

ВОЛОНТЕРСТВО ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

Величко Мар'яна Сергіївна

студентка 2-го курсу спеціальності 053:

Психологія, філософський факультет,

Львівський національний університет імені Івана Франка

м. Львів, Україна

Сьогодення гартує нас різними викликами: від найменш суттєвих до таких як війна. Українці стали як ніколи згуртованими, допомагаючи воїнам на фронті й одне одному тим, чим можуть. Хтось робить окопні свічки, хтось плете сітки, багато хто організовує збори, відкриває допоміжні банки, або, як мінімум, поширює важливу інформацію в мас медіа. Усі ці й багато інших заходів ми звикли називати волонтерством. Та чи достатньо наявного розуміння цього поняття та його значення для людей?

Законом “Про волонтерську діяльність” [1, с. 5] волонтерство визначено як “добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється у вигляді безоплатної допомоги та сукупна суспільна користь якої перевищує сукупність індивідуально отриманих вигод окремими суб'єктами провадження такої діяльності”. Із цього визначення випливає факт можливого фінансування волонтерства, що може зробити акт допомоги вже не надто альтруїстичною і безкорисливою діяльністю. Проте гроші в даному аспекті не є провідною мотивацією, головну роль відіграє психологічне благополуччя, на яке волонтерство впливає виключно позитивно.

Мартін Селігман (2011) стверджує, що психологічне благополуччя – абстрактне поняття, яке містить п'ять складників, але до жодного з них не зводиться: позитивні емоції; сенс; залученість чи перебування в потоці (М. Чіксентміхайі); хороші стосунки з людьми та досягнення [2, с. 1]. З огляду на таке визначення, можемо припустити, що, будучи широко залученою в різного роду волонтерську діяльність, людина неабияк підвищує рівень свого психологічного благополуччя, що напряду корелює з психологічною ресурсністю особистості.

Психологічна ресурсність особистості, на погляд Штепи О.С., виявляється як досвід усвідомлення особистістю власних можливостей, який стає потенціалом для надання підтримки іншим, саморозкриття та творчого саморозвитку у професії [4, с. 786].

Крім розгляду теоретичних засад важливо чути думки людей, і ось як про свою діяльність висловлюються волонтери з різних куточків нашої країни:

– “Волонтерство для мене – це свого роду терапія. Я – в своїй сфері, я – зайнятий, я – допомагаю. Мені здається, всі зараз мають гуртуватися, бо нам є що втрачати”, – говорить волонтер Геннадій Поцап.

– 10-річна Даринка зі Львова теж долучається до допомоги, малюючи та продаючи листівки, гроші з яких ідуть на фронт: “Я роблю це для наших військових. Військові нас захищають, щоб ми могли ходити до школи, гратися, розважатися. Мені хочеться теж якось вкластися в нашу перемогу”.

– “А що я – буду плескати язиком біля під’їзду? Це не для мене. Я роблю це (плету сітки) і для себе, і для хлопців – вони нас оберігають. Другий раз – дощ, негода. Кажу: “Ні, піду. Хлопці ж і в дощ воюють”. Така гордість – що ти хоч якось допомагаєш їм. У нас дівчата є й з Бахмуту, і з Северодонецька, і наші. Тільки мене другий раз зло бере, коли кажуть: “А ви чого туди ходите? Чи вам там платять?”. Стараюся не реагувати”, – розповідає про свою мотивацію волонтерка Лідія Ярош [3].

Пан Геннадій висвітлює у своїх словах аспект залученості, що був виділений Мартіном Селігманом у своїй концепції психологічного благополуччя. 10-річна Даринка вбачає у своїй діяльності сенс – вклад у перемогу, мінімально допомагаючи фінансово. Лідія Ярош, 85-річна волонтерка з Кам’янського, так само апелює до залученості, до досягнень.

Ці приклади наочно ілюструють кореляцію між волонтерською діяльністю і компонентами психологічного благополуччя, що так само має нерозривний зв’язок із ресурсністю особистості.

Стосовно біохімічного аспекту волонтерської діяльності: дослідники виявили, що задоволення від волонтерства супроводжується позитивними змінами імунної функції організму та зниженням рівня гормонів стресу. Нейробіолог Хорхе Молл виявив, що за пожертви людиною грошей виділяються такі нейромедіатори як окситоцин, на загаль відомий як “гормон обіймів,” і вазопресин – “соціальний” гормон. Також було виявлено, що для мозку стимул у вигляді їжі або сексу не надто відрізняється від стимулу у вигляді думки про пожертву грошей на благодійність. І в тій, і в тій ситуації активується одна й та сама ділянка мозку [5, с. 92].

Проте не варто бути впевненими в тому, що волонтери завжди мають високий рівень психологічного благополуччя та знаходяться в постійному “ресурсі”. “Втома від допомоги” або “втома від співчуття” – зворотня сторона монети волонтерської діяльності [5, с. 92]. Тоді, коли для оточення волонтер показує виключно позитивні емоції, пропонує

всесторонню підтримку, готовий підтримати розмову, усередині він може бути виснаженим від такої кількості емоцій. Наголошуємо, що наявність або відсутність такого стану залежить від індивідуальних особливостей особи, адже для когось така кількість емоційної активності є нормативною, а для когось цього забагато.

Волонтерська діяльність завжди була і є невимовно важливою, а особливо в Україні й особливо в умовах сьогодення. Окрім доброї справи для спільноти, своїми діями волонтери можуть бонусом підвищити рівень психологічного благополуччя, підживити свою психологічну ресурсність та загалом позитивно вплинути на загальну психічну стійкість. Але не варто забувати підтримувати волонтерів психологічно і фізично, адже вони також люди, які мають тенденцію до професійного вигорання за умов надвиснаження.

Література:

1. Коваль Г. В. Волонтерство як складний соціально-психологічний феномен. Запоріжжя, 2017.
2. Омелянська В.І., Ісаєвич С.І., Заболотна Н.М. До питання переживання психологічного благополуччя в динаміці: матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «*Theoretical and applied aspects of the development of science*» (Більбао, Іспанія, 09-12 травня 2023 р.). Іспанія, 2023.
3. Юлія Рацибарська. “Разом ми можемо гори звернути” Історії трьох українських волонтерів, помічників армії України // Радіо Свобода. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/istoriyi-volonteriv/32711972.html> (дата звернення 05.12.2023)
4. О.С.Штепа. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2013. 782-791 с.
5. О. Остапівський. Психологічний аспект волонтерства. адаптація до реалій політизованого українського суспільства: матеріали X Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції “*Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві*” (27 листопада – 02 грудня 2023 року). Луцьк, 2023. 90-92 с.