

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕСУРСНОСТІ ВОЛОНТЕРСТВА В УКРАЇНІ

Гудінова Ірина Леонідівна,
науковий співробітник,
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Анотація. Волонтерство в Україні спрямовує свої сили і навички на якнайшвидшу перемогу.

Джерелом волонтерських дій є бажання допомогти ближньому що потрапив в скрутне життєве становище. Також саме розуміння жити в вільній незалежній державі є основним лейтмотивом діяльності.

Волонтер, який залишається зі своїм народом, як правило з ним залишається до переможного кінця – патріотичний дух

Мають стійке життєве уявлення про себе про інших в соціокультурних відносинах (культурологія сенсу).

Мають чітке смислове розуміння і розмежування смислу небуття і смислу буття себе в історії країни, що спонукає до самоактуалізація і самореалізація.

Здатні до прийняття життєвих рішень, життєве самовизначення.

Ключові слова: волонтер, життєва компетентність, протонаратив.

Воєнний стан в Україні створив безпрецедентні виклики для населення, зокрема і для волонтерів, які активно залучені до гуманітарної діяльності. Робота в умовах постійного стресу, невизначеності і ризику вимагає високого рівня стійкості та гнучкості.

Життєва компетентність охоплює сукупність знань, умінь і навичок, які допомагають людині ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем, адаптуватися до змін і вирішувати небуденні проблеми. В контексті волонтерської діяльності, життєва компетентність включає здатність до стресостійкості, емоційного інтелекту, комунікативних навичок, а також уміння

планувати і приймати рішення в критичних ситуаціях.

Підґрунтям волонтерства є альтруїзм, як форма безкорисливого служіння іншим, він займає центральне місце в психології волонтерства. Розуміння психологічних механізмів альтруїзму є важливим для ефективного управління волонтерськими програмами та для стимулювання активності людей у соціально значущих ініціативах.

Волонтери відіграють ключову роль у забезпеченні гуманітарної допомоги, підтримці психологічного здоров'я населення, а також сприяють соціальній згуртованості та відновленню інфраструктури. В умовах воєнного стану, коли ресурси часто обмежені, ефективність роботи волонтерів залежить не лише від їхнього професійного досвіду, але й від розвитку життєвої та професійної компетентності.

Фактори, що впливають на життєву компетентність волонтерів:

- Психологічна стійкість і адаптивність;
- Рівень стресостійкості і здатність до емоційного відновлення;
- Підтримка з боку суспільства і волонтерських організацій;
- Доступ до ресурсів для навчання і розвитку навичок.
- Особливостями роботи волонтерів в умовах воєнного стану є:
- Постійна робота в стресових умовах і ризик для життя;
- Зіткнення з травматичними ситуаціями (робота з постраждалими,

пораненими, переселенцями);

- Організаційні виклики, пов'язані з логістикою та координацією дій.
- Післявоєнний період і його виклики для волонтерів які вони і самі

передбачають:

- Необхідність інтеграції постраждалих осіб у суспільне життя;
- Відновлення соціальної інфраструктури та створення нових мереж підтримки;
- Психологічна реабілітація як волонтерів, так і людей, з якими вони

працюють.

Життєва компетентність це не заздалегідь запланована траєкторія подій і

вона не здобувається поетапно чи по удосконалюючій наростаючій лінії.

Надбання життєвої компетентності, це сплетіння ситуацій і відчуттів, станів, креативних життєвих рішень. Вона є здатність особистості ефективно адаптуватися до різних життєвих ситуацій, приймати рішення, виконувати завдання та взаємодіяти з іншими людьми. У сучасному світі, де швидко змінюються умови життя, розвиток життєвої компетентності стає важливим фактором для виживання. На життєву компетентність також впливає самооцінка волонтера. Відсутність страху перед невизначеностями, і вихід з зони власного комфорту за ради інших дозволяє отримувати нові можливості і досвід. Тут сміливість межує з відчуттям героїзму.

Вміння управляти своїми емоціями є важливим аспектом життєвої компетентності волонтера. Волонтер вимушений бути стресостійким, але повинен по самовідчуттям і самопочуттю чергувати виснаження з психологічною підтримкою (професіонала, колег, позитивних ситуацій, методів релаксації тощо).

Волонтерство як рух є важливим елементом соціального життя, що забезпечує підтримку громадам та допомогу особам у потребі. Розуміння мотивації волонтерської діяльності є ключовим для ефективного залучення і підтримки волонтерів.

Мотивацію волонтерської діяльності можна розділити на кілька основних типів:

Альтруїстична мотивація виникає з бажання допомоги іншим. Це може бути спонуканням до участі у благодійних заходах або програмах допомоги. Люди з високою альтруїстичною мотивацією часто відчують задоволення від підтримки інших.

Соціальна мотивація це прагнення до спілкування та соціальної взаємодії. Волонтери часто шукають можливості для налагодження контактів, зміцнення дружніх зв'язків та розвитку соціальних навичок.

Особистісна мотивація це потреби в самоактуалізації, розвитку нових навичок та отриманні нового досвіду.

Матеріальна мотивація: хоча волонтерство зазвичай є безкоштовним, деякі особи можуть бути мотивовані отриманням матеріальних винагород, таких як сертифікати, рекомендації або досвід для резюме.

3. Психологічні механізми мотивації:

Емпатія - здатність відчувати емоції інших людей спонукає до дій на їх підтримку. Емпатія підвищує бажання допомагати і активізує волонтерську діяльність.

Соціальна відповідальність - відчуття обов'язку допомагати іншим ускладнює механізм прийняття рішень щодо участі у волонтерських програмах. Це почуття часто пов'язане з моральними цінностями особистості.

Соціальна підтримка - наявність позитивного соціального оточення, яке підтримує волонтерську діяльність, може значно підвищити мотивацію. Дослідження показують, що підтримка з боку друзів та родини є потужним стимулом для участі у волонтерстві.

Вплив культурних і соціальних факторів. Культурні та соціальні контексти також впливають на мотивацію волонтерської діяльності. У країнах з розвиненою культурою волонтерства, де підтримка громади є важливим аспектом, люди частіше виявляють бажання долучатися до волонтерських ініціатив. Соціальні норми та традиції можуть формувати позитивне ставлення до волонтерства, заохочуючи людей до активності.

В сучасному світі де стрімкий швидкоплинний часовідлік, і спілкування є скоріше протонаративне ніж наративне, бо протонаратив коротка текстова мікроформа що має подієво-просторову часову організацію. В ній розкривається одна подія. Протонаратив – ситуативний подієвик має меметичну форму. Меметичні тексти (А. Менегетті) стають в деякому сенсі соціокультурним сенсовим «допінгом» для людей. А на війні як ніде потрібні підтримуючі та надихаючі життєві сенси. Пошук і віднайдення для себе відповідних чи влучних слів у протонаративі що описують стан і ціль, допомагає сконцентруватися на сенсі цього стану і цілі, вплести їх в контекст власного життя\стану і майбутніх подій. Текст протонаративу стає потрібною

структурою, межами, опорою. Такі текстові мікро мотиватори призводять до макро поведінки розширеної за рахунок інтерпретацій. Розширюються межі можливостей завдяки соціокультурному простору і колективному досвіду (що ти знайшов в мудрості - все що шукав).

Протонарратив стає ретро та перспективною динамікою породженням інтерпретацій, прогнозованими соціокультурними комунікаційними процесами - сенсова цілісність.

Протонаративи можна визначити як базові, первинні нарративи, які формують початкове уявлення людини про себе, інших та світ навколо. Вони є основою, на якій будуються більш складні та деталізовані особисті історії, впливаючи на сприйняття подій, поведінку та емоційні реакції.

Концепт протонаративу у психології та соціальних науках є важливим для розуміння того, як людина осмислює свій досвід, структурує його в послідовні історії та створює основу для побудови своєї ідентичності.

Основні елементи концепту протонаративу, це простота і первинність.

Протонаративи є початковими структурами оповідання, які людина створює на основі досвіду. Вони часто мають спрощений характер і можуть бути узагальненнями, що дають можливість швидко інтерпретувати реальність. Наприклад, базові переконання на зразок «світ є небезпечним» або «я здатний досягти успіху» можна вважати протонаративами, які впливають на подальші розповіді людини про себе.

Ця первинність робить протонаративи стійкими: вони закладаються на ранніх етапах формування особистості і можуть залишатися незмінними навіть при зміні обставин.

Протонаративи є суб'єктивними, оскільки відображають індивідуальний досвід та інтерпретації людини. Вони допомагають осмислити складні та суперечливі події, надаючи їм певного значення і послідовності. Наприклад, дві людини, які пережили схожу травматичну подію, можуть мати різні протонаративи: один буде сприймати себе як жертву, а інший — як людину, що успішно пододала труднощі.

Через цю інтерпретативність протонаративи можуть змінюватися під впливом нових переживань або рефлексії, що робить їх основою для особистісного розвитку та змін.

Протонаративи часто є стійкими, оскільки вони служать фундаментом для багатьох життєвих переконань і поведінкових патернів. Наприклад, переконання «мені завжди допомагають інші» може стати основою для формування стратегії поведінки, коли людина активно шукає підтримки оточуючих.

Однак, попри свою стійкість, протонаративи можуть бути і гнучкими: новий досвід, рефлексія або терапевтична робота можуть змінити початкові історії, що відкриває можливості для переосмислення себе і свого місця у світі.

Протонаративи формуються не лише на основі індивідуального досвіду, але й під впливом культурного та соціального середовища. Кожне суспільство має свої домінантні наративи, які визначають, які історії вважаються прийнятними або бажаними. Наприклад, у деяких культурах високо цінується колективізм, що може впливати на формування протонаративів, орієнтованих на допомогу іншим та відчуття єдності з групою.

Протонаративи допомагають упорядкувати хаотичний досвід, надаючи подіям смисл і контекст. Вони дозволяють людині зрозуміти, що з нею відбувається, і визначити, як реагувати на ті чи інші ситуації. Ця функція організації є особливо важливою в критичних ситуаціях, коли людина повинна швидко ухвалювати рішення на основі свого досвіду і попередніх наративних схем.

Протонаративи є основою для побудови та підтримки особистісної ідентичності. Вони дозволяють людині описувати себе і своє життя, створюючи цілісну історію, яка допомагає зберігати стабільне уявлення про себе навіть при зміні обставин.

Наприклад, людина, яка сприймає себе як «оптиміста», може завжди знаходити позитивні аспекти у складних ситуаціях, що підтримує її самосприйняття і стратегії поведінки.

Протонаративи формують стійкі стратегії поведінки, оскільки вони задають певні очікування від світу і від себе. Людина діє відповідно до своїх історій, навіть якщо вони не завжди раціональні або обґрунтовані.

Такі стратегії можуть бути як ресурсом, що допомагає адаптуватися, так і обмеженням, яке ускладнює можливість змін.

У контексті психотерапії протонаративи є важливим елементом роботи з клієнтами, оскільки вони часто формують основу для їхніх проблем і конфліктів. Розпізнавання деструктивних протонаративів і робота над їх зміною може допомогти людині переосмислити свій досвід і побудувати нові, більш адаптивні історії про себе.

Протонаративи, меми, гасла, лейтмотиви волонтерського руху — це важливі інструменти для натхнення, об'єднання людей і привернення уваги до важливих соціальних питань. Ось кілька прикладів мемів - гасел, які можуть стати джерелом мотивації та підвищити впізнаваність волонтерських ініціатив:

1. Надихаючі гасла «Разом ми сильніші!», «Твоя допомога - чиясь надія», «Дій зараз, зміни завтра!», «Від серця до серця», «Маленькі дії - великі зміни».

2. Гасла для об'єднання людей «Робимо добро разом!», «Єдність у дії», «Один за всіх і всі за одного», «Рука допомоги - найкращий подарунок», «Спільні зусилля - спільний успіх».

3. Гасла для підтримки у складні часи «Ми поряд, ми допоможемо», «Допомагаючи іншим, ти допомагаєш собі», «Надія є, коли є підтримка», «В єдності - сила, у допомозі - людяність», «Важкі часи потребують великих сердець».

4. Гасла, що мотивують до дії «Не чекай на зміни, створи їх сам», «Кожен з нас може допомогти», «Зроби крок до добра», «Діяти важливіше, ніж говорити», «Добро починається з тебе».

5. Гасла, що підкреслюють важливість волонтерства «Волонтери змінюють світ!», «Бути волонтером - бути героєм кожного дня», «Ми тут, щоб допомагати», «Стань частиною змін», «Волонтерство - це серце суспільства».

Гасла-меми, вони ж протонаративи волонтерського руху мають бути

простими, зрозумілими та натхненними, щоб вони могли мотивувати людей доєднатися до спільної справи. Вони повинні відображати основні цінності волонтерства: взаємодопомогу, солідарність, співчуття та віру в те, що разом можна досягти великих

В підсумку можна сказати наступне:

Волонтер людина, яка долучилась до благих справ на початку війни вже мала задатки і життєвого досвіду і психолого-емоційну стійкість. В умовах військового конфлікту волонтерська діяльність набула особливого значення, адже вона не лише забезпечує конкретну матеріальну та моральну підтримку, але й формує певні цінності, смисли та протонаративи - наративи, що стають частиною соціальної та культурної ідентичності суспільства.

Досвід волонтера, здобутий під час війни, має унікальні характеристики, які відрізняють його від звичайного мирного волонтерства. Це досвід, що формує нові навички, психоемоційні якості та глибоке розуміння складних соціальних і гуманітарних проблем. Він часто включає екстремальні умови, швидку адаптацію та взаємодію з людьми, що переживають серйозні труднощі. Ось ключові аспекти такого досвіду:

1. Психологічний досвід та емоційна стійкість

Робота зі стресом і травмою. Волонтери, які працюють в умовах війни, часто стикаються з людьми, що пережили серйозні травматичні події: втрату близьких, поранення, бомбардування. Це вимагає високого рівня емоційної стійкості та вміння надавати першу психологічну допомогу, щоб підтримати постраждалих.

Ризик емоційного вигорання. Військові умови, де волонтери часто працюють без вихідних і з обмеженим ресурсом, збільшують ризик емоційного та фізичного виснаження. Волонтерський досвід навчить швидко розпізнавати ознаки стресу і знаходити способи емоційного відновлення, наприклад, через підтримку від команди або психологічну допомогу.

2. Навички кризового менеджменту

Оперативність та швидка адаптація. В умовах війни ситуація змінюється

щодня, і волонтери повинні вміти швидко реагувати на нові виклики, перерозподіляти ресурси та координувати дії у швидкому темпі. Це включає оперативне прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, пошук креативних рішень та здатність швидко навчатися новому.

Управління логістикою. Одним із ключових аспектів волонтерської діяльності на війні є забезпечення логістики: транспортування гуманітарної допомоги, ліків, продуктів, одягу. Цей досвід допомагає розвинути навички планування, організації та координації роботи з іншими волонтерами та партнерами.

3. Розвиток комунікативних навичок

Взаємодія з різними групами людей. Волонтери в умовах війни працюють із різними категоріями людей: військовими, пораненими, переселенцями, дітьми, літніми людьми. Кожна з цих груп має свої особливості, тому важливо вміти ефективно комунікувати, враховуючи емоційний стан і потреби кожного. Міжкультурна комунікація. Особливо для тих, хто працює в регіонах із різними культурними або мовними особливостями, важливо навчитися знаходити спільну мову і враховувати культурні відмінності під час надання допомоги.

4. Організація та управління проектами

Навички управління проектами. Військові умови вимагають швидкого запуску проектів допомоги та їхньої координації. Це може включати забезпечення житлом, харчуванням, медичною допомогою або психологічною підтримкою. Волонтери отримують досвід роботи з управління проектами, планування ресурсів та контролю за виконанням завдань.

Залучення та управління ресурсами. Пошук донорів, координація фінансових потоків і звітність перед партнерами також стають важливими частинами роботи волонтерів. Цей досвід навчає відповідальності та розвитку навичок фандрайзингу.

5. Формування нових цінностей та світогляду

Розуміння цінності життя і людської солідарності. Волонтерський досвід під час війни змінює погляди на життя, роблячи акцент на цінності людяності,

солідарності та взаємодопомоги. Це часто стає частиною внутрішнього зростання, коли волонтери починають по-іншому ставитися до життєвих проблем, набуваючи більшої емпатії та терпимості.

Переосмислення особистих пріоритетів. Зіткнення з трагедіями та викликами, які війна приносить у життя людей, змушує волонтерів переосмислити свої власні цінності та пріоритети. Це може призвести до більшого акценту на допомогу іншим, соціальну активність або зміну кар'єрних шляхів.

6. Ризики та виклики, пов'язані з безпекою

Робота в умовах небезпеки. Волонтери часто працюють у небезпечних районах, що вимагає дотримання суворих заходів безпеки. Їм доводиться враховувати ризики під час перевезення гуманітарної допомоги або евакуації людей з небезпечних зон.

Психологічний вплив на особистість. Постійний контакт із постраждалими, небезпека для власного життя, свідчення руйнувань і трагедій можуть залишити глибокий слід на психіці волонтерів. Важливо мати можливість отримати професійну психологічну підтримку, щоб запобігти довготривалим негативним наслідкам.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Базиль Т.С. Соціально-психологічна готовність працівників медичної галузі до волонтерської діяльності. Режим доступу: <file:///C:/Users/ClickOn/Downloads/602-907-1-PB.pdf>
2. Вайнілович Н.А Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. Режим доступу: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/4fd47f3e-46c6-44bb-af1f-ce2508762b50/content>
3. Коломієць Л. І. Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності / Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. – № 5 (9). – Вип. 9. – Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2017. –

С. 79-90

4. Проценко О.О. Волонтерство в сучасній Україні: фактори актуалізації. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Режим доступу: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/04/Volunteering-in-Ukraine-Factors-of-Actuals-O.-O.-Protsenko.pdf>