під час Першої світової війни волонтерство поширилося у багатьох країнах, коли молоді люди були готові допомогти своїм військовим, що поверталися додому пораненими та інвалідами. Подальшого розвитку волонтерство набуло у світі під час Великої депресії та Другої світової війни.

В Україні волонтерство почало активно розвиватися після отримання

незалежності в 1991 році. На початку 2000-х років в країні з'явилася велика кількість волонтерських організацій, які займалися різноманітними проблемами, включаючи медичну допомогу, підтримку дітей та молоді, допомогу безхатькам, підтримку військових. Одним з важливих періодів у розвитку волонтерства в Україні був 2014 рік, а саме обставини, які сприяли його розвитку: Революція Гідності, окупація півострова Крим, початок війни на сході нашої країни. Особливого масштабного розвитку волонтерський рух в нашій країні зазнає зараз, під час повномасштабного воєнного вторгнення Росії на територію України.

Загалом, волонтерство - це добровільна, соціально спрямована неприбуткова діяльність, що здійснюється шляхом виконання волонтерами робіт та надання послуг на безоплатній основі інвалідам, хворим та соціальним групам, які опинилися у складній життєвій ситуації [1, с. 184, 3]. Згідно М. Олчман і П.Джордан, волонтерство прагне до досягнення кількох результатів. Воно, з одного боку, допомагає в створенні стабільного і згуртованого суспільства, а з іншого боку - доповнює послуги, які надаються державою (і бізнесом - коли ці послуги нерентабельні, але необхідні суспільству). Волонтерство сприяє добробуту та процвітанню громад і суспільства в цілому, засновуючись на ідеї безкорисливого служіння гуманістичним ідеалам людства і без мети отримання прибутку, винагороди чи кар'єрного просування [3].

Діяльність волонтерів регламентується вищими ціннісними установками та принципами. Важливими психологічними ефектами волонтерства є розвиток таких особистісних характеристик як любов до людей, безкорисливість, милосердя, відповідальність, порядність, терпимість, чесність, емпатія, співчуття тощо. Залучення до волонтерської діяльності сприяє формуванню альтруїстично спрямованої та духовно здорової особистості [2, с.391].

Передбачається, що добровільна допомога корисна як тим, хто її отримує, так і тим, хто допомагає. Позитивні ефекти можна побачити у більшому задоволенні життям, підвищенні самооцінки, покращенні здоров'я та набутті нових соціальних зв'язків, професійних навичок і досвіду.

Волонтерство, як вид альтруїстичної діяльності, вимагає від волонтерів не лише бажання та наявності вільного часу, а й певних знань із психології, соціальної педагогіки, соціальної роботи, соціології, медицини, права тощо; волонтери повинні мати навички спілкування з різними верствами суспільства, та ознайомитися з найкращим досвідом роботи вдома та за кордоном. З цієї точки зору волонтерство є ефективним методом неформального навчання.

Як приклад, де необхідні мінімальні навички з вищезазначених дисциплін під час війни – це волонтерство в дитячих центрах та таборах для внутрішньо переміщених осіб, допомога соціальним працівникам у справах з людьми літнього віку, переклад важливих документів, новин або статей з метою поширення правдивої інформації про події в Україні серед іноземної аудиторії.

Волонтерство, як соціальний феномен, є ефективним інструментом для конструювання суспільства, розвитку соціальних змін та підвищення відповідальності кожного за існування і подолання певних соціальних проблем. По-перше, це відбувається через безпосереднє спілкування з людьми, які потребують допомоги, що може сприяти формуванню більш глибокого розуміння та сприйняття цих проблем. По-друге, волонтерство дозволяє людям бути активними учасниками змін у своєму оточенні, забезпечуючи можливість безпосередньо робити свій внесок у подолання соціальних проблем, а отже – створювати позитивну панівну культуру, яка сприяє соціальним змінам, оскільки люди, які беруть участь у волонтерських програмах, можуть поширювати позитивні цінності та думки.

Волонтерство є важливим суспільним джерелом ресурсів для здійснення соціальних проєктів та ініціатив, зокрема, за рахунок збільшення масштабу та впливу цих проєктів через залучення додаткових ресурсів та енергії для їх реалізації.

Наразі, в умовах війни в Україні, спостерігається значна кількість волонтерських ініціатив. Існують будівельні проєкти (“БУР”, “Добробат”, “Repair Together”), які відновлюють будівлі, що зазнали руйнувань. Волонтери з’їжджаються на мінітабори до 10 днів і разом відновлюють помешкання, знайомляться між собою, ініціюють культурні заходи під час цих таборів. В кожному місті чи навіть селищі наразі розгорнуті гуманітарні штаби, які теж потребують волонтерської допомоги у вигляді сортуванні ліків, координації волонтерів, налаштування логістики, збору продуктів тощо.

Тривалі воєнні дії, трагічні новини в наш час значно підвищують рівень тривоги та спричиняють інші негативні психоемоційні стани у людей. Саме через це актуальними є волонтерські проєкти з психологічної допомоги українцям, що постраждали внаслідок воєнних дій. Прикладами таких ініціатив є “UA Mental Help”, “Сильні”, “Розкажи мені”, “Поруч” та інші, чия суть полягає в тому, аби надавати безоплатну психологічну допомогу потребуючим українцям різних соціальних груп і статусів. Для волонтерів, які добре знають англійську мову, існує міжнародне волонтерство - це міжкультурний обмін, праця заради глобальної мети, де волонтери з різних куточків світу разом додають зусиль, аби втілювати в життя проєкти світового рівня.

Отже, волонтерство, як соціальний феномен, збільшує соціальну відповідальність та свідомість громадян, підвищує їх обізнаність про соціальні проблеми та потреби в розвитку різних сфер життя, стимулює участь у реалізації соціальних проєктів та ініціатив. Волонтерство надає прямий вплив на конструювання та розвиток суспільства у різних його галузях та на різних рівнях: від окремого волонтера, який має локальний вплив на свою громаду, до цілих націй та глобального суспільства, що впроваджує безліч масштабних соціально значущих проєктів.

### **Список бібліографічних посилань:**

1. Липитчук О. Тенденції розвитку волонтерського руху в Україні / *Scientific Collection «InterConf»*, 2022. С. 180–188.
2. Перетятко В. А. Волонтерство та формування духовних цінностей і ціннісних орієнтацій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2014. Вип. 43. С. 386-393.
3. Міненко Г. М., Ігнатуша А. Л. Волонтерський рух: становлення та розвиток // *Освіта України в умовах військового конфлікту на Донбасі : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Лисичанськ 27 лютого 2017 р.). Лисичанськ : ВП «ЛПК ЛНУ, імені Тараса Шевченка». 2017. С. 133–137.
4. Голубенко Т. Волонтерство як інструмент соціального виховання студентської молоді в умовах вищого навчального закладу. *Соціальна робота. Соціальна педагогіка*. 2018. Сер. 11. С. 151–157.

(Одержано 13.03.2023)

УДК 159.9

**Наталія Володимирівна ГРЕСА,**

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціології та психології факультету № 6

Харківського національного університету внутрішніх справ

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0517-4822>

**Ольга ВІДЕГРЕН,**

доктор філософії (Ph.D. in Philosophy),

Гімназія королеви Бланки (м. Стокгольм, Швеція)

## **СПЕЦИФІКА ПРОАКТИВНОЇ КОПІНГ – ПОВЕДІНКИ В КОНТЕКСТІ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ РИЗИКУ**

Події, які відбуваються у нашій державі зумовлюють необхідність удосконалення психологічної допомоги особам, які брали та беруть участь в бойових діях. Військова професія у всі часи вважалася однією з найнебезпечніших професій, яка має на увазі, як фізичну загрозу здоров'ю, так і душевні переживання у вигляді тривоги та стресу. У ситуації кризи при спробі опанування стресовим станом військовослужбовець переживає певний вид фізичного та психологічного перевантаження. Емоційне напруження і стреси можуть призвести або до адаптації до нової ситуації, або до зриву і погіршення виконання життєвих функцій. Тому дослідження стану психологічного і соматичного здоров'я військовослужбовців відіграє вагомую роль в реальному та майбутньому, дозволяє надати їм необхідну допомогу та може допомогти відновити пристосування в суспільстві.

На думку Матейко Н.М. переживання військовослужбовцями психологічного травматичного стресу в умовах бойових дій часто вважаються основною причиною дестабілізації емоційного стану, тому важливим є