

Мельниченко С. Особливості психічного здоров'я волонтерів залежно від напрямків їхньої діяльності. *Modern strategies of global scientific solutions: Collection of abstracts of the V International scientific and practical conference (December 27-29, 2023)*. Stockholm, Sweden, International Scientific Unity. 2023. С. 349-353.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВОЛОНТЕРІВ ЗАЛЕЖНО ВІД НАПРЯМКІВ ЇХНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Мельниченко Світлана Олегівна

здобувач магістерського рівня

Спеціальність «Психологія»,

Житомирський державний університет імені Івана Франка

melnickenkos785@gmail.com

Проблематика психічного здоров'я не нова, однак у цей кризовий період особливо актуальною стає турбота про психічне здоров'я. Сьогодні в Україні залишає руйнівні наслідки в житті людей, пов'язані з перебуванням у зоні бойових дій, переміщенням, що супроводжується постійною загрозою обстрілів, втратою близьких, а також порушенням звичної рутини їх повсякденного життя. Люди по-різному пристосовуються до умов навколишнього середовища, по-різному поведуться в екстремальних ситуаціях, мають різні схильності та здібності, виявляють різну здатність до адаптації.

Психічне здоров'я таке ж важливе, як і фізичне, проте психічне здоров'я і проблеми з ним часто ігноруються. Можливості волонтерства найкраще підходять для покращення психічного здоров'я тих осіб, які прагнуть щось зробити для людей, які страждають від тривоги, депресії через хворобу чи події, що загрожують їхньому життю, зіткнулися з катастрофою чи втратою близьких, мають інвалідність, самотність. Це проблема, яка швидко зростає серед усіх груп людей та вимагає серйозних зусиль й уваги для вирішення.

Волонтери сьогодні у фокусі уваги суспільства, у стрічках новин та у різноманітному форматі випусках програм на телеканалах та у соціальних мережах, в органах державної влади, в списках політичних партій та у Міністерстві оборони України, в реабілітаційних центрах і на передовій, в полоні, загиблі й поранені, нагороджені орденами, офіційними грамотами та подяками.

Так, під час війни за даними опитування, проведеного Соціологічною групою «Рейтинг» від імені Центру аналізу та соціологічних досліджень Міжнародного республіканського інституту, що проводилося по всій території України з 9 по 12 вересня 2023 року, серед опитаних респондентів на заході держави волонтерили 44% населення, 41% – в центральній, 34% – на півдні та 33% на сході країни [2]. Майже третя частина населення України, або 39% від числа благодійників, займалися волонтерством від початку війни. В цілому, кількість волонтерів зросла більш ніж у п'ять разів лише за чотири календарних місяці від початку війни. Мотивація благодійних вчинків волонтерів складається з різних аспектів, як от

співчуття – 73%, усвідомлення, що самі можуть опинитися в біді – 72%, патріотизм – 71%, прагнення змінити світ на краще – 60%, почуття обов'язку перед суспільством – 58%, задоволення від можливості робити добро – 49% тощо [2].

Звичайно, діалог навколо активізму та волонтерства зосереджується на тому, яку користь отримують інші від волонтерської роботи. Але багаторічні дослідження показують, що є користь для самих волонтерів. За даними досліджень, при наданні допомоги люди здебільшого відчують емоції надії (62%), радості (37%) та полегшення (62%). Отже, волонтерство може стати позитивним кроком у бік покращення вашого психічного здоров'я та принести багато переваг [1].

За визначенням ВООЗ, «психічне здоров'я є станом психічного благополуччя, що дозволяє людям долати життєві стреси, реалізовувати власні здібності, добре навчатися та працювати, а також робити внесок у суспільство. Це невіддільний компонент здоров'я та добробуту, що є базовою засадою нашої індивідуальної та колективної здатності приймати рішення, будувати стосунки та формувати світ, у якому ми живемо. Психічне здоров'я є одним з основних прав людини, та має вирішальне значення для особистого, суспільного й соціально-економічного розвитку». Психічне здоров'я – це більше, ніж відсутність психічних розладів, бо існує в складному континуумі та по-різному відчувається кожною людиною, із різним ступенем долання труднощів і страждань й потенційно дуже різними соціальними та клінічними результатами [3; 4]. Такі українські науковці, як С.Болтівець, І. Галецька, О. Завгородня, Н. Колотій, І. Коцан, Г. Ложкін, П.Лушин, М. Мушкевич, О. Носкова, Р. Сірко, Л. Терлецька, І. Толкунова, Л. Юр'єва, Ю. Яцишина, активно вивчають психічне здоров'я людини у різних аспектах. Отже, психічне здоров'я є умовою успішного пристосування до нових соціальних умов.

Волонтер в перекладі з французької *volontaire* означає «доброволець», але запозичене з латинського *voluntarius*, де *voluntas* – це вільне волевиявлення, а *volō* – це бажання, намір. В законодавстві України це поняття визначено як «фізична особа, яка добровільно здійснює соціально спрямовану неприбуткову діяльність шляхом надання волонтерської допомоги». Волонтером за законом може бути особа, якій виповнилося чотирнадцять років. Також поняття волонтерська діяльність – є добровільною, соціально спрямованою, неприбутковою діяльністю, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги. Вона є формою благодійної діяльності та регулюється на законодавчому рівні Законом України «Про волонтерську діяльність» від 19.04.2011 № 3236-VI [5]. Волонтерська діяльність може мати різні формати, часові рамки, цільову аудиторію тощо. Волонтерство — це здебільшого знайти те, що відгукується кожному особисто та гармонійно вписується у життя.

Метою емпіричного дослідження було вивчити особливості психічного здоров'я волонтерів в умовах війни, зокрема, проаналізувати результати дослідження психічного здоров'я волонтерів з різною професійною діяльністю, за сферами діяльності, за гендерними ознаками, віком, освітою та сімейним станом, а також за напрямками волонтерства. В дослідженні взяло участь 65 осіб, серед них 55 жінок, 10 чоловіків, віком від 18 до 60 років, з різними рівнями освіти, з різним сімейним станом, працевлаштовані та безробітні, зі сферою діяльності, що

пов'язана та не пов'язана із волонтерством, а також, за різними напрямками волонтерства. Для досягнення поставленої мети в роботі було використано методи дослідження: опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA); шкала сприйманого стресу (PSS-10); опитувальник з депресії (PHQ-9); опитувальник з генералізованої тривоги (GAD-7); вимірювання вигорання, коротка версія А.Малах-Пайнс; опитувальник емоційної регуляції (ERQ); афінська шкала безсоння (AIS); шкала опанування стресу (BRCS) та опитувальник посттравматичного зростання (PTGI).

В результаті проведеного дослідження було встановлено, що волонтери, які допомагають тваринам, мають високий рівень уявної безпорадності та відсутність самоефективності, відчувають тривогу та стрес. Волонтери, які допомагають цивільним, мають депресію та безсоння помірного та високого рівня через навантаження та невизначеність військового протистояння. А волонтери, які допомагають військовим, найбільше стикаються з вигоранням, що зумовлено тривалістю війни. Водночас отримані результати свідчать, що підтримкою для психічного здоров'я є самозайнятість та вища освіта, родина та волонтерство, яке не пов'язано з професійною сферою діяльності. Усі вікові категорії, в цілому, справляються з викликами, задіяючи різні механізми регуляції психічного здоров'я. Серед волонтерів у чоловіків краща емоційна регуляція, у жінок – опанування стресу.

Здійснено порівняльний аналіз результатів дослідження різних груп волонтерів. Найвищі показники психологічному добробуту спостерігаємо переважно серед волонтерів чоловіків, середнього, старшого віку, з вищою освітою, що допомагають військовим та цивільним. Вони відмічають прийняття себе, наявність життєвих цілей, здатність справлятися зі щоденними обов'язками, суспільну вагомість власної праці, налагоджувати позитивні стосунки з іншими, маючи власну автономію, що спонукає особистісний ріст. Наявне невелике пригнічення в емоційному та соціальному добробуті, переважно у волонтерок-жінок, які допомагають тваринам та цивільним, одружені, середнього віку, з вищою освітою, які мають постійну роботу чи працюють на себе. Вони частіше відмічають зацікавленість в житті, в цілому задоволені життям, але не завжди почуваються щасливими, вочевидь через затяжну війну. На цьому етапі війни волонтери відчувають брак соціального внеску та інтересу, соціальної інтеграції, віри в інших людей й визнання волонтерської праці та зниження активності в суспільстві.

Здійснюючи узагальнення результатів дослідження особливостей психічного здоров'я волонтерів в умовах війни залежно від напрямків їхньої діяльності, було виявлено, що існують відмінності у стані психічного здоров'я волонтерів, а також відрізняються виклики та ресурси для психічного здоров'я волонтерів. Виявлено, що найбільшим ризиком для психічного здоров'я волонтерів є ознаки тривоги, стресу, вигорання, депресії, безсоння, безпорадності та неефективності, що зумовлено навантаженням та тривалими військовими діями. Встановлено, що залученість у волонтерську діяльність, освіта, самозайнятість та родина впливає на психічне здоров'я волонтерів як підтримувальні фактори.

Викликами для волонтерів, які допомагають тваринам, є тривога й депресія; для волонтерів, які допомагають цивільним особам, – порушення сну; для волонтерів, які працюють з військовими, – високий рівень стресу та вигорання. Водночас ресурсами для психічного здоров'я волонтерів за напрямками їхньої діяльності є: високий рівень опанування стресу при допомозі цивільним; здатність до емоційної регуляції при роботі з військовими; здатність до посттравматичного зростання у волонтерській допомозі тваринам.

Таким чином, в період війни виклики та ресурси для психічного здоров'я волонтерів пов'язані з напрямками їхньої діяльності: викликом для волонтерів, які допомагають тваринам, є тривога та депресія, а ресурсом – високий рівень опанування стресу; викликом для волонтерів, які допомагають цивільним особам, є порушення сну та уявна безпорадність й відсутність самоефективності, а ресурсом – здатність до емоційної регуляції; викликом для волонтерів, які працюють з військовими, є високий рівень стресу та вигорання, а ресурсом – здатність до посттравматичного зростання.

Проведене дослідження не претендує на повноту ти вичерпний аналіз проблеми психічного здоров'я волонтерів. Окремих досліджень потребує динаміка психологічних проблем та ресурсів волонтерів. Здійснене узагальнення результатів дослідження може бути покладено в основу розробки науково-обґрунтованих пропозицій, методичних рекомендацій та тренінгів щодо зміцнення психічного здоров'я та стійкості волонтерів України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення. Видання може становити інтерес для науковців та практиків у галузі психології, викладачів, аспірантів.

Список використаних джерел

1. Volunteer fdip. Quels sont certains des meilleurs programmes de bénévolat à l'étranger en psychologie et en santé mentale pour l'année? : веб-сайт. URL: <https://www.volunteerfdip.org/Quels-sont-certains-des-meilleurs-programmes-de-benevolat-a-letranger-en-psychologie-et-en-sante-mentale-pour-lannee>
2. Соціологічна група «Рейтинг». Всеукраїнське опитування. Вересень 2023 : веб-сайт. URL: https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/final-ukr-23-ns.pdf?fbclid=IwAR2yTprzc5szBEcvcHFG2-kIer3vZLEusASTaoj_wxuFrGVZ7D65sgNqC5g
3. Всесвітня організація охорони здоров'я сайт : веб-сайт. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
4. Охорона психічного здоров'я. Харків : Дніпровський державний медичний університет, 2022. 194 с.
5. Про волонтерську діяльність : Закон України від 19.04.2011 №3236-VI. Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17#Text>
6. Pyroh H. V. Psychological Well-being of Personality and Behavioral Resources. *Шахс ва жамият*: замонавий чақирувлар: Халқаро ҳамкорлар иштирокидаги Республика илмий-амалий конференцияси материаллари (15-март 2023 й., Тошкент ш., Узбекистон). Тошкент: «Ma'rifat», 2023. P. 333-335.