

ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВОЛОНТЕРІВ І СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

VECTORS OF PSYCHOLOGICAL RECOVERY FOR VOLUNTEERS AND SOCIAL WORKERS UNDER CONDITIONS OF MARTIAL LAW

У статті розглядається проблема емоційного виснаження, професійного вигорання та вторинної травматизації, з якими стикаються волонтери й соціальні працівники в умовах воєнного стану в Україні. Емоційне відновлення цих людей є важливим для їхнього особистого здоров'я та благополуччя. Також це важливо для збереження ефективності соціальної та гуманітарної допомоги загалом. Теоретичною основою дослідження стали модель вимог і ресурсів роботи, теорія збереження ресурсів, а також концепції співчутливого виснаження та вікарної травми, які допомагають пояснити причини вигорання в цих професіях.

У статті наведено дані українських досліджень, що підтверджують високий рівень виснаження серед волонтерів після 2022 року. Як висновок доводиться необхідність створення спеціальних програм підтримки. Автори пропонують тренінгову програму емоційного відновлення, яка включає роботу із травматичним досвідом, техніки релаксації, вправи для саморегуляції та майндфулнес, розвиток навичок емоційної грамотності й формування внутрішніх ресурсів.

Очікувані результати участі у програмі – зниження тривожності та втоми, відновлення енергії, підвищення стресостійкості, зміцнення впевненості в собі та мотивації до подальшої волонтерської і професійної діяльності. У статті поєднано аналіз теоретичних підходів і практичні рекомендації, що дозволяє сформувати цілісну систему підтримки волонтерів і соціальних працівників у складних умовах війни.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні й апробації практичних моделей психологічної підтримки волонтерів і соціальних працівників, адаптованих до різних регіонів України та специфіки їхньої діяльності. Важливими напрямками майбутніх робіт є оцінювання ефективності тренінгових програм, створення системи супервізії і психоемоційного моніторингу, а також інтеграція методів емоційного відновлення в систему професійної підготовки фахівців допоміжних професій. Реалізація цих завдань сприятиме зміцненню психологічної стійкості, збереженню ресурсності та розвитку волонтерського руху в умовах тривалих воєнних викликів.

Ключові слова: волонтери, соціальні працівники, воєнний стан, емоційне виснаження, професійне вигорання, вторинна травматизація, ресурсність, емоційне відновлення.

This article addresses the problem of emotional exhaustion, professional burnout, and secondary traumatization experienced by volunteers and social workers under the conditions of martial law in Ukraine. Emotional recovery of these groups is crucial not only for their personal health and well-being but also for sustaining the effectiveness of social and humanitarian assistance overall. The theoretical framework of the study draws on the Job Demands – Resources model, the Conservation of Resources theory, as well as the concepts of compassion fatigue and vicarious trauma, which provide insight into the underlying mechanisms of burnout in helping professions.

The article presents findings from Ukrainian studies that confirm a high level of exhaustion among volunteers after 2022 and highlight the urgent need for targeted support programs. In response, the authors propose a training program for emotional recovery that incorporates work with traumatic experiences, relaxation techniques, self-regulation and mindfulness practices, the development of emotional literacy, and the strengthening of internal resources.

The expected outcomes of this program include reduced anxiety and fatigue, restoration of energy, enhanced stress resilience, greater self-confidence, and sustained motivation for continued volunteer and professional engagement. By combining theoretical analysis with practical recommendations, the article outlines a comprehensive model of support for volunteers and social workers, designed to foster long-term psychological resilience in the challenging context of war.

The prospects for further research involve the development and testing of practical models of psychological support for volunteers and social workers adapted to different regions of Ukraine and the specific nature of their work. Future studies should also focus on evaluating the effectiveness of the proposed training programs, establishing systems of supervision and psycho-emotional monitoring, and integrating emotional recovery methods into the professional training of helping specialists. The implementation of these measures will contribute to strengthening psychological resilience, maintaining resourcefulness, and supporting the sustainable development of the volunteer movement under the prolonged conditions of war.

Key words: volunteers, social workers, martial law, emotional exhaustion, professional burnout, secondary traumatization, resources, emotional recovery.

УДК 159.944.4:364-43

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.19>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Скориніна-Погребна О.В.

д.соціол.н., професор кафедри педагогіки та психології
Харківська державна академія фізичної культури
ORCID ID: 0000-0002-8250-0548

Рибалко О.В.

викладач кафедри педагогіки та психології
Харківська державна академія фізичної культури
ORCID ID: 0009-0009-1280-8959

У сучасних умовах воєнного стану в Україні волонтерська діяльність та робота соціальних працівників набули безпрецедентного масштабу й інтенсивності. Щоденне надання допомоги постраждалим, переміщеним особам, військовим, сім'ям загиблих та іншим вразливим категоріям населення супроводжується значним психоемоційним навантаженням на самих волонтерів і фахівців соціальної сфери.

Тривала робота у кризових, екстремальних і травматичних умовах створює ризики емоційного виснаження, розвитку професійного вигорання, вторинної травматизації та зниження якості наданої допомоги.

Волонтери та соціальні працівники в таких ситуаціях фактично виконують функції «першої психологічної допомоги», часто без належного

професійного супроводу чи підтримки. Відсутність належної системи емоційного відновлення і супервізії підвищує імовірність психосоматичних розладів, втрати мотивації та професійної деформації. Це негативно впливає не лише на тих, хто допомагає (самих помічників), а й на ефективність соціальних і гуманітарних програм загалом.

Наукове обґрунтування та впровадження ефективних механізмів емоційного відновлення волонтерів і соціальних працівників у період воєнного стану є актуальним завданням, оскільки сприяє:

- збереженню психічного здоров'я та працездатності тих, хто надає допомогу;
- забезпеченню стабільності та якості соціальних послуг у воєнних умовах;
- підвищенню рівня професійної компетентності та відповідальності співробітників волонтерських організацій і соціальних служб;
- формуванню довготривалої стійкості системи соціальної підтримки населення.

Можна стверджувати, що проблема організації процесу емоційного відновлення волонтерів і соціальних працівників у воєнних умовах має не лише гуманітарне, а й стратегічне значення для України. Дослідження проблеми організації процесу емоційного відновлення дозволить створити цілісну модель підтримки й супроводу осіб, які щоденно працюють на передовій соціально-гуманітарного фронту, та зберегти їхній ресурс для подальшої діяльності. Це визначає наукову й практичну актуальність теми дослідження.

Мета роботи – науково обґрунтувати та визначити особливості організації процесу емоційного відновлення волонтерів і соціальних працівників в умовах воєнного стану в Україні, а також окреслити ефективні підходи й механізми підтримки їхнього психоемоційного стану.

Для досягнення визначеної мети дослідження потрібно вирішити низку завдань:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми емоційного виснаження, професійного вигорання та вторинної травматизації у волонтерів і соціальних працівників.
2. Визначити специфіку психоемоційних навантажень у діяльності волонтерів і соціальних працівників в умовах воєнного стану.
3. Запропонувати вектори й очікувані результати тренінгової програми емоційного відновлення та підтримки волонтерів і соціальних працівників.

Професійна діяльність волонтерів і соціальних працівників у воєнних умовах поєднує підвищені емоційні навантаження, тривале співпереживання і безперервний контакт із травмувальними історіями постраждалих. Це створює передумови для трьох найбільш вивчених явищ: емоційного виснаження, синдрому професійного вигорання та вторинної травматизації [2].

Розвитку синдрому професійного вигорання присвячені праці таких учених, як Х. Фрейденбергер, К. Маслач, С. Джексон, Дж. Гінберг, В. Бойко, В. Орел та інші.

К. Маслач виокремила три компоненти вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію (циклізацію/цинізм) і зниження відчуття професійної ефективності [7]. Емоційне виснаження розглядається як основний складник вигорання і проявляється у зниженому емоційному фоні, байдужості або емоційному перенасиченні. Другий складник (деперсоналізація) позначається в деформації відносин з іншими людьми. В одних випадках це може бути підвищення залежності від оточення. В інших – посилення негативізму, цинічності настанов і почуттів щодо інших. Третій складник вигорання, редукція особистісних досягнень, може виявлятися або в тенденції негативної самооцінки, заниженні своїх професійних досягнень і успіхів, негативізмі щодо службових переваг і можливостей, або у применшенні власної гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків стосовно інших [7].

У контексті аналізу професійного вигорання доцільним є застосування моделі вимог – ресурсів роботи, запропонованої Е. Демеруті зі співавторами. Згідно із цією концепцією всі робочі чинники можна класифікувати у дві групи: вимоги роботи та ресурси роботи [3]. Перші охоплюють фізичні, когнітивні й емоційні навантаження, які потребують значних зусиль і спричиняють витрату енергії працівника. Другі, навпаки, виконують підтримувальну функцію: вони допомагають досягати професійних цілей, знижують фізіологічні та психологічні витрати та стимулюють особистісний розвиток [3].

У межах JD-R моделі передбачається, що надмірні робочі вимоги за умов браку ресурсів призводять до розвитку виснаження та вигорання. Натомість наявність адекватних ресурсів може не лише пом'якшувати негативний вплив вимог, але й сприяти формуванню високого рівня залученості.

Зазначена теоретична рамка є надзвичайно релевантною для аналізу психологічного стану працівників і волонтерів у період воєнного стану. За цих умов об'єктивно зростають вимоги (інтенсивність навантаження, емоційні виклики, постійний стрес), водночас ресурсна база істотно зменшується (обмежені можливості для відпочинку, дефіцит організаційної та соціальної підтримки, зниження доступу до навчання). Унаслідок цього зростають ризики емоційного виснаження та професійного вигорання, що потребує розроблення цілеспрямованих реабілітаційно-психологічних програм підтримки.

Однією із провідних концепцій у вивченні механізмів стресу та вигорання є теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR), запропонована С. Гобфоллом [5; 6]. Згідно із цією теорією спричиняють стрес такі ситуації, коли:

1. Особистість відчуває загрозу втрати наявних ресурсів.
2. Відбувається фактична втрата ресурсів.
3. Індивід інвестує ресурси, не отримуючи адекватного відновлення чи компенсації.

У даному контексті під ресурсами розуміються як матеріальні (фінансові, фізичні), так і нематеріальні (час, енергія, соціальна підтримка, почуття безпеки, професійна компетентність).

Особливу актуальність теорія збереження ресурсів набуває в дослідженнях вигорання волонтерів і соціальних працівників, які часто діють в умовах дефіциту ресурсів та інтенсивного їх відтоку. Тривала діяльність, що потребує значних емоційних і когнітивних інвестицій без належного ресурсного підкріплення, призводить до зниження психологічних резервів і може стати предиктором емоційного виснаження, професійного вигорання або вторинної травматизації.

Теорія збереження ресурсів також має прикладне значення для розроблення профілактичних і реабілітаційних інтервенцій. Відповідно до даної моделі, стратегія підтримки має ґрунтуватися на:

- відновленні ресурсів (психологічна регенерація, відпочинок, баланс між роботою та особистим життям);
- організаційних інструментах (супервізія, навчання, розподіл навантаження);
- соціальній підтримці (професійні спільноти, групи взаємодопомоги, сімейна підтримка);
- матеріальних та інституційних механізмах (фінансова компенсація, стабільність робочих умов).

Отже, теорія збереження ресурсів надає цілісне пояснення того, чому саме нестача ресурсів у поєднанні з високими вимогами спричиняє підвищений ризик вигорання, а також формує концептуальну основу для створення систем психологічної підтримки у кризових умовах, зокрема в період воєнного стану.

У сучасній психології допоміжних професій значна увага приділяється феноменам, що виникають внаслідок тривалої взаємодії із травмованими клієнтами або постійного занурення у травматичний матеріал. Серед ключових концептів, які описують ці явища, виокремлюють співчутливе виснаження, вікарну травму та вторинний травматичний стрес.

Термін «співчутливе виснаження» був запроваджений Ч. Фіглі на позначення стану емоційного виснаження та зниження здатності до емпатії, який виникає у фахівців унаслідок надмірного співпереживання стражданню інших [4].

Цей підхід важливий тим, що дозволяє оцінювати баланс між позитивними і негативними наслідками професійної допомоги, виявляє як ресурсний, так і ризикований потенціал діяльності.

Концепт вікарної травми був запропонований Л. Перлман і К. Сааквітне для опису глибинних когнітивних змін, які відбуваються у фахівців унаслідок тривалого контакту із травматичними історіями [8]. Ідеться про трансформацію базових когнітивних схем, що визначають уявлення людини про себе, інших і світ. Наслідком цього можуть бути:

- підвищене відчуття небезпеки;
- втрата довіри до соціального оточення;
- зміна ставлення до власних цінностей і життєвих перспектив.

Отже, вікарна травма виходить за межі «втоми» і вказує на структурні зміни внутрішнього світу спеціаліста, що працює із травмованими людьми.

Обидва підходи – співчутливе виснаження та вікарна травма – мають спільну основу у визнанні негативних наслідків професійного співпереживання, проте акцентують на різних рівнях цього процесу:

- співчутливе виснаження фокусується на емоційному виснаженні та симптоматиці, подібній до вторинного стресу;
- вікарна травма описує когнітивні та світоглядні трансформації, які змінюють особистісний досвід фахівця.

З огляду на це дані концепти є важливими для розуміння складності професійних ризиків у сфері допоміжних практик (волонтерство, соціальна робота, психотерапія), оскільки вони демонструють не лише «вигорання», але й глибинну трансформацію внутрішнього досвіду помічника.

Українська волонтерська служба (УВС) на початку грудня 2023 р. провела дослідження «Стійкість волонтерів», у якому взяли участь 4 621 волонтер, щоб дізнатися про волонтерські настрої аудиторії.

Головною метою було зрозуміти, яка кількість проактивних українців нині у волонтерстві, які напружають цієї діяльності обирають для себе та чи відчувають виснаження і втому?

36% респондентів вказали, що долучались декілька разів до волонтерської діяльності, 26% робили це на постійній основі. 12% волонтерили, але одноразово. 27% не були задіяні в такій діяльності.

59% респондентам вистачає ресурсу для допомоги іншим, проте вони відчувають, що він зменшується або закінчується. 25% відчувають в собі досить сил, щоб дбати про себе й інших. 16% зазначили, що не мають ресурсу допомагати іншим [1].

Щоб продовжувати допомагати іншим і не відчувати вигорання, волонтерам важливо знайти підтримку та ресурси.

Основні теоретичні підходи, які розглянуто у статті, доповнюють один одного й дають цілісну рамку для вивчення емоційного виснаження та вторинної травматизації у волонтерів і соцпрацівників.

Проведені українські дослідження підтверджують високу частоту симптомів вигорання та зниження ресурсності серед волонтерів у період після 2022 р., що є основою для складання програми емоційного відновлення для респондентів.

Нині заплановане розроблення тренінгу психологічного відновлення для волонтерів, соцробітників. Тренінг допоможе учасникам відновити фізичні, емоційні та психологічні ресурси після активної волонтерської діяльності, запобігти вигоранню та продовжити свою діяльність з новими силами.

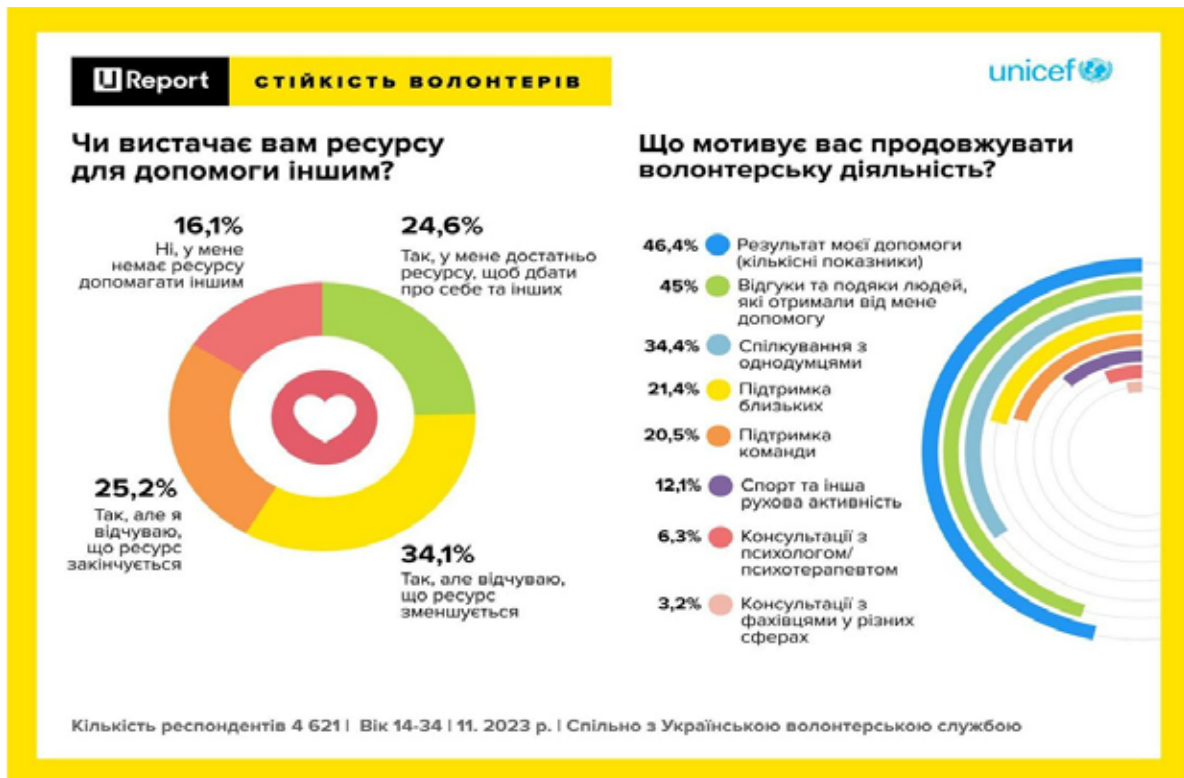


Рис. 1. Наміри та мотиви волонтерів (аналіз досліджень, проведених UNICEF)

Основні завдання тренінгу:

- усвідомлення та опрацювання емоційного вигорання;
- психологічна підтримка та робота із травматичним досвідом через методи релаксації та дихальні практики. Відновлення сну й енергії, формування здорових звичок;
- освоєння навичок саморегуляції та самоусвідомлення;
- аналіз власного досвіду та винесення уроків для майбутньої діяльності;
- формування стратегії подальшої діяльності, створення власного коментарі та приналежності до кола людей зі схожими цінностями.

Формат тренінгової програми:

Тривалість: 3 місяці (12 зустрічей, 1–2 рази на тиждень).

Тривалість сесії: 3 години.

Кількість ведучих: двоє фахівців.

Додатковий час: підготовка анкетування на кожне заняття, аналіз роботи та зворотного зв'язку.

Запланована програма тренінгів для волонтерів і соціальних працівників структурована у формі кількох взаємодоповнювальних **векторів** психологічного відновлення, як-от:

1. Робота із травматичним досвідом. Використання арттерапевтичних і тілесно орієнтованих технік для інтеграції травми та формування позитивного ставлення до власного відновлення.

2. Емоційна регуляція та усвідомлення. Практики з візуалізацією, метафоричними картами, тех-

нікою нейрокінцугі, спрямовані на розвиток саморефлексії та здатності керувати емоціями.

3. Зниження психофізіологічної напруги. Прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи, аутогенне тренування як способи зниження тривожності та стабілізації стану.

4. Трансформація негативних емоцій. Використання трансформаційних ігор і танцювально-рухової терапії для перетворення гніву, страху й тривоги на ресурсні стани.

5. Активація внутрішніх ресурсів. Вправи «місце сили», оживлення приємних спогадів, створення «ресурсного портфеля» з використанням метафоричних карт.

6. Майндфулнес і концентрація на теперішньому моменті. Експрес-методики зниження стресу, «абетка поведінки у кризі», практики усвідомленої присутності «тут і зараз».

7. Відновлення через сон і відпочинок. Формування навичок здорового сну, релаксації та тілесних вправ як основи для регенерації психофізичних ресурсів.

8. Розвиток самооцінки та самоцінності. Робота із життєвими ролями, аналіз трикутника Карпмана, МАК- та коучингові сесії для формування стійкої самоцінності.

9. Формування життєвої перспективи. Використання методів КПТ, коучингових підходів і арттерапії для відновлення інтересу до життя, постановки цілей і стратегічного планування.

Очікувані **результати** від участі у тренінгу:

1. Зниження рівня емоційного виснаження та тривожності.

2. Розвиток емоційної грамотності та навичок саморегуляції.

3. Формування внутрішнього «місця сили» як ресурсу підтримки.

4. Підвищення стійкості до стресу та здатності до ефективного відновлення.

5. Відновлення фізичного балансу завдяки роботі зі сном та відпочинком.

6. Зростання впевненості в собі та формування стійкої самоцінності.

7. Відродження інтересу до життя та визначення стратегічних напрямів його розвитку.

Програма тренінгу може розглядатися як багатовекторна система психологічного відновлення волонтерів і соціальних працівників, що охоплює як роботу із травматичним досвідом, так і розвиток ресурсності, майндфулнес-навичок та самоцінності. Її практичне значення полягає у створенні умов для профілактики вигорання та вторинної травматизації, а також у забезпеченні довгострокової психологічної стійкості допоміжних професій у кризових умовах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дослідження волонтерства в Україні: цифри та висновки. УВС. URL: https://volunteer.country/library/74-ukrayinciv-dolucalis-do-volonterstva-pislia-24-liutogo-2022-roku-shho-pokazali-rezultati-doslidzennia?utm_source=chatgpt.com

2. Міндабаєва Н. Емоційне вигорання волонтерів під час війни. *Магістерські студії. Альманах*. Вип. 24. Херсон ; Івано-Франківськ : ХДУ, 2024. С. 287–291.

3. Demerouti E., Mostert K., Bakker A. Burnout and work engagement: A thorough investigation of the independency of both constructs. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2010. № 15 (3). P. 209–222.

4. Figley C.R. Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. New York : Brunner/Mazel, 1995. 268 p.

5. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. № 3. P. 513–524.

6. Hobfoll S.E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*. 2001. Vol. 50. № 3. P. 337–421. DOI: 10.1111/1464-0597.00062

7. Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. № 15. P. 103–111.

8. Pearlman L.A., Saakvitne K.W. Trauma and the therapist: Countertransference and vicarious traumatization in psychotherapy with incest survivors. New York : W.W. Norton & Company, 1995. 376 p.

Стаття надійшла в редакцію: 11.09.2025

Стаття прийнята: 24.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025