

## Волонтерська діяльність як ресурс відновлення психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб

Тьор Л.<sup>а1</sup>, Крамар Н.<sup>а</sup>

<sup>а</sup> Херсонській державний університет, Україна

### Анотація

У статті здійснено аналітичний огляд проблеми відновлення психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб у контексті сучасних соціальних викликів, зумовлених війною в Україні. Актуальність дослідження визначається масштабністю внутрішнього переміщення, що супроводжується втратою житла, порушенням соціальних зв'язків, зміною професійного статусу, руйнуванням звичного способу життя та посиленням невизначеності щодо майбутнього. У роботі психологічну стійкість розглянуто як динамічний і багатовимірний процес, що формується через взаємодію особистісних, соціальних та діяльнісних ресурсів. Особливу увагу приділено волонтерській діяльності як формі соціально значущої активності, здатної виконувати функцію психологічного ресурсу в умовах тривалого стресу та життєвих втрат. На основі аналізу сучасних наукових підходів систематизовано психологічні механізми, через які участь у волонтерстві сприяє відновленню психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб. Доведено, що залучення до волонтерської діяльності сприяє відновленню суб'єктної позиції, формуванню нових життєвих смислів, посиленню соціальної включеності та активізації адаптивних стратегій подолання наслідків внутрішнього переміщення. Обґрунтовано значення волонтерства як інтегративного ресурсу психологічного відновлення та окреслено перспективи подальших досліджень у напрямі вивчення його ролі у підтримці адаптації та благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

**Ключові слова:** психологічна стійкість; внутрішньо переміщені особи; волонтерська діяльність; ресурси особистості; соціальна підтримка.

## Volunteer Activity as a Resource for Restoring Psychological Resilience in Internally Displaced Persons

Tor L.<sup>а1</sup>, Kramar N.<sup>а</sup>

<sup>а</sup> Kherson State University, Ukraine

Article type: Theoretical article

### Abstract

The article provides an analytical review of the problem of restoring psychological resilience among internally displaced persons in the context of contemporary social challenges caused by the war in Ukraine. The relevance of the study is determined by the large-scale nature of internal displacement, which is accompanied by the loss of housing, disruption of social ties, changes in professional status, destruction of habitual ways of life, and increased uncertainty about the future. Psychological resilience is considered as a dynamic and multidimensional process that develops through the interaction of personal, social, and activity-based resources. Particular attention is paid to volunteer activity as a form of socially meaningful engagement that can function as a psychological resource under conditions of prolonged stress and life losses. Based on the analysis of contemporary scientific approaches, the study systematizes the psychological mechanisms through which volunteering contributes to the restoration of psychological resilience among internally displaced persons. It is demonstrated that participation in volunteer activity promotes the recovery of personal agency, the construction of new life meanings, greater social inclusion, and the activation of adaptive coping strategies for overcoming the consequences of internal displacement. The article substantiates the significance of volunteering as an integrative resource for psychological recovery and outlines prospects for further research on its role in supporting adaptation and well-being among internally displaced persons.

**Keywords:** psychological resilience; internally displaced persons; volunteer activity; personal resources; social support.

<sup>1</sup> Corresponding author

E-mail address: [ltor@ksu.ks.ua](mailto:ltor@ksu.ks.ua)

ORCID: Tor <https://orcid.org/0009-0009-8627-4152>

Kramar <https://orcid.org/0009-0009-9189-6001>

<https://doi.org/10.37203/kibit.2026.54.14>

**How to cite this article:** Tor, L. & Kramar, N. (2026). Volunteer activity as a resource for restoring psychological resilience in internally displaced persons. *Herald of Kyiv Institute of Business and Technology*, 54(1), 135-141. <https://doi.org/10.37203/kibit.2026.54.14>

© 2026 The Author(s). This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

## Вступ

Повномасштабна війна в Україні зумовила масштабні соціальні трансформації, одним із найбільш уразливих наслідків яких стало зростання кількості внутрішньо переміщених осіб. Вимушене переселення супроводжується комплексом тривалих стресогенних чинників, а саме: втрата житла, розрив соціальних зв'язків, зміна професійного статусу, порушення життєвих планів і відчуття невизначеності майбутнього. Тож актуальності набуває проблема збереження і відновлення психологічної стійкості ВПО як умови адаптації та психологічного благополуччя.

Аналітичні матеріали в освітньо-науковому дискурсі фіксують посилення соціально-психологічних ризиків, пов'язаних із вимушеним переміщенням, зокрема зростання потреби у підтримці адаптаційних і відновлювальних ресурсів населення в умовах війни. У сучасній психологічній науці психологічна стійкість розглядається як складний, динамічний і багатовимірний феномен, що відображає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, відновлювати внутрішню рівновагу та зберігати життєву активність попри дію травматичних подій, бо стійкість не є вродженою чи незмінною характеристикою, а формується у процесі взаємодії особистісних ресурсів, соціального середовища та залученості до значущої діяльності.

Особливого значення у вивченні психологічної стійкості набуває ресурсний підхід, відповідно до якого подолання стресу та відновлення психологічного функціонування залежать від збереження і активізації індивідуальних та соціальних ресурсів. У працях, присвячених проблемам стресу і копінгу, підкреслюється, що в умовах тривалих криз саме діяльнісні та соціальні ресурси відіграють ключову роль у підтриманні психологічного здоров'я та відновленні адаптаційного потенціалу особистості.

У цьому контексті волонтерська діяльність постає особливою формою соціально значущої активності, що поєднує індивідуальні смисли, цінності та потребу взаємодіяти з іншими людьми, сприяє формуванню суб'єктної позиції, підвищенню відчуття контролю над життєвими обставинами та зміцненню соціальних зв'язків. В умовах війни волонтерство стало масовим важливим і соціальним феноменом, що виконує не лише допоміжну, а й психологічно підтримувальну функцію. Для внутрішньо переміщених осіб залучення до волонтерської діяльності може виконувати компенсаторну роль, частково відновлюючи втрачені соціальні ролі, відчуття значущості та належності до спільноти. Тому волонтерство доцільно розглядати не тільки формою громадянської участі, а потенційним ресурсом відновлення психологічної стійкості ВПО в умовах тривалого стресу і соціальної нестабільності.

Попри зростання кількості наукових досліджень, присвячених проблемам психологічної стійкості та волонтерської діяльності, питання їх взаємозв'язку в контексті внутрішнього переміщення в Україні залишається недостатньо систематизованим, що зумовлює актуальність теоретико-аналітичного осмислення волонтерської діяльності як ресурсу відновлення психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб і визначає мету статті, досягнення котрої передбачає аналіз наукових підходів до розуміння психологічної стійкості, ресурсного потенціалу особистості та психологічних механізмів впливу волонтерської діяльності на процеси адаптації та відновлення ВПО.

## Методи та матеріали

У дослідженні використано теоретичні методи наукового пізнання, зокрема аналіз, систематизацію та узагальнення сучасних вітчизняних і зарубіжних наукових джерел із проблем психологічної стійкості, стресу, копінгу та волонтерської діяльності. Матеріалами дослідження слугували наукові статті, монографії, аналітичні огляди та фахові публікації, присвячені проблемам внутрішнього переміщення, психологічних ресурсів і волонтерської активності в умовах соціальних криз і війни.

## Результати

У сучасних психологічних дослідженнях проблема психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб розглядається крізь призму впливу тривалого стресу, пов'язаного з війною, вимушеним переселенням та радикальною зміною життєвих умов (Про забезпечення прав..., 2014; Бойко, 2018; Кердивар, 2025). Внутрішнє переміщення супроводжується об'єктивними втратами та глибокими психологічними наслідками, серед яких порушення відчуття безпеки, зниження суб'єктивного контролю та дестабілізація життєвих смислів. Дослідники наголошують, що переживання травматичних подій може супроводжуватися не лише негативними наслідками, але й потенціалом особистісних змін і переосмислення життєвого досвіду, що розглядається у межах концепції посттравматичного зростання (Щербій, Ляшенко, 2024).

У науковій літературі психологічна стійкість трактується здатністю особистості зберігати або відновлювати адаптивне функціонування в умовах стресу та кризових подій (Кокун, 2025; Міщенко, 2023; Стражник, 2023), що не є фіксованою рисою, а формується в процесі активної взаємодії індивіда з соціальним середовищем, життєвими обставинами та власним досвідом подолання (Титаренко, 2013). У контексті внутрішнього переміщення психологічна стійкість набуває особливої значущості, оскільки ВПО тривалий час перебувають у ситуації невизначеності, що виснажує адаптаційні ресурси особистості (Кердивар, 2025). Тож ключовим стає питання не лише збереження психологічної рівноваги, а й активного відновлення внутрішніх ресурсів, необхідних для подальшої життєвої реалізації.

Ресурсний підхід посідає центральне місце у сучасних теоріях стресу та копіngu. Здатність особистості протистояти стресу значно залежить від наявності та збереження ресурсів – особистісних, соціальних і діяльнісних (Folkman, 2010). Втрата ресурсів або неможливість їх відновлення розглядається одним із головних чинників психологічної дезадаптації в умовах тривалих криз. Ресурси не обмежуються внутрішніми характеристиками особистості, а передбачають соціальну підтримку, можливості для активної діяльності, залученість до значущих соціальних ролей та відчуття належності до спільноти (Folkman, 2010; Земляня, 2025). Саме ці ресурси зазнають найбільших втрат у процесі вимушеного переселення, що суттєво ускладнює адаптацію внутрішньо переміщених осіб (Бойко, 2018). За ресурсним підходом, психологічна стійкість розглядається результатом здатності особистості зберігати наявні ресурси й активно відновлювати або створювати нові в умовах стресу (Folkman, 2010; Кокун, 2025). Тому особливої ваги набувають форми діяльності, які поєднують індивідуальну активність і соціальну взаємодію, створюючи умови для відновлення втрачених ресурсів.

Волонтерська діяльність – це форма добровільної соціально значущої активності, що ґрунтується на цінностях альтруїзму, солідарності та громадянської відповідальності (Горінов, Драпушко, 2022; Про волонтерську діяльність, 2025). В умовах війни волонтерство набуло системного характеру і стало важливим елементом соціального функціонування українського суспільства (Цукур, 2025). Дослідження ціннісно-мотиваційної сфери волонтерів в умовах війни свідчать, що волонтерська активність часто пов'язана з прагненням до соціальної значущості, солідарності та моральної відповідальності, що посилює її психологічний ресурсний потенціал (Навротюк, Мітлош, 2025). Участь у волонтерській діяльності має позитивний вплив на емоційний стан, самооцінку та суб'єктивне відчуття життєвої значущості, переживання власної корисності, формування позитивної ідентичності та відновлення відчуття контролю над життєвими подіями (Clary, Snyder, 1999; Завадська, 2022). Особливе значення волонтерство має для осіб, які перебувають у ситуації соціальних втрат, що для ВПО може слугувати засобом інтеграції в нове соціальне середовище, відновлення соціальних зв'язків і подолання відчуття ізольованості (Бойко, 2018; Цукур, 2025). Звідси, волонтерська активність виконує не лише соціальну, а й важливу психологічну функцію.

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити низку психологічних механізмів, через які волонтерство сприяє відновленню психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб:

- активізує когнітивний компонент стійкості, сприяючи переосмисленню травматичного досвіду та формуванню нових життєвих смислів; допомога іншим дозволяє особистості перейти від пасивного переживання втрат до активної життєвої позиції (Folkman, 2010; Кокун, 2025);
- позитивно впливає на емоційний стан, знижуючи рівень психологічної напруги завдяки переживанню соціальної підтримки, емпатії та взаємної залученості; соціальні контакти у волонтерському середовищі сприяють відновленню почуття належності, що є важливим чинником психологічної стійкості (Білозерська, 2024; Завадська, 2022; Кокун, 2025; Стражник, 2023);
- сприяє відновленню поведінкового компонента стійкості завдяки включенню в структуровану, цілеспрямовану діяльність, що підсилює відчуття контролю і самоефективності (Clary, Snyder, 1999; Цукур, 2025).

За даними аналітичних матеріалів, присвячених дослідженню соціальних викликів у науково-освітній галузі в умовах війни, проблема відновлення психологічної стійкості населення, зокрема ВПО, потребує комплексного ресурсного підходу, що поєднує індивідуальні та соціальні форми активності (Аналітичний вісник, 2023). Так, волонтерська діяльність може розглядатись інтегративним ресурсом, який одночасно впливає на когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні складники психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб.

Проведений аналіз наукових джерел дозволяє висувати, що проблема відновлення психологічної стійкості ВПО виступає однією з ключових у сучасному психологічному дискурсі України. Війна та вимушене переміщення створюють умови тривалого стресу, що супроводжується втратою життєвих ресурсів, порушенням соціальних зв'язків і дестабілізацією особистісної цілісності, ускладнюючи процес психологічної адаптації ВПО (Бойко, 2018). Психологічну стійкість доцільно розглядати як динамічний, багатовимірний процес, який формується у взаємодії індивідуальних, соціальних і діяльнісних ресурсів особистості (Кокун, 2025; Міщенко, 2023; Стражник, 2023). У цьому контексті ресурсний підхід та теорії стресу і копіngu підкреслюють визначальну роль збереження та відновлення ресурсів у підтриманні психологічного благополуччя в умовах тривалих криз (Folkman, 2010).

Волонтерська діяльність може розглядатися як важливий соціально-психологічний ресурс відновлення психологічної стійкості ВПО: активізація суб'єктної позиції, формування нових життєвих смислів, посилення соціальної включеності та відновлення почуття контролю над власним життям (Завадська, 2022; Цукур, 2025).

Встановлено, що волонтерство впливає на ключові компоненти психологічної стійкості ВПО, зокрема когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний, а через механізми смислотворення, соціальної підтримки, включеності у структуровану діяльність сприяє відновленню адаптаційного потенціалу особистості в умовах тривалого стресу (Білозерська, Возняк, 2024; Кокун, 2025).

#### Висновок

Отже, волонтерська діяльність може бути концептуалізована як інтегративний ресурс відновлення психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб у сучасних умовах війни. Отримані теоретичні узагальнення розширюють наукові уявлення про психологічні ресурси подолання наслідків вимушеного переміщення та створюють підґрунтя для подальших емпіричних досліджень і розробки програм психологічної підтримки ВПО з урахуванням ресурсного потенціалу волонтерської діяльності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- American Psychological Association Dictionary of Psychology.* (n.d.). <https://dictionary.apa.org/resilience>
- Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень. (2023). ТВОРИ. <https://doi.org/10.33407/lib.NAES.737306>
- Білозерська, С., & Возняк, О. (2024). Психологічні аспекти волонтерської діяльності. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації: Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції*, 42–47. ЛДУВС.
- Бойко, Г. (2018). Про соціально-психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції*, 183–184. ДонДУУ.
- Горінов, П., & Драпушко, Р. (2022). *Волонтерська діяльність в Україні: Соціально-правове дослідження*. Державний інститут сімейної та молодіжної політики. <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi72/0053001.pdf>
- Завадська, І., & Палилюцько, О. (2022). Допомога як стиль життя: Психологічні аспекти волонтерської діяльності. *Інклюзія і суспільство*, 1, 47–55. <https://journals.kpdi.in.ua/index.php/inclusion-society/article/view/10/8>
- Земляня, Ю. (2025). Механізми подолання невизначеності та формування психологічної стійкості: Теоретичний огляд. *The 9th International Conference "European Congress of Scientific Discovery"*, 121–125. Varca Academy Publishing.
- Кердивар, В., Євпак, С., & Платонов, В. (2025). Вплив війни на психологічний стан вразливих категорій внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 4, 101–108. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/15>
- Кокур, О. (2025). *Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: Теорія, дослідження, практика*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
- Міщенко, М. (2023). Психологічна стабільність (стійкість) в умовах війни. *Сучасна інженерія та інноваційні технології*, 2, 7–10. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-002>
- Навротюк, С., & Мітлош, А. (2025). Ціннісно-мотиваційна сфера волонтерів в умовах російсько-української війни. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції*, 65–67. ФОП Мажула Ю. М.
- Про волонтерську діяльність, Закон України № 3236-VI (2011, 19 квітня; редакція станом на 1 червня 2025).
- Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб, Закон України № 1706-VII (2014, 22 листопада; редакція станом на 4 квітня 2025).
- Стражник, Ю. (2023). Аналіз сутності і генеза поняття «резильєнтність» у науковій літературі. *Наукові інновації та передові технології. Серія: Психологія*, 14. <https://dspace.nadpsu.edu.ua/handle/123456789/3837>
- Титаренко, Т. (2013). *Сучасна психологія особистості*. Каравела.
- Цукур, О. (2025). Потенціал волонтерської активності як чинник згуртованості українського суспільства в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 5. [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5\\_2025/5\\_2025.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2025/5_2025.pdf)

Щербій, В., & Ляшенко, О. (2024). Теоретичний аналіз феномену посттравматичного зростання у зарубіжній науковій літературі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Психологічні науки*, 24.

Clary, E. G., & Snyder, M. (1999). The motivations to volunteer: Theoretical and practical considerations. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 156–159. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00037>

Folkman, S. (Ed.). (2010). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press.

## REFERENCES

*American Psychological Association Dictionary of Psychology*. (n.d.). <https://dictionary.apa.org/resilience>

Analitichnyi visnyk u sferi osvity y nauky: Dovidkovyi biuleten. (2023). TVORY. <https://doi.org/10.33407/lib.NAES.737306> [in Ukrainian]

Bilozerska, S., & Vozniak, O. (2024). Psychological aspects of volunteering. *Psykhohiia osobystosti fakhivtsia v umovakh voiennoho chasu ta postvoiennoi reabilitatsii: Zbirnyk materialiv IX Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii*, 42–47. LDUVS. [in Ukrainian]

Boiko, H. (2018). On the socio-psychological adaptation of internally displaced persons in Ukraine. *Psykhosotsialna pidtrymka osib z travmoiu viiny: Mizhnarodnyi dosvid ta ukraïnski realii: Zbirnyk materialiv Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii*, 183–184. DonDUU. [in Ukrainian]

Clary, E. G., & Snyder, M. (1999). The motivations to volunteer: Theoretical and practical considerations. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 156–159. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00037>

Folkman, S. (Ed.). (2010). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press.

Horinov, P., & Drapushko, R. (2022). *Volunteer activity in Ukraine: A socio-legal study*. Derzhavnyi instytut simeinoi ta molodizhnoi polityky. <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi72/0053001.pdf> [in Ukrainian]

Kerdyvar, V., Yevpak, S., & Platonov, V. (2025). The impact of war on the psychological state of vulnerable categories of internally displaced persons in Ukraine. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykhohiia*, 4, 101–108. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/15> [in Ukrainian]

Kokun, O. (2025). *Human hardiness and resilience in the modern world: Theory, research, practice*. Instytut psykhohiï imeni H. S. Kostiuks NAPN Ukrainy. [in Ukrainian]

Mishchenko, M. (2023). Psychological stability (resilience) under wartime conditions. *Suchasna inzheneriia ta innovatsiini tekhnolohii*, 2, 7–10. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-002> [in Ukrainian]

Navrotiuk, S., & Mitlosh, A. (2025). The value-motivational sphere of volunteers under the conditions of the Russian-Ukrainian war. *Osobystist i suspilstvo: Metodolohiia ta praktyka suchasnoi psykhohiï: Materialy XII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*, 65–67. FOP Mazhula Yu. M. [in Ukrainian]

Pro volontersku diialnist, Zakon Ukrainy № 3236-VI (2011, April 19; updated June 1, 2025). [in Ukrainian]

- Pro zabezpechennia prav i svobod vnutrishno peremishchenykh osib, Zakon Ukrainy № 1706-VII (2014, November 22; updated April 4, 2025). [in Ukrainian]
- Shcherbii, V., & Liashenko, O. (2024). Theoretical analysis of the phenomenon of post-traumatic growth in foreign scientific literature. *Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Drahomanova. Psykholohichni nauky*, 24. [in Ukrainian]
- Strazhnyk, Yu. (2023). Analysis of the essence and genesis of the concept of “resilience” in scientific literature. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii. Serii: Psykholohiia*, 14. <https://dspace.nadpsu.edu.ua/handle/123456789/3837> [in Ukrainian]
- Tsukur, O. (2025). The potential of volunteer activity as a factor of cohesion of Ukrainian society under war conditions. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*, 5. [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5\\_2025/5\\_2025.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2025/5_2025.pdf) [in Ukrainian]
- Tytarenko, T. (2013). *Modern psychology of personality*. Karavela. [in Ukrainian]
- Zavadska, I., & Palyliulko, O. (2022). Help as a lifestyle: Psychological aspects of volunteering. *Inkliuziia i suspilstvo*, 1, 47–55. <https://journals.kpdi.in.ua/index.php/inclusion-society/article/view/10/8> [in Ukrainian]
- Zemliania, Yu. (2025). Mechanisms for overcoming uncertainty and forming psychological resilience: A theoretical review. *The 9th International Conference “European Congress of Scientific Discovery”*, 121–125. Barca Academy Publishing. [in Ukrainian]