

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)
Освітній рівень

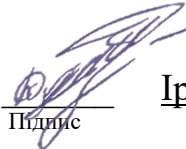
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВОЛОНТЕРІВ
В УМОВАХ ВІЙНИ

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки
Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія
Шифр і назва спеціальності

Шифр 24210
номер ІНП

Виконала: студент 2 курсу, група ППМз – 23-1


Підпис

Ірина ДУБИЦЬКА
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник кандидат педагогічних наук, доцент


Підпис

Оксана ВАРГАТА
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор


Підпис

Таїсія КОМАР
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

2 грудня 2024 р.

Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень другий (магістерський)
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри
психології та педагогіки
Таїсія КОМАР


підписпротокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Ірини ДУБИЦЬКОЇ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: Особливості психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни».

Керівник кваліфікаційної роботи: Оксана ВАРГАТА, кандидат педагогічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 2 грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: «Методика для дослідження мотивації професійної діяльності» (авт. О. Бондарчук, Л. Карамушка), «Методика для діагностики комунікативного контролю» (авт. М. Снайдер), «Опитувальник стресостійкість фахівців соціономічного профілю» та Опитувальник вивчення емоційної стійкості особистості психолога» (авт. О. Варгата).

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичне вивчення особливостей психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни, особливості психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни як психологічна проблема, особистісні характеристики волонтерів та специфіка їх діяльності в умовах війни, взаємозв'язок психоемоційної сфери особистості волонтерів та волонтерської діяльності в умовах війни; розділ 2 Емпіричне вивчення особливостей психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни, характеристика досліджуваної вибірки та волонтерської організації, методика дослідження особливостей психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни, психологічний супровід підтримки психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

5 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	08 листопада 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	13 грудня 2024 р.	виконано

Здобувач  Ірина ДУБИЦЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи  Оксана ВАРГАТА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни».

Здобувач Ірина ДУБИЦЬКА
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Оксана ВАРГАТА
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 67 сторінок, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 65 найменувань.

Ключові слова: «волонтер», «волонтерська діяльність», «психоемоційна сфера», «психоемоційний стан», «психоемоційні реакції», «психоемоційна підтримка», «психосоціальна підтримка», «психологічний супровід».

Об'єкт дослідження: психоемоційна сфера волонтерів в умовах війни.

Предмет дослідження: особливості психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни.

За результатами дослідження: здійснено теоретичне вивчення особливостей психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни; охарактеризовано особистісні характеристики волонтерів та специфіку їх діяльності в умовах війни; визначено взаємозв'язок психоемоційної сфери особистості волонтерів та волонтерської діяльності в умовах війни; здійснено емпіричне вивчення особливостей психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни; розроблено психологічний супровід підтримки психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни.

Одержані результати можуть бути використані у психологічного супроводу підтримки психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни та професійній підготовці фахівців соціономічної сфери.

Дипломник



Підпис

Ірина ДУБИЦЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 2 грудня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	9
1.1 Особливості психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни як психологічна проблема	9
1.2 Особистісні характеристики волонтерів та специфіка їх діяльності в умовах війни	17
1.3 Взаємозв'язок психоемоційної сфери особистості волонтерів та волонтерської діяльності в умовах війни	26
Висновки до розділу.....	32
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	29
2.1 Характеристика досліджуваної вибірки та волонтерської організації	33
2.2 Методика дослідження особливостей психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни.....	42
2.3 Психологічний супровід підтримки психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни	52
Висновки до розділу.....	58
ВИСНОВКИ.....	59
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ.....	61

ВСТУП

В сучасних реаліях війни волонтерська діяльність є одним із надієвіших інструментів для допомоги особам, які постраждали та потребують психоемоційної підтримки. Кожного дня, стикаючись із небезпекою та психоемоційними навантаженнями, волонтерам доводиться проявляти емоційну стійкість, що є важливою складовою психоемоційної сфери особистості. Емоційна стійкість сприяє усвідомленню власних психоемоційних навантажень та забезпечує стабільність психоемоційної сфери в умовах напруженої волонтерської діяльності. Часто волонтерська діяльність супроводжується значними психоемоційними ризиками та виникненням у волонтерів негативних психоемоційних станів. Саме за умов погіршення психоемоційних станів у волонтерів різко зростає психоемоційна дезадаптація, що робить актуальними дослідження, спрямовані на вивчення особливостей психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни.

Актуальність теми дослідження зумовлена діяльністю волонтерів, котрі здійснюють допомогу найбільш вразливим верствам населення, які її гостро потребують у сучасних умовах та реаліях війни. Волонтерська діяльність останнім часом надзвичайно зросла завдяки добровільному долученню та активізації населення. Погіршення матеріального становища сімей та внутрішньо-сімейних стосунків призводить до збільшення вразливої групи населення, яким стає все більше необхідна підтримка волонтерів. Волонтерська діяльність визначена професійними вміннями, ціннісними настановами, етичними нормами та залежать від професійних ролей, наявних ресурсів, реальних ситуацій тощо. Діяльність волонтера часто супроводжують негативні психоемоційні стани, почуття, переживання, втома, та психоемоційне виснаження. Часто волонтери проходять недостатню поверхневу підготовку, що ускладнює їхнє розуміння щодо власного психоемоційного стану та психоемоційного стану інших.

Волонтерська діяльність включає елемент ризику, пов'язаного із особливостями контакту з постраждалими та зумовлює психоемоційну залученість до процесу допомоги, що часто призводить до психоемоційної вразливості волонтерів. В сучасних умовах війни цей ризик значно зріс та суттєво збільшилася кількість постраждалих, які потребують психологічної допомоги, що й визначає особливу роль волонтерської діяльності, яка супроводжується постійним психоемоційним навантаженням. Означивши актуальність даної проблематики важливого значення у діяльності волонтерів необхідно надати вивченню саме їх психоемоційної сфери, що й зумовило вибір теми дослідження: «**Особливості психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни**».

Об'єкт дослідження: психоемоційна сфера волонтерів в умовах війни.

Предмет дослідження: особливості психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни

Мета дослідження: здійснити теоретико-емпіричне вивчення особливостей психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни та розробити психологічний супровід підтримки психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичне вивчення особливостей психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни.

2. Охарактеризувати особистісні характеристики волонтерів та специфіку їх діяльності в умовах війни.

3. Визначити взаємозв'язок психоемоційної сфери особистості волонтерів та волонтерської діяльності в умовах війни.

4. Здійснити емпіричне вивчення особливостей психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни.

5. Розробити психологічний супровід підтримки психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: розвитку психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни сприятиме: врахування особливостей психоемоційної сфери волонтерів та впровадження психологічного супроводу підтримки психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни.

У роботі використано такі **методи дослідження:**

- *теоретичні:* передбачали теоретичне вивчення стану проблеми психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни та аналіз сутності понять: «волонтер», «волонтерська діяльність», «психоемоційна сфера», «психоемоційний стан», «психоемоційні реакції», «психоемоційна підтримка», «психосоціальна підтримка», «психологічний супровід».

- *емпіричні:* передбачали підбір психодіагностичного комплексу щодо вивчення особливостей психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни.

Практичне значення полягає у розробці психологічного супроводу підтримки психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни.

Експериментальна база дослідження: емпіричне вивчення проводилось на базі Хмельницької обласної організації Товариства Червоного Хреста України.

Апробація результатів дослідження: результати дослідження представлено на міжнародних конференціях та фахових виданнях.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Особливості психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни як психологічна проблема

У сучасних реаліях проблема порушень психоемоційної сфери волонтерів стає дедалі більш значущою внаслідок швидких змін соціально-політичної ситуації у нашій країні, що спричинено війною. Все частіше спостерігається збільшення психоемоційних навантажень у волонтерській діяльності, що зумовлене постійним зростанням напруження в суспільстві через тривалий воєнний конфлікт. Це, в свою чергу, викликає порушення психоемоційної сфери волонтерів, що в результаті може призвести до синдрому емоційного вигорання. Волонтерська діяльність передбачає безпосередній контакт з людьми, де постійно використовується механізм емпатії, що призводить до виникнення емоційного вигорання. Волонтери одні з перших, взяли на себе турботу про підтримку та збереження психічного здоров'я українців в умовах війни. Саме волонтери активно та невтомно працюють з різними верствами населення. Волонтерська діяльність є потужною не лише в Україні, а й за її межами. Зважаючи на актуальність означеної проблеми, особливого значення потребує вивчення питання психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни.

В психологічній літературі на сьогодні стають більш поширеними дослідження, що стосуються психоемоційної сфери волонтерів та розробляються програми щодо профілактики їх емоційного вигорання.

Науковці зазначають, що психоемоційна сфера особистості волонтера є багатогранним утворенням, яке, окрім емоцій, включає в себе психоемоційні стани та психоемоційні властивості особистості. Афективна характеристика психоемоційних властивостей особистості дозволить визначити

психоемоційний тип особистості, зокрема, психоемоційну стійкість/нестійкість [33].

Психоемоційна сфера волонтерів становить сукупність психоемоційних властивостей особистості, що характеризують зміст, якість, динаміку емоцій та почуттів. Психологічні особливості психоемоційних властивостей особистості відображають явища та ситуації, що нерозривно пов'язані з особливостями психоемоційної сфери особистості. Стан психоемоційної сфери особистості волонтерів багато в чому визначає соціально-психологічна адаптація до волонтерської діяльності. Проблема соціально-психологічної адаптації особистості за своєю сутністю визначається наявністю психоемоційних ресурсів для виконання волонтерської діяльності [33].

Психоемоційні ресурси особистості волонтера включають в себе:

- усвідомлення емоцій та почуттів;
- розуміння психоемоційних станів та ресурсів;
- адекватна оцінка здібностей та можливостей;
- управління психоемоційними станами та ресурсами;
- гнучкість та пластичність за необхідності;
- психологічна готовність до нових видів діяльності;
- мотивація досягнення та наполегливість у досягненні мети;
- емпатія до почуттів та потреб;
- здатність до ефективної комунікації;
- здатність до розв'язання конфліктів;
- здатність працювати в команді;
- прагнення до саморозвитку та самовдосконалення [46].

Психоемоційні ресурси особистості волонтерів розглядають як сукупність наступних умінь та навичок:

- здатність до усвідомлення власних психоемоційних станів;
- здатність розпізнавати емоції та почуття інших;
- здатність використовувати словник емоцій та форми їх вираження;

- здатність ді емпатійного переживання;
- здатність розуміти психоемоційний стан інших;
- здатність розуміти вираження власних емоцій та почуттів;
- здатність справлятися зі своїми негативними емоціями та почуттями;
- здатність до усвідомлення прояву емоційної взаємності;
- здатність до адекватної оцінки емоцій;
- здатність контролювати емоційну поведінку;
- здатність адекватно використовувати психоемоційні ресурси;
- здатність регулювати психоемоційний баланс [46].

Важливо зазначити, що психоемоційна сфера волонтерів проявляється усвідомленою готовністю та здатністю до реалізації психоемоційних ресурсів, що необхідні для ефективного здійснення волонтерської діяльності. Волонтерська діяльність передбачає наявність вмінь розпізнавати, усвідомлювати, керувати емоціями, почуттями та психоемоційними станами. Саме від наявності таких вмінь волонтери зможуть здійснювати волонтерську діяльність, зберігаючи при цьому психоемоційний баланс та благополуччя. Розвинута психоемоційна сфера запобігатиме стресу, емоційному вигоранню та сприятиме стабілізації психоемоційному стану волонтерів в умовах війни. Психоемоційна сфера особистості залежить від емоційного досвіду особистості волонтерів, що дозволить їм адекватно діяти на основі обробки емоційної інформації та вирішувати емоціогенні ситуації [46].

Водночас, більша увага в контексті психоемоційної сфери особистості волонтерів присвячена дослідженням синдрому емоційного вигорання, що може становити загрозу для їх психоемоційної сфери. Волонтери часто надають психоемоційну допомогу та підтримку різним верствам населення, що може призвести до їх психоемоційного виснаження у волонтерській діяльності. Тому вважаємо за доцільне більш детально зупинитись на виявлених наукових фактах та сучасних поглядах у цьому напрямку.

За даними науковців, синдром емоційного вигорання особливо поширений у представників допомагаючих професій. Варто зазначити той факт, що на відміну від інших соціономічних професій, що допомагають (наприклад, психологи, психотерапевти, соціальні працівники або медичні працівники) дослідження емоційного вигорання серед волонтерів набагато менш поширені. 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 [46].

Дослідники зазначають, що фахівці з синдромом емоційного вигорання страждають від низки психосоматичних та психологічних розладів, зокрема: біль у спині, головні болі, розлади шлунку, депресія та часто мають наміри змінити роботу та колектив.

Недостатня кількість досліджень психоемоційної сфери та психоемоційних станів особистості волонтерів зумовлюють більш ґрунтовний та комплексний підхід до цієї проблеми. Волонтерська діяльність часто пов'язана з високою мірою психоемоційного напруження та постійним емпатійним контактом, що, у свою чергу, створює значний ризик емоційного вигорання серед волонтерів.

Maslach С. та ін. створили одну з найбільш відомих у психологічній літературі моделей емоційного вигорання, що визначає цей синдром у таких термінах, як: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження почуття пов'язане з роботою особистісного досягнення [60].

Попередні наукові погляди емоційного вигорання зосереджувалися на факторах, що пов'язані з роботою чи соціально-демографічними чинниками (наприклад, навантаження, досвід, вік чи стать) та використовували показники емоційного вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження особистісних досягнень) [60].

Сучасні дослідники розглядають емоційне вигорання як психологічний феномен, що деструктивно впливає на ідентифікацію та поведінку волонтерів, що супроводжується психоемоційним виснаженням їх ресурсів, зниженням мотивації та інтересу до виконання завдань з подальшим розвитком неадекватної самооцінки, негативного ставлення до колег та до діяльності [7].

Психологічні симптомами емоційного вигорання волонтерів спричиненні:

- частими проявами тривоги, психоемоційної напруженості, фізичної втоми та безсоння;
- байдужістю та відстороненням від проблем, що виникають у діяльності;
- низьким рівнем емпатії та перцепції;
- негативним ставленням до колег та будь-якої діяльності;
- частим незадоволенням своєї праці;
- зниженням самооцінки та появою почуття розчарування.

Психологічна трьохетапна концепція емоційного вигорання викликана, в першу чергу трьохфазним процесом: емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням особистісних досягнень [60].

Аналіз сучасних психологічних досліджень розглядає емоційне вигорання як довготривалий процес, що характеризується емоційним виснаженням, яке спричинено емоціогенними ситуаціями, що супроводжується постійними переживаннями негативних емоцій.

Важливу роль у профілактиці та попередженні синдрому емоційного вигорання відіграють психологічні чинники та індивідуально-психологічні особливості волонтерів.

Науковці зазначають, що емоційне вигорання впливає на психоемоційну сферу особистості та супроводжується психоемоційною напругою, що виражається психоемоційними реакціями, які можуть негативно впливати на ефективність виконання діяльності. Підвищення

психоемоційної напруги може спричинюватись дією індивідуально-психологічних властивостей особистості: підвищеною тривожністю, дратівливістю, соціальною дезадаптацією, зниженням самооцінки, появою негативних емоцій, несприйняття власних емоцій та емоцій інших, низьким рівнем емоційної стійкості та самоконтролю [7].

Психологічними чинниками емоційного вигорання волонтерів визначено:

- високий прояв тривожності та агресії;
- часті переживання негативних емоцій та песимістичний настрій;
- часті прояви депресії та байдужість до колег або діяльності;
- емоційна ригідність та емоційна нестійкість;
- часті прояви емоційної втоми;
- часті прояви невпевненості в собі;
- часті прояви почуття провини;
- втрата мотивації та інтересу;
- часті прояви неадекватного емоційного реагування;
- прояви неадекватної самооцінки успіхів та досягнень;
- зменшення комунікативної взаємодії з колегами;
- часті прояви та бажання побути на самоті;
- прояви економії сфери емоцій та почуттів;

прояви низького рівня самоконтролю та саморегуляції [28].

На практиці недостатня кількість досліджень, що вивчають психоемоційну сферу волонтерів та чинники, що впливають на зниження їх психоемоційних ресурсів. Психологічна література частково містить огляд на цю тему. Тому важливо розглянути чинники, що впливають на зниження психоемоційного ресурсу волонтерів в умовах війни.

Чинниками зниження психоемоційного ресурсу є зовнішні та внутрішні.

До зовнішніх чинників зниження психоемоційного ресурсу 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 розпливчаста інформація;
- несприятлива психоемоційна атмосфера;
- психологічно важкий контингент.

До внутрішніх чинників зниження психоемоційного ресурсу відносять:

- психоемоційна нестійкість;
- психоемоційна неадекватність;
- психоемоційна ригідність;
- негативні психоемоційні стани;
- слабкий рівень мотивації;
- дезадаптація та дезорієнтація особистості;
- недостатній емоційний досвід до подолання стрес-ситуацій;
- дисбаланс в психоемоційній сфері [28].

Загалом вищезазначені чинники зниження психоемоційного ресурсу підтверджують необхідність подальших досліджень психоемоційної сфери особистості волонтерів в умовах війни.

Сучасні дослідження проведені з психологами-волонтерами, свідчать про те, що рівень їх психічного здоров'я є сьогодні незадовільним. Жоден респондент цієї групи не продемонстрував високого рівня прояву ознак психічного здоров'я, найбільша частина опитуваних - 17%

продемонструвала низький рівень психічного здоров'я та близька за чисельністю - 13 % із середнім рівнем психічного здоров'я [28].

Волонтерська діяльність часто шкодить самим волонтерів через особливості контакту з різними верствами населення, які мають травмуючий досвід в сучасних реаліях життя. Емпатійне ставлення викликає внутрішні зміни в емоційному досвіді волонтерів у вигляді різних психоемоційних реакцій, що мають у подальшому наслідки для їх психоемоційної сфери [28].

Варто зазначити, що через постійний вплив психоемоційних стресів в яких сьогодні працюють волонтери, емоційне вигорання стає для них поширеною проблемою. Через напружену волонтерську діяльність, що включає велике психоемоційне навантаження, відповідальність та емоціогенні ситуації, самі волонтери часто відчують психоемоційну втому та психоемоційне виснаження. В більшості випадків психоемоційне виснаження є наслідком особистої залученості волонтерів у проблеми та труднощі постраждалих від воєнного конфлікту. Психоемоційне виснаження посилюється відчуттям зниження психоемоційних ресурсів особистості в рахунок чого може погіршуватися психоемоційна сфера. Чинники зниження психоемоційного ресурсу можуть негативно впливати на психоемоційне здоров'я волонтерів та на якість їхнього життя в цілому. Подолання психоемоційного виснаження вимагає комплексного підходу, що включає стратегії самопомоги та психологічної підтримки у їхній психоемоційній діяльності [28].

Таким чином, варто зазначити, що волонтерська діяльність спрямована на благодійну допомогу у вирішенні соціальних проблем та пов'язана з емпатійною взаємодією з різними верствами населення, що робить волонтерів особливо вразливими, впливаючи на їх психоемоційну сферу. Саме тому, волонтерам важливо своєчасно відстежувати симптоми емоційного вигорання та надавати пріоритет власному психічному здоров'ю.

1.2 Особистісні характеристики волонтерів та специфіка їх діяльності в умовах війни

Волонтерство як соціокультурний феномен вивчається фахівцями в галузі соціальної психології, соціальної педагогіки, соціальної роботи та соціального менеджменту. У даному розділі важливо розглянути психолого-педагогічні аспекти волонтерської діяльності, соціокультурні технології та специфіку організації волонтерства серед молоді. Залучення до волонтерської діяльності є комплексом соціальної роботи, що зумовлене специфікою професійної сфери, що спирається на принципи волонтерства. При цьому часто акцентується увага на особистісних характеристиках волонтерів та ефективності волонтерської діяльності, що пов'язана з їх мотивацією та індивідуально-психологічними особливостями [53].

Волонтерство – це безоплатна діяльність особистості, метою якої є допомога особам, які мають у цьому потребу.

Наукові дослідження визначають необхідність комплексного аналізу особистісних характеристик волонтерів. Зокрема, теоретичний аналіз надав змогу визначити комплекс особистісних характеристик волонтерів, такі як милосердя, турбота, відповідальність та чуйність.

У сучасному суспільстві відбуваються постійні зміни соціального характеру, що вимагають необхідності шукати нові психоемоційні ресурси для покращення психоемоційної сфери волонтерів, що сприятиме вирішенню соціальних проблем. Шевчук

Важливо створювати соціально-психологічні умови, що сприятимуть формуванню особистісних характеристик волонтерів та здійснювати комплекс організаційно-педагогічних умов, що сприятимуть ефективності волонтерської діяльності, зокрема:

- психологічна підтримка та залучення добровольців та молодь у соціально значущу діяльність;

- психологічний супровід ініціативи добровольців та молоді, що орієнтований на формування їх соціальних компетентностей, комунікаційних навичок та розвиток психоемоційної сфери;

- реалізація довгострокових системних проєктів, що передбачають командну роботу, диференційовану діяльність учасниками проєкту та організацію міжсекторної взаємодії у процесі реалізації проєкту [53].

Сучасні наукові дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених розкривають основні концептуальні підходи до організації волонтерської діяльності в Україні, зокрема, практичний досвід організації волонтерської діяльності, проведення соціально-психологічних тренінгів, реалізації волонтерських програм, інноваційними формами роботи волонтерів, що апробовані на практиці.

Волонтерська діяльність забезпечить соціально-позитивний ефект прояву особистісних якостей волонтерів та сприятиме розвитку їх психоемоційної сфери [61].

Волонтерська діяльність надасть можливість вчитися та реалізувати себе через надання підтримки та допомоги, як окремій особистості, так і суспільству в цілому.

На основі проведеного аналізу наукової літератури вдалося з'ясувати, що волонтери зазвичай мають власну мотивація, цілі, потреби та чинники. Важливо зазначити, що для успішної самореалізації у волонтерській діяльності, волонтерам необхідно чітко усвідомлювати мотиви цієї діяльності, уміння та навички [53].

Зважаючи на умови війни можна стверджувати, що запит на волонтерську діяльність зростає з кожним роком. В Україні з'явилося багато організацій, що займаються залученням та навчанням волонтерів чи тих, що спеціалізуються лише на розвитку волонтерства.

Закон України «Про волонтерську діяльність» від 19 квітня 2011 року визначає волонтерську діяльність як добровільну, соціально спрямовану, що

здійснюється волонтерами шляхом надання допомоги без очікування фінансової винагороди [61].

Волонтери виконують діяльність у таких сферах, як: догляд за дітьми, допомога людям похилого віку, організація соціально-виховних заходів та робота у притулках чи центрах для тих осіб, які зазнали насильства, допомога інвалідам та людям із функціональними обмеженнями [57].

З метою з'ясування психологічної сутності волонтерської діяльності здійснено її психологічний аналіз у рамках міжнародних волонтерських програм, що дозволив нам визначити структуру волонтерської діяльності.

Психологічна структура волонтерської діяльності визначається: спрямованістю, особистісними характеристиками волонтера та чинниками [3].

Спрямованість волонтерської діяльності характеризується:

- соціальною спрямованістю;
- комунікативною спрямованістю;
- організаційною спрямованістю;
- пізнавальною спрямованістю;
- конструктивною спрямованістю [3].

Особистісними характеристиками волонтера визначено:

- турбота;
- чуйність;
- емпатійність;
- співчутливість;
- великодушність;
- милосердя,
- наполегливість;
- цілеспрямованість;
- відповідальність;
- ініціативність;

- раціональність;
- комунікабельність,
- сміливість;
- незалежність;
- оптимізм;
- інтелектуальність;
- обдарованість;
- толерантність;
- ввічливість;
- емоційна стійкість,
- самодисципліна;
- самоконтроль.

Чинниками ефективності волонтерської діяльності визначено:

1. Суб'єктивні чинники:

- мотиваційна сфера;
- психоемоційна сфера;
- комунікативна сфера;
- поведінкова сфера [3].

2. Об'єктивні чинники:

- організація волонтерської програми;
- організація неформальної освіти;
- особливості соціокультурного середовища [3].

Волонтерська діяльність спрямована на реалізацію цілі. Одиницями цієї діяльності є ціль, мотив, дії та операції.

Ціль – це образ бажаного результату, що визначає характер та способи дій особистості. Ціль формується самою особистістю та є феноменом випереджуючого відображення [3].

Сформована ціль реалізується у волонтерській діяльності та її досягнення залежить від того, наскільки ціль віддалена від самого об'єкта дій,

а також від наявних засобів досягнення. Часто волонтерська діяльність реалізується як система поетапних дій, кожна дія вирішує певне завдання у напрямі досягнення цілі, що є найвищим регулятором волонтерської діяльності. Способи виконання дій називається операцією, що й становлять технічний бік волонтерства [3].

Прагнення особистості до удосконалення волонтерської діяльності та тренування дій під час волонтерської програми призведе до формування навичок та звичок.

Звичка – це потреба у будь-якій дії, певна залежність особи від цієї дії. На основі певної системи навичок формуються уміння. Сформована система знань та система навичок утворюють готовність особистості до волонтерської діяльності.

Здійснюючи аналіз волонтерської діяльності, важливо також звернутися до потреб та мотивів волонтерів.

Потреба – це внутрішній стан об'єктивної потреби особистості в чомусь, що залежить від конкретних умов її існування. Мотив визначається як предмет потреби. З усвідомленням потреби та появою мотиву змінюється поведінковий компонент волонтерів. Предмет потреби може спонукати різні дії, а одна і та ж дія може спонукати різні мотиви [3].

Мотив і ціль утворюють вектор волонтерської діяльності, що визначає її напрямок та умови її виконання.

Ціль визначає, якою буде дія, спричинена певним конкретним мотивом. Сам мотив належить до потреб, що спонукають до дії, а сама ціль – до об'єкта, на який спрямована дія. Вектор «мотив-ціль» є потужним регулятором дії, що охоплює психічні процеси, що визначаються вибірковістю сприйняття, особливостями уваги та пам'яті, способами перетворення інформації у мисленні [3].

На основі аналізу концептуальних підходів виділяють основні складові волонтерської діяльності: мотив, ціль, планування, обробка інформації, створення оперативного образу та концептуальної моделі, прийняття рішення, дія, перевірка результатів та корекція дій [3].

Планування волонтерської діяльності забезпечить її організацію та зв'язок між діями. У плануванні відображається стратегія та тактика реалізації волонтерської діяльності у рамках певної програми на основі об'єктивних та суб'єктивних умов її виконання. У зв'язку з цим, волонтер має мати не лише ціль і план, але й сприймати інформацію про об'єкт та на основі цього приймати рішення щодо волонтерської діяльності та окремих її компонентів [3].

У волонтерській діяльності спільна ціль є чинником, що об'єднує волонтерів, а індивідуальні внутрішні мотиви поєднуються та частково інтегруються.

Волонтерську діяльність науковці розглядають як таку, що об'єднує певні види діяльності, що інтегруються в єдине ціле на основі цілей і завдань волонтерської діяльності. Провідною волонтерською діяльністю є соціальна у якій волонтер виступає як представник своєї країни, виявляючи такі риси, як патріотизм, справедливість, гуманність, чесність та принциповість [3].

Важливим аспектом волонтерської діяльності є комунікативна взаємодія, що полягає у налагодженні ефективного спілкування представниками соціокультурного середовища та з іншими волонтерами. У створенні ефективної комунікативної взаємодії волонтерам допомагають знання та орієнтаційні заняття волонтерської програми. Для волонтера важливо навчитися керувати своєю психоемоційною сферою та психоемоційним станом. Часто волонтери стають активними та емпатійними у спілкуванні та відчують потребу в ньому, для цього їм необхідно розвивавати вміння слухати інших. У процесі такої комунікативної взаємодії волонтерами набувається така якість як емоційна стійкість [3].

Пізнавальна діяльність у волонтерських програмах забезпечує волонтерів розвиток особистісних якостей таких, як: уважність, спостережливість, засвоєння основних положень волонтерських програм та особливостей соціокультурного середовища у якому відбувається програма. Така волонтерська діяльність характеризується саморозвитком волонтерів, сприяючи накопиченню досвіду та формуванню нових особистісних якостей. Волонтерські програми допомагають працювати разом та пізнавати один одного, здобути життєві навички, а також змінити власні погляди на життя [3].

Особливістю волонтерських програм є розвиток пізнавального компоненту волонтера, освітній аспект є невід'ємним компонентом кожної програми, що спрямований на волонтерську діяльність. Часто вважають, що волонтер – це «чистий аркуш паперу» та не враховують його попередні навички й знання. Дослідження показують, що більший результат від волонтерської програми має той, хто сприймає цю програму перед її початком. Неформальна освіта учасників волонтерських програм є одним із компонентів їх реалізації [63; 64].

Основним принципом волонтерських програм є неформальна освіта на основі практичної діяльності. Практичне втілення волонтерських програм здійснюється за допомогою суб'єктів соціокультурного середовища. Волонтерські програми передбачають навчання учасників працювати у групі та обмін досвідом. Велику роль у реалізації волонтерської програми відіграють керівники, які дотримуються відповідних етичних норм та пройшли відповідну методичну підготовку для роботи з групою [63; 64].

Неформальна освіта є результатом власних мотиваційних та інтелектуальних зусиль, тому у волонтерських програмах доцільно використовувати кейс-методи у процесі розв'язування практичних ситуацій волонтер звертався б до різних джерел інформації, мереж інтернету та колег, які мають досвід волонтерської діяльності [63; 64].

У результаті пізнавальної та комунікативної діяльності, волонтерська діяльність частково перетворюється в організаційну діяльність. Важливо щоб волонтер навчився виступати організатором волонтерської програми, приймати відповідальні рішення щодо організації волонтерської діяльності. Волонтерська діяльність вимагає таких особистісних якостей від волонтера, як: пунктуальність, акуратність, самоорганізованість, самодисциплінованість а також навичок роботи з новітніми інформаційно-комп'ютерними технологіями. Волонтер має розвивати такі складові, як планування волонтерської діяльності, ініціативність, мотиваційність, активність та вміти приймати ефективні рішення в емоціогенних ситуаціях

Конструктивна діяльність волонтерів має важливе значення для волонтерів. У них мають бути добре розвинуті сприйняття, пам'ять, уява, мислення, які вони зможуть використовувати для обробки інформації.

На ефективність волонтерської діяльності впливає низка об'єктивних та суб'єктивних чинників.

Суб'єктивними чинниками, що впливають на ефективність волонтерської діяльності визначено:

- показники мотиваційної сфери;
- показники психоемоційної сфери;
- комунікативної сфери;
- поведінкової сфери [3].

Психологічна готовність особистості до волонтерської діяльності залежить від індивідуально-психологічних властивостей реагування на ситуації у соціокультурному середовищі. Саме від психологічної готовності залежить зміна поведінки волонтерів та рівень їх самореалізації.

Об'єктивними чинниками, що впливають на ефективність волонтерської діяльності визначено:

- організація волонтерської діяльності;
- особливості соціокультурного середовища;

- організація процесу та принципів неформальної освіти [3].

У результаті врахування об'єктивних та суб'єктивних чинників покращиться волонтерська діяльність, а у волонтерів розвинуться особистісні якості та підвищиться рівень відповідальності, самооцінки, комунікативних та організаторських здібностей.

Сучасна молодь перебуває на стадії формування свого світогляду, тому важливо диференційовано підходити до формування волонтерської діяльності, що сприятиме їх самореалізації. Важливо систематично активізувати рефлексію таких особистісних якостей волонтерів, як: активність, відповідальність та самостійність. Це можна досягти шляхом систематичного впливу на когнітивну діяльність волонтерів, яка спонукатиме їх до самопізнання, самоосвіти та самовиховання [3].

Волонтерська діяльність здійснює вплив на особистісні характеристики волонтерів. Участь у волонтерських програмах необхідно здійснювати шляхом використання психологічних механізмів мотивації, що сприятиме досягненню успіхів у волонтерській діяльності. Врахування мотиваційних факторів сприятиме саморозвитку та самореалізації волонтерів [3].

Формування мотивації має реалізовуватися з урахуванням методик, спрямованих на визначення та аналіз потреб, цілей та планів волонтерів. Волонтери мають навчитися керувати власною системою мотивів у результаті чого вони набудуть свою ідентичність та досягнуть внутрішнього задоволення, а також розвинуть поведінкові характеристики [3].

Таким чином, розглянуто психологічну структуру волонтерської діяльності, що визначається: спрямованістю (соціальною, комунікативною, організаційною, пізнавальною та конструктивною); особистісними характеристиками волонтерів (турботою, чуйністю, емпатійністю, співчутливістю, цілеспрямованістю, відповідальністю, комунікабельністю, толерантністю, емоційною стійкістю, самодисципліною, самоконтролем) чинниками (суб'єктивні: мотиваційна, психоемоційна, комунікативна,

поведінкова сфери та об'єктивні: організація волонтерської програми, організація неформальної освіти, особливості соціокультурного середовища). Теоретичне дослідження психологічної структури волонтерської діяльності дозволяє стверджувати, що вона має базуватися на ґрунтовній базі з дотриманням принципів волонтерської діяльності. Створення такої бази сприятиме пріоритетним напрямам волонтерської діяльності та формуванню ефективної моделі волонтерства в умовах війни. Саме такий концептуальний підхід сприятиме підвищенню рівня волонтерства, зокрема, позитивного іміджу та високого статусу волонтера. Проведені дослідження передбачають продовження вивчення особистісних характеристик волонтерів та психологічних компонентів волонтерської діяльності, а також у подальшому розробку та практичну апробацію тренінгових програм та моделей розвитку психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни.

1.3 Взаємозв'язок психоемоційної сфери особистості волонтерів та волонтерської діяльності в умовах війни

Волонтерська діяльність часто включає додаткові елементи ризику, що пов'язані з особливостями комунікативної взаємодії з людьми, які постраждали в умовах війни. Сьогодні цей ризик значно зріс, адже кількість людей, що постраждали та потребують допомоги суттєво збільшується [38].

В умовах війни в Україні, волонтерська діяльність характеризується значними психоемоційними навантаженнями, що зумовлені змінними умовами, а інколи ризиком для життя самих волонтерів. Такі емоціогенні ситуації несуть потенційні ризики розвитку емоційного вигорання у волонтерів. Психологічними ознаками емоційного вигорання є психоемоційні, соматовегетативні та психосоціальні порушення, що свідчать про перехід психоемоційних реакцій з рівня емоцій на рівень психосоматики [34].

М. Маркова здійснила дослідження особливостей емоційного вигорання та психологічної дезадаптації волонтерів. У 61.2% обстежених встановлено наявність чи окремі фази емоційного вигорання, що сформовані у 27.2%; поява ознак емоційного вигорання передуює появі дезадаптивних проявів; емоційне вигорання підвищує прояви дезадаптації до волонтерської діяльності, що негативно впливає на психоемоційну сферу волонтерів; внаслідок емоційного вигорання відбувається скорочення психоемоційних витрат, що призводить до наростання психоемоційних станів таких, як тривога та депресія, деперсоналізація, підвищення рівня психосоматичних та психовегетативних порушень; з наростанням ознак емоційного вигорання відбувається зміщення психоемоційних соматовегетативних та психосоціальних порушень, що свідчить про перехід психоемоційних реакцій з рівня емоцій на рівень психосоматики. Результати дослідження особливостей емоційного вигорання можуть бути використані у профілактиці емоційного вигорання, а також в програмах добору волонтерів [34].

Волонтерська діяльність спрямована на допомогу іншому. Важливим спонукальним фактором волонтерів є особистісна потреба та мотивація. Відзначено, що особисті мотиви відіграють велику роль у залученні осіб до добровільної діяльності. Особистими мотивами волонтерів можуть бути: навчання, альтруїстична допомога, міжособистісна взаємодія, використання та набуття нових навичок, а також бажання отримати досвід у волонтерській діяльності. Особистісні та альтруїстичні мотиви заохочують волонтерів до добровільної діяльності, У кожного волонтера є особисті мотиви та причини, що спонукають його до волонтерської діяльності.

Велику увагу соціологи приділяють вивченню психоемоційним ресурсам, що необхідні для волонтерства. Особистості, які мають психоемоційні ресурси для волонтерської діяльності більше схильні стати волонтерами.

Дослідження проведене психологом М. Снайдером було спрямоване на розуміння психологічних факторів, що спонукають осіб до волонтерської діяльності.

У ході дослідження було виявлено основні детермінанти, що приводять до волонтерства, а саме:

- особисті цінності: віра у певні цінності та принципи, волонтерська діяльність є засобом вираження та втілення своїх переконань в дії, волонтери бачать свою місію внесення змін, що відповідає їхнім особистим цінностям;

- занепокоєння громади: деякі особи відчують відповідальність та бажання покращити умови для інших і готові вкладати час й зусилля для досягнення цієї мети;

- підвищення самооцінки: деякі особи волонтерять щоб почувати себе корисними та цінними, волонтерство сприяє підвищенню їх самоповаги та самооцінки, оскільки вони бачать результати своєї волонтерської діяльності, отримують підтримку та визнання від інших.

- потреба розуміти інших: деякі особи волонтерять з мотивації розуміти та спілкуватися з різними людьми, сприймати їхні життєві історії, волонтери, які мають таку мотивацію, зацікавлені в розвитку міжкультурного розуміння та спілкуванні з різними групами людей;

- особистісний розвиток: деякі люди волонтерять для власного особистісного розвитку. Вони бачать волонтерство як можливість навчатися новим навичкам, розвивати власні здібності й отримувати новий досвід, який може бути корисним для їхньої кар'єри або особистого зростання [65].

З огляду на психологічні концепції науковців можна зазначити, що волонтерська діяльність є важливою складовою суспільного життя та може мати вплив на психоемоційний стан осіб, які займаються нею. Як показує практика, волонтери мають деякі специфічні психологічні особливості.

О. Ніколіна та І. Астремська охарактеризували ключові аспекти, що можуть бути властивими особам, які займаються волонтерською діяльністю:

- мотивація: волонтери часто мають сильну мотивацію допомагати іншим та вносити позитивні зміни в суспільство. Вони можуть відчувати задоволення від надання допомоги та бачити це як спосіб зробити світ кращим;

- емпатія: волонтери часто проявляють високий рівень емпатії, що виражається в здатності співчувати, розуміти емоції та потреби інших, емпатія сприяє налагодженню ефективної комунікативної взаємодії з тими, кому надається допомога;

- саморозвиток: волонтерська діяльність сприяє особистісному розвитку, волонтери набувають нових навичок, розширюють знання та отримують досвід, що позитивно впливає на їх самооцінку та самореалізацію;

- соціальна взаємодія: волонтери часто здійснюють комунікативну взаємодію з різними людьми та групами, що сприяє підвищенню їх соціальної компетентності;

- співпраця: волонтерство сприяє співпраці, комунікації та розвитку навичок командної роботи [38].

Важливо зазначити, що психологічні особливості волонтерів можуть варіюватися в залежності від індивідуально-особистісних характеристик та контексту самої волонтерської діяльності [38].

Волонтерська діяльність ґрунтується принципах, що мають важливе значення для врегулювання правовідносин, що виникають у сфері здійснення волонтерської діяльності.

На основі аналізу наукових підходів до визначення системи принципів волонтерської діяльності, а також положень міжнародних актів, національного законодавства визначено принципи волонтерської діяльності

Є. Кравцова виокремила принципи волонтерської діяльності такі, як:

- законності - здійснення волонтерської діяльності у будь-якій формі, що не має прямої заборони в законах та Конституції України;

- гуманності - утвердження поваги до честі та гідності людини, пріоритету її життя, здоров'я, урахування особистих, соціокультурних та інших потреб);

- добросовісності - здійснення волонтером діяльності саме із заявленою метою без прихованої вигоди;

- рівності - рівність доступу кожного, хто потребує волонтерської допомоги і рівне право кожного брати участь у волонтерських організаціях чи здійсненні волонтерської діяльності самостійно;

- індивідуальності та непрофесійного характеру - здійснення волонтером своєї роботи особисто та відсутність потреби у спеціальній професійній підготовці щодо здійснення різних видів волонтерських робіт;

- соціальної спрямованості - досягнення соціальної справедливості, соціальної відповідальності та соціальної корисності;

- добровільності - волонтер здійснює свою діяльність на підставі вільного волевиявлення та доброї волі;

- безоплатності - відсутність будь-яких прихованих або прямих видів оплати за надання волонтерської допомоги;

- не систематичності або періодичності - волонтерська діяльність може провадитись не на постійній основі, а у вільний від основної зайнятості час чи одноразово;

- ефективності - досягнення поставлених завдань, тобто задоволення потреб отримувачів волонтерських послуг;

- безпечності виконання волонтерської роботи - створення безпечних для життя й здоров'я умов при виконанні волонтерських робіт у особливих умовах, поінформованість про небезпеку й існуючі ризики та забезпечення необхідними засобами захисту [27].

Врахування та дотримання принципів волонтерства сприятиме ефективності волонтерської діяльності в цілому.

На основі аналізу психологічних концепцій визначено взаємозв'язок психоемоційної сфери особистості волонтерів та волонтерської діяльності в умовах війни. Здійснені дослідження вказують на порушення психоемоційної сфери волонтерів, що призводить до емоційного вигорання та психологічної дезадаптації в умовах війни. Встановлено, що емоційне вигорання підвищує прояви дезадаптації до волонтерської діяльності внаслідок чого відбувається скорочення психоемоційних витрат, що призводить до наростання психоемоційних станів та підвищення рівня психосоматичних порушень [34].

Аналіз наукових підходів дозволив охарактеризувати принципи волонтерської діяльності такі, як: законності здійснення волонтерської діяльності; гуманності утвердження поваги до честі та гідності людини, добросовісності здійснення волонтером діяльності, рівності доступу до волонтерської діяльності та до волонтерської допомоги, індивідуальності та непрофесійного характеру здійснення волонтером своєї роботи особисто, соціальної спрямованості досягнення соціальної справедливості та соціальної відповідальності, добровільності волонтерської діяльності, безоплатності за надання волонтерської допомоги, не систематичності або періодичності волонтерської діяльності, ефективності досягнення поставлених завдань, безпечності виконання волонтерської роботи [27].

Таким чином, на основі аналізу психологічних концепцій та наукових підходів встановлено взаємозв'язок психоемоційної сфери особистості волонтерів та принципів волонтерської діяльності в умовах війни. Врахування взаємозв'язку психоемоційної сфери особистості волонтерів та принципів волонтерства сприятиме підвищенню адаптації та підвищенню психоемоційних ресурсів волонтерів, а також сприятиме ефективності волонтерської діяльності в цілому.

Висновки до розділу

Здійснено теоретичне вивчення особливостей психоемоційної сфери волонтерів, що проявляється усвідомленій готовності та здатності до реалізації психоемоційних ресурсів, які необхідні для ефективного здійснення волонтерської діяльності, що передбачає наявність вмій розпізнавати, усвідомлювати, керувати емоціями, почуттями та психоемоційними станами, зберігаючи при цьому психоемоційний баланс.

Охарактеризовано психологічну структуру волонтерської діяльності, що визначається: спрямованістю волонтерської діяльності (соціальною, комунікативною, організаційною, пізнавальною та конструктивною спрямованістю); особистісними характеристиками волонтерів (турботою, чуйністю, емпатійністю, співчутливістю, цілеспрямованістю, відповідальністю, комунікабельністю, толерантністю, емоційною стійкістю, самодисципліною, самоконтролем) чинниками (суб'єктивні: мотиваційна, психоемоційна, комунікативна, поведінкова сфери та об'єктивні: організація волонтерської програми, організація неформальної освіти, особливості соціокультурного середовища).

Проаналізовано психологічні концепції та визначено взаємозв'язок психоемоційної сфери особистості волонтерів в умовах війни та принципів волонтерства, врахування яких сприятиме ефективності волонтерської діяльності в цілому.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Характеристика досліджуваної вибірки та волонтерської організації

Волонтерська діяльність передбачає дії в умовах невизначеності, ризику та психоемоційної напруги. У сучасних реаліях волонтери мають бути здатними швидко реагувати на стрес-ситуації та використовувати ефективні копінг стратегії. Вибір моделі поведінки в стрес-ситуаціях зумовлюються системою знань, вмінь, життєвого досвіду особистості, необхідних для розв'язання проблем. Для цього важливо вивчити особистісні характеристики волонтерів, психологічні властивості волонтерів та психологічні фактори, що впливають на волонтерську діяльність.

Дослідження різних характеристик волонтерів, які включені до волонтерської діяльності, призводить до позитивних змін їх особистості, зокрема у соціальній, когнітивній, емотивній та комунікативній сферах. Волонтерство впливає на формування світогляду та ціннісних орієнтацій особистості, що проявляються якісними змінами спрямованості особистості до волонтерської діяльності.

Характеристика досліджуваної вибірки передбачала вивчення компонентів соціально-психологічної моделі готовності до волонтерства. Важливо зазначити, що компоненти соціально-психологічної моделі є тими необхідними якостями, що сприятимуть успішній волонтерській діяльності.

Вибірку склали 34 особи віком від 29-57 років, яких умовно було поділено до чотири групи:

- першу групу склали люди, які ніколи не займалися волонтерською діяльністю та не мають відповідного досвіду;

- другу групу склали люди, що мали поодинокі випадки волонтерської діяльності;

- третю групу склали люди, які навчаються на спеціальності «Психологія» та частково залучаються до волонтерських заходів;

- четверту групу склали люди, які на постійній основі займаються волонтерством.

Додатково було охарактеризовано: вік, стать, особистісну мотивацію, навички волонтерської діяльності, особистісні характеристики волонтерів, психологічні властивості волонтерів та психологічні фактори, що впливають на волонтерську діяльність.

Визначено особистісні характеристики волонтерів: турбота, чуйність, емпатійність, співчутливість, великодушність, милосердя, наполегливість, цілеспрямованість, відповідальність, ініціативність, раціональність, комунікабельність, сміливість, незалежність, оптимізм, інтелектуальність, обдарованість, толерантність, ввічливість, емоційна стійкість, самодисципліна та самоконтроль.

Охарактеризовано психологічні властивості волонтерів:

- вмотивованість: волонтери відчують потребу допомагати іншим та відчують задоволення від надання допомоги;

- емпатійність: волонтери проявляють високий рівень емпатії, що проявляється в здатності співчувати та розуміти емоції інших;

- комунікативність: волонтери здійснюють комунікативну взаємодію, що сприяє підвищенню їх комунікативній компетентності;

- стресостійкість: волонтери проявляють високий рівень стійкості до стресу та набувають навичок стресостійкості;

- саморозвиток: волонтери розширюють знання, набувають нових навичок та отримують новий досвід.

Також було вивчено психологічні фактори, що спонукають осіб до волонтерської діяльності, а саме:

- особисті цінності: віра у певні цінності та принципи;
- особистісна відповідальність: відповідальність за інших та бажання їм допомогти;
- особистісна самооцінка: почуття власної корисності та цінності за результати своєї діяльності;
- особистісна мотивація: мотивація спілкування з різними людьми та сприймати їхні проблеми;
- особистісний розвиток: прагнення до особистісного розвитку та отримання нового досвіду.

Необхідно зазначити, що психологічні особливості волонтерів можуть варіюватися залежно від особистісних характеристик та психологічних факторів волонтерської діяльності.

В. Перетяцько обґрунтовано структурні компоненти, що необхідні для особистості волонтера:

- соціально-поведінковий (просоціальна спрямованість особистості, альтруїзм, громадська активність);
- мотиваційний (духовні потреби, екзистенційні / соціальні потреби);
- когнітивний (соціальний інтелект та рівень самопізнання);
- комунікативний (володіння вербальними / невербальними засобами спілкування, здатність до кооперації);
- емотивний (емпатія, толерантність та терпимість);
- духовний (духовне здоров'я, гармонійність, цілісність та зрілість особистості);
- екзистенційний (наявність або відсутність екзистенційного вакууму, особистісна ідентичність) [62].

Охарактеризуємо структурні компоненти з позиції автора.

Соціально-поведінковий компонент визначається такими критеріями:

- просоціальна спрямованість особистості;
- альтруїзм;

- громадянська активність.

Показниками наявності даного компоненту є:

- любов до людей;
- піклування про ближнього;
- повага та милосердя;
- здатність до самопожертви;
- безкорисливість;
- громадянська відповідальність [62].

Мотиваційний компонент визначається такими критеріями:

- духовні потреби;
- екзистенційні потреби;
- соціальні потреби.

Показниками наявності даного компоненту є:

- морально-духовний обов'язок (духовні переконання);
- відчуття боргу(морального чи духовного);
- потреба сенсу життя;
- потреба у подоланні перепон;
- потреба у творчості та бажання допомагати іншим;
- потреба у самореалізації;
- потреба у відчутті потрібності, причетності, значущості та спілкуванні;
- бажання просувати певні цінності;
- прагнення отримати знання та навички [62].

Когнітивний компонент визначається такими критеріями:

- соціальний інтелект;
- рівень самопізнання.

Показниками наявності даного компоненту є:

- здатність до розуміння соціальних відносин та соціальних цінностей;

- розуміння складного внутрішнього світу людини та адекватність образу «Я»;

- впевненість у собі;
- усвідомлення своєї професійної ролі та професійних обов'язків;
- усвідомлення своєї ролі в суспільстві [62].

Емотивний компонент визначається такими критеріями:

- емпатія;
- толерантність;
- терпимість.

Показниками наявності даного компоненту є:

- небайдуже ставлення до проблем іншої людини;
- чуйність, співчуття та терпіння;
- фрустраційна толерантність [62].

Комунікативний компонент визначається такими критеріями:

- володіння вербальними та невербальними засобами спілкування;
- здатність до кооперації;
- комунікація як засіб інтеріоризації.

Показниками наявності даного компоненту є:

- тактовність;
- ввічливість;
- доброзичливість;
- порядність;
- щирість;
- чесність;
- активне слухання;
- вміння керувати комунікативним процесом;
- вміння встановлювати контакт;
- відкритість до спілкування;
- рефлексія [62].

Духовний компонент визначається такими критеріями:

- духовне здоров'я;
- гармонійність особистості;
- цілісність особистості;
- зрілість особистості.

Показниками наявності даного компоненту є:

- внутрішня свобода та відповідальність за своє життя та вчинки;
- самостійність, свідомість та здатність до вольових зусиль;
- надійність, вірність та відданість;
- відсутність внутрішніх протиріч та послідовність;
- переважання вищих цінностей;
- здатність до самопізнання та саморозвитку [62].

Екзистенційний компонент визначається такими критеріями:

- наявність або відсутність екзистенційного вакууму;
- наявність знайденого сенсу життя;
- особистісна ідентичність.

Показниками наявності даного компоненту є:

- усвідомленість сенсу життя;
- наявність цілей життя;
- задоволеність життям;
- контрольованість життя (можливість впливати на власне життя) [62].

Проведений аналіз структурних компонентів сприятиме формуванню ціннісної спрямованості особистості в процесі волонтерської діяльності [62].

У подальшому емпіричному дослідженні вважаємо за доцільне опиратися на запропоновані структурні компоненти особистості волонтера, що дозволить з'ясувати показники прояву психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни та підібрати відповідний психодіагностичний інструментарій для вивчення означеної проблематики.

Другим етапом стало вивчення досліджуваної волонтерської організації. Дослідження проводилось на базі Хмельницької обласної організації Товариства Червоного Хреста України.

Товариство Червоного Хреста є всеукраїнською гуманітарною громадською організацією, яке створено відповідно до Закону України «Про громадські об'єднання». Воно має статус юридичної особи в організаційно-правовій формі громадської організації, зі спецстатусом, передбаченим Законом України «Про Товариство Червоного Хреста України» та іншими нормативно-правовими актами України. Товариство Червоного Хреста є неприбутковою організацією [47].

Згідно статуту Товариства Червоного Хреста п. 3.9. організація здійснює діяльність у відповідності з основоположними принципами Міжнародного червонохресного руху:

- гуманність: Міжнародний червонохресний рух, що породжений прагненням надавати допомогу усім пораненим на полі бою без винятків або переваг, намагається за будь-яких обставин, як на міжнародному рівні, так і на національному попереджувати та полегшувати страждання людини;

- неупередженість: Міжнародний червонохресний рух не робить ніякого розрізнення за релігійною, расовою, класовою ознакою чи політичними переконаннями;

- нейтральність: Міжнародний червонохресний рух не може приймати будь-яку сторону в збройних конфліктах та вступати в суперечки політичного, расового, релігійного або ідеологічного характеру;

- незалежність: Міжнародний червонохресний рух є незалежним;

- добровільність: Міжнародний червонохресний рух, ні в якій мірі не керується прагненням отримати вигоду;

- єдиність: В будь-якій країні, може бути лише одне національне Товариство Червоного Хреста чи Червоного Півмісяця;

- універсальність. Міжнародний червонохресний рух є всесвітнім [47].

Основною метою діяльності Товариства Червоного Хреста є попередження та полегшення людських страждань під час збройних конфліктів, катастроф, стихійних лих, епідемій, пандемій, інших надзвичайних ситуацій, через сприяння органам державної влади в наданні гуманітарної та медичної допомоги під час військових дій, у мирний час, приймання участі в наданні міжнародної допомоги в разі катастроф або надзвичайних ситуацій, надання медико-соціальної допомоги соціально незахищеним верствам населення.

У пункті 4.2. визначено основні напрями діяльності Товариства:

- надання допомоги пораненим, хворим, іншим особам постраждалим під час збройних конфліктів;
- надання допомоги населенню в період стихійних лих, катастроф, пандемій, епідемій та інших;
- здійснення пошуків поранених та загиблих унаслідок збройних конфліктів, катастроф, стихійних лих та інших, здійснення пошуку осіб, які пропали безвісти, надання допомоги державним установам під час розшуку могил захисників, які загинули і поховані за межами України;
- допомога у відновленні зв'язків між членами сімей, що роз'єднані унаслідок збройних конфліктів або надзвичайних ситуацій та сприяння возз'єднанню сімей;
- отримання, реєстрація, зберігання й надання інформації про жертв (потерпілих) збройних конфліктів чи надзвичайних ситуацій;
- надання соціальних послуг населенню, особливо незахищеним верствам населення;
- надання допомоги населенню в сфері охорони здоров'я (першої допомоги, медичної допомоги та першої психологічної допомоги);
- допомога населенню в реагуванні на надзвичайні ситуації, посилення стійкості громад, забезпечення необхідних знань та практичних навичок серед дітей і молоді;

- популяризація здорового способу життя та профілактика інфекційних і неінфекційних захворювань;

- розвиток донорства крові та її компонентів;

- розповсюдження знань із міжнародного гуманітарного права;

- забезпечення захисту розпізнавальних емблем відповідно до Закону України;

- добровільна участь у міжнародній доброчинній, благодійній діяльності та у інших міжнародних акціях гуманітарного характеру;

- впровадження іншої не забороненої законом діяльності, що сприяє досягненню мети й завданням Товариства та відповідає основоположним принципам Міжнародного червонохресного руху [47].

Волонтером є фізична особа, яка добровільно здійснює соціально-спрямовану та неприбуткову волонтерську допомогу за напрямками діяльності Товариства.

Згідно п. 6.7. волонтер Товариства має право:

- брати участь у організації та проведенні заходів Товариства;

- отримувати необхідний ознайомлювальний інструктаж або відповідне навчання для виконання своїх завдань;

- отримувати необхідний захист під час взаємодії з Товариством в міру його можливостей;

- приймати участь із правом дорадчого голосу під час конференції організованої Товариством;

- здійснювати інші права, що передбачені законодавством України про волонтерську діяльність, їх Статутом та Положенням про волонтерство;

- працівники Товариства у вільний від роботи час здійснюють волонтерську діяльність, при цьому набуваючи прав і обов'язків волонтерів;

- отримати статус члена Товариства за рішенням Правління за особисті здобутки без внесення щорічного членського внеску [47].

2.2 Методика дослідження особливостей психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни

Теоретичне вивчення означеної проблематики дозволило з'ясувати, що волонтерська діяльність спрямована на благодійну допомогу у вирішенні соціальних проблем та пов'язана з емпатійною взаємодією з різними верствами населення, що робить волонтерів особливо вразливими, впливаючи на їх психоемоційну сферу. У даному розділі важливо приділити увагу дослідженню особливостей психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни, адже окрім емоцій вона включає в себе психоемоційні стани та психоемоційні властивості особистості.

На основі наукових досліджень у структурі психоемоційної сфери волонтерів виокремлено три основні компоненти, а саме: мотиваційний компонент, комунікативний компонент та емоційний компонент.

Мотиваційний компонент передбачає від волонтерів прагнення бути дотичним до волонтерського руху та відображає їх вмотивованість на задоволення потреб суспільства та власних потреб. Дослідження мотиваційного компоненту передбачає вивчення мотивів, потреба та рівня задоволеності волонтерською діяльністю. До внутрішніх чинників волонтерської діяльності науковці відносять індивідуальні особливості волонтера: мотиваційну сферу особистості, індивідуальний стиль діяльності, властивості темпераменту та характеру, а до зовнішніх чинників волонтерської діяльності відноситься: соціальне оточення, соціальну підтримку та визнання результатів волонтерської діяльності [10; 33].

Мотиваційний компонент визначається такими критеріями:

- мотиваційні потреби;
- моральні потреби;
- соціальні потреби.
- потреба у подоланні перешкод;

- потреба у творчості;
- потреба у спілкуванні;
- потреба у самореалізації;

Показниками наявності даного компоненту є:

- мотиваційна спрямованість;
- мотиваційна сфера особистості;
- мотивація та прагнення до ризику.

Комунікативну компетентність характеризує наявність у волонтерів комунікативного потенціалу, зокрема: потреби у спілкуванні та здатності до використання вербальних/невербальних засобів комунікації, готовності до комунікативної взаємодії задля досягнення цілей комунікативної діяльності, ефективної комунікативної поведінки, що визначається алгоритмом спілкування та вибором моделі відповідно до контексту, комунікативні навички, що забезпечать успішний комунікативний процес [10; 33].

Комунікативний компонент визначається такими критеріями:

- володіння вербальними та невербальними засобами спілкування;
- здатність до використання ефективних моделей комунікативної взаємодії;
- розвинені комунікативні уміння та навички.

Показниками наявності даного компоненту є:

- вміння застосовувати вербальні та невербальні засоби спілкування;
- уміння встановлювати комунікативний контакт;
- перцепція у процесі спілкування;
- інтеракція у процесі спілкування;
- вміння керувати комунікативним процесом;
- навички самоконтролю у процесі спілкування;
- навички саморефлексії у процесі спілкування;

Емоційний компонент зумовлюється психоемоційним супроводом та регуляцією, що передбачає емоційне реагування на волонтерську діяльність.

Емоційний визначається емпатійними здібностями волонтера, які забезпечать відкритість, емоційною стійкістю, як уміння контролювати свій емоційний стан у стрес-ситуаціях [10; 33].

Емоційний компонент визначається такими критеріями:

- емпатійність як уміння співпереживати іншим та здатність емоційно відгукуватися на їх переживання інших;
- емпатійна толерантність як уміння сприймати інших та проникати у їх внутрішній світ;
- емоційна стійкість як уміння контролювати свій емоційний стан та здатність психоемоційної саморегуляції.

Показниками наявності даного компоненту є:

- емпатійність;
- емпатійна толерантність;
- емоційна стійкість.

У ході емпіричного дослідження важливо враховувати психологічні характеристики волонтерів, психологічні властивості волонтерів та психологічні чинники, що впливають на зниження психоемоційного ресурсу волонтерів.

Психологічними особистісними характеристики волонтерів визначено:

- турботу та чуйність;
- емпатійність та співчутливість;
- великодушність та милосердя;
- цілеспрямованість та відповідальність;
- ініціативність та творчість;
- комунікабельність та оптимізм;
- толерантність та ввічливість;
- емоційну стійкість та емоційну саморегуляцію;
- самоконтроль та саморефлексія.

Психологічними властивостями волонтерів визначено:

- вмотивованість: волонтери відчують потребу допомагати іншим та відчують задоволення від надання допомоги;
- комунікативність: волонтери здійснюють комунікативну взаємодію, що сприяє підвищенню їх комунікативній компетентності;
- емоційну стійкість: волонтери проявляють високий рівень емоційної саморегуляції та емоційної стійкості у стресових ситуаціях [38].

Психологічними чинниками, що впливають на зниження психоемоційного ресурсу волонтерів 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 розпливчаста інформація;
- несприятлива психоемоційна атмосфера;
- психологічно важкий контингент;
- психоемоційна нестійкість;
- психоемоційна неадекватність;
- психоемоційна ригідність;
- негативні психоемоційні стани;
- слабкий рівень мотивації;
- дезадаптація та дезорієнтація особистості;
- недостатній емоційний досвід до подолання стрес-ситуацій;
- дисбаланс в психоемоційній сфері.

Здійснюючи емпіричне дослідження будемо опиратися на структуру психоемоційної сфери волонтерів, яка включає три компоненти, а саме: мотиваційний компонент, комунікативний компонент та емоційний компонент.

Емпіричне дослідження проводилось на базі Хмельницької обласної організації Товариства Червоного Хреста України.

Вибірку дослідження склали 3 особи віком від 29-57 років, яких умовно було поділено до чотири групи:

- першу групу склали люди, які ніколи не займалися волонтерською діяльністю та не мають відповідного досвіду;
- другу групу склали люди, що мали поодинокі випадки волонтерської діяльності;
- третю групу склали люди, які навчаються на спеціальності «Психологія» та частково залучаються до волонтерських заходів;
- четверту групу склали люди, які на постійній основі займаються волонтерством.

Додатково було охарактеризовано: вік, стать, особистісну мотивацію, навички волонтерської діяльності, особистісні характеристики волонтерів, психологічні властивості волонтерів та психологічні фактори, що впливають на волонтерську діяльність.

Для вивчення мотиваційного компонента психоемоційної сфери волонтерів обрано «Методику для дослідження мотивації професійної діяльності» (авт. О. Бондарчук, Л. Карамушка). Метою даної методики є вивчення вмотивованості до професійної діяльності та складається із запропонованих мотивів, а саме: прагматичного, соціального, саморозвитку, престижності та особистісного. Результати методики подана на рисунку 2.1.

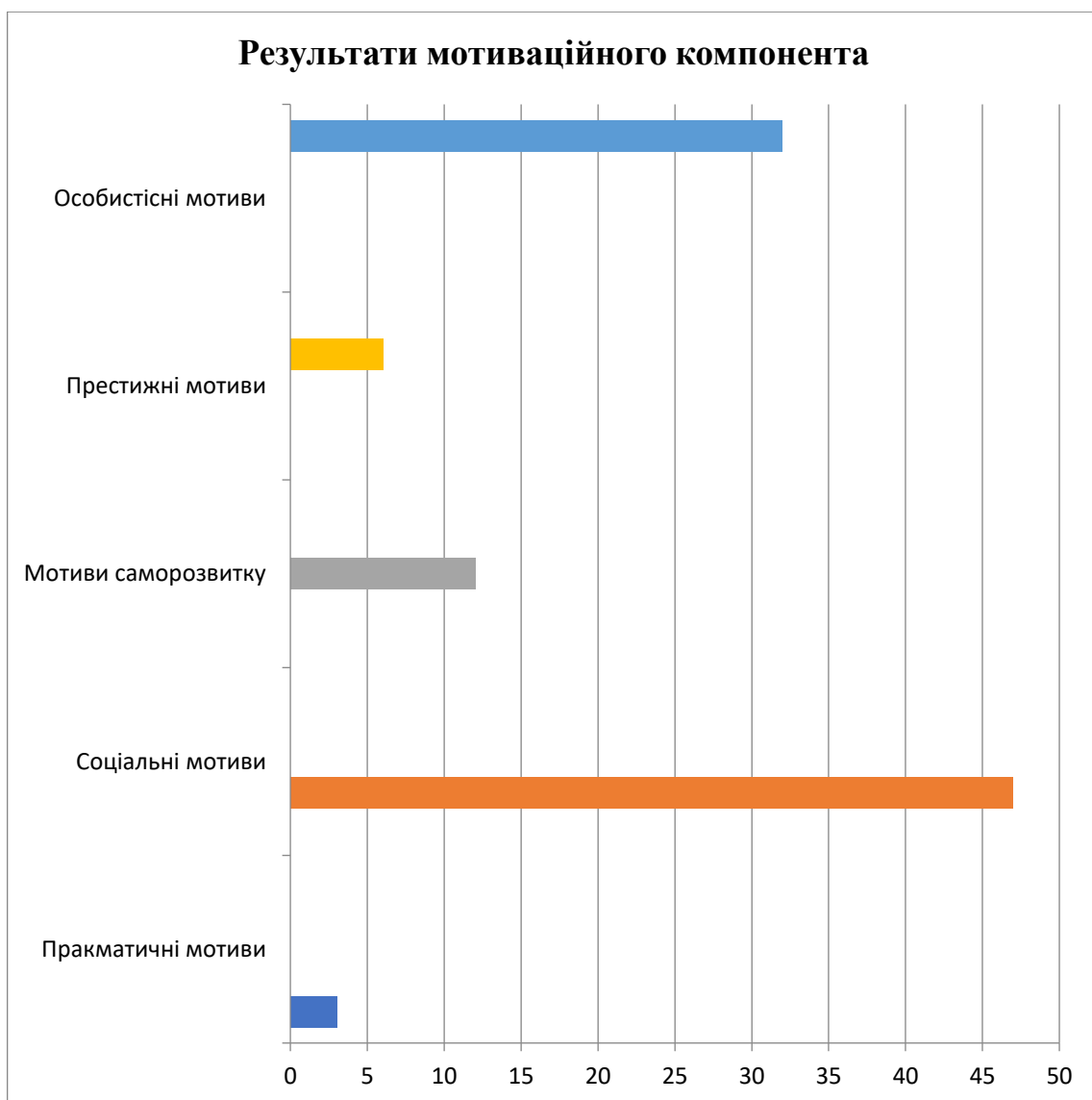


Рисунок 2.1 – Результати мотиваційного компонента за «Методикою дослідження мотивації професійної діяльності»

За результатами дослідження визначені такі мотиви:

- прагматичні – (2.9%);
- соціальні – (47.1%);
- мотиви саморозвитку – (11.8%);
- престижні – (5.9%);
- особистісні – (32.3%)

За результатами методики у волонтерів переважають соціальні та особистісні мотиви.

Для вивчення комунікативного компонента психоемоційної сфери волонтерів обрано «Методику для діагностики комунікативного контролю» (авт. М. Снайдер). Метою методики є дослідження у волонтерів рівня комунікативного контролю. У методиці подано десять тверджень. Респондентам необхідно обрати відповідь «вірно» чи «невірно». Результати методики подано на рисунку 2.2.

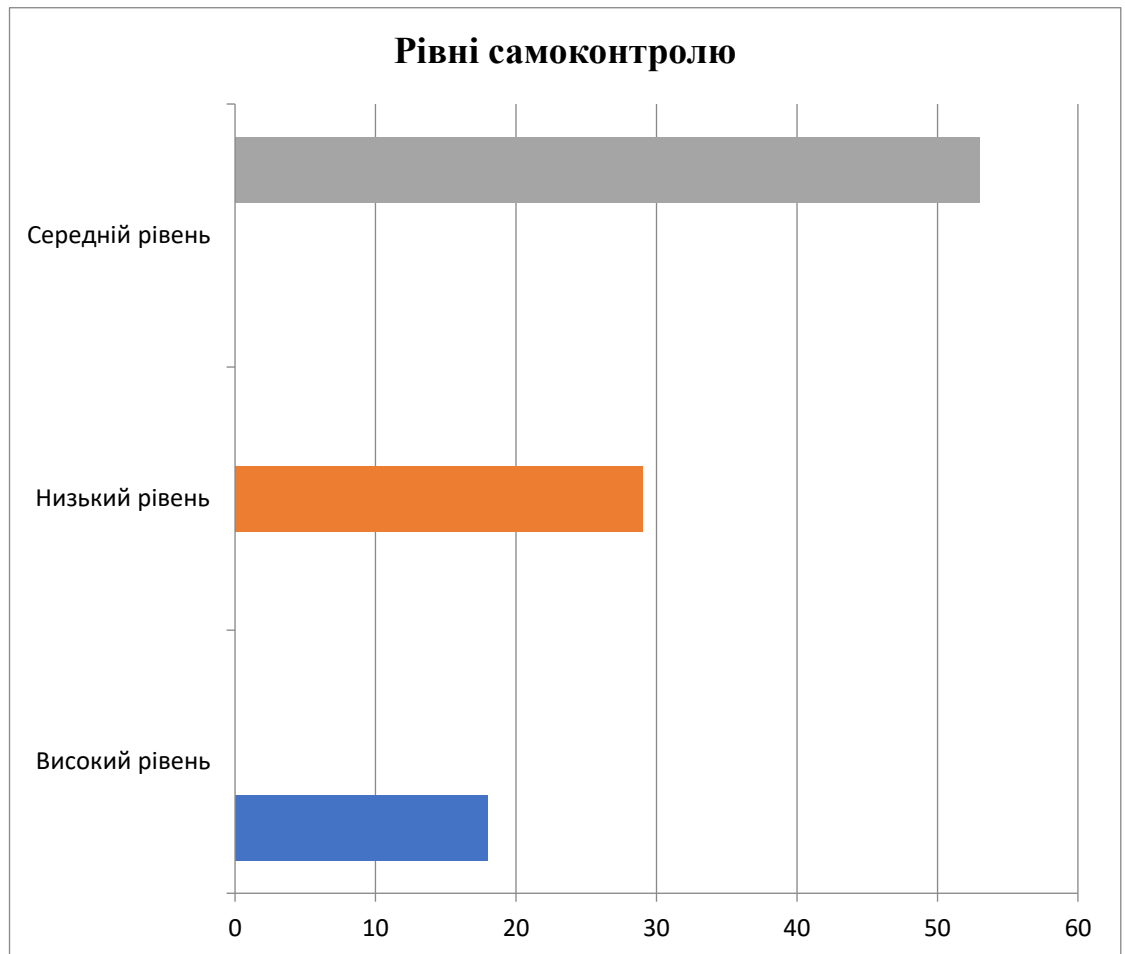


Рисунок 2.2 – Результати за «Методикою діагностики комунікативного контролю»

За результатами дослідження визначено:

- високий рівень комунікативного контролю (17.7%);
- низький рівень комунікативного контролю (29.4%);
- середній рівень комунікативного контролю (52.9%).

За результатами методики у волонтерів переважає середній рівень комунікативного контролю.

Для вивчення емоційного компонента психоемоційної сфери волонтерів обрано «Методику виявлення схильності до емпатії» (авт. В. Зайцева). Респонденту необхідно висловити свою думку та обрати варіанти відповідей («не знаю – 0 б.», «ніколи – 1 б.», «іноді – 2 б.», «часто – 3 б.», «майже завжди – 4 б.», «завжди – 5 б.»). Результати тестування подано на рисунку 2.3.

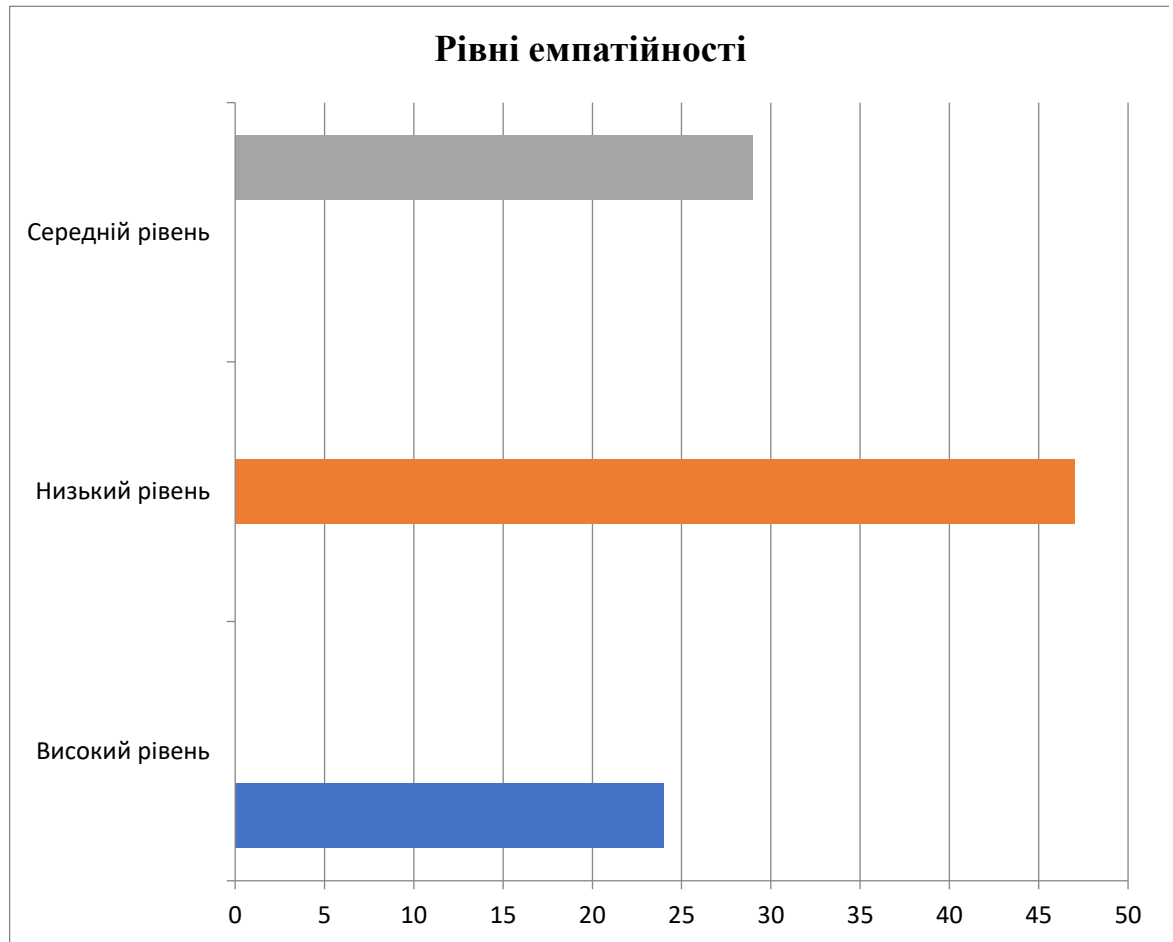


Рисунок 2.3 – Результати за «Методику виявлення схильності до емпатії»

За результатами методики визначено такі рівні емпатійності:

- високий рівень емпатійності становить 17.7%;
- середній рівень емпатійності становить 58.8%;
- низький рівень емпатійності становить 23.5%.

За результатами методики у волонтерів переважає середній рівень схильності до емпатії.

Подальшим етапом обрано «Опитувальник стресостійкість фахівців соціономічного профілю» (авт. О. Варгата). Метою опитувальника є дослідження рівня стресостійкості волонтерів. Респондентам необхідно уважно прочитати запропоновані твердження та оцінити їх від 1 до 10. Після опитування важливо підсумувати кількість балів. За результатами опитування, чим більшу кількість балів набрав респондент, тим вищий рівень стійкості до стресу. Результати опитувальника подано на рисунку 2.4.

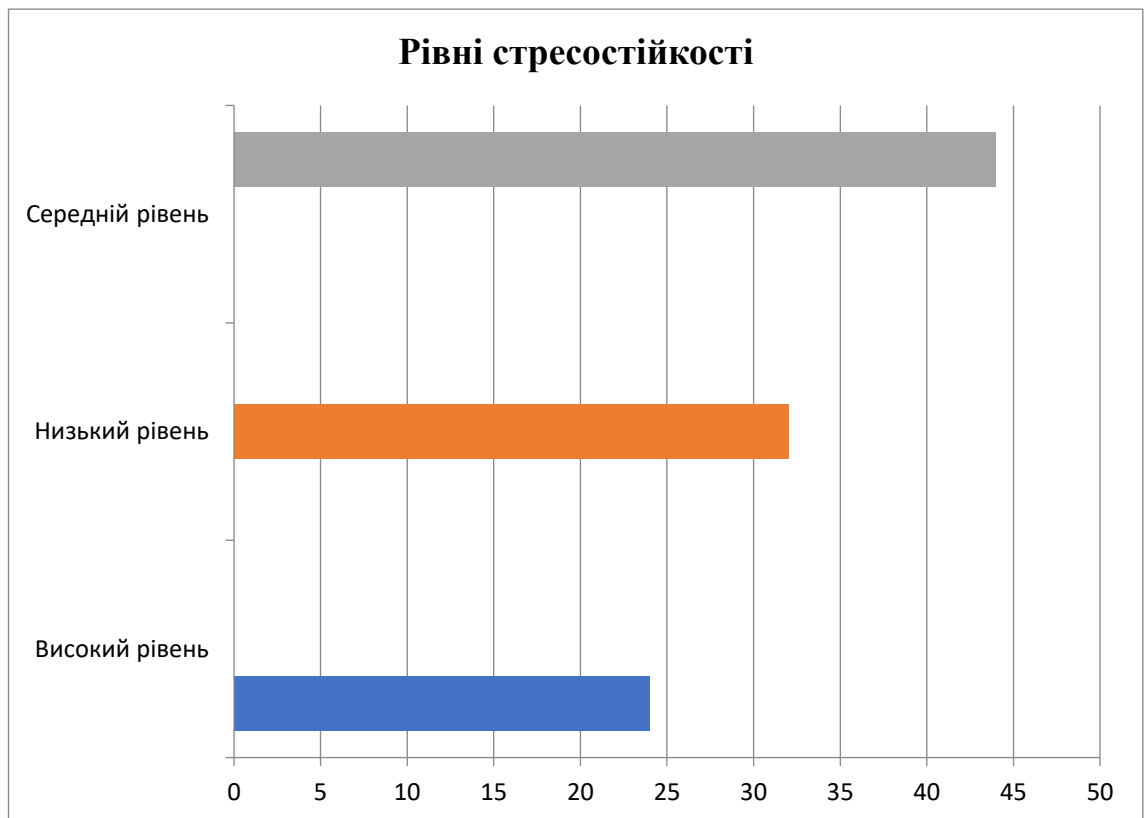


Рис. 2.4 – Результати за «Опитувальником стресостійкість фахівців соціономічного профілю»

За результатами визначено такі показники:

- низький рівень стійкості до стресу визначено у (32.4 %);
- середній рівень стійкості до стресу констатовано у (44.1 %);
- високий рівень стійкості до стресу встановлено у (23.5 %).

За результатами опитувальника у волонтерів переважає середній рівень стійкості до стресу.

Наступним етапом вивчення емоційного компонента психоемоційної сфери волонтерів обрано «Опитувальник вивчення емоційної стійкості особистості психолога», що спрямований на дослідження емоційної стійкості волонтерів. Опитувальник вміщує твердження із повсякденного життя, які можуть стати причиною емоційного дисбалансу. Результати опитувальника подано на рисунку 2.5.

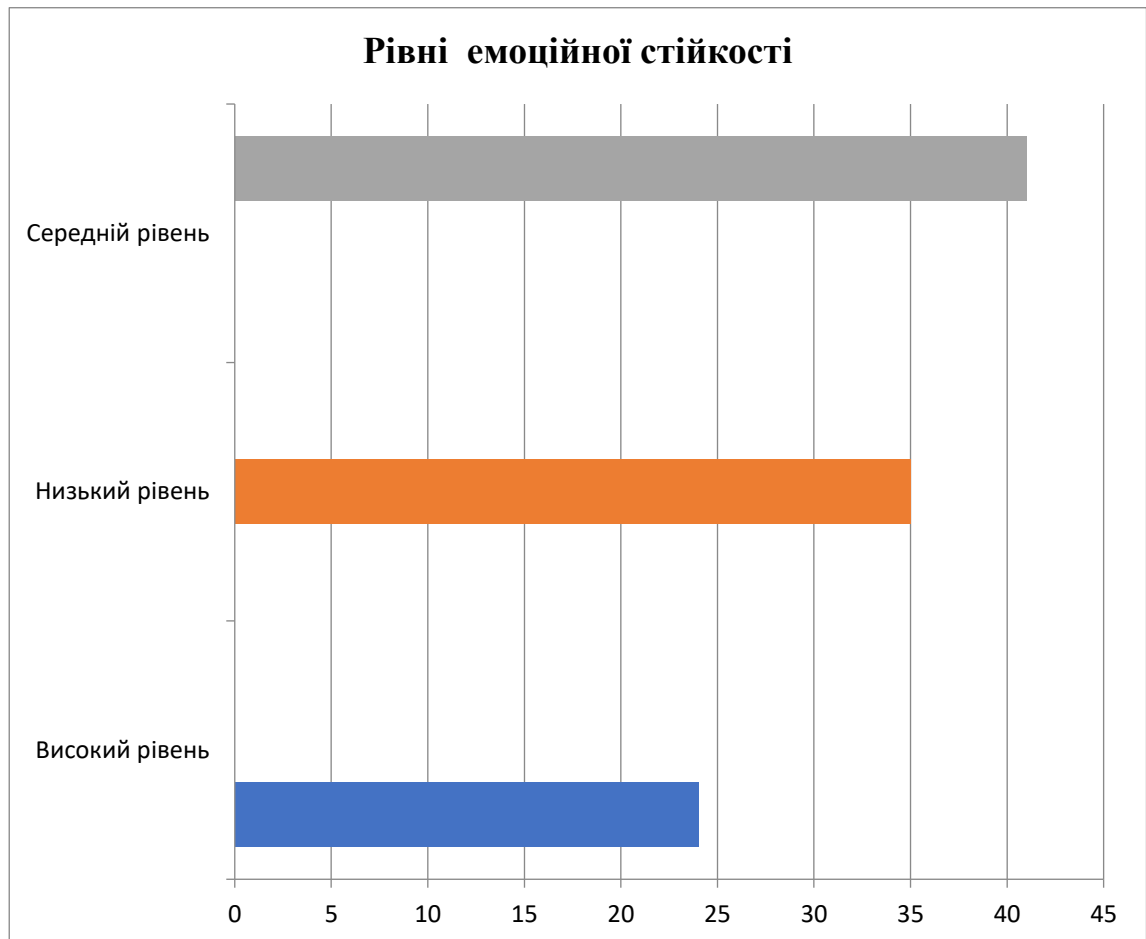


Рисунок 2.5 – Результати «Опитувальника вивчення емоційної стійкості особистості психолога»

За результатами визначено такі показники:

- низький рівень стійкості до стресу визначено у (35.3 %);
- середній рівень стійкості до стресу констатовано у (41.2 %);
- високий рівень стійкості до стресу встановлено у (23.5 %).

За результатами опитувальника у волонтерів визначено середні показники емоційної стійкості.

2.3 Психологічний супровід підтримки психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни

Психологічний супровід підтримки психоемоційної сфери волонтерів є мультидисциплінарним методом та розглядається як система психологічних заходів [40], що спрямовані на успішне здійснення професійної діяльності психолога, яка сприятиме розвитку психоемоційної сфери суб'єктів зі урахуванням соціально-психологічних чинників та принципів волонтерської діяльності.

Метою психологічного супроводу підтримки психоемоційної сфери волонтерів є створення сприятливого соціально-психологічного середовища, яке сприятиме розвитку психоемоційної сфери волонтерів та самовизначенню до волонтерської діяльності. Соціально-психологічне середовище сприятиме позитивному розвитку психоемоційної сфери волонтерів, зокрема:

- емпатійності як уміння співпереживати іншим та здатність емоційно відгукуватися на їх переживання інших;
- емоційній стійкості як уміння контролювати свій емоційний стан та здатність психоемоційної саморегуляції;
- емпатійній толерантності як уміння сприймати інших та проникати у їх внутрішній світ.

Цілісність соціально-психологічного простору має забезпечити інтеграцію трьох складових:

- освітнього простору, в якому відбувається навчання інноваційним моделям конструктивної поведінки та ефективним стилям спілкування у процесі волонтерської діяльності;
- рефлексивного, в якому здійснюється оволодіння навичками емоційно-вольової саморегуляції та емоційної стійкості у процесі волонтерської діяльності;

- практичного, тобто реалізація волонтерської діяльності в реальних життєвих ситуаціях [8].

А. Верхогляд та З. Мірошник зазначають, що такий досвід може бути застосований у практиці підготовки волонтерів у реалізації таких напрямів психологічного супроводу:

- супровід-співробітництво, що передбачає спільне (психолог і волонтер) планування, аналіз, творчість, рефлексію та відповідальність за вирішення завдань;

- супровід-ініціювання, що передбачає створення (психологом і волонтером) необхідних умов для вільного вибору засобів вирішення завдань та створення умов для самопізнання, самовизначення, саморозвитку з метою збереження індивідуальності та психологічного здоров'я [8].

Розвивальна робота психологічного супроводу спрямована на створення соціально-психологічних умов та підтримку психоемоційної сфери волонтерів, що забезпечить розвиток мотиваційного, комунікативного, емоційного компонентів волонтерської діяльності.

Психокорекційна робота психологічного супроводу підтримки психоемоційної сфери волонтерів націлена на розв'язання конкретних проблем особистості та поліпшення психоемоційного стану волонтерів.

Психоконсультативна робота психологічного супроводу підтримки психоемоційної сфери волонтерів допоможе вирішити наступні завдання:

- надання психологічної допомоги волонтерам, які зазнали труднощів у стрес-ситуаціях;

- навчання волонтерів навичкам самопізнання та самоаналізу, з метою використання своїх психоемоційних можливостей;

- надання психологічної підтримки волонтерам, які знаходяться у кризовому стані або в стрес-ситуації.

Тренінгова робота психологічного супроводу підтримки психоемоційної сфери волонтерів передбачає підбір форм, методів і засобів

для реалізації різних видів діяльності (психодіагностика, психокорекція, психологічне консультування, просвіта та психопрофілактика) [8].

Волонтерська діяльність включає елемент ризику, що пов'язаний із особливостями контакту із травмованими клієнтами. В умовах війни цей ризик значно зростає, адже кількість постраждалих, які потребують психологічної допомоги суттєво збільшується з кожним днем. В сучасних реаліях навіть досвідчені волонтери, які часто зустрічались із стражданнями та втратами, говорять про виснажуюче психоемоційне навантаження у волонтерській діяльності, що у подальшому може призвести до емоційного вигорання.

Наукові дослідження визначають психологічні чинники, які призводять до емоційного вигорання волонтерів:

- 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;
- - несприятлива психоемоційна атмосфера та виснажуюче психоемоційне навантаження.

Окресливши на теоретичному рівні проблеми, що пов'язані із ризиком емоційного вигорання волонтерів, важливо розглянути практики психологічної допомоги у цьому напрямі задля попередження означених вище психоемоційних станів.

Беручи до уваги контингент усіх волонтерів, що працюють із постраждалими головною проблемою є емоційне вигорання та травматизація. Часто волонтери відзначають у себе такі психоемоційні стани: страх зустрічі

із важко постраждалими, спроби звинувачення, знецінення себе, змішування психологічної підтримки з соціальною роботою. Волонтери які не мають досвіду практики роботи на фоні психоемоційного перевантаження та стрес-ситуації відчують сильні психоемоційні переживання такі, як: злість, роздратування та розгубленість. Волонтери без належного досвіду швидко «емоційно перегорають» та емоційно виснажуються. Негативні емоції та почуття призводять до знецінення волонтерської діяльності, що з часом переростає в апатію, почуття провини або ж відсторонення. На думку західних науковців, методи подолання емоційного вигорання сприяють і його профілактиці [41].

Для мінімізації ризиків волонтерів необхідно застосовувати наступні заходи і методи:

- постійно діюча група взаємопідтримки;
- постійно діюча супервізійна група;
- психотерапевтичні балінтовські групи;
- індивідуальна форма психотерапії.

Групи взаємопідтримки створюються на основі об'єднання спеціалістів певного напрямку з метою надання психологічної підтримки кожному учаснику групи. Технічно група взаємопідтримки проводиться за участю ведучого із застосуванням різних технік та методів психотерапії. Практичний досвід проведення груп взаємопідтримки із волонтерами має низку особливостей, які сприяють позитивним змінам психоемоційної сфери та покращенню їх психоемоційного стану, зокрема:

- спільний досвід учасників групи;
- допомога іншим учасникам групи;
- отримання інформації учасниками групи;
- ознайомлення учасників групи із методами саморегуляції;
- зворотній зв'язок від учасників групи [41].

Психологічний супровід підтримки психоемоційної сфери волонтерів має відбуватися у атмосфері відкритості, що сприятиме:

- навчанню спеціальним методам та технічним прийомам саморегуляції, протистояння стресу та емоційному вигоранню;
- інтенсифікації когнітивних процесів: формуванню позитивного Я-образу, розширення альтернатив сприйняття та підсилення здатності диференціювання;
- супервізії як важливого методу профілактики емоційного вигорання психологів-волонтерів.

Психологічний супровід підтримки психоемоційної сфери волонтерів сприятиме вибору ефективних стратегій подальшої волонтерської діяльності.

Психологічний супровід підтримки психоемоційної сфери волонтерів передбачає:

- підвищення психологічної компетентності волонтерів;
- підвищення комунікативної компетентності волонтерів;
- усвідомлення особистих проблем;
- покращення психоемоційного стану волонтерів;
- підвищення рівня психоемоційної саморегуляції.

Під час психологічного супроводу підтримки психоемоційної сфери волонтерів можуть бути застосовані різні тренінгові методи та прийоми, зокрема: рольові ігри, елементи психодрами, психологічні вправи, тренінг сенситивності, кейс-ситуації, прийоми емпатійного слухання та невербальної комунікації.

З метою профілактики психоемоційної сфери волонтерів, доцільно створювати спеціальні групи у яких будуть проводитися семінари, вебінари, майстер класи. Основними завданнями таких груп є :

- надання інформації щодо збереження своєї психіки від надлишкових психоемоційних навантажень у процесі волонтерської діяльності;

- надання інформації щодо психоемоційних станів у процесі волонтерської діяльності;

- інформування про емоційні реакції, які можуть виникати у процесі волонтерської діяльності.

До груп психологічної підтримки в першу чергу варто залучати волонтерів із високими показниками емоційного вигорання. У таких групах волонтери матимуть змогу краще проявити свої психоемоційні переживання та зрозуміти їх універсальність. Важливим аспектом психологічної підтримки є навчання учасників ефективним способам саморегуляції [41].

Під час психологічного супроводу підтримки психоемоційної сфери волонтерів відбувається:

- проговорення емоцій та почуттів;
- рефлексія власних психоемоційних станів;
- взаємна психологічна підтримка та підбадьорення;
- супервізійні розбори складних випадків;
- обговорення ефективних засобів волонтерської діяльності;
- опанування навичками саморегуляції та стресостійкості [41].

Психологічний супровід підтримки психоемоційної сфери волонтерів забезпечить:

- мотивацію, що сприятиме задоволенню від надання допомоги іншим;
- емпатію, що сприятиме налагодженню ефективної комунікативної взаємодії з тими, кому надається допомога;
- соціальну взаємодію, що сприятиме підвищенню їх соціальної компетентності;
- співпрацю, що сприятиме співпраці, комунікації та розвитку навичок командної роботи.
- саморозвиток, що сприятиме особистісному розвитку волонтерів [38].

Таким чином, психологічний супровід підтримки психоемоційної сфери волонтерів є важливим аспектом психологічної допомоги волонтерам, що проявляється такими психологічними властивостями: вмотивованістю (волонтери відчують потребу допомагати іншим та відчують задоволення від надання допомоги), емпатійністю (волонтери проявляють високий рівень емпатії, що проявляється в здатності співчувати та розуміти емоції інших), комунікативністю (волонтери здійснюють комунікативну взаємодію, що сприяє підвищенню їх комунікативній компетентності), стресостійкістю (волонтери проявляють високий рівень стійкості до стресу), саморозвитку (волонтери розширюють знання, набувають нових навичок та отримують новий досвід).

Висновки до розділу

Здійснено характеристику досліджуваної вибірки, яку умовно було поділено до чотири групи (вік, стать, особистісна мотивація, навички волонтерської діяльності) та вивчено базу емпіричного дослідження Хмельницької обласної організації Товариства Червоного Хреста України.

Визначено структурні компоненти психоемоційної сфери волонтерів (мотиваційний, комунікативний та емоційний). За результатами емпіричного дослідження, яке проводилось на базі Хмельницької обласної організації Товариство Червоний Хрест України визначено середні показники психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни.

Розроблено психологічний супровід підтримки психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни, метою якого є створення сприятливого соціально-психологічного середовища, яке сприятиме розвитку психоемоційної сфери волонтерів та самовизначенню до волонтерської діяльності.

ВИСНОВКИ

Здійснено теоретичне вивчення психоемоційної сфери волонтерів, що є багатограним утворенням, яке, окрім емоцій включає в себе психоемоційні стани та психоемоційні властивості особистості. Психоемоційна сфера волонтерів проявляється в усвідомленій готовності та здатності до реалізації психоемоційних ресурсів, які необхідні для ефективного здійснення волонтерської діяльності.

Охарактеризовано особистісні властивості волонтерів (вмотивованість, комунікативність, емоційну стійкість); визначено специфіку волонтерської діяльності (соціальна, комунікативна, організаційна, пізнавальна та конструктивна спрямованість); встановлено суб'єктивні чинники ефективності волонтерської діяльності (мотиваційна, психоемоційна, комунікативна, поведінкова сфери особистості) та об'єктивні чинники (організація волонтерської програми, неформальної освіти та врахування особливостей соціокультурного середовища).

Визначено взаємозв'язок психоемоційної сфери особистості волонтерів та волонтерської діяльності в умовах війни на основі аналізу психологічних концепцій та наукових підходів. Здійснені дослідження вказують на порушення психоемоційної сфери волонтерів, що призводить до емоційного вигорання та психологічної дезадаптації в умовах війни. Встановлено, що емоційне вигорання підвищує прояви дезадаптації до волонтерської діяльності, внаслідок чого відбувається скорочення психоемоційних витрат, що призводить до наростання психоемоційних станів та підвищення рівня психосоматичних порушень.

Охарактеризовано принципи волонтерської діяльності (законності, гуманності, добросовісності, рівності, індивідуальності, соціальної спрямованості та соціальної відповідальності, добровільності, безоплатності, ефективності та безпечності виконання волонтерської роботи). З'ясовано, що

врахування взаємозв'язку психоемоційної сфери особистості волонтерів та принципів волонтерства сприятиме підвищенню психоемоційних ресурсів волонтерів та ефективності волонтерської діяльності в цілому.

Здійснено емпіричне вивчення особливостей психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни. Характеристику досліджуваної вибірки склали 34 особи віком від 29-57 років, яких умовно було поділено на чотири групи: першу групу склали люди, які ніколи не займалися волонтерською діяльністю та не мають відповідного досвіду; другу групу склали люди, що мали поодинокі випадки волонтерської діяльності; третю групу склали люди, які навчаються на спеціальності «Психологія» та частково залучаються до волонтерських заходів; четверту групу склали люди, які на постійній основі займаються волонтерством. Емпіричне вивчення проводилось на базі Хмельницької обласної організації Товариства Червоного Хреста України. За результати дослідження визначено середні показники психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни.

Розроблено психологічний супровід підтримки психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни, що є мультидисциплінарним методом та розглядається як система психологічних заходів, що спрямовані на успішне здійснення професійної діяльності психолога, який сприятиме розвитку психоемоційної сфери суб'єктів зі урахуванням соціально-психологічних чинників та принципів волонтерської діяльності.