

2. Жмай, О. Медитація та майндфулнес в контексті здійснення управлінської діяльності. Соціальна економіка, (62), 2021, С.78-87.

3. Степура, Є. В. Медитація та її вплив на особистість. Габітус, (32), 2021, С. 120-124.

4. Мазикін, М. Медитація як психотерапевтичний інструмент. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (47), 2021, С. 141-158.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-21>

Бережний І. О.,

*аспірант факультету психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

Бславіна Т. І.,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
доцент кафедри практичної та клінічної психології
ПВНЗ «Європейський університет»*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВОЛОНТЕРСТВА ЯК ФОРМИ ГРОМАДЯНСЬКОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

Анотація. У дослідженні розглянуто психологічні аспекти волонтерства як форми громадянської самореалізації особистості в умовах війни. Розкрито його роль у розвитку психологічної стійкості, подоланні травматичного досвіду, формуванні суб'єктності та колективної ефективності.

Ключові слова: волонтерство, громадянська самореалізація, психологічна стійкість, колективна ефективність, суб'єктність.

Berezhnyi I. Psychological Aspects of Volunteering as a Form of Civic Self-Realization

Summary. The study examines the psychological aspects of volunteering as a form of civic self-realization in wartime conditions. It highlights its role in developing psychological resilience, overcoming traumatic experiences, and fostering personal agency and collective efficacy.

Key words: volunteering, civic self-realization, psychological resilience, collective efficacy, personal agency.

Повномасштабна війна проти України спричинила глибокі соціально-психологічні зміни, актуалізувавши потребу в пошуку

внутрішніх ресурсів адаптації та відновлення. У цих умовах волонтерство стало не лише інструментом допомоги армії й постраждалим, а й важливим механізмом громадянської самореалізації. Участь у волонтерських ініціативах дозволяє людині відчувати власну дієздатність, значущість і приналежність до спільноти, що має суттєве терапевтичне значення в умовах колективної травми. Дослідження психологічних аспектів волонтерства є актуальним для розуміння процесів формування суб'єктності, розвитку психологічної стійкості та консолідації українського суспільства в кризовий період.

Попри активне дослідження соціальних і організаційних аспектів волонтерської діяльності, її психологічний вимір залишається недостатньо вивченим. Особливо бракує аналізу того, як участь у волонтерських рухах впливає на формування суб'єктності, подолання травматичних переживань та розвиток психологічної стійкості особистості. Поглиблене осмислення цих процесів дозволяє не лише краще зрозуміти механізми самореалізації, а й запропонувати ефективні підходи до підтримки волонтерів у кризових умовах.

У світовій психології феномен волонтерства розглядається як багатовимірне явище, що поєднує мотиваційні, емоційні та соціально-ідентифікаційні аспекти. Е. Клері та М. Снайдер [2] визначили шість основних мотивацій волонтерської активності – ціннісні, соціальні, кар'єрні, его-захисні, пізнавальні та его-розвиткові. Вони підкреслюють, що участь у волонтерстві сприяє реалізації потреб у значущості, належності та самореалізації, тобто виступає засобом психологічного зростання особистості.

У межах соціально-когнітивного підходу А. Бандура [1] розкриває концепт колективної ефективності – спільної віри людей у здатність діяти разом і досягати цілей. Цей підхід є важливим для розуміння того, як волонтерство сприяє розвитку суб'єктності та відчуття контролю над життєвими обставинами навіть у кризовий час.

Г. Тешфел і Дж. Тернер [3] у теорії соціальної ідентичності доводять, що відчуття належності до групи зміцнює солідарність, емпатію та готовність до спільних дій. Це безпосередньо корелює з українським досвідом волонтерства, де активність набуває значення не лише допомоги, а й самоідентифікації з громадянською спільнотою.

Українські науковці – зокрема П. Горностаї [4] – розглядають волонтерство як один із способів психологічного опрацювання колективної травми та відновлення почуття сенсу через спільну діяльність. Водночас Т. Шевцова [5] наголошує на ризиках емоційного виснаження та важливості психологічного супроводу волонтерів, аби їхня діяльність залишалася ресурсною.

Таким чином, попередні дослідження свідчать, що волонтерство має подвійний потенціал: воно може бути як джерелом самореалізації та психологічного зростання, так і сферою, де потрібна системна підтримка

зادля запобігання вигоранню та збереження внутрішніх ресурсів особистості.

Волонтерство в умовах війни виступає не лише формою соціальної взаємодопомоги, а й потужним психологічним механізмом самореалізації. Участь у волонтерських ініціативах дає змогу людині долати безсилля, відновлювати відчуття контролю над життям і створювати нові смисли через допомогу іншим. Цей процес поєднує в собі як індивідуальний, так і колективний виміри – він є способом відновлення суб'єктності, емоційної рівноваги та ціннісної орієнтації особистості.

Попри високий потенціал відновлення, волонтерство супроводжується значним емоційним навантаженням. Постійну залученість до допомоги іншим часто супроводжує втома, тривога та відчуття виснаження, що створює ризик емоційного вигорання. Згідно з даними дослідження [6], понад половина українських волонтерів стикаються із симптомами хронічної втоми, апатії та спустошення. Подібні результати подає дослідження медіа-платформи Divoche Media [7], що виявило прояви психологічного виснаження у третини залучених до благодійної діяльності осіб. Ці дані підкреслюють двоїстий характер волонтерства – воно може бути як джерелом внутрішніх ресурсів, так і сферою психологічного ризику, що потребує професійного супроводу та системної підтримки.

Разом із тим, як зазначає П. Горностай [4], саме через участь у волонтерській діяльності людина здатна опрацьовувати травматичний досвід, перетворюючи емоційний біль на соціально значущу дію. Допомагаючи іншим, волонтер відновлює відчуття сенсу, контролю та гідності, що є проявом посттравматичного зростання – процесу, коли криза стає поштовхом до розвитку психологічної стійкості. У цьому сенсі волонтерство можна розглядати як форму «зцілення дією» – активність, яка водночас забезпечує виживання спільноти й допомагає її учасникам повернути віру у власну дієздатність.

Волонтерські спільноти створюють середовище підтримки та довіри, що виконує роль «острова безпеки» у ситуації соціальної невизначеності. Такі спільноти формують горизонтальні зв'язки, засновані на взаємоповазі, емпатії та солідарності, де знижується рівень соціальної ізоляції й підвищується відчуття причетності. Це середовище сприяє розвитку соціальної суб'єктності – здатності діяти разом на основі спільних цінностей, а не лише спільних потреб.

З психологічної точки зору, волонтерська діяльність активізує кілька базових ресурсів, які забезпечують стійкість і самореалізацію особистості:

- **смыслотворення** – усвідомлення власного внеску у спільну справу та відчуття значущості;
- **колективна ефективність** – віра в результативність спільних дій і взаємну підтримку;

- **емоційна регуляція** – здатність долати стрес і співчувати без саморуйнування;
- **ідентичність і причетність** – відчуття себе частиною національної спільноти.

Розвиток цих психологічних ресурсів сприяє не лише подоланню індивідуальної вразливості, а й формуванню зрілої громадянської позиції. Отже, волонтерство стає простором, де поєднуються допомога іншим, самореалізація, осмислення власного «Я» та утвердження колективної суб'єктності, що має ключове значення для відновлення українського суспільства у період війни.

Висновки. Волонтерство в умовах війни постає не лише як прояв альтруїзму чи громадянської активності, а як глибока психологічна практика самореалізації. Воно інтегрує особистісні, соціальні та духовні аспекти буття людини, допомагаючи відновити відчуття контролю, суб'єктності та сенсу в ситуації кризи. Через участь у волонтерських ініціативах індивід переживає власну ефективність, корисність і належність до спільноти, що підсилює психологічну стійкість і сприяє подоланню травматичного досвіду.

Водночас феномен емоційного вигорання серед волонтерів вимагає системного реагування з боку фахівців і соціальних інституцій. Психологічний супровід, профілактика виснаження, розвиток програм підтримки та навчання навичкам самозбереження є необхідними умовами збереження людського потенціалу громадянського суспільства.

Таким чином, волонтерство можна розглядати як важливий механізм психологічного зміцнення – процес, у якому допомагаючи іншим, людина водночас допомагає собі. Воно перетворюється на символ життестійкості, солідарності та відновлення людяності, що формує підґрунтя для психологічної консолідації та сталого розвитку українського суспільства.

Список використаних джерел:

1. Bandura A. Exercise of Human Agency through Collective Efficacy // *Current Directions in Psychological Science*. 2000. Vol. 9(3). P. 75–78. DOI: 10.1111/1467-8721.00064.
2. Clary E. G., Snyder M. The Motivations to Volunteer: Theoretical and Practical Considerations // *Current Directions in Psychological Science*. 1998. Vol. 8(5). P. 156–159. DOI: 10.1111/1467-8721.00037.
3. Tajfel H., Turner J. C. The Social Identity Theory of Intergroup Behavior // In: Worchel S., Austin W. G. (Eds.). *Psychology of Intergroup Relations*. Chicago: Nelson-Hall, 1986. P. 7–24.
4. Горностай П. П. *Психологія колективних травм: монографія*. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023. 208 с.
5. Шевцова Т. Є. *Гендерні особливості психологічного самозбереження волонтерів*. Актуальні питання психології. 2024. № 1.

С. 125–134. URL: <https://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1783> (дата звернення: 30.10.2025).

6. Міжнародний центр розвитку і лідерства (ILDC). Вигорання надавачів психосоціальної допомоги та волонтерів. Київ, 2023. URL: <https://ildc.org.ua/vygorannya/> (дата звернення: 30.10.2025).

7. Divoche Media. У понад третини благодійників спостерігається професійне вигорання – дослідження. 21 березня 2023. URL: <https://divoche.media/2023/03/21/u-ponad-tretyny-blahodiynykiv-sposterihaietsia-profesiynne-vyhorannia-doslidzhennia/> (дата звернення: 30.10.2025).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-22>

Гарькавець С. О.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології*

Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля

КОГНІТИВНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ СКЛАДНОСТІ, НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ІНФОРМАЦІЙНОГО РІЗНОМАНІТТЯ

Анотація. Розглядається проблема соціалізації індивіда за сучасних умов існування, що характеризуються динамічною складністю, глибинною невизначеністю та значним збільшенням інформаційного різноманіття. Визначено, що когнітивне зростання особистості створює підвалини для її ефективної соціалізації та подолання існуючих трансформаційних викликів.

Ключові слова: когнітивне зростання, невизначеність, різноманіття, складність, соціалізація.

Harkavets S. Cognitive aspects of human socialization in conditions of complexity, uncertainty, and information diversity

Summary. The problem of socialization of the individual under modern conditions of existence, characterized by dynamic complexity, deep uncertainty, and a significant increase in information diversity, is considered. It is determined that the cognitive growth of the individual creates the foundations for its effective socialization and overcoming existing transformational challenges.

Key words: cognitive growth, uncertainty, diversity, complexity, socialization.