

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**Ожарівська Світлана Петрівна**

УДК 316.6:[364-323-4:613.86](043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ,  
ЗАЛУЧЕНИХ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

053 Психологія

Подається на здобуття наукового ступеня *доктора філософії (PhD)*

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ Ожарівська С. П.

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри психології

та соціальної роботи

Вінницького державного педагогічного

університету

імені Михайла Коцюбинського

Паламарчук О.М.

Вінниця 2025

## АНОТАЦІЯ

*Ожарівська С.П.* Особливості збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 053 Психологія. – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Міністерство освіти і науки України, Вінниця, 2025.

У дисертації висвітлено основні результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності.

Теоретичний аналіз засвідчив, що волонтерська діяльність є важливим чинником адаптації до сучасних соціальних викликів та сприяє психосоціальній інтеграції особистості, яка зазнає труднощів у процесі життєдіяльності в умовах соціальних змін. Водночас, волонтерська діяльність досить часто супроводжується певними психологічними проблемами, зокрема, стресом і емоційним вигоранням осіб, залучених у волонтерській діяльності, особливо під час їхньої роботи в кризових ситуаціях чи за умов обмежених ресурсів.

Доведено, що психологічне здоров'я є важливим аспектом загального благополуччя осіб, залучених до волонтерської діяльності, що визначає їхню здатність адаптуватися до умов життя, справлятися зі стресами та встановлювати здорові відносини з іншими людьми. Психологічне здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, є динамічним процесом, що потребує постійної уваги та підтримки з боку самоусвідомлення, соціальної опори та ефективного самопіклування.

Структурна модель психологічного здоров'я волонтерів забезпечує створення ефективних стратегій підтримки, орієнтованих на специфічні потреби осіб, залучених до волонтерської діяльності, що сприяє не лише збереженню їхнього благополуччя, а й підвищенню ефективності гуманітарних ініціатив у

довгостроковій перспективі. Структурну модель побудовано з урахуванням трьох ключових компонентів: психологічного, соціального та суб'єктивного. Кожен з цих компонентів відіграє значущу роль у формуванні загального рівня психологічного здоров'я осіб, задіяних у волонтерській діяльності. Взаємодія між цими компонентами створює синергію, що забезпечує гармонійну основу для ефективного функціонування волонтерів.

За результатами дослідження психологічного компоненту психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності визначено, що для більшості досліджуваних по критерію гнучкості та адаптивності властиві показники в межах норми згідно шкал «адаптація», «емоційний комфорт», «прагнення до домінування» і вище норми – «самоприйняття», «інтернальність», «прийняття інших», що свідчить про тенденцію до надання переваги гнучкій моделі поведінки при виконанні волонтерської діяльності. Встановлено, що для досліджуваних волонтерів характерним є середній рівень стійкості до стресу. Пріоритетними цінностями, що віддзеркалюють особливості мотивуючої сили поведінки у досягненні цілей, є «самостійність», «доброзичливість», «універсалізм». З'ясовано, що при опануванні стресовою ситуацією за частотою використання переважають конструктивні копінг-стратегії «позитивне переформулювання та особистісне зростання», «активне опанування себе» та «планування».

За результатами аналізу критерію соціальна включеність встановлено, що найпоширенішими ролями, які виконують волонтери, є «дипломат», «виконавець» та «голова». У міжособистісній взаємодії всі показники знаходяться у межах адаптивної поведінки, але чоловіки мають значимі відмінності по шкалі «агресивний», що засвідчує їх критичність та вимогливість до інших. Досліджувані довіряють іншим людям та світу і недовіряють собі, відповідно вони розуміють недосконалість світу, відкриті до співпраці, але тривожні та невпевнені. Оцінка критерію успішності контактів з незнайомими людьми засвідчила тенденцію до мотиву «страху відкидання», що вказує на проблеми у налагодженні міжособистісних відносин.

Аналіз суб'єктивного компоненту психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, засвідчив, що показники психологічного благополуччя у більшості опитаних мають середній рівень вираження з тенденцією до низького. Зазначене свідчить про нестабільність соціальних стосунків, орієнтацію на соціальні норми, труднощі у самореалізації, переважання зовнішньої мотивації над внутрішньою. Констатовано, що рівень екзистенційної визначеності по всіх показниках демонструє тенденцію до середньо-низького.

Емпірично встановлено, що найбільше за зв'язністю з вимірюваними індикаторами психологічного здоров'я осіб, залучених у волонтерську діяльність, є індикатори соціально-психологічної адаптації, зокрема, «інтернальність», «адаптація», «прийняття інших» і «прагнення до домінування» (дещо менше кореляційних зв'язків). Найменшу зв'язність мають індикатори міжособистісних відносин «доброзичливий» і копінг-стратегій «стримування», «інструментальна соціальна підтримка», «уявне уникнення проблем», «емоційна соціальна підтримка».

Трикомпонентна структура моделі психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, перевірялася конфіраторним факторним аналізом. Констатовано, що у найвідповіднішому варіанті модель складається з 11 індикаторів, які утворюють три фактори: психологічний (адаптація, інтернальність, самостійність, планування); соціальний (дружелюбність, емоційна соціальна підтримка, кількість ролей, доброзичливість) і суб'єктивний (психологічне благополуччя, безпека, екзистенційність).

Кластерний аналіз дозволив виділити три підгрупи осіб з різними проявами психологічного здоров'я. Перший кластер «Конформно-альтруїстичні» характеризується низьким рівнем суб'єктності і високим рівнем альтруїзму, сюди увійшли 17% досліджуваних. Другий кластер «Суб'єктно-успішні» орієнтований на досягнення і успішність власного Я, сюди було віднесено 58% волонтерів. Третій кластер об'єднав 25 % досліджуваних для яких спільною характеристикою є вигоряння. Саме волонтери, які увійшли у перший та третій кластери, мають занижені показники психологічного здоров'я і потребують допомоги і підтримки.

За результатами теоретичного аналізу та констатувального етапу дослідження розроблено програму, спрямовану на підтримку психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності. Зазначено, що програма підтримки психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності має як профілактичний, так і відновлювальний характер.

Створення програми підтримки психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, визначалась конкретними завданнями, зокрема, розвитком особистісної стійкості та психологічного благополуччя волонтерів (сприяння формуванню навичок саморегуляції, усвідомлення власних емоційних станів, стійкості до стресу та розвитку адаптивного мислення), формуванням навичок самоприйняття та гармонізації емоційного стану (підтримка волонтерів у зниженні рівня самокритики, навчання конструктивних стратегій самопідтримки та розвитку позитивного ставлення до себе.); розвитком рефлексії та усвідомленого ставлення до своєї діяльності ( формування здатності волонтерів до аналізу власного досвіду, усвідомлення свого внеску в спільноту та зниження ризику емоційного вигорання); зміцнення мотивації та підвищення рівня залученості у волонтерську діяльність (розкриття внутрішніх ресурсів, визначення індивідуальних мотиваційних чинників, які сприяють підтриманню ентузіазму та ефективності в роботі); сприяння соціальної адаптації та навичок взаємодії (формування позитивних міжособистісних зв'язків, підвищення рівня довіри у команді, навчання ефективним способам комунікації та конструктивного вирішення конфліктів); формуванням ефективних копінг-стратегій для подолання стресових ситуацій (навчання способам управління емоційними реакціями, планування дій у складних умовах та корекція унікаючих копінг-стратегій); розвитком навичок ресурсного відновлення та профілактики емоційного вигорання (навчання методів відновлення емоційного балансу, включаючи тілесно-орієнтовані практики, арт-терапію, медитацію та усвідомлену релаксацію).

Програма підтримки психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, реалізовувалася через взаємопов'язані блоки: пізнавальний та тренінговий, які забезпечували комплексний підхід до

профілактики емоційного вигорання та підтримки психологічного благополуччя волонтерів. Програма спрямована на відновлення емоційного балансу після стресових ситуацій, усунення наслідків вигорання та реабілітацію емоційного стану осіб, залучених до волонтерської діяльності через індивідуальну підтримку, групову терапію та техніки відновлення ресурсів.

Формат реалізації пізнавального блоку передбачав використання лекції з елементами інтерактиву, групові дискусії, презентації з використанням сучасних технологій, зокрема Smart-board, мультимедійних матеріалів інформації. Тренінговий блок спрямований на розвиток навичок емоційної стійкості, зняття психологічного напруження та підтримки внутрішнього ресурсу волонтерів. Основні напрями роботи включали формування навичок емоційної саморегуляції через використання дихальних практик для зниження рівня стресу та напруги, освоєння технік релаксації для відновлення психологічного стану, застосування методів усвідомленості (mindfulness) у стресових ситуаціях. Охарактеризовано розвиток конструктивних копінг-стратегій, таких як позитивне переосмислення складних ситуацій для зміни ставлення до проблем, використання рефреймінгу для знаходження нових перспектив, управління емоціями через свідоме перенаправлення уваги та ресурсних станів.

Ефективність реалізації програми формувального впливу вивчалась за допомогою: повторного діагностичного зрізу та порівняння даних на початку та в кінці дослідження, за результатами якого визначалася динаміка загального рівня показників психологічного здоров'я, осіб залучених до волонтерської діяльності; безпосереднього спостереження у процесі занять за його учасниками та виконанням ними запропонованих завдань; самозвітів учасників, у яких вони фіксували зміни, сформовані внаслідок участі у реалізації програми.

Після завершення реалізації програми здійснено повторний діагностичний зріз, результати якого порівнювалися із результатами першого зрізу (констатувального етапу дослідження) з метою встановлення ефективності проведених заходів формувального впливу.

Згідно одержаних результатів основні зміни зафіксовано у показниках соціально-психологічної адаптації, а також деяких установок щодо подолання

складних ситуацій «Інструментальна соціальна підтримка» «Прийняття», «Заперечення»: зменшилася установка на заперечення, тоді як збільшилася установка на прийняття проблеми. Також значимо збільшився копінг пошуку соціальної підтримки, що в безпосередній діяльності волонтера є досить суттєвим.

Після впровадження програми в досліджуваних відбулися значимі зміни щодо непродуктивних копінгів на користь продуктивних та показниках самодетермінації як складової психологічного здоров'я. Після реалізації програми у волонтерів підвищилася значущість цінності «Досягнення» та зменшилася «Конформізму». Знизилися показники мотиву страху відкидання, збільшився рівень «Психологічного благополуччя», «Автономії», «Екзистенційності», «Сповненості»). Одержані результати свідчать про зростання у досліджуваних прагнення до особистого успіху та зниження орієнтації відповідати очікуванням інших, збільшення впевненості та зменшення страху, тривоги бути несприйнятим оточуючими, певне покращення загальної задоволеності життям, зростання самодостатності та осмисленого ставлення до життя.

**Наукова новизна роботи** полягає в тому, що:

*Вперше*

- здійснено комплексний аналіз психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, з урахуванням чинників самоусвідомлення, ефективного самопіклування та соціальної підтримки;
- розроблено структурну модель психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, яка включає три основні компоненти: психологічний (гнучкість, адаптивність, стресостійкість, ціннісні орієнтації, копінг-стратегії), соціальний (соціальна включеність, соціальна комунікація, рівень довіри, успішність встановлення контактів з незнайомими людьми) та суб'єктивний (психологічне благополуччя, сенс життя). Визначено взаємозв'язок між цими компонентами та їхній вплив на збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності;

- розроблено та апробовано програму психологічної підтримки осіб, залучених до волонтерської діяльності, спрямовану на зміцнення їхнього психологічного здоров'я та профілактику емоційного вигорання.

*Набули подальшого розвитку:*

- концептуальні засади волонтерської діяльності;
- теоретичні уявлення про соціально-психологічні чинники розвитку волонтерства;
- психологічні характеристики осіб, залучених до волонтерської діяльності;
- співвідношення понять психічне та психологічне здоров'я особистості;
- особливості відновлення психологічного здоров'я.

**Практичне значення** результатів дослідження полягає у побудові структурної моделі психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності; визначенні шляхів збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності; розробці технологій збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, спрямованих на зниження рівня стресу, запобігання емоційному вигоранню та зміцнення психологічної стійкості волонтерів. Матеріали дисертаційного дослідження можуть бути використані психологами, волонтерськими організаціями й особами, залученими до волонтерської діяльності, з метою зниження ризику емоційного вигорання, покращення мотивації та підвищення рівня психоемоційної стійкості. Результати дослідження інтегровані в зміст навчальних дисциплін «Соціальна психологія», «Благодійність і волонтерство в соціальній роботі», що сприяло поглибленню знань і уявлень майбутніх фахівців у сфері психології та соціальної роботи щодо особливостей збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності.

Запропоновані наукові положення, висновки й рекомендації були **впроваджені** у систему підготовки майбутніх психологів та фахівців з соціальної роботи Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини; практику діяльності VINclub «Волонтер ВДПУ» Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Громадської організації «Мольфар»

та Громадської організації Вінницької міської організації соціального розвитку та становлення окремих малозахищених категорій молоді «Паросток».

*Ключові слова:* волонтерська діяльність, психологічне здоров'я, особистість, волонтери, соціальна взаємодія.

### **Summary**

*Ozharivska S.P.* Peculiarities of Maintaining Psychological Health of Individuals Engaged in Volunteer Activities. – A qualification research paper in the form of a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy (PhD) in Specialty 053Psychology. – Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Ministry of Education and Science of Ukraine, Vinnytsia, 2025.

The dissertation presents the main results of theoretical analysis and empirical research on the issue of maintaining the psychological health of individuals engaged in volunteer activities.

The theoretical analysis demonstrated that volunteer activities serve as an important factor in adapting to contemporary social challenges and contribute to the psychosocial integration of individuals facing difficulties due to social changes. At the same time, volunteering is often accompanied by certain psychological problems, particularly stress and emotional burnout, especially when it is necessary to work in crisis situations or under resource constraints.

It has been proven that psychological health is a crucial aspect of overall well-being for individuals engaged in volunteer activities, determining their ability to adapt to life conditions, cope with stress, and establish healthy relationships with others. The psychological health of volunteers is a dynamic process requiring constant attention and support through self-awareness, social support, and effective self-care.

The structural model of volunteers' psychological health facilitates the development of effective support strategies tailored to the specific needs of volunteers, contributing not only to their well-being but also to the long-term efficiency of humanitarian initiatives. This model is based on three key components: psychological, social, and subjective. Each of these components plays a significant role in shaping the overall level of psychological health of

volunteers. The interaction between these components creates a synergy that forms a harmonious foundation for volunteers' effective functioning.

The study of the psychological component of volunteers' psychological health revealed that most respondents demonstrated normative levels of flexibility and adaptability based on the scales of "adaptation," "emotional comfort," and "striving for dominance," while scores for "self-acceptance," "internality," and "acceptance of others" were above the norm. This suggests a preference for a flexible behavioral model in volunteer activities. Additionally, the volunteers exhibited a medium level of stress resilience. Their priority values, reflecting motivational forces in goal achievement, included "autonomy," "benevolence," and "universalism." The most frequently used constructive coping strategies in stressful situations were "positive reframing and personal growth," "active coping," and "planning."

The analysis of the social inclusion criterion revealed that the most common volunteer roles were "diplomat," "executor," and "leader." Interpersonal interaction indicators were within adaptive behavior norms, although men showed significant differences on the "aggressiveness" scale, indicating their critical and demanding attitudes towards others. Volunteers tended to trust others and the world but lacked self-trust, suggesting an awareness of the world's imperfections, openness to cooperation, yet also anxiety and insecurity. The assessment of success in interactions with strangers indicated a tendency toward the "fear of rejection" motive, pointing to difficulties in establishing interpersonal relationships.

The subjective component analysis showed that most respondents exhibited moderate levels of psychological well-being, with a tendency towards lower values. This reflects unstable social relationships, adherence to social norms, difficulties in self-actualization, and predominance of external over internal motivation. Additionally, existential certainty levels demonstrated a trend toward medium-low values.

Empirical researches indicated that the most closely associated indicators of psychological health among volunteers were social-psychological adaptation, specifically "internality," "adaptation," "acceptance of others," and "striving for dominance" (with slightly fewer correlations). The weakest correlations were found in interpersonal relations indicators such as "benevolence" and coping strategies like "restraint," "instrumental social support,"

“imaginary problem avoidance,” and “emotional social support.” The three-component model of volunteers’ psychological health was validated using confirmatory factor analysis. The most optimal model consisted of 11 indicators grouped into three factors: psychological (adaptation, internality, autonomy, planning), social (friendliness, emotional social support, number of roles, benevolence), subjective (psychological well-being, security, existential certainty). Cluster analysis identified three subgroups of individuals with varying psychological health manifestations: «Conformist-Altruists» (17%) – low subjectivity and high altruism. «Self-Successful» (58%) – focused on achievement and self-success. «Burnout-Prone» (25%) – characterized by burnout symptoms. Volunteers in the first and third clusters exhibited lower psychological health scores and required support.

Based on the results of the theoretical analysis and the initial stage of the empirical study, a program, aimed supporting the psychological health of individuals engaged in volunteer activities, was developed. It was noted that this supporting psychological health program serves both preventive and restorative functions.

The development of the psychological health support program was guided by specific objectives, including: enhancing personal resilience and psychological well-being (facilitating the development of self-regulation skills, awareness of emotional states, stress resistance, and adaptive thinking); fostering self-acceptance and emotional balance (helping volunteers reduce self-criticism, learn constructive self-support strategies, and cultivate a positive self-attitude); developing reflection and mindful engagement in volunteer activities (enhancing the ability to analyze personal experiences, recognize contributions to the community, and reduce the risk of emotional burnout); strengthening motivation and increasing engagement in volunteer work (uncovering internal resources, identifying individual motivational factors that sustain enthusiasm and effectiveness in volunteering); promoting social adaptation and interpersonal interaction skills (building positive interpersonal relationships, increasing trust within teams, and developing effective communication and conflict-resolution strategies); forming effective coping strategies to handle stressful situations (teaching methods for managing emotional reactions, planning actions in challenging conditions, and correcting avoidance-based coping strategies); developing resource restoration skills and preventing emotional burnout

(introducing methods for restoring emotional balance, including body-oriented practices, art therapy, meditation, and mindful relaxation).

The psychological health support program was implemented through two interconnected modules: an educational module and a training module, ensuring a comprehensive approach to preventing emotional burnout and promoting psychological well-being among volunteers. The program aimed to restore emotional balance after stressful situations, mitigate the effects of burnout, and rehabilitate volunteers' emotional states through individual support, group therapy, and resource recovery techniques.

The educational module included interactive lectures, group discussions, and multimedia presentations using modern technologies such as Smartboards. The training module focused on developing emotional resilience, reducing psychological tension, and supporting volunteers' internal resources. The key areas of work included: developing emotional self-regulation skills through breathing techniques to reduce stress and tension; mastering relaxation techniques to restore psychological well-being; applying mindfulness practices in stressful situations; strengthening onstructive coping strategies, such as reframing challenges, shifting perspectives, and redirecting emotional focus toward productive states.

The effectiveness of the intervention program was assessed through: pre- and post-intervention diagnostic assessments, comparing psychological health indicators at the beginning and end of the study to track changes; direct observations of participants' engagement and task performance during sessions; self-reports in which participants recorded personal changes resulting from the program.

After completing the program, a post-intervention assessment was conducted and compared to the initial evaluation to determine the effectiveness of the intervention.

The results revealed significant improvements in social-psychological adaptation and coping attitudes toward difficult situations. Specifically, there was a reduction in denial-based coping and an increase in problem acceptance and instrumental social support-seeking, which are crucial for volunteer work.

Following the program's implementation, participants exhibited a shift from unproductive coping mechanisms toward more effective strategies and an increase in self-determination as a component of psychological health. Volunteers showed a higher

appreciation for achievement-oriented values and a decreased focus on conformity. Additionally, there was a reduction in fear of rejection, increased psychological well-being, autonomy, existential fulfillment, and sense of purpose. These results indicate an overall improvement in self-confidence, reduced anxiety about social acceptance, greater life satisfaction, and a stronger sense of self-sufficiency and meaning in life.

#### Scientific Novelty

For the first time:

- a comprehensive analysis of the psychological health of individuals engaged in volunteer activities has been done, considering self-awareness, effective self-care, and social support factors;

- a structural model of psychological health in volunteers has been developed, incorporating three core components: - Psychological (flexibility, adaptability, stress resilience, value orientations, coping strategies);

- social (social inclusion, communication skills, trust levels, ability to establish new connections);

- subjective (psychological well-being, sense of meaning in life);

- the interrelationships between these components and their impact on volunteers' psychological health were identified.

- a psychological support program for volunteers was designed and tested to strengthen their psychological health and prevent emotional burnout.

Further development was given to:

- conceptual foundations of volunteerism;

- theoretical understanding of social-psychological factors influencing volunteerism;

- psychological characteristics of individuals involved in volunteer work;

- The distinction between mental and psychological health;

- strategies for restoring psychological well-being.

**Practical Significance** The study provides a structural model of volunteers' psychological health, identifies ways to preserve psychological well-being, and offers techniques for reducing stress, preventing burnout, and enhancing resilience. The research

materials can be used by psychologists, volunteer organizations, and volunteers to reduce burnout risks, improve motivation, and enhance psychological stability.

The findings have been integrated into academic courses such as “Social Psychology” and “Charity and Volunteering in Social Work”, deepening future professionals’ understanding of maintaining volunteers’ psychological health.

The study’s theoretical principles, conclusions, and recommendations have been implemented in the training of future psychologists and social workers at Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, incorporated into the activities of VINclub “Volunteer VSPU”, included in the training of social work professionals at Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, and adopted by NGOs such as “Molfar” and “Parostok”.

**Keywords:** volunteer activity, psychological health, personality, volunteers, social interaction.

***Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації***

*а) статті у фахових виданнях України*

1. Ожарівська С. Психологічна підтримка волонтерів: методи й інструменти. Наукові перспективи. 2025. № 1(55). С. 1903-1912. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-1\(55\)-1903-1912](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-1(55)-1903-1912)

2. Ozharivska S. Empirical indicators of psychological health of people involved in volunteering. Перспективи та інновації науки. № 1(47). 2025. С.1336-1347. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1\(47\)-1336-1347](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-1336-1347)

3. Ozharivska S. Theoretical analysis of the problem of developing personal resilience. Personality and Environmental Issues, 2024. Volume 3, Issue 2. P. 46-51. DOI: [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(2\)-46-51](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(2)-46-51)

4. Ozharivska S. Volunteering as a social and psychological phenomenon. Personality and Environmental Issues, 2023. Volume 2, Issue 6. P. 38-44. <https://vspu.net/pei/index.php/journal/article/view/47>

*б) статі, що засвідчують апробацію матеріалів дисертації*

1. Ожарівська С. П. Емоційне вигорання у волонтерів: фактори ризику та стратегії профілактики. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція 7 грудня 2020 р. Запоріжжя. С. 22-26.

2. Ожарівська С. П. Саморегуляція та копінг-стратегії як чинники збереження психологічного здоров'я волонтерів: зб. тез доп. наук.-практ. конф. з міжн. участю, м. Вінниця, 17–18 листоп. 2021 р. Вінниця, 2020. С. 300–342.

3. Ожарівська С. П. Ціннісні орієнтації волонтерів як ресурс збереження їхнього психологічного здоров'я. Сучасні тенденції розвитку науки : матеріали V Міжнародної наук.-практ. конф. (30-31 травня 2021 р.). Київ, 2021. С. 30-31.

4. Ожарівська С. П. Психологічні детермінанти мотивації до волонтерської діяльності та їхній зв'язок із психологічним здоров'ям. Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки та освіти: матеріали V Міжнародної наук.-практ. конф. (30-31 травня 2022 р.). Львів, 2022. С. 22-23.

5. Ожарівська С. П. Роль психологічної стійкості у збереженні ментального благополуччя волонтерів. VI звітна науково-практична онлайн-конференція викладачів і студентів «Психосоціальний супровід особистості в складних життєвих обставинах» 25-26 травня 2023 р. Вінниця

6. Ожарівська С. П. Психологічна підтримка волонтерів: ефективні підходи та інтервенції. IX Міжнародна науково-практична конференція «Концептуальні шляхи розвитку науки та освіти» 19-20 жовтня 2023 р. Львів С. 54-57.

7. Ожарівська С. П. Психологічне здоров'я волонтерів в умовах кризових ситуацій: виклики та ресурси. III Міжнародна наукова конференція «Стратегічні напрямки розвитку науки: фактори впливу та взаємодії» 27 жовтня 2023 р. Тернопіль.

8. Ожарівська С. П. Роль соціальної підтримки у збереженні психоемоційного благополуччя волонтерів. Науково-практична конференція «Формування сучасного наукового простору: теорія і практика» 27-28 жовтня 2023 р. Ужгород.

## ЗМІСТ

<b>АНОТАЦІЯ</b>	2
<b>ВСТУП</b>	17
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ, ЗАЛУЧЕНИХ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b>	23
1.1. Філософсько-психологічні засади вивчення волонтерської діяльності	23
1.2. Теоретичні підходи до розуміння феномену психологічного здоров'я особистості в сучасній психології	46
1.3. Структурна модель збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності	66
<b>Висновки до розділу 1</b>	93
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ, ЗАЛУЧЕНИХ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b>	95
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження особливостей психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності	95
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності	105
2.3. Статистичний аналіз результатів дослідження особливостей психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності	153
<b>Висновки до розділу 2</b>	164
<b>РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ, ЗАЛУЧЕНИХ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b>	167
3.1. Теоретико-практичні підходи до вивчення технологій збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності	167
3.2. Програмні заходи збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності	186
3.3. Аналіз ефективності психокорекційної програми збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності	217
<b>Висновки до розділу 3</b>	225
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ</b>	228
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	231
<b>ДОДАТКИ</b>	250

## ВСТУП

**Актуальність та доцільність дослідження.** Сучасні соціальні трансформації, зумовлені економічними, політичними та гуманітарними кризами, обумовлюють зростання значущості волонтерської діяльності як важливого ресурсу суспільної підтримки та допомоги. Волонтерська діяльність сприяє соціальній згуртованості, наданню необхідної допомоги вразливим групам населення та розвитку суспільної відповідальності. Водночас участь у волонтерській діяльності супроводжується значним психологічним навантаженням, що пов'язано із взаємодією з людьми в кризових ситуаціях, високим рівнем відповідальності, емоційною напруженістю та обмеженістю ресурсів. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, як важливого чинника їхньої ефективності та стійкості до професійного вигорання.

Збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, є комплексним процесом, що включає розвиток стресостійкості, забезпечення соціальної підтримки, формування навичок емоційної саморегуляції та професійного самопіклування. Відсутність належної психологічної підтримки може призвести до негативних наслідків, таких як хронічний стрес, зниження мотивації, емоційне вигорання та навіть відмова від волонтерської діяльності. У цьому контексті важливим є дослідження особливостей збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, а також розробка ефективних технологій їхньої підтримки.

У межах проблем вивчення особливостей збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності зарубіжними та українськими вченими вирішуються, перш за все, наступні питання: загальні концептуальні підходи до волонтерства як соціально-психологічного явища (Т. Лях, Л. Матвієнко, О. Панькова, В. Погрібна); мотивації, ідентичності та процесу самоосвіти волонтерів (Дж. Вайт, Е. Хейт, Е. Хіртіген); формування соціальної ідентичності та самооцінки волонтерів (М. Снайдер); критеріїв та рівнів психологічного здоров'я

(Ю. Бохонкова, І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич, В. Пліско); психологічного здоров'я як умови розвитку самосвідомості, ідентичності та ефективної життєдіяльності людини (С. Максименко, О. Чабан); психологічного здоров'я як сукупності особистісних характеристик, що забезпечують стресостійкість, соціальну і професійну адаптацію та самореалізацію (Т. Дзюба, М. Савчин, Є. Сергієнко, Т. Титаренко, Є. Шевченко, О. Царькова).

Зазначені наукові і науково-практичні розробки є вагомим внеском у дослідження проблеми психологічного здоров'я волонтерів. Однак, психологічне здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, є динамічним процесом, що потребує постійної уваги та підтримки з боку самоусвідомлення й ефективного самопіклування та соціальної підтримки. Психологічне здоров'я є важливим аспектом загального благополуччя осіб, залучених до волонтерської діяльності, що впливає на їхню здатність адаптуватися до умов життя, справлятися зі стресами та встановлювати здорові відносини з іншими людьми. Інвестування в психологічне здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, не лише покращить їхню якість життя, але й сприятиме розвитку суспільства в цілому. Психологічно здорові волонтери здатні краще адаптуватися до викликів, працювати в команді та надавати високоякісну допомогу постраждалим.

Актуальність вивчення психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, зумовлена необхідністю розробки ефективних технологій підтримки їхнього психологічного здоров'я, що дозволить не лише підвищити їхню особистісну стійкість, а й забезпечити довготривалу ефективність волонтерської діяльності в умовах сучасних соціальних викликів.

Викладені міркування зумовили вибір теми дисертаційного дослідження **«Особливості збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності»**.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Напрямок дисертаційного дослідження пов'язаний із планом наукової теми кафедри психології та соціальної роботи Факультету педагогіки, психології і професійної освіти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла

Коцюбинського («Соціально-психологічні особливості самоздійснення особистості в умовах трансформаційних змін», реєстраційний номер 0120U100295).

Тему дисертації затверджено на засіданні вченої ради Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 4 від 20 жовтня 2021 р.) і узгоджено рішенням бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень в галузі педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 2 від 22 квітня 2022 р.)

**Об'єкт дослідження** – волонтерська діяльність як вид соціально-психологічної активності.

**Предмет дослідження** – особливості збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності.

**Мета дослідження** – визначити особливості збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, а також розробити програму психологічної підтримки осіб, залучених до волонтерської діяльності, спрямовану на зміцнення їхнього психологічного здоров'я та профілактику емоційного вигорання.

**Гіпотеза дослідження:** збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, можливе за умови комплексного підходу, який включає розвиток навичок стресостійкості, емоційної регуляції, соціальної підтримки та самопіклування. Впровадження програми психологічної підтримки, що враховує індивідуальні та групові потреби осіб, залучених до волонтерської діяльності, сприятиме зниженню ризику емоційного вигорання, покращенню мотивації, підвищенню рівня психоемоційної стійкості та загальному збереженню благополуччя волонтерів.

Відповідно до об'єкта, предмета та мети були визначені наступні **завдання дослідження:**

1. Шляхом аналізу теоретичних вітчизняних та зарубіжних підходів розкрити сутність волонтерської діяльності як виду соціально-психологічної активності.

2. Теоретично обґрунтувати поняття психологічного здоров'я особистості та побудувати структурну модель психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності.

3. Емпірично перевірити валідність структурної моделі психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності.

4. Розробити та апробувати програму психологічної підтримки осіб, залучених до волонтерської діяльності, спрямовану на зміцнення їхнього психологічного здоров'я та профілактику емоційного вигорання.

**Методологічними основами дослідження** стали: фундаментальні положення волонтерської діяльності (О. Безпалько, Н. Заверико, І. Зверєва, Т. Лях, О. Паламарчук); соціально-психологічні чинники розвитку волонтерства (О. Богучарова, В. Болотова, Д. Веденєєв, О. Турчак); психологічні аспекти волонтерської діяльності (І. Завацька, С. Демида, Г. Коваль, О. Палилюлько); співвідношення понять психічне та психологічне здоров'я особистості (І. Дубровіна); складові психологічного здоров'я (І. Андрющенко, Н. Бугайова); системний підхід до вивчення психологічного здоров'я (І. Галецька, Т. Сосновський, О. Завгородня, Л. Курганська); особливості збереження психологічного здоров'я (С. Максименко, Л. Карамушка, О. Креденцер); критерії відновлення психологічного здоров'я (Т. Титаренко, О. Чабан).

Для вирішення поставлених завдань, перевірки гіпотези і досягнення мети використано **методи дослідження:**

*теоретичні методи:* філософсько-психологічний аналіз проблеми, системний аналіз, узагальнення теоретико-методологічних підходів до проблеми, розробка теоретичних моделей предмету дослідження;

*емпіричні методи:* спостереження; констатувальне дослідження; експеримент; психологічна діагностика;

*методи активного психологічного навчання та розвитку:* тренінг-семінари; інтерактивні технології колективної роботи; технології Case-study; інтерактивні технології ситуаційного моделювання; дискусійні методи; метод постановки та розв'язання проблем; методи прогнозування та проектування; методи аналізу

проблемних ситуацій; *методи математичної статистики та аналізу даних* із застосуванням програми SPSS.

**Наукова новизна роботи** полягає в тому, що:

*Вперше*

- здійснено комплексний аналіз психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, з урахуванням чинників самоусвідомлення, ефективного самопіклування та соціальної підтримки;

- розроблено структурну модель психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, яка включає три основні компоненти: психологічний (гнучкість, адаптивність, стресостійкість, ціннісні орієнтації, копінг-стратегії), соціальний (соціальна включеність, соціальна комунікація, рівень довіри, успішність встановлення контактів з незнайомими людьми) та суб'єктивний (психологічне благополуччя, сенс життя). Визначено взаємозв'язок між цими компонентами та їхній вплив на збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності;

- розроблено та апробовано програму психологічної підтримки осіб, залучених до волонтерської діяльності, спрямовану на зміцнення їхнього психологічного здоров'я та профілактику емоційного вигорання.

*Набули подальшого розвитку:*

- концептуальні засади волонтерської діяльності;
- теоретичні уявлення про соціально-психологічні чинники розвитку волонтерства;
- психологічні характеристики осіб, залучених до волонтерської діяльності;
- співвідношення понять психічне та психологічне здоров'я особистості;
- особливості відновлення психологічного здоров'я.

**Практичне значення** результатів дослідження полягає у побудові структурної моделі психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності; визначенні шляхів збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності; розробці технологій збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, спрямованих на зниження

рівня стресу, запобігання емоційному вигоранню та зміцнення психологічної стійкості волонтерів. Матеріали дисертаційного дослідження можуть бути використані психологами, волонтерськими організаціями й особами, залученими до волонтерської діяльності, з метою зниження ризику емоційного вигорання, покращення мотивації та підвищення рівня психоемоційної стійкості. Результати дослідження інтегровані в зміст навчальних дисциплін «Соціальна психологія», «Благодійність і волонтерство в соціальній роботі», що сприяло поглибленню знань і уявлень майбутніх фахівців у сфері психології та соціальної роботи щодо особливостей збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дисертаційного дослідження та його результати презентовано на міжнародних та науково-практичних конференціях, зокрема: міжнародній конференції «Взаємодія з минулим, активність у сьогоденні» (Польща, 2023), X міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві» (Луцьк, 2023), міжнародній науково-практичній конференції «Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади» (Житомир, 2022); конференціях викладачів і студентів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (2021-2024 рр.) та науково-методичних семінарах кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (2021-2024 рр.).

**Публікації.** Зміст і основні положення дисертаційної роботи викладено у 8 наукових працях, із яких 4 статті у фахових виданнях із психології, затверджених АК МОН України; 4 статті – в інших наукових видавництвах та збірниках матеріалів конференцій.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел (179 найменувань, з яких 35 – іноземною мовою) найменування у порядку появи посилань у тексті, додатків (7). Загальний обсяг дисертації становить 280 сторінок, у тому числі 230 сторінок основного тексту. Дисертація містить 45 таблиць та 20 рисунків.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ ЗАЛУЧЕНИХ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

## 1.1. Філософсько-психологічні засади вивчення волонтерської діяльності

Волонтерська діяльність є специфічною формою активної взаємодії особистості з навколишнім середовищем, що посідає важливе місце у соціальному та культурному житті суспільства. Вона є складною та багатогранною сферою людської активності, яка відображає ключові аспекти соціальної взаємодії, етичних принципів та психологічних процесів. Дослідження волонтерської діяльності з позиції філософсько-психологічного підходу відкриває нові можливості аналізу глибинних рівнів мотиваційної сфери, з'ясування специфіки особистісного розвитку волонтерів, а також вивчення соціокультурних наслідків цієї діяльності для суспільства загалом.

Науковий інтерес до волонтерської діяльності, що розглядається крізь призму філософсько-психологічного підходу, має тривалу історію [73]. Початкові форми добровільної діяльності були закладені ще у середньовіччі, хоча тоді це поняття не мало сучасного змісту. Зокрема, у середньовічній католицькій церкві функціонували монастирі, де монахи здійснювали благодійні акції, такі як допомога бідним, лікування хворих і навчання дітей. Ці дії базувалися на принципах відданості та служіння, що є фундаментальними складовими сучасного волонтерства. У нинішньому світі волонтерська діяльність набуває значення соціального феномену, який сприяє зміцненню суспільних зв'язків та покращенню якості життя вразливих категорій населення. Принципи відданості й служіння у волонтерській діяльності мають важливе значення для дослідження мотиваційної сфери волонтерів, їхніх особистісних цінностей та етичних стандартів. У цьому контексті волонтерська діяльність визначається як готовність індивіда інвестувати власний час, енергію та знання у підтримку громадських ініціатив без матеріальної винагороди. Така діяльність відображає високий рівень соціальної відповідальності

та прагнення сприяти позитивним змінам у суспільстві. Етичні стандарти волонтерської діяльності включають дотримання принципів чесності, конфіденційності та професіоналізму у взаємодії з учасниками волонтерських проєктів. Розуміння цих аспектів у сучасному контексті забезпечить можливість удосконалення волонтерських програм, підвищення їхньої ефективності та адаптації до потреб сучасного суспільства.

Окрім того, у середньовіччі існували міські гільдії, які виконували функції благодійності та підтримки своїх членів і незахищених верств населення. Ці форми діяльності значною мірою вплинули на формування сучасних концепцій волонтерства, закладаючи основи для його еволюції до нинішнього етапу [155].

Наразі волонтерська діяльність, за висновками науковців (Л. Гротінгер, Дж. Хеймлі, Ш. Дівер) [7], зазнала значних трансформацій, які відображають суспільні й технологічні виклики епохи глобалізації. У сучасних концепціях волонтерської діяльності, які розроблені такими дослідниками, як М. Мюберс, Дж. Корт, Ш. Олссон, О. Лисенко та О. Шаповал, акцентується увага на нових підходах до соціальних змін і співпраці між громадським сектором, державою та бізнесом [38].

Одним із ключових напрямів сучасних концепцій волонтерської діяльності є розширення сфер її застосування. М. Мюберс досліджує аспекти міжнародної та міжкультурної волонтерської діяльності, зокрема, її вплив на формування глобальних мереж і співпрацю між різними країнами. Його дослідження підкреслюють значення волонтерської діяльності для зміцнення міжнародної взаємодії та розвитку транснаціональних соціальних ініціатив.

Ш. Олссон зосереджується на ролі волонтерської діяльності у сфері сталого розвитку та охорони довкілля. Він аналізує, як волонтерські ініціативи сприяють збереженню природних ресурсів, підвищенню екологічної свідомості та реалізації екологічно орієнтованих проєктів. Зазначені аспекти підкреслюють важливість волонтерської діяльності для підтримки глобальної екологічної стійкості.

Дж. Корт вивчає вплив волонтерської діяльності на розвиток демократії та залучення громадян до активної участі у суспільному житті. Його дослідження

розкривають особливості впливу волонтерської діяльності на зміцнення громадянського суспільства, підвищення рівня соціальної відповідальності та посилення демократичних процесів.

Таким чином, сучасні дослідники зосереджують свою увагу на багатогранних аспектах волонтерської діяльності, розглядаючи її як універсальний інструмент для досягнення соціальних, економічних і культурних цілей [8]. Це підкреслює важливість інтеграції волонтерських ініціатив у різні сфери суспільного життя для вирішення актуальних проблем сучасності [1].

В Україні активним дослідженням розширення сфер застосування волонтерської діяльності займається В. Болотова, яка аналізує її у контексті екологічного розвитку та сталого виробництва. У наукових дослідженнях акцентується увага на ролі волонтерських проєктів у підвищенні екологічної освіти населення та активізації громадської участі у вирішенні екологічних проблем [9]. Учена розглядає волонтерську діяльність як ефективний інструмент залучення громад до реалізації ініціатив сталого розвитку, що сприяють збереженню природних ресурсів та формуванню екологічної свідомості.

Одним із провідних підходів до вивчення сучасної волонтерської діяльності є міжнародний, який сприяє культурному обміну, зміцненню співпраці між країнами та вирішенню глобальних проблем, таких як бідність, доступ до освіти, охорона здоров'я та інші [17]. Сучасні концепції волонтерської діяльності відкривають широкі можливості для міжнародної співпраці та впровадження інновацій у сфері соціальної підтримки та громадської активності. Усвідомлення цих концепцій дозволяє розробляти стратегії волонтерських програм, орієнтованих на досягнення значного соціального впливу та підтримку принципів сталого розвитку суспільства.

Науковий доробок О. Шаповал присвячений вивченню формування міжкультурної компетентності у волонтерській діяльності, що є важливим аспектом у контексті глобалізації. Її дослідження підкреслюють значення міжкультурної взаємодії для успішної реалізації міжнародних волонтерських ініціатив.

Вітчизняні науковці здійснюють значний внесок у розвиток концептуального розуміння волонтерської діяльності в українському суспільстві [22]. Їхні дослідження спрямовані на ідентифікацію потенціалу волонтерства з метою сприяння соціальному, економічному та культурному розвитку країни, а також на визначення пріоритетних напрямків для подальших наукових досліджень і практичних ініціатив. Цей підхід орієнтований на інтеграцію волонтерської діяльності в систему вирішення актуальних проблем суспільства та забезпечення його сталого розвитку [4].

Сучасні волонтерські ініціативи, окрім традиційних гуманітарних і соціальних програм, охоплюють такі напрями, як охорона довкілля, технологічна підтримка, збереження культурної спадщини та інновації у сфері громадського управління [136]. Розвиток цифрових технологій та необхідність оптимізації волонтерської діяльності звертають увагу науковців на доцільність використання цифрових платформ у процесі мобілізації, координації та моніторингу волонтерських проєктів. Такі платформи сприяють підвищенню доступності інформації, узгодженості процесів управління волонтерськими ініціативами та залученню нових соціальних груп до участі у волонтерській діяльності, що істотно підвищує її ефективність і вплив.

Етап систематичного наукового вивчення волонтерської діяльності розпочався з появою соціології та соціальної теорії, які зосередили увагу на ролі й значенні добровільної допомоги у суспільстві [24]. З початку XX століття у США та Європі з'явилися перші наукові праці, присвячені дослідженню соціальних аспектів волонтерської діяльності. Наукові розвідки започаткували формування академічної бази, що дозволила розглянути волонтерську діяльність як важливий соціальний феномен.

Значний внесок у вивчення волонтерської діяльності зробили такі науковці:

- А. Токвіль – проаналізував роль громадських об'єднань і волонтерських ініціатив у формуванні суспільства в контексті американської демократії;

- Е. Сіменс – досліджував розвиток та організацію волонтерського руху у Великій Британії, охарактеризувавши різні види волонтерської діяльності та їх соціальне значення;
- М. Річмонд – вивчав взаємодію між добровольцями та професійними соціальними працівниками у сфері гуманітарної допомоги та соціальної роботи;
- Ч. Річардсон – акцентував увагу на ролі добровольчих організацій у розвитку громадського сектору та наданні соціальних послуг;
- Дж. Вілсон – аналізував історичний розвиток волонтерської діяльності, її трансформації та вплив на суспільство в різні епохи.

Зазначені наукові дослідження охоплюють широкий спектр аспектів волонтерської діяльності в різні історичні періоди та в різних країнах, сприяючи глибшому розумінню її ролі у формуванні суспільних структур, соціальному значенні та еволюції як невід’ємного елемента громадського життя [49].

Особливу увагу дослідники приділяли ролі добровільної роботи у процесах соціальної інтеграції та підтримці вразливих верств населення. Добровільна діяльність розглядалася як вагомий чинник підвищення якості життя людей, що перебувають у складних життєвих обставинах, і як механізм зміцнення громадських зв’язків. Вона ґрунтується на добровільному внеску часу, зусиль і ресурсів, спрямованих на підтримку осіб, які потребують допомоги, та відображає прагнення до соціальної справедливості.

Добровільна робота сприяла соціальній інтеграції через залучення представників різних соціальних груп до спільної діяльності. Волонтери забезпечували доступ бідних до освіти, медичних послуг та інших соціальних інституцій, сприяючи їхній взаємодії з суспільством і зменшенню соціальної ізоляції. З точки зору економічної підтримки, волонтерська діяльність була ефективним засобом зниження економічних нерівностей, оскільки волонтери надавали безкоштовні послуги та ресурси, дозволяючи економічно вразливим групам зосереджуватися на базових потребах, таких як освіта і здоров’я.

Крім того, волонтери підтримували психосоціальний розвиток уразливих груп, сприяючи підвищенню їхньої самооцінки, зниженню почуття соціальної

ізоляції та подоланню внутрішніх бар'єрів. Така підтримка допомагала людям відчувати себе повноцінними членами спільноти.

Узагальнення результатів цих досліджень дозволило науковцям розробити ефективні стратегії волонтерської діяльності, орієнтовані на покращення якості життя вразливих груп населення, зміцнення соціальної згуртованості та забезпечення сталого соціального розвитку [121].

У 1880-х роках британський філантроп і соціальний реформатор Дж. Ешворті здійснив ґрунтовний аналіз впливу волонтерської діяльності на соціальну та економічну структури суспільства. У своїх дослідженнях він підкреслював ключову роль волонтерської діяльності у покращенні умов життя робітничого класу та боротьбі з бідністю. Його роботи зосереджувалися на оцінці ефективності волонтерської діяльності в контексті соціальних трансформацій і сприяння громадському добробуту.

Дж. Ешворті акцентував увагу на важливості волонтерів у формуванні соціальних програм та ініціатив, які спрямовані на задоволення потреб різних верств населення. Волонтерська діяльність розглядалася ним як невід'ємний елемент суспільного життя, що має подвійний вплив: сприяє особистісному розвитку учасників і одночасно впливає на соціально-економічну динаміку суспільства. Особлива увага акцентувалася на взаємодії волонтерів із різними соціальними групами, включаючи молодь, літніх людей, мігрантів та інші вразливі категорії населення. Ця взаємодія сприяє формуванню та зміцненню соціальних мереж, які відіграють вирішальну роль у подоланні соціальних проблем і покращенні загальної якості життя.

Дж. Ешворті також виділяв економічний внесок волонтерської діяльності, підкреслюючи, що безкоштовна праця та ресурси, надані волонтерами, значно знижують фінансові витрати державних і місцевих органів влади. Це дозволяє спрямовувати бюджетні кошти на інші важливі аспекти розвитку суспільства.

Окрему увагу дослідник приділяв інноваційному потенціалу волонтерства. Волонтерські організації розглядалися ним як «лабораторії соціальних змін», здатні розробляти та впроваджувати нові підходи до вирішення соціальних

проблем [149]. Ці інноваційні методи сприяли соціальній адаптації населення до нових умов, посиленню стійкості суспільства до викликів і зміцненню його загальної соціальної стабільності.

У 1903 році угорський психолог М. Джані опублікував фундаментальну наукову працю, присвячену аналізу мотиваційних чинників волонтерів та їхнього впливу на соціальну адаптацію й психічне здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності. Автор акцентував увагу на ключовій ролі мотивації, яка визначає особистісні цінності, інтереси та ставлення волонтерів до їхнього внеску у суспільство через добровільну активність.

Мотивація волонтерів досліджувалася крізь призму багатогранності особистісних цінностей та соціальних стимулів [5]. М. Джані виділив основні мотиваційні фактори, серед яких домінували бажання допомогти іншим, прагнення до саморозвитку, потреба у соціальній взаємодії та відчуття сенсу життя. Дослідження також показали, що висока мотивація волонтерів позитивно впливає на їхню соціальну адаптацію, сприяючи інтеграції в нові соціальні середовища та зміцненню соціальних зв'язків [150].

Особливу увагу було приділено тому, як потреба у спілкуванні з однодумцями та знайомство з новими людьми сприяє адаптації волонтерів до різних соціальних груп і спільнот. Науковці констатували, що волонтери, які мають чітко визначені цілі та усвідомлені мотиваційні стимули, частіше переживають відчуття задоволення від своєї діяльності, що, у свою чергу, знижує рівень стресу та покращує психічний стан [146].

Водночас М. Джані окреслив можливі негативні наслідки недостатньої підтримки волонтерів або наявності негативної мотивації. Такі чинники, як емоційне вигорання та втрата інтересу до діяльності, були розглянуті як потенційні ризики, які потребують особливої уваги з боку організаторів волонтерських програм.

Подальший розвиток цієї тематики знайшов відображення у роботах С. Елісон, провідної дослідниці у галузі волонтерської діяльності. Вона аналізувала чинники, які стимулюють людей до участі у волонтерстві, та вплив цих чинників

на вибір і залучення до різних форм добровільної діяльності. У результаті волонтерська діяльність розглядалася як один із ключових механізмів розвитку громадянського суспільства, підтримки вразливих верств населення та зміцнення соціальної згуртованості.

Особливу увагу у вивченні волонтерської діяльності приділено аналізу мотиваційних чинників, які стимулюють людей до участі в добровільній діяльності [11]. Дослідження показують, що ці чинники є багатограними та включають як особистісні, так і соціальні аспекти [59]. Особистісна мотивація часто відіграє центральну роль для багатьох волонтерів. Серед ключових особистісних мотивів виділяються прагнення допомагати іншим, внутрішнє відчуття виконання важливої соціальної місії, а також бажання зробити свій внесок у покращення якості життя оточуючих. Такі мотиваційні установки, як правило, формуються під впливом особистого досвіду, цінностей та етичних переконань, що визначають готовність індивідуума витратити свій час та ресурси на добровільну допомогу [12].

Соціальні мотиваційні чинники також відіграють важливу роль у стимулюванні волонтерської активності [151]. Зокрема, участь у волонтерських програмах може бути зумовлена бажанням зайняти активну громадянську позицію, сприяти соціальним змінам, розвивати позитивні стосунки у спільноті чи підтримувати соціальні ініціативи [87]. Така мотивація базується на колективних цілях і часто спрямована на досягнення загального блага.

Окрема увага приділялась мотивації, пов'язаній із можливістю професійного та освітнього розвитку [13]. Волонтерська діяльність може слугувати платформою для здобуття нових знань, практичного досвіду та розширення соціальних і професійних контактів [95]. Цей вид мотивації є особливо актуальним для студентів, молоді та фахівців, які прагнуть особистісного і кар'єрного зростання.

С. Елісон, дослідниця у сфері волонтерської діяльності, підсумувала, що мотивація волонтерів охоплює широкий спектр прагнень: від бажання сприяти позитивним змінам у суспільстві та покращенню життя інших до прагнення саморозвитку, встановлення соціальних зв'язків і досягнення особистих цілей. С. Елісон також вивчала ефективність управління волонтерськими програмами та

стратегії залучення до волонтерської діяльності. Її наукові праці стали значним внеском у розуміння мотивацій волонтерів та їхнього впливу на соціальні процеси [14].

Відомим дослідником, який спеціалізується на питаннях громадянського суспільства, волонтерської діяльності та соціальної взаємодії, є Ж. Кіддер. Його наукові роботи присвячені аналізу волонтерської діяльності як одного з ключових аспектів функціонування сучасного суспільства. У своїх дослідженнях Ж. Кіддер розглядав вплив волонтерської діяльності на формування соціальних мереж, активізацію громадської участі та інші аспекти суспільної взаємодії.

Ж. Кіддер акцентував увагу на тому, що волонтерська діяльність сприяє розвитку громадянського суспільства, підтримці соціальних змін і формуванню громадських інститутів. Волонтери, взаємодіючи з різними соціальними групами та інституціями, сприяють розробці та реалізації ініціатив, спрямованих на покращення якості життя та підтримку вразливих категорій населення.

Особливу увагу дослідник приділяв ролі волонтерської діяльності у формуванні та зміцненні соціального капіталу. За його висновками, волонтерство сприяє побудові довіри, співпраці та взаємодопомоги у спільнотах, що забезпечує сталий соціальний розвиток як на місцевому, так і на національному рівнях. Волонтери виступають ключовими агентами соціальних змін, впливаючи на формування громадської думки, утвердження нових соціальних норм та вирішення актуальних суспільних проблем [29].

Ж. Кіддер підкреслював, що волонтери відіграють не лише роль надавачів матеріальної допомоги, але й виступають рушіями соціального активізму, заохочуючи громадян до участі в суспільних ініціативах. Вони сприяють створенню позитивних змін у соціальному середовищі, що в свою чергу забезпечує сталий соціальний прогрес та підвищення якості життя населення.

Науковий підхід Ж. Кіддера включав аналіз культурних, соціальних та економічних аспектів волонтерської діяльності, а також мотивацій і цінностей волонтерів. У 1915 році він опублікував впливову статтю, в якій розглядав

соціальні виміри волонтерської діяльності, зокрема її значення для формування громадянського суспільства та сприяння соціальній інтеграції.

Зазначені підходи до вивчення соціальних аспектів волонтерської діяльності стали основоположними для подальшого розвитку наукових досліджень у цій сфері. Вони акцентували увагу на значенні волонтерської діяльності як чинника соціального благополуччя та засобу зміцнення соціальної взаємодії в суспільстві [162]. Більшість ранніх наукових досліджень спрямовувались на визначення основних мотивів волонтерської діяльності, з особливим акцентом на духовно-моральних цінностях, які лежать в основі цього виду соціальної активності, а також на розгляді волонтерства як однієї з провідних форм соціальної самоорганізації [136].

Термін «волонтерська діяльність», який сьогодні є загальноживаним, має багатовікову історію. У минулому це поняття переважно асоціювалося з військовою справою: у європейських країнах волонтерством називали добровільну участь цивільних осіб у бойових діях без офіційного фінансування з боку держави.

Філософські дослідження, які згодом розвинули концепцію волонтерства, підкреслювали ключову роль добровільності як основного принципу цього явища. Волонтерська діяльність ґрунтується на принципах альтруїзму, доброти, щедрості, милосердя та небайдужості до потреб інших. Науковці наголошували, що витoki концептуальних основ волонтерської діяльності необхідно шукати в антропологічній природі людини.

Зокрема, німецький філософ Л. Фейєрбах, аналізуючи суспільну природу людини, запропонував філософсько-антропологічний підхід до розуміння її як соціальної та комунікативної істоти. У своїй концепції він ввів поняття «туїзму», яке описує єдність і взаємозв'язок між «Я» і «Ти». Цей взаємозв'язок, за Л. Фейєрбахом, ґрунтується на здатності людини до самопожертви, що він ідентифікував як альтруїзм. Концепція туїзму стала основою для формування нового напрямку в європейській філософії, який розглядає соціальну сутність людини через призму її здатності до взаємодопомоги та співчуття.

Таким чином, дослідження Л. Фейєрбаха та інших мислителів заклали фундамент для філософського осмислення волонтерської діяльності, підкреслюючи її значення як невід'ємного елемента соціального життя, що сприяє розвитку людської природи через взаємодію та підтримку інших.

Термін «альтруїзм» був введений в науковий обіг французьким соціологом О. Контом для вираження принципу «живи для інших». Цей концепт отримав подальший розвиток у працях американського соціолога П. Сорокіна, який розглядав альтруїзм як важливий засіб подолання бездуховності суспільства. У контексті глобалізованого світу, де індивідуалізм і матеріалізм часто домінують, волонтерство стає потенційним механізмом для подолання бездуховності. Одна з основних мотивацій, що спонукає людей до волонтерської діяльності, полягає в прагненні знайти сенс і значення в особистому житті. Волонтери прагнуть відчутти свою корисність, а також мають потребу у внесенні позитивних змін у навколишній світ. Відчуття сенсу, яке дає їм ця діяльність, забезпечує внутрішню мотивацію, дозволяючи переживати задоволення від власного внеску в суспільство. Це відчуття мети допомагає волонтерам долати бездуховність та ізольованість у сучасному соціумі.

Волонтерська діяльність може виступати як важливий інструмент боротьби з бездуховністю, оскільки вона не тільки сприяє вирішенню конкретних соціальних проблем, але й допомагає відновлювати внутрішню гармонію та знаходити сенс у житті індивідів. З цього погляду волонтерство сприяє формуванню більш глибоких соціальних зв'язків та підтримці суспільного добробуту [170].

У контексті вищезгаданих підходів, волонтерську діяльність можна трактувати як одну з форм реалізації родової сутності людини, яка виявляється через соціальну відповідальність та спільнотну взаємодію [132]. Участь у волонтерських ініціативах є вираженням громадянської самосвідомості та реалізацією родової ідентичності. Волонтери часто обирають проекти, які відповідають їхнім особистим цінностям, переконанням та ідеалам, що сприяє особистісній і духовній зрілості. Така діяльність дозволяє збагачувати внутрішній світ індивіда через безкорисливе надання допомоги та підтримки своїй спільноті.

Проблема сприяння розвитку спільноти через взаємну підтримку була предметом досліджень видатного німецького філософа та засновника феноменології Е. Гуссерля. Він вважав, що розуміння спільноти є фундаментальним для осмислення сутності людського існування та міжособистісних взаємин. Е. Гуссерль розглядав спільноту як систему індивідів, які спільно конструюють світ через акти комунікації та взаємодії. Такий підхід дозволяє вивчати не лише зовнішні взаємодії, але й внутрішні інтенції, що детермінують структуру спільноти. В його концепції спільнота виступає як основна одиниця суспільства, що сприяє інтеграції та ідентифікації індивідів у більш широкій соціальній структурі. Вона не тільки забезпечує платформу для соціальної взаємодії, але й є базою для формування колективних цінностей, моральних норм і культурних установок. Е. Гуссерль підкреслював значення спільноти як взаємодіючих суб'єктів, які спільно конструюють і підтримують світ.

Згодом питання міжособистісних відносин у спільноті стало важливим аспектом філософії діалогу, зокрема через концепцію «Я-відношення» М. Бубера. За цією теорією, взаємодія між людьми здійснюється через прямий, безпосередній контакт, у якому кожна особа сприймає іншу як унікальну індивідуальність. Це веде до створення «самотворення» та «самовираження», де діалог виступає як спосіб розвитку індивіда, аналізу і взаємодії з навколишнім світом. Водночас концепція комунікативної дії Ю. Габермаса акцентує на важливості спілкування та взаємодії як основних складових політичного та соціального життя.

Впливовий французький філософ Ж. Дерріда, представник постструктуралізму, розвивав концепцію «етики гостинності», яка ставить під сумнів традиційні ієрархічні структури та акцентує увагу на важливості гостинності та прийняття іншого. У контексті волонтерської діяльності, Ж. Дерріда трактував її як прояв бажання добровільно надавати допомогу та підтримку іншим. Він обговорював поняття справедливості та безкорисливості, які є суттєвими для розуміння мотивацій учасників волонтерської діяльності. Загалом його ідеї можуть слугувати основою для критичного аналізу волонтерської діяльності, зокрема у контексті її етичних, соціальних та культурних вимірів.

Узагальнюючи викладені підходи, можна зазначити, що волонтерська діяльність є багатограним соціальним явищем, яке включає добровільну та безоплатну діяльність, яка ґрунтується на принципах взаємної допомоги, підтримки та самопомоги, а також інших духовних цінностей [120]. З філософських позицій важливим є осмислення механізмів активації волонтерської діяльності та різноманітності її організаційних форм. Філософське трактування волонтерської діяльності зосереджено на аналізі динаміки взаємодії між індивідами та її значення для суспільства. Волонтерство є важливим чинником соціальної активності, зокрема серед молоді, і розглядається як форма діяльності, що передбачає витрати часу, енергії, навичок та знань на користь іншої особи чи групи [92]. Ключовою характеристикою волонтерської діяльності, яка є суттєвою складовою соціальної поведінки індивіда, залишається добровільність, яка вимагає відданості та бажання бути корисним для оточуючих [26].

У соціологічному контексті волонтерська діяльність розглядається як важливе соціальне явище та інститут, що формується через взаємодію індивідумів та організацій [27]. У цьому ракурсі волонтерська діяльність трактується як соціальний рух, спільнота, ресурс і цінність, що сприяють утвердженню соціальної солідарності та інтеграційних процесів у суспільстві. Соціологічний підхід до дослідження волонтерства акцентує увагу на соціальному портреті волонтера як частини загального соціального феномену. Профіль волонтера включає соціодемографічні характеристики, рівень освіти, професійний статус, мотиваційні фактори та цінності, що спонукають до участі у волонтерській діяльності. Це дає змогу глибше розуміти, хто є волонтерами, яку роль вони відіграють у соціальних процесах і як їхня діяльність взаємодіє з іншими соціальними структурами [16].

Волонтерські ініціативи сприяють формуванню нових соціальних мереж, зміцненню довіри та взаєморозуміння в суспільстві, що є важливим фактором для забезпечення соціальної стабільності та розвитку громадянських цінностей [80]. Розуміння соціологічного виміру волонтерської діяльності дозволяє ефективніше розробляти стратегії підтримки та стимулювання цієї форми громадянської

активності [25]. Це також забезпечує інтеграцію волонтерської діяльності в соціальні структури та підвищення її значення для розвитку суспільства.

Американський соціолог Л. Саламон, спеціалізуючись на дослідженнях третього сектору, в якому волонтерська діяльність є ключовим компонентом, провів низку наукових досліджень, що висвітлюють її роль та вплив на соціальні структури. Вчений зазначає, що волонтерська діяльність сприяє зміцненню соціальних зв'язків, підвищенню рівня довіри між індивідами та відновленню спільного відчуття належності до громади. Волонтери виступають ініціаторами соціальних інновацій, пропонуючи нові ідеї, підходи та рішення у вирішення актуальних соціальних проблем. Л. Саламон підкреслює, що волонтерська діяльність має значення не тільки для вирішення конкретних соціальних завдань, але й для розвитку громадянського суспільства, що сприяє забезпеченню стійкого соціального прогресу.

Американський політолог і соціолог Р. Путнам, відомий своїми дослідженнями у сфері соціального капіталу та громадянської участі, акцентує увагу на взаємодії та довірі між людьми, вказуючи, що готовність індивідів приєднуватися до громадських організацій є важливою умовою зміцнення соціального капіталу та підтримки громадянського суспільства. Р. Путнам підкреслює, що основою формування та діяльності волонтерських організацій є принципи довіри і добровільності. Він зазначає, що з розвитком нових соціальних проблем виникають організації, що займаються їх вирішенням. Основною метою діяльності волонтерських організацій зазвичай є захист прав людини, надання матеріальної чи психологічної допомоги, а також сприяння покращенню життя спільнот або міст, що дозволяє громадянам реалізувати свої обов'язки перед суспільством.

Соціологиня Л. Бевзенко активно підтримує ідею волонтерської діяльності як важливого елементу громадського життя. Вона розглядає волонтерство як вираз громадянської активності, добровільного внеску в розвиток суспільства. Л. Бевзенко вважає, що волонтерська діяльність є ефективним засобом досягнення позитивних змін у соціальній сфері та підтримки осіб, які потребують допомоги.

І. Білич розвиває глибокі погляди на волонтерську діяльність як невід'ємну складову громадянської активності та важливий фактор суспільного розвитку. У своїх працях він акцентує на тому, що волонтерська діяльність втілює основні громадянські цінності, зокрема самовідданість, безкорисливість і допомогу іншим. І. Білич розглядає її як форму особистої відповідальності перед суспільством та можливість самореалізації через безкорисливу допомогу. Для нього волонтерська діяльність є не лише проявом добровільної участі, але й способом змінювати навколишній світ на краще. Він наголошує на значенні волонтерства у підтримці та розвитку громадських ініціатив, у вирішенні актуальних соціальних проблем та в допомозі тим, хто цього потребує. І. Білич також підкреслює, що волонтерська діяльність формує культуру громадянськості та зміцнює міжособистісні відносини в суспільстві. Він вважає, що кожна людина має можливість і обов'язок допомагати іншим, сприяючи створенню більш справедливого та гуманного світу. Волонтерська діяльність, на думку І. Білича, є ефективним механізмом впливу на політику і громадське управління, оскільки активна громадянська участь у різноманітних ініціативах може стимулювати зміни в законодавстві та розвиток демократичних інститутів. Вона виступає ключовим інструментом самореалізації та спільного прогресу суспільства, в якому кожен індивід може зробити свій внесок у покращення життя інших людей і загального благополуччя.

І. Звірник розглядає волонтерську діяльність як важливий інструмент розвитку суспільства та підтримки уразливих груп населення. Вона зазначає, що волонтерство є виразом соціальної активності та самовідданості, підкреслюючи значення добровільної та безкорисливої допомоги як основного чинника формування справедливого суспільства. І. Звірник вважає, що волонтерська діяльність сприяє розвитку потенціалу індивідів і їхньому особистісному зростанню через участь у благодійних та соціальних ініціативах. Вона надає особливу увагу волонтерству в умовах кризових ситуацій, таких як природні катастрофи або війни, коли волонтери відіграють важливу роль у наданні допомоги постраждалим і відновленні інфраструктури. І. Звірник підкреслює, що волонтерська діяльність є важливим інструментом підтримки міжнародного миру і

співробітництва, оскільки вона дозволяє людям з різних країн об'єднувати зусилля для вирішення загальних проблем та сприяння глобальному благополуччю. Вона також наголошує на необхідності державної підтримки волонтерських ініціатив і впровадження ефективних механізмів для забезпечення якісної діяльності волонтерів. І. Звірник вважає, що створення сприятливих умов для волонтерства є важливим обов'язком кожного суспільства, оскільки це зміцнює соціальну солідарність та громадянську самосвідомість.

О. Панькова розглядає волонтерську діяльність як важливу складову активного громадянства та інструмент впливу на покращення життя інших людей. Вона підкреслює, що волонтерство є проявом громадянської відповідальності та соціальної чутливості, наголошуючи на потенціалі кожної людини допомагати іншим та здійснювати активну участь у вирішенні соціальних проблем [90]. О. Панькова акцентує увагу на значенні волонтерської діяльності в освіті та вихованні молоді, вбачаючи в ній можливість формування ціннісних орієнтацій, таких як толерантність, взаєморозуміння та відповідальність перед суспільством [89]. Крім того, вона підтримує ідею професіоналізації волонтерської діяльності та створення умов для розвитку волонтерських організацій, вважаючи, що держава повинна забезпечувати волонтерів необхідними умовами та законодавчою базою. О. Панькова часто наголошує на важливості волонтерства як засобу зміцнення соціальної солідарності та побудови єдиного, гуманного суспільства, в якому волонтерська діяльність є не лише допомогою тим, хто цього потребує, але й важливим засобом для особистісного розвитку та збагачення культурного спадку [89].

Українська соціологиня В. Погрібна підкреслює, що волонтерська діяльність є вираженням соціальної відповідальності та індивідуальної ініціативи, що дозволяє кожному громадянину зробити внесок у розвиток суспільства та підтримку його учасників. Вона зосереджується на важливості волонтерства у підтримці різних соціальних груп, зокрема, людей літнього віку, інвалідів, дітей, які потребують особливої уваги, та інших категорій населення [94]. В. Погрібна активно підтримує міжнародну волонтерську діяльність і співпрацю між країнами

в реалізації спільних гуманітарних і соціальних проєктів, вважаючи, що обмін досвідом і найкращими практиками збагачує суспільство та сприяє побудові миру й взаєморозуміння між народами.

Психологічний підхід до вивчення волонтерської діяльності фокусується на розумінні мотивацій, психологічних процесів та впливу цієї форми соціальної активності на індивідів і суспільство в цілому. Одним із ключових питань у психологічному дослідженні є аналіз мотивацій, що спонукають індивідів до безоплатної та добровільної участі у соціальних ініціативах [40]. Дослідження свідчать, що мотиви волонтерства можуть варіюватися від особистісно-орієнтованих, таких як самореалізація і відчуття задоволення, до соціально-орієнтованих, наприклад, бажання допомогти іншим або сприяти соціальним змінам. Психологічний аналіз мотивацій дозволяє глибше розуміти внутрішню динаміку волонтерської активності та індивідуальні ресурси, що стимулюють учасників до дії, а також визначити особистісні характеристики, які відрізняють волонтерів від тих, хто не бере участі в такій діяльності [64].

У сучасній психології вивчення волонтерської діяльності можна розглядати через різні підходи [96]. Наприклад, функціонально-психологічний підхід (Г. Клері, М. Снайдер) окреслює функції, що виконує волонтерська діяльність для індивідууму та суспільства, а також психологічні механізми, які лежать в основі цих функцій. Цей підхід досліджує, що саме мотивує особистість до участі у волонтерській діяльності (соціальна взаємодія, бажання допомогти іншим, особистісний розвиток, отримання нових навичок, збагачення життєвого досвіду тощо); як волонтерська діяльність задовольняє потреби індивідуума (підтримка самооцінки, створення особистісної ідентичності, зниження стресу, відчуття належності до соціальних груп); як вона сприяє соціальній інтеграції, покращенню міжособистісних відносин та формуванню соціальних капіталів у громаді. Функціонально-психологічний підхід не лише аналізує внутрішні мотивації та психологічні наслідки волонтерства, але й допомагає зрозуміти, як ця діяльність сприяє особистісному зростанню та соціальному розвитку учасників і громад.

Структурний підхід у вивченні волонтерської діяльності (Л. Оренштейн, Дж. Морс) орієнтований на детальний аналіз основних складових цієї діяльності та їх взаємозв'язків [91]. Сутність цього підходу полягає в трактуванні волонтерської діяльності як системи, складові якої взаємодіють і взаємозалежні. У рамках цього підходу проводиться дослідження організаційної структури волонтерства, ролей учасників, типів волонтерських завдань і процесів [79]. Окремо акцентується увага на аналізі змін у практиках волонтерства, нових моделях взаємодії між волонтерами та бенефіціарами, а також на еволюції механізмів волонтерської підтримки та координації. Підхід також охоплює вивчення взаємодії між волонтерами та організаціями, зв'язків між волонтерськими програмами та соціальними ініціативами, а також їх інтеграцію з іншими формами добровільної допомоги. Структурний підхід дозволяє не лише описати складові частини волонтерської діяльності та їх взаємозв'язки, але й розробити інструменти для ефективного аналізу й управління цією діяльністю в різних соціокультурних контекстах [74].

Аксіологічний підхід до вивчення волонтерської діяльності (А. Черті, Х. Хілс) зосереджується на аналізі ціннісних орієнтацій, мотивів і переконань, що стимулюють індивідів до участі у волонтерських програмах [53]. Основна мета цього підходу полягає в з'ясуванні того, які ціннісні орієнтації визначають участь у волонтерстві, а також як ці цінності впливають на мотивацію та практику волонтерської діяльності. Основні аспекти аксіологічного підходу включають:

- аналіз цінностей та ідеалів, які визначають вибір індивідуума стати волонтером. Це може охоплювати альтруїстичні мотиви (прагнення допомогти іншим), принципи соціальної солідарності, соціальної справедливості або бажання позитивно вплинути на світ;
- визначення цінностей, які мотивують волонтерів і впливають на їхні рішення щодо участі у волонтерських програмах;
- вивчення ціннісних орієнтацій, що визначають вибір видів волонтерської діяльності, рівень залученості у волонтерські проекти, тривалість участі та взаємодію з іншими учасниками;

- оцінку впливу соціокультурного контексту на формування цінностей і мотивів волонтерської діяльності.

Цей підхід дозволяє глибше зрозуміти роль цінностей у формуванні мотивації та практики волонтерської діяльності, а також визначити вплив соціокультурних умов на вибір і поведінку волонтерів.

Особливим підходом до вивчення мотивацій та психологічних аспектів, що регулюють участь осіб у волонтерській діяльності, є дослідження, здійснене А. Омото. У своїх роботах А. Омото застосовувала методи якісного дослідження, зокрема інтерв'ю та спостереження, що дозволило глибше зрозуміти мотиви індивідів, які обирають волонтерську діяльність. Одним із основних висновків дослідження є те, що участь у волонтерських діях викликана різними мотивами, які умовно можна поділити на індивідуальні, соціальні та ідеологічні [83]. Індивідуальні мотиви включають прагнення до особистісного розвитку, зокрема, через набуття нових навичок або підвищення самооцінки. Соціальні мотиви пов'язані з бажанням сприяти розвитку громади, виконувати важливі соціальні ролі або встановлювати нові соціальні зв'язки. Ідеологічні мотиви орієнтовані на прагнення досягти змін у суспільстві або вплинути на політичні процеси. А. Омото також визначила ключові чинники, що впливають на тривалість та інтенсивність волонтерської участі, серед яких виділяються задоволення від діяльності, взаємодію з іншими учасниками та соціальне визнання. Її дослідження підкреслює важливість урахування різноманітних мотивацій волонтерів для розробки ефективних стратегій залучення та утримання волонтерських кадрів [167].

Аксіологічний підхід дозволяє глибше оцінити не тільки поведінкові аспекти волонтерської діяльності, але й визначити, які цінності та ціннісні орієнтації підтримують та зміцнюють волонтерські ініціативи в різних соціальних і культурних контекстах [97].

Діяльнісний підхід у вивченні волонтерської діяльності (М. Снайдер, Д. Ітенгер) зосереджується на аналізі конкретних дій та практичних аспектів волонтерської роботи, її організаційних структур і механізмів функціонування. Основною метою цього підходу є розуміння того, як саме здійснюється

волонтерська діяльність на практичному рівні та які впливи вона має на учасників, організації і громади. Діяльнісний підхід передбачає вивчення різноманітних видів волонтерської роботи, їхніх особливостей і впливу на отримувачів допомоги та соціум; аналіз того, як волонтерська діяльність задовольняє індивідуальні потреби учасників, зокрема, потреби в соціальній взаємодії, особистісному розвитку і збагаченні життєвого досвіду; дослідження того, як ефективно організовані та керовані волонтерські програми досягають своїх цілей і впливають на вирішення соціальних проблем у громадах [106]. Також важливим є вивчення емоційного і психологічного впливу волонтерства на бенефіціарів і громади, з якими взаємодіють волонтери та аналіз внутрішньої організації волонтерських структур, включаючи роль керівництва, координації діяльності та підтримки волонтерів.

Діяльнісний підхід дозволяє більш глибоко осмислити не лише мотивацію волонтерів та їхні практичні дії, але й оцінити ефективність цих дій у вирішенні соціальних проблем і підтримці громадського розвитку [42].

Суб'єктний підхід до вивчення волонтерської діяльності (Дж. Вайт, Е. Хіртіген) ґрунтується на дослідженні індивідуальних досвідів, мотивацій, ідентичності та процесу самоосвіти волонтерів. Основна мета цього підходу – розгляд волонтерської діяльності крізь призму особистих переживань і уявлень учасників, а також їхніх особистих цілей і цінностей [107]. Суб'єктний підхід зосереджується на вивченні внутрішніх мотивацій, які підтримують участь у волонтерських ініціативах; дослідженні того, як залучення до волонтерських програм формує ідентичність особистості, самосвідомість і соціальну адаптацію; аналізі волонтерства в контексті соціального середовища і культурних впливів; вивченні емоційних і психологічних аспектів волонтерської діяльності, таких як задоволення від допомоги іншим, відчуття власної значущості та емоційний зв'язок із здійснюваними діями; а також дослідженні впливу волонтерства на особистісний розвиток учасників, зміни в їхніх поглядах, формування нових соціальних навичок і компетенцій.

Суб'єктний підхід до вивчення волонтерської діяльності дозволяє глибше осмислити її через призму індивідуальних переживань і досвідів учасників, що має

важливе значення для розробки ефективних стратегій підтримки та розвитку волонтерських ініціатив у різних соціокультурних умовах [109].

У межах психологічного підходу акцентується увага на виокремленні індивідуальних відмінностей і психологічних характеристик волонтерів. Одним з основних напрямів досліджень є вивчення таких психологічних характеристик волонтерів, як мотивація, самооцінка, емпатія, соціальна орієнтованість та особистісні особливості, до яких звертається Т. Лях [66]. Її дослідження орієнтовані на визначення того, які особи найбільш схильні до волонтерської діяльності, а також які внутрішні мотивації та психологічні характеристики сприяють їхній активності у волонтерських організаціях [68]. Результати досліджень Т. Лях значно розширюють розуміння мотивацій і чинників, що впливають на волонтерську активність, зокрема серед української молоді та дорослого населення [67].

Одним з ключових аспектів вивчення волонтерської діяльності з психологічної перспективи є дослідження взаємодій між волонтерами та їхнім впливом на соціальне середовище [46]. Волонтери виступають агентами соціальних змін, сприяючи формуванню нових соціальних норм, зміцненню міжособистісних зв'язків і створенню сприятливого соціального клімату [69]. Психологічний аналіз цих взаємодій дозволяє глибше розуміти механізми формування і підтримки соціальних спільнот, орієнтованих на взаємодопомогу і взаєморозуміння [145].

Л. Матвієнко, українська психологиня, досліджує соціальний склад волонтерів, включаючи вікові групи, освітній рівень, соціальний статус та інші демографічні характеристики, що можуть впливати на їхню участь у волонтерських організаціях [72]. Вона також звертається до вивчення мотивацій, які стимулюють людей до волонтерської діяльності, а також до цінностей і цілей, що переслідуються через участь у волонтерському русі.

Л. Матвієнко аналізує структури волонтерських організацій, методи управління ними, ефективність діяльності та взаємодію з іншими суспільними групами. Вона досліджує позитивні соціальні зміни, що виникають в результаті волонтерської діяльності, такі як зміцнення громадської довіри, сприяння

соціальной кооперації і розвиток суспільних ініціатив, а також труднощі, з якими стикаються волонтери та волонтерські організації, зокрема, проблеми фінансування, ресурсів і внутрішніх конфліктів.

Дослідження американської психологині, професорки Е. Хейт, зосереджено на мотивації волонтерів, їхніх взаємовідносинах з організаціями та інших аспектах волонтерської діяльності. Її підхід допомагає краще зрозуміти, як волонтерська діяльність впливає на індивідів і суспільство в цілому.

Психолог М. Снайдер аналізує, як участь у волонтерстві сприяє формуванню соціальної ідентичності та самооцінки учасників волонтерської діяльності. Він вивчає різноманітні мотивації, які спонукають людей до волонтерства, зокрема, соціальні, особистісні та ідеологічні чинники. Окрім цього, М. Снайдер досліджує, як волонтери оцінюють свій вплив на соціальні зміни та як це відображається на відчутті власної ефективності. Він також вивчає психологічні вигоди, які отримують волонтери, зокрема, підвищення самооцінки, зниження стресу та покращення загального самопочуття, а також аналізує організаційні аспекти волонтерської діяльності, у тому числі методи управління, взаємодію з громадою та вплив на соціальні ініціативи.

Аналіз зазначених підходів дозволяє прослідкувати багатовекторність дослідження волонтерської діяльності та підкреслює різноманітність обставин, в яких вона розвивається [23]. Волонтерська діяльність часто активізується в умовах соціальних потреб або кризових ситуацій, таких як природні катастрофи, конфлікти чи гуманітарні кризи, коли волонтери мобілізуються для надання допомоги, підтримки та реабілітації постраждалим [121]. У громадах, що розвиваються, волонтерська діяльність може стати важливим чинником соціальних змін та підтримки. Волонтери можуть сприяти вдосконаленню місцевої інфраструктури, освіти, охорони здоров'я та інших сфер. Крім того, волонтерство може виникати у контексті збереження та просування культурних цінностей і спадщини, а також стати частиною професійних мереж або міжнародних ініціатив, спрямованих на розвиток співпраці та обміну знаннями між різними країнами і культурами. У кожному випадку волонтерська діяльність відображає важливу

соціальну функцію, маючи різноманітні мотивації та форми в залежності від умов і потреб спільноти [147].

Чисельні підходи до трактування волонтерської діяльності дозволяють сфокусувати увагу на різноманітності умов, в яких розвивається волонтерство, а також розкрити багаторівневість цього явища [52]. Застосування системного, інституціонального та діяльнісного підходів у наукових дослідженнях дозволяє вивчити тенденції розвитку «третього сектору», а також особливості волонтерської діяльності в різних країнах, що умовно співвідносяться з трьома моделями волонтерства: традиційною демократичною, змішаною та квазідемократичною [26]. Ці моделі допомагають зрозуміти вектори, що визначають напрямки розвитку волонтерської діяльності в Україні, а також з'ясувати причини, які обумовлюють участь у волонтерстві та їх вплив на мотиваційний профіль волонтерської діяльності [162].

Узагальнення досліджень низки зарубіжних (Дж. Вілсон, Р. Дженніфер, Ф.Ламмертін, Р. Лінч, Н. Макдафф, С. Маккарлі, М. Мусік, К. Наваратнам, М. Ніланд, Д. Сміт, Р. Стеббінс, Су Ін Яп, К. Кемпбел, М. Харріс, М. Хілдінг, М. Шерр та ін.) і вітчизняних (Л. Бевзенко, І. Білич, Р. Вайнола, С. Горбунова-Рубан, І. Зверева, О. Іщенко, О. Касперович, Г. Крапівіна, Г. Лактіонова, Е. Логачева, Т. Лях, О. С. Пальчевського, Панькова, В. Погрібна, Ю. Поліщук, А. Рижанова, К. Сидоренко, О. Стрельнікова, М. Тименко, С. Харченко, О. Хижняк, Н. Черниш, М. Чухрай, І. Юрченко та ін.) науковців свідчить, що волонтерська діяльність сприяє покращенню психічного та фізичного здоров'я. Вона зменшує ризик розвитку депресії, стресу і тривожних розладів, оскільки волонтери відчують себе корисними і значимими для громади. Участь у волонтерській діяльності сприяє підвищенню самооцінки і самоповаги, а також розвитку нових навичок і здібностей [13]. Волонтери часто відчують, що здатні здійснити позитивний вплив на навколишній світ. Крім того, підвищення соціальної підтримки та збільшення соціальних зв'язків через взаємодію з іншими волонтерами та членами громади, допомагає особам, залученим до волонтерської діяльності, зменшити відчуття самотності та ізоляції; знайти нові цілі та сенси життя, що стимулює особистісний розвиток.

Волонтерську діяльність варто розглядати як важливий психологічний ресурс для набуття учасниками життєвого і практичного досвіду, реалізації творчого потенціалу, розвитку моральних цінностей і системного сприйняття волонтерської діяльності [12]. За словами Л. Вандишева і Г. Медведєва, волонтерство сприяє формуванню альтруїстичної поведінки, розвитку мотивації на досягнення результатів, що позитивно впливає на рівень соціальної взаємодії і спільної відповідальності в суспільстві.

Отже, волонтерська діяльність є предметом досліджень філософів, соціологів і психологів, як вітчизняних, так і зарубіжних. Водночас, важливим аспектом сучасного розвитку суспільства є дослідження збереження психологічного здоров'я осіб, які беруть участь у волонтерській діяльності. Дослідження свідчать, що активна участь у волонтерських програмах сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню самооцінки і загальному психологічному благополуччю. Взаємодія з іншими в контексті волонтерської діяльності також стимулює формування нових соціальних підтримок та відчуття значущості власної діяльності. Психологічний аналіз підтверджує, що волонтерська діяльність може виступати важливим ресурсом для адаптації до сучасних викликів і сприяти психосоціальній інтеграції учасників [6]. Однак разом із позитивними наслідками виникають і психологічні виклики, зокрема, стресові ситуації та емоційне виснаження через взаємодію з людьми в кризових умовах або за обмежених ресурсів. Тому збереження психологічного здоров'я волонтерів є актуальною проблемою наукового дискурсу. Вивчення цього питання є важливим для подальшого розвитку волонтерської діяльності та забезпечення ефективної підтримки учасників громадських ініціатив.

## **1.2. Теоретичні підходи до розуміння феномену психологічного здоров'я особистості в сучасній психології**

Феномен психологічного здоров'я є ключовим для загального благополуччя суспільства, оскільки психологічно здорове суспільство відзначається більшою стабільністю та гармонійністю. Психологічно здорові індивіди менше схильні до агресії, насильства та злочинів, ефективніше взаємодіють і співпрацюють один з

одним, що сприяє формуванню довірчих відносин у соціумі [20]. Люди з високим рівнем психологічного здоров'я частіше відчують задоволення від життя, мають високий рівень самореалізації та успішно долають життєві труднощі [3]. Вони демонструють здатність адаптуватися до змін і стресових ситуацій, що позитивно впливає на їх загальний стан здоров'я. Проте, попри зростаючу обізнаність щодо важливості психологічного здоров'я, проблема залишається недостатньо дослідженою у науковому середовищі та на рівні суспільних ініціатив.

Недостатня підтримка, відсутність належного фінансування та надмірна концентрація на психічних розладах, заважають ефективному вирішенню цього питання. Така ситуація зумовлена переважно тим, що існуючі підходи до дослідження здоров'я здебільшого орієнтовані на фізичне здоров'я, в той час як психологічне благополуччя часто залишається на периферії наукового та медичного обговорення. Багато програм та ініціатив зосереджені на фізичному стані населення, профілактиці захворювань і фізичній реабілітації, тоді як заходи, спрямовані на підтримку психологічного здоров'я, стійкості до стресу та покращення якості життя, залишаються недостатньо розвиненими. Стигматизація психологічних проблем і недооцінка їхнього впливу на життєдіяльність людини призводять до відсутності належної уваги щодо психологічного здоров'я в суспільному дискурсі та політиці охорони здоров'я. Крім того, складність самого поняття психологічного здоров'я, його індивідуальність та труднощі в об'єктивному вимірюванні ускладнюють проблему [20].

Недостатня увага до цього феномену також може бути зумовлена бажанням уникнути складнощів у визначенні конкретних стратегій і заходів для покращення психологічного благополуччя населення. Суспільство, а також професіонали в різних галузях (психіатри, психологи, педагоги тощо), зосереджуються на вирішенні проблем психічного здоров'я, що не завжди дозволяє розв'язати питання щодо психологічного здоров'я в контексті загального благополуччя. Це часто призводить до відсутності єдиного підходу та узгодженості в трактуванні психологічного і психічного здоров'я. Науковці визнають необхідність термінового вирішення питань, пов'язаних із психічними розладами особистості,

тоді як психологічному здоров'ю традиційно приділяється менше уваги з кількох ключових причин [30]:

- по-перше, психічне здоров'я, як чітко вимірювана категорія, спричиняє більшу тривогу і вимагає негайного втручання через свій прямий зв'язок з діагнозами, лікуванням і управлінням психічними розладами. Це привертає більше уваги з боку медичних, наукових і громадських установ;

- по-друге, психологічне здоров'я, яке включає такі аспекти, як психологічна стійкість, емоційна та соціальна адаптація, внутрішній спокій і загальне задоволення від життя, є складнішим для вимірювання та часто залишається неусвідомленим;

- по-третє, сучасні пріоритети в охороні здоров'я орієнтовані на вирішення проблем, пов'язаних із психічним та фізичним здоров'ям, попередженням захворювань і збільшенням тривалості життя, що призводить до неналежної уваги до питань психологічного здоров'я у державній політиці охорони здоров'я.

У сучасному світі, де швидкість життя та стрес стали невід'ємними складовими, піклування про фізичне здоров'я, на відміну від психологічного, стало загальноприйнятою практикою. Проте часто забувається, що психологічне здоров'я є так само важливим, як і фізичне або психічне, і вимагає не меншої уваги та підтримки. В умовах постійно змінюваних загроз і необхідності забезпечення стабільного функціонування особистості в суспільстві, важливо звертати увагу не лише на фізичне та психічне здоров'я, але й на психологічне [21].

Специфіка життєдіяльності сучасної людини в умовах трансформаційних соціальних змін вимагає глибшого розуміння психологічного здоров'я [34]. Пандемія, війна, зростання кількості стресових ситуацій, нестабільність соціально-економічної сфери та швидкі зміни технологій ставлять нові виклики, які потребують комплексного підходу до вивчення психологічного здоров'я особистості. Розуміння впливу стресу на психологічне здоров'я та розробка ефективних стратегій його підтримки можуть значно покращити якість життя та загальний стан здоров'я людини. Вивчення психологічного здоров'я особистості в умовах стресу і соціальної нестабільності стало важливим завданням для сучасної

психології, яке відкриває нові горизонти в збереженні та поліпшенні якості життя [35].

Емоційна стабільність, здатність керувати стресом та вирішувати конфлікти – це ключові аспекти, що визначають, наскільки ефективно людина функціонує в повсякденному житті. Психологічне здоров'я впливає на наше ставлення до себе, до інших та до навколишнього світу. Тому збереження психологічного здоров'я має стати однією з основних тем сучасної психологічної науки і привернути увагу як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників.

Попри те, що психологічне здоров'я є базовим поняттям у психології, медицині та соціальних науках, його трактування змінюється залежно від історичного контексту, культурних уявлень та наукових підходів [21]. Протягом десятиліть визначення та розуміння психологічного здоров'я еволюціонували, піддаючись впливу нових досліджень і соціальних викликів. В історичному контексті психологічне здоров'я часто трактувалося як відсутність психічних розладів або патологій. Сучасний підхід до цієї категорії виходить за межі медичного діагнозу, зокрема, враховуючи позитивні аспекти функціонування та розвитку особистості [44].

У сучасних наукових дослідженнях психологічне здоров'я визначається як стан гармонії та балансу. Значна увага у зарубіжних наукових колах приділяється різним аспектам психологічного здоров'я, серед яких особливе місце займає позитивна психологія [30]. Цей напрям фокусується на розвитку сильних сторін особистості, самореалізації та підвищенні якості життя. Окрім того, активно вивчаються психосоціальні та культурні аспекти, що впливають на психологічне здоров'я, зокрема в контексті глобалізації та міжкультурної взаємодії [57]. Українські науковці також проводять дослідження в цій сфері, акцентуючи увагу на особливостях українського соціокультурного контексту. У їхніх роботах підкреслюється вплив історичних, соціально-економічних та політичних факторів на психологічне здоров'я, а також важливість стратегій адаптації до стресових ситуацій. Зокрема, значна увага приділяється питанням психологічних ресурсів та стійкості в умовах соціальної та політичної нестабільності.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблема психологічного здоров'я розглядається в контексті різних теоретичних концепцій особистості [34]. Психоаналітичний підхід, зокрема, в працях З. Фрейда та К. Юнга, досліджує зв'язок психологічного здоров'я з вирішенням внутрішніх конфліктів між різними складовими особистості, такими як Ід, Его та Суперего. Ід, за визначенням З. Фрейда, є первинною частиною особистості, що діє на основі негайного задоволення інстинктивних бажань. Его, своєю чергою, є реалістичною частиною психіки, що функціонує на основі принципу реальності, врівноважуючи потреби Ід і вимоги зовнішнього світу, а Суперего представляє моральну частину психіки, що інтерналізує соціальні норми і контролює імпульси Ід. У цьому контексті важливим є поняття індивідуації та гармонійного розвитку різних аспектів психіки, таких як самосвідомість і аніма/аніmus.

Психоаналітичний підхід до психологічного здоров'я зосереджується на дослідженні глибинних, несвідомих процесів, які впливають на психіку і поведінку людини. Несвідоме містить приховані спогади, бажання, імпульси та конфлікти, що можуть мати значний вплив на свідоме життя. У теорії З. Фрейда виділяються механізми захисту, які використовує Его для зменшення тривоги, що виникає через конфлікти між Ід, Его та Суперего. До таких механізмів відносяться витіснення, раціоналізація, проєкція, регресія, сублімація та інші. Теорія З. Фрейда значно вплинула на розвиток психологічної науки, проте вона також зазнала критики через відсутність наукових доказів і обмежену застосовність у деяких випадках. Незважаючи на це, її концепції продовжують мати важливе значення для розуміння глибинних процесів психологічного здоров'я.

Біхевіористичний підхід у вивченні психологічного здоров'я (Б. Скіннер, Е. Торндайк) акцентує увагу на зовнішніх поведінкових виявах особистості та її взаємодії з оточуючим середовищем. Психологічне здоров'я в рамках цього підходу розглядається як результат взаємодії між стимулами (подіями навколишнього середовища) та відповідями (поведінковими реакціями). Згідно з біхевіоризмом, психологічне здоров'я людини формується через процеси навчання, що включають асоціації між конкретними стимулами та відповідними реакціями.

Наприклад, людина може асоціювати певні ситуації або об'єкти з тривогою або страхом, якщо ці елементи були пов'язані з негативними подіями в минулому. Використовуючи аналіз поведінкових патернів та методи підкріплення, цей підхід надає ефективні інструменти для зміни небажаної поведінки і покращення психологічного здоров'я.

Гуманістична теорія (К. Роджерс, Е. Фромм, А. Маслоу, Г. Олпорт) робить акцент на важливості самореалізації та самоактуалізації в досягненні психологічного здоров'я. Гуманістичний підхід фокусується на індивідуальності, прагненні до особистісного зростання та розвитку внутрішнього потенціалу особистості. Він підкреслює, що кожна людина має ресурси для розвитку та самореалізації, а також що особистість є унікальною та повинна розглядатися в контексті свого життєвого досвіду, прагнень і внутрішніх переконань. Основним принципом гуманістичної теорії є автентичність – вірність собі, своїм почуттям і переконанням. Люди, які мають можливість вільно виражати свої думки і почуття, частіше відчувають психологічне благополуччя.

Гуманістичний підхід також акцентує на важливості індивідуалізації в дослідженнях та терапії психологічного здоров'я, що дозволяє враховувати унікальні особливості кожної людини. Зокрема, А. Маслоу в своїй теорії самореалізації підкреслює вагомість позитивних аспектів людського досвіду, таких як творчість, самовираження та особистісне зростання, як ключових факторів покращення психологічного здоров'я. Відповідно до гуманістичної теорії, досягнення психологічного здоров'я передбачає можливість реалізувати свої внутрішні потреби та бути у гармонії з оточенням.

Г. Олпорт, у свою чергу, вважає, що психологічне здоров'я особистості полягає в здатності приймати себе і справлятися з емоційними труднощами без шкоди для інших. Оскільки основним принципом його підходу є безумовна довіра до людської природи, він визначає психологічне здоров'я як здатність людини бути самою собою, незалежно від складнощів, які виникають у процесі життєдіяльності. Це передбачає також об'єктивне уявлення про свої сильні та слабкі сторони та

наявність стійкої системи цінностей, яка надає сенс та мету всім вчинкам особистості.

Соціокультурна теорія (К. Хорні, Б. Рогофф) трактує психологічне здоров'я як результат взаємодії між особистістю та її соціокультурним середовищем, наголошуючи на важливості контексту, в якому людина розвивається та функціонує. У межах цієї теорії психологічне здоров'я формується та підтримується через соціальні взаємодії, де родина, друзі, колеги та суспільство відіграють важливу роль у підтримці благополуччя індивіда. Культурні традиції, звичаї, вірування та цінності безпосередньо впливають на те, як людина сприймає та ставиться до свого психологічного здоров'я. Наприклад, у деяких культурах відкрите обговорення психологічних проблем є нормою, тоді як в інших це може бути табу. Важливу роль у збереженні психологічного здоров'я відіграють наявність підтримки від оточення, зокрема, дружні стосунки, підтримуюча родина та ефективні соціальні мережі, які сприяють зменшенню стресу й покращенню емоційного стану [81]. Згідно з соціокультурним підходом, психологічне здоров'я не може бути оцінене без урахування історичних та соціальних обставин, в яких перебуває індивід. Такі фактори, як економічні труднощі, війни або політичні зміни, можуть істотно впливати на психологічний стан людини.

Отже, психологічне здоров'я є комплексним і багатовимірним аспектом життєдіяльності особистості, який включає її емоційний стан, соціальні взаємодії та загальну якість життя [35]. Вивчення психологічного здоров'я через призму структурної теорії рис особистості (Р. Кеттел) відкрило нові можливості для розуміння і підтримки психічного благополуччя. Згідно з цією теорією, особистість є системою взаємопов'язаних характеристик, що визначають її поведінку та сприйняття світу. Основні риси особистості, такі як екстраверсія, нейротизм та відкритість до досвіду, варіюються між індивідами і впливають на їхнє психологічне здоров'я. Дослідження показують, що різні риси особистості можуть мати значущий вплив на схильність до певних психічних розладів, таких як депресія або тривога. Наприклад, особи з високим рівнем нейротизму можуть бути більш схильні до стресових реакцій, у той час як високий рівень екстраверсії може

забезпечити кращу соціальну підтримку і позитивні міжособистісні взаємодії. Структурна теорія рис особистості є важливим інструментом для вивчення психологічного здоров'я, адже вона дозволяє розширити розуміння зв'язку між особистісними характеристиками та психічними станами. Це знання сприяє розвитку більш ефективних підходів до підтримки психологічного здоров'я та покращення якості життя.

Соціально-когнітивна теорія особистості А. Бандури відкриває нові горизонти для вивчення психологічного здоров'я, підкреслюючи важливість взаємодії між особистісними характеристиками, соціальним оточенням і когнітивними процесами. Ця теорія акцентує увагу на взаємодії особистісних чинників, соціального середовища та когнітивних процесів, які формують сприйняття індивідом себе і навколишнього світу. А. Бандура виділяє ключові аспекти, що відіграють важливу роль у формуванні психологічного здоров'я, серед яких саморегуляція, ефективність самовизначення і вплив соціального навчання на поведінку. Згідно з його теорією, соціальне середовище має значний вплив на психологічне благополуччя особистості, оскільки взаємодії з іншими людьми, рівень підтримки та соціальних зв'язків можуть впливати на впевненість і самооцінку індивіда. Позитивні взаємодії і соціальна підтримка здатні знижувати рівень стресу та покращувати загальне самопочуття людини.

Однією з ключових теорій у дослідженні психологічного здоров'я є когнітивна теорія Дж. Кілле, яка фокусується на вивченні процесів обробки, сприйняття та інтерпретації інформації, що здійснюються людиною і впливають на її мислення, емоції та поведінку. Центральним положенням цієї теорії є припущення, що психологічні процеси, зокрема, сприйняття, увага, пам'ять, мислення та вирішення проблем, визначають, як індивід сприймає навколишній світ і як реагує на події. Наприклад, індивідуальні когнітивні схеми, що включають уявлення, установки та переконання, є важливими детермінантами емоційних реакцій та стратегій управління стресом. Когнітивна теорія Дж. Кілле також висвітлює, як когнітивні процеси можуть сприяти розвитку різних психічних станів, таких як тривога, депресія та розлади особистості. Наприклад, негативні

переконання і думки можуть підтримувати ці стани, тоді як позитивне перепрограмування когнітивних процесів здатне бути ефективним засобом подолання зазначених проблем. Ця теорія відкриває нові перспективи для розуміння психологічного здоров'я, підкреслюючи важливість когнітивних процесів у формуванні емоційних реакцій та поведінки, що є основою для розробки ефективних методів підтримки та збереження психологічного благополуччя.

У рамках феноменологічної теорії К. Роджерса важливу роль відіграє акцент на індивідуальному досвіді та унікальності кожної людини, що відкриває нові перспективи для розуміння та підтримки психологічного благополуччя. Ця теорія акцентує увагу на тому, як індивідуальне сприйняття та досвід формують емоційні переживання і поведінку людини. Вона підкреслює необхідність самопізнання та саморозвитку, а також важливість відповідності між внутрішнім світом індивіда та його зовнішнім оточенням. Феноменологічний підхід сприяє глибшому розумінню внутрішнього світу людини і його взаємозв'язку з психологічним здоров'ям.

Сучасні дослідження психологічного здоров'я включають різноманітні підходи та моделі, серед яких варто виділити роботи таких дослідників, як І. Галецька, Г. Ложкін, Л. Карамушка, М. Мушкевич та Н. Ярема [128].

І. Галецька пропонує комплексний підхід до розуміння психологічного здоров'я, який акцентує увагу не лише на відсутності патології, але й на активному самовдосконаленні, гармонійному функціонуванні в соціальних ролях та успішній адаптації до життєвих викликів. В її концепції психологічне здоров'я розглядається як процес свідомого управління емоціями, рефлексії над власними цінностями та досягненнями, а також уміння використовувати внутрішні ресурси для подолання складних ситуацій [19]. Підхід І. Галецької орієнтований на стимулювання особистісного розвитку та самореалізації, що сприяє підтримці психологічного благополуччя.

Г. Ложкін, у свою чергу, розробив модель психологічного здоров'я, яка включає шість основних критеріїв: усвідомлення відповідальності за своє життя та здоров'я, здатність до самопізнання, прийняття себе, уміння жити в теперішньому моменті, осмислення індивідуального буття та формування ієрархії цінностей.

Г. Ложкін підкреслює важливість поєднання традиційних психотерапевтичних методів з сучасними науковими досягненнями, зокрема, в галузі нейронауки, для відновлення психологічного здоров'я.

Ці теоретичні підходи відкривають нові можливості для розуміння та підтримки психологічного благополуччя через інтеграцію когнітивних, феноменологічних і соціокультурних аспектів психічного здоров'я.

Л. Карамушка досліджувала взаємозв'язок між психологічним та психічним здоров'ям, дійшовши висновку, що ці два аспекти здоров'я тісно пов'язані [44]. Психічне здоров'я є основою для психологічного, оскільки воно визначається відсутністю психічних захворювань і забезпечує нормалізацію функціонування пізнавальних, емоційних та рухових аспектів психічної діяльності особистості. Водночас, психологічне здоров'я є більш складною і багатогранною конструкцією, що включає не лише відсутність патологічних проявів, а й адаптаційні здібності до стресорів, якість міжособистісних відносин і самооцінку індивіда. Згідно з поглядами Л. Карамушки, психологічне здоров'я визначається також позитивними емоціями, задоволенням від життя та гармонією в соціальних взаємодіях. Вона підкреслює важливість психологічного комфорту і внутрішньої гармонії для досягнення психологічного благополуччя, а також взаємодію соціальних факторів (сімейна підтримка, соціальна інтеграція, доступ до освіти), що сприяють формуванню і підтримці цього стану. Л. Карамушка розглядає психологічне здоров'я як динамічну систему, що взаємодіє з внутрішніми особистісними факторами та зовнішніми умовами життя, підкреслюючи необхідність інтеграції психічного і фізичного здоров'я для забезпечення загального благополуччя людини.

У своїх наукових працях М. Мушкевич акцентує увагу на комплексному впливі психічного, фізичного, соціального і духовного аспектів на психологічне здоров'я особистості. Вона розглядає психологічне здоров'я як результат гармонійної взаємодії емоційних, психічних та соціальних аспектів особистості, що забезпечує не лише необхідну якість життя, але й його тривалість. М. Мушкевич визначає психологічне здоров'я як стійку психологічну стабільність, здатність до

адаптації до внутрішніх і зовнішніх стресорів, а також спроможність до позитивних соціальних взаємодій [81]. Вона підкреслює роль самооцінки та внутрішньої стабільності у досягненні психологічного благополуччя, а також вивчає вплив психосоціальних факторів (соціальна підтримка, міжособистісні взаємини, рівень стресу) на розвиток і підтримку психологічного здоров'я. М. Мушкевич акцентує важливість розвитку ресурсів адаптації та психологічної стійкості як ключових складових здоров'я психіки.

Н. Ярема у своїх дослідженнях зосереджується на критерії оцінки психологічного здоров'я та факторах, що сприяють його підтримці. Вона визначає психологічну стійкість, емоційний баланс, самопідтримку та соціальну адаптацію як основні аспекти, що впливають на психологічне благополуччя. Згідно з підходом Н. Яреми, критерії оцінки психологічного здоров'я включають не лише відсутність психопатологічних симптомів, а й наявність позитивних елементів, таких як задоволення від життя, здатність до конструктивних міжособистісних взаємодій і готовність до розвитку особистості.

Л. Коробка досліджує психологічне здоров'я в контексті природного середовища, соціально-економічного статусу, умов праці та побуту, а також способу життя. Вона підкреслює, що психологічне здоров'я є формою життєдіяльності, яка забезпечує необхідний рівень якості життя і його тривалість. Л. Коробка акцентує увагу на значенні здорового способу життя, який має стати активною життєвою позицією, а здоров'я повинно розглядатися як свідоме життєве благо.

Н. Бачерніков, В. Петленко та Є. Щербина трактують психологічне здоров'я як стан особистості, який дозволяє їй свідомо враховувати фізичні, психічні, соціальні та природні умови для задоволення своїх індивідуальних і суспільних потреб. І. Дубровіна розглядає психологічне здоров'я як динамічну сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними аспектами особистості та її взаємодії з суспільством, а також здатність до повноцінного функціонування в життєдіяльності.

За словами С. Максименка та О. Чабана, психологічне здоров'я є основною умовою для розвитку самосвідомості, ідентичності та ефективної життєдіяльності людини [70]. Воно є динамічним фундаментом, який визначає продуктивність різних аспектів життєдіяльності та загальне благополуччя особистості, сприяючи її гармонійному розвитку й досягненню поставлених цілей. Психологічне здоров'я виявляється у стані рівноваги між індивідом та навколишнім середовищем, здатності адекватно регулювати поведінку й долати труднощі без негативних наслідків для здоров'я людини.

У працях Т. Дзюби, М. Савчина, Є. Сергієнка, Т. Титаренко, Є. Шевченка та О. Царькової психологічне здоров'я розглядається як сукупність особистісних характеристик, що забезпечують стресостійкість, соціальну та професійну адаптацію, а також успішну самореалізацію. Воно визначається через прийняття себе в усіх аспектах, усвідомлення своєї унікальності та здібностей, а також розвиток рефлексивних навичок і здатності до самоконтролю емоцій та мотивації.

Згідно з підходом О. Завгородньої, психологічне здоров'я індивіда залежить від високого рівня саморегуляції, розвитку інтелектуально-вольової сфери, що сприяє соціальній адаптації, а також здатності до емоційних переживань та інтуїтивного розуміння себе. Окремо вона наголошує на відмінності між психологічним здоров'ям і особистісною зрілістю, вважаючи останнє необхідною передумовою для досягнення психологічного здоров'я.

Отже, сучасне трактування психологічного здоров'я передбачає розуміння його як ключового елемента загального благополуччя та якості життя людини. Воно охоплює широкий спектр аспектів, включаючи емоційну стійкість, стресостійкість, розвиток позитивного самосприйняття та гармонійні відносини з іншими [129]. Здатність адаптуватися до життєвих труднощів, керувати емоціями та вирішувати конфлікти визначає ефективність функціонування особистості в сучасному суспільстві. Наукові дослідження підтверджують важливість психологічного здоров'я у розвитку особистості, його роль у самопізнанні, розвитку емпатії, покращенні комунікативних навичок і формуванні здорових

міжособистісних відносин. Люди з високим рівнем психологічного здоров'я здатні досягати значних успіхів у особистому та професійному житті.

У контексті вивчення психологічного здоров'я науковці звертають особливу увагу на визначення критеріїв його оцінки. Зокрема, І. Дубровіна виділяє три основні критерії: добре розвинуту рефлексію, стресостійкість та здатність знаходити ресурси в складних життєвих ситуаціях. Е. Помиткін звертає увагу на емоційні та поведінкові прояви особистості як основні критерії [97]. У концепції А. Елліса основними критеріями психологічного здоров'я є:

- інтерес до себе – здатність збалансовувати власні потреби з інтересами інших, вміння жертвувати заради благополуччя інших, зберігаючи власну індивідуальність;
- інтерес до суспільства – здатність підтримувати соціальну рівність, захищати інтереси інших, створюючи комфортне середовище для себе та оточуючих;
- здатність до самоконтролю – відповідальність за своє життя та інтеграція в суспільство без необхідності в значній сторонній підтримці;
- стійкість до фрустрації – здатність дозволяти собі та іншим робити помилки без осуду;
- гнучкість – варіативність мислення, готовність до змін, здатність уникати жорстких правил;
- прийняття невизначеності – розуміння, що світу властиві ймовірності та випадковості, і повна визначеність недосяжна;
- фокус на інноваційні плани – творчі інтереси займають значну частину життя, що вимагає активної участі;
- раціональне мислення – бажання бути об'єктивним, обґрунтовувати свої рішення на основі аналізу їх наслідків;
- прийняття самого себе – відмова від оцінки своєї цінності через зовнішні досягнення або чужу думку, фокус на задоволення від життя;

- готовність до ризику – прагнення до обґрунтованих ризиків, виправдана сміливість;
- відповідальність за власні емоційні переживання – прагнення до задоволення як у теперішньому, так і в майбутньому, врахування усіх аспектів життя;
- відсутність ідеалізації – відмова від нереалістичних прагнень до абсолютного щастя, радості чи відсутності тривоги;
- відповідальність за власні емоційні реакції – здатність відповідати за свої вчинки, замість пошуку винних у зовнішньому світі.

А. Маслоу та Ф. Перлс у своїх наукових підходах чинниками психологічного здоров'я вважають здатність індивіда до саморозвитку та реалізації актуальних потреб [5]. Серед інших критеріїв психологічного здоров'я, що часто зустрічаються в наукових працях, вони виокремлюють сформованість глибоких моральних принципів, здатність ефективно справлятися з життєвими труднощами, оптимізацію використання власних психологічних ресурсів, особисту ініціативу та оптимістичний підхід до життя [3]. Таким чином, узагальнюючи різні наукові підходи до визначення критеріїв психологічного здоров'я, можна виділити два основні вектори.

Перший вектор передбачає поділ критеріїв психологічного здоров'я на три основні групи:

1. Соціально-психологічна група: здатність встановлювати міжособистісні зв'язки, прагнення до співпраці, активність у спілкуванні, соціальна адаптація, інтерес до соціальних тем, орієнтація на соціальні взаємини, співчуття, емпатійність, вміння формувати близькі, щирі стосунки, турбота.

2. Індивідуально-психологічна група: позитивне самосприйняття, єдність, навички самоконтролю, творчий підхід до вирішення проблем, баланс між особистими потребами та вимогами середовища, впевненість у собі, здатність до самоцілення, глибокі емоційні переживання, здатність адаптуватися до змін, раціональність, творча енергія та стійкість до стресу.

3. Ціннісно-смилова група: реалізація особистісного потенціалу, розвиток власних принципів, здатність до саморефлексії, вміння насолоджуватися життям, орієнтація на самовдосконалення та особистісну зрілість.

Другий вектор дозволяє виділити три ключові групи критеріїв психологічного здоров'я:

1. Особистісні властивості: оптимізм, урівноваженість, етичність, здатність до концентрації, адекватний рівень домагань, почуття обов'язку, впевненість у собі, стійкість до критики, працелюбність, незалежність, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль.

2. Психічні стани: емоційна стійкість, зрілість почуттів, управління негативними емоціями, вільний прояв емоцій, здатність до радості, підтримка оптимального самопочуття.

3. Психічні процеси: адекватне сприйняття себе, здатність до логічного оброблення інформації, критичне мислення, креативність, самопізнання.

І. Коцан, Г. Ложкін та М. Мушкевич до критеріїв психологічного здоров'я включають такі характеристики, як розуміння та прийняття власної особистості й внутрішнього світу, здатність адекватно реагувати на життєві обставини з огляду на попередній досвід, об'єктивність в оцінці власних дій і відповідальність за них, спроможність адаптуватися до соціальних норм, законів та правил, а також реалізація поставлених цілей і планування власної життєдіяльності [57]. Вони також підкреслюють важливість гнучкості та адаптивності в умовах змін, які відбуваються в навколишньому середовищі.

Науковці наголошують, що критерії психологічного здоров'я мають бути враховані при підтримці та покращенні загального емоційного та психічного благополуччя особистості [131].

Розуміння критеріїв психологічного здоров'я є важливим елементом не лише для особистісного самовдосконалення, але й для забезпечення загального благополуччя в суспільстві [60]. Це знання сприяє розвитку здатності особи самостійно оцінювати своє емоційне та психічне становище, що, у свою чергу, сприяє формуванню адекватної самооцінки та реалістичного сприйняття себе. Для

фахівців у галузі психології та медицини розуміння критеріїв психологічного здоров'я є основою професійної діагностики, лікування та підтримки клієнтів. Це також є ключовим чинником для визначення стратегій та методів психотерапевтичного втручання.

У контексті сучасних викликів, які впливають на підтримку психологічного здоров'я, особливу актуальність набувають такі критерії, як здатність до прийняття невизначеності та толерантність до фрустрацій [33]. Умови життя сучасної людини сприяють зростанню емоційного напруження, тривожності та страхів, що негативно впливають на психологічну рівновагу особистості та її загальний психологічний стан. Індивіди стикаються з різноманітними викликами, що вимагають постійної адаптації та зміцнення психологічного здоров'я для забезпечення оптимального функціонування в соціумі.

Для розуміння, оцінювання та підтримки психологічного здоров'я важливим є виділення різних рівнів цього стану. Їх аналіз дозволяє детально описати і проаналізувати різні аспекти психологічного функціонування, що, у свою чергу, сприяє розробці ефективних стратегій втручання та підтримки психологічного здоров'я. Визначення рівнів психологічного здоров'я забезпечує розрізнення нормальних і патологічних станів, а також допомагає виявити стадії розвитку психологічних проблем. Це дозволяє уникнути надмірної генералізації та дає можливість детальніше дослідити індивідуальні та групові відмінності в психологічному функціонуванні сучасної особистості. Розуміння рівнів психологічного здоров'я дає змогу виявляти потенційні проблеми на ранніх стадіях, що є важливим для своєчасної профілактики та запобігання розвитку серйозніших розладів.

Зокрема, Ю. Бохонкова та В. Пліско виділяють три рівні психологічного здоров'я:

1. Креативний рівень – люди, які характеризуються стійкою адаптацією до умов життєдіяльності й наявністю резервів для подолання стресових ситуацій.
2. Адаптивний рівень – особи, які мають навички взаємодії з соціумом, але при цьому мають підвищену тривожність.

3. Деадаптивний рівень – люди, в яких порушена рівновага між процесами асиміляції (приспосовування до зовнішніх умов) і акомодатії (спроби адаптувати зовнішнє середовище під власні потреби).

Розуміння специфіки кожного з цих рівнів дозволяє застосовувати комплексний підхід до вивчення та підтримки психологічного благополуччя, що є необхідним для досягнення оптимальних результатів у забезпеченні якості життєдіяльності сучасної людини.

Оскільки психологічне здоров'я є одним із найважливіших аспектів загального благополуччя, воно визначає не лише самопочуття, але й рівень щастя та ступінь задоволення життям, важливим є також визначення факторів, які негативно впливають на психологічний стан особистості. Ідентифікація цих факторів дозволяє не тільки ефективно вирішувати проблеми, пов'язані з психологічним здоров'ям, але й здійснювати превентивні заходи для запобігання його погіршенню. Виділення негативних факторів, що впливають на психологічне здоров'я, допомагає краще зрозуміти обставини або поведінкові патерни, які можуть призводити до погіршення психологічного стану. Це також дає змогу оцінити, як соціальні, економічні та культурні умови впливають на психологічний стан індивідів.

В. Лефтеров виокремлює шість основних факторів, що негативно впливають на психологічне здоров'я та загальне благополуччя особистості:

1. Постійна втома – підвищення схильності до стресу та роздратування, зниження концентрації уваги й пам'яті, виснаження від соціальних контактів, порушення сну, а також почуття невпевненості та недооцінки власних здібностей.

2. Відчуття самотності – тривога, невпевненість, зниження віри у власні сили, відчуття відсутності підтримки, загальне почуття втоми і безсилля, а також втрата інтересу до соціальних активностей та зниження мотивації до досягнення цілей.

3. Страх за своє здоров'я – емоційний дисбаланс, психоемоційне виснаження, зниження самоповаги, соціальна ізоляція, а також розвиток тривожних і депресивних розладів.

4. Невдоволення собою – зниження самооцінки, тривога, стрес, що виникає через страх невдач, а також відчуття соціальної неприязності та конфлікти з оточенням.

5. Негативні емоції через сварки з близькими та друзями – погіршення настрою, роздратування й образи, а також відчуття вини за свою роль у конфлікті, що впливає на імунну систему та серцево-судинну функцію.

6. Стрес через звільнення з роботи – почуття невпевненості стосовно майбутнього, зниження самооцінки, фінансові труднощі та стрес через нестачу коштів, що позначається на соціальних взаєминах і може призвести до психічного перевантаження, депресії або тривожних розладів.

Визначення факторів, що негативно впливають на психологічне здоров'я, дозволяє ефективно управляти ризиками, розробляти інтервенції та забезпечувати якісну підтримку психологічного здоров'я на всіх рівнях [71].

Психологічне здоров'я відображає здатність справлятися зі стресом, усвідомлювати та регулювати емоційні стани, встановлювати здорові відносини з іншими людьми і відчувати задоволеність від якості життя. Важливо усвідомлювати, що психологічне здоров'я є динамічним процесом, а не статичним станом, і з часом воно може змінюватися. Це дає підстави стверджувати, що кожна людина здатна активно піклуватися про своє психологічне здоров'я, розвиваючи здатність до самопізнання, саморегуляції та усвідомленості [76].

Не менш важливо також дбати про своє фізичне здоров'я, оскільки воно тісно пов'язане з психологічним благополуччям. Покращення психологічного здоров'я може включати звернення до психолога-практика, систематичні фізичні навантаження, дотримання здорового способу життя, підтримку соціальних відносин та активну самопідтримку [128]. Психологічне здоров'я є основою збалансованого життя, і людина, яка вміє піклуватися про своє психологічне благополуччя, краще адаптується до життєвих викликів, а також отримує більше задоволення від свого існування.

Зважаючи на значущість психологічного здоров'я для особистості, необхідно не лише реагувати на його порушення, а й активно працювати над його зміцненням

і підтримкою. Інвестування в психологічне здоров'я приносить вигоду як окремим індивідам, так і суспільству в цілому.

Для глибшого розуміння та підтримки психологічного здоров'я сучасної людини важливим є створення моделі психологічного здоров'я особистості. Наявність такої моделі дозволяє систематизувати знання про різні аспекти психологічного функціонування особистості та забезпечує теоретичну і практичну основу для досліджень і практичної роботи в галузі збереження та відновлення психологічного здоров'я.

Отже, побудова моделі психологічного здоров'я є важливою складовою розвитку психологічної науки і практики, яка забезпечує структурування та всебічне розуміння психологічного благополуччя, що має вирішальне значення для досягнення ефективних результатів у сфері психічного здоров'я.

У контексті структури психологічного здоров'я особистості, В. Райх, розглядаючи модель психологічного здоров'я, вказує, що здорова особистість є вільною від психологічної броні, що утворюється через негативні життєві обставини. Психологічно здорова людина є зрілою особистістю, яка активно прагне до особистісного розвитку, бере на себе відповідальність за своє життя, досягнення та невдачі, а також здатна виражати свою справжню сутність. Це підтверджується науковими концепціями таких авторів, як А. Менегетті, Ф. Перлз та К. Роджерс. Згідно з Ф. Перлз, розвиток людини пов'язаний з ідентифікацією із власною самістю; К. Роджерс вважає розвиток особистості результатом вибору напрямку, визначеного самою особистістю; а А. Менегетті акцентує увагу на здатності відповідати своєму життєвому призначенню та реалізації власного потенціалу.

У зв'язку з цим, А. Козлов у своїй моделі психологічного здоров'я виділяє кілька важливих векторів, які становлять основу даної концепції. До них належать:

1. Стратегічний вектор, що охоплює орієнтацію на досягнення цілей і психологічну рівновагу.

2. Просоціальний вектор, який передбачає гармонію особистості та ефективну самооцінку, що базується на інтелектуальному розвитку.

3. Вектор «Я», що акцентує увагу на розумових здібностях і здатності приймати незалежні рішення.

4. Творчий вектор, що включає емоційну стабільність і схильність до фантазування.

5. Духовний вектор, який полягає у здатності до компромісів, емоційної чутливості та терпимості.

6. Інтелектуальний вектор, що включає здатність до абстрактних роздумів і креативності.

7. Сімейний вектор, що охоплює чесність, життєлюбність і адаптивність у соціальних відносинах.

8. Гуманістичний вектор, що передбачає готовність до поступок і відповідність соціальним очікуванням.

Дослідження існуючих наукових підходів до психологічного здоров'я підкреслює необхідність визначення критеріїв готовності особистості до турботи про своє психологічне здоров'я [54]. Це є важливим аспектом для забезпечення благополуччя людини та дозволяє розробити ефективні стратегії підтримки. Визначення критеріїв включає кілька важливих аспектів:

1. Індивідуальний підхід до збереження психологічного здоров'я – оцінка здатності особистості приймати відповідальність за своє благополуччя, розуміння потреб і вибір способів самопіклування.

2. Роль самосвідомості – здатність усвідомлювати свої емоційні реакції та виявляти проблеми, що можуть виникати, і їхні потенційні наслідки.

3. Соціальна підтримка – важливість наявності підтримки від родини, друзів та професіоналів для збереження психологічного здоров'я.

4. Практичні навички самопіклування – здатність ефективно управляти стресом, встановлювати здорові межі і розвивати звички, що сприяють благополуччю.

5. Реалізація особистих цілей – важливість встановлення цілей, що дають відчуття мети та задоволення від життя.

Ці критерії визначають здатність особистості до збереження психологічного здоров'я та допомагають розробляти стратегії для підтримки цього аспекту в її житті [83]. Вони включають пізнавальний, мотивуючий, функціональний і особистісний рівні готовності.

Підсумовуючи, варто зазначити, що психологічне здоров'я є важливим компонентом внутрішнього балансу особистості [168]. Воно визначає якість її взаємодії з навколишнім середовищем та іншими людьми, а також можливість реалізувати свої індивідуальні потенціали. Це поняття не лише охоплює сукупність психологічних характеристик особистості, але й є критично важливим для її загального благополуччя та здатності ефективно функціонувати в різних сферах життя.

### **1.3. Структурна модель психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності**

В умовах сучасних соціальних викликів волонтерська діяльність є невід'ємною складовою функціонування українського суспільства. Вона має важливе значення для підтримки і розвитку ключових сфер життя, таких як охорона здоров'я, освіта, соціальна допомога, екологія, культура тощо. Волонтери активно залучаються до гуманітарних програм, надаючи допомогу малозабезпеченим верствам населення, ветеранам та іншим вразливим категоріям. Вони не лише здійснюють матеріальну та моральну підтримку, але й відіграють важливу роль у розвитку соціальної солідарності, сприяючи зменшенню соціальних нерівностей та підвищенню якості життя громадян.

Крім того, волонтерська діяльність є суттєвим чинником у підтримці екологічної стійкості та збереженні природних ресурсів. Волонтери активно займаються прибиранням природних територій, проводять екологічні кампанії та освітні заходи, сприяючи підвищенню екологічної свідомості населення. Їхня ініціативність і відданість сприяють сталому розвитку українського суспільства, а

також підтримують соціальні й екологічні ініціативи, які зменшують негативний вплив людської діяльності на природу [114].

Волонтерська діяльність відіграє ключову роль у формуванні національної культури та розвитку громадської активності [1]. Вона сприяє залученню громадян до важливих соціальних процесів, формуючи культуру взаємодії, толерантності та взаєморозуміння. Волонтерство має значний вплив на становлення активного громадянського суспільства, виховання таких громадянських якостей, як відповідальність, емпатія, співпраця та взаємопідтримка. Водночас, воно зміцнює соціальну солідарність і сприяє підвищенню свідомості щодо важливості взаємодопомоги, особливо у складні часи.

В умовах сучасного етапу волонтерська діяльність є важливим механізмом громадянської активності та відповідальності українців за своє оточення і майбутнє [16]. Волонтери не лише виконують конкретні завдання, але й стимулюють розвиток ініціатив, сприяючи прояву громадянської відповідальності серед населення. Важливим є їхній внесок у підтримку суспільства, особливо в період війни, коли значна частина населення потребує допомоги.

Військові дії в Україні спричинили серйозні наслідки для країни, включаючи численні людські жертви, руйнування інфраструктури, масове переміщення населення, а також погіршення економічної та соціальної ситуації [15]. Збройний конфлікт призвів до значних економічних втрат, зменшення виробничих потужностей, втрати робочих місць і поглиблення бідності серед населення. Окрім фізичних і матеріальних руйнувань, війна має також глибокі соціальні та психологічні наслідки, які стосуються всіх рівнів соціальної структури, зокрема дітей, які стали свідками насильства або втратили близьких.

Війна також спричинила соціальні дисфункції, зростання безробіття, збільшення кількості безхатків і малозабезпечених верств населення, а також зменшення доступу до основних послуг, таких як освіта та медичне обслуговування. У цьому контексті волонтерська діяльність стає важливим інструментом підтримки, солідарності та відновлення. Волонтери активно беруть

участь у наданні гуманітарної допомоги, а також у процесах психологічної підтримки постраждалих осіб, сприяючи подоланню наслідків війни [18].

З огляду на ці обставини, волонтерська діяльність у період військового стану є не лише важливим аспектом підтримки постраждалих, але й значимим елементом відновлення та зміцнення соціальної складової країни [11]. Вона стала важливим фактором, що сприяє консолідації зусиль суспільства і є потужним механізмом громадянської відповідальності та активності у цей складний період для України.

Волонтери, як активні учасники соціальних і гуманітарних ініціатив під час війни, займають ключову роль у підтримці соціальних структур, особливо в умовах кризових ситуацій і зростаючих соціальних потреб [46]. Вони беруть на себе відповідальність за надання гуманітарної допомоги, порятунків життів, відновлення пошкоджених об'єктів і сприяння соціальній інтеграції вразливих груп населення. Однак, незважаючи на позитивний вплив волонтерства на суспільство, вони часто стикаються з численними викликами, що можуть мати негативний вплив на їхнє психологічне здоров'я. Волонтери, що працюють в умовах війни, виконують важливі функції в забезпеченні гуманітарної допомоги, підтримці постраждалих і відновленні соціальної інфраструктури [47]. Однак, така діяльність супроводжується значними психологічними навантаженнями, що підвищує важливість збереження психологічного здоров'я волонтерів як ключового чинника ефективності та довготривалості їхньої діяльності.

Розробка шляхів підтримки і відновлення психологічного здоров'я волонтерів не лише покращить якість їхньої роботи і сприятиме особистому благополуччю, але й забезпечить стабільність та ефективність волонтерських програм у довгостроковій перспективі. Підтримка психологічного здоров'я волонтерів є не лише необхідністю, а й критичним фактором для забезпечення високої результативності їхньої діяльності. Діяльність волонтерів в умовах тривалих стресових ситуацій і емоційних навантажень може призвести до вигорання, що негативно позначається на їхній мотивації, продуктивності та якості наданої допомоги [77]. Отже, підтримка психологічного здоров'я осіб, задіяних у волонтерській діяльності, що включає психологічне консультування, навчання

методам управління стресом і забезпечення можливостей для відновлення, є необхідною умовою для запобігання вигоранню і підтримання високих стандартів виконання завдань.

Психологічно здорові волонтери здатні краще справлятися з викликами і стресовими ситуаціями, що значно підвищує їхню ефективність у виконанні гуманітарних завдань [85]. Коли волонтери відчують підтримку і ментальну стійкість, вони можуть ефективніше концентруватися на своїх обов'язках, приймати обґрунтовані рішення і взаємодіяти з постраждалими з більшою чутливістю і співчуттям. Таким чином, підтримка психологічного здоров'я безпосередньо впливає на якість і результативність волонтерської діяльності.

Психологічне здоров'я волонтерів безпосередньо впливає на їхню здатність залишатися активними у волонтерських ініціативах протягом тривалого часу [127]. Високий рівень стресу і психологічного навантаження може призвести до перерв у діяльності, що має негативні наслідки для стабільності і безперервності волонтерських програм. Забезпечення належної психологічної підтримки сприяє збереженню мотивації та довготривалій участі волонтерів, що є необхідною умовою для досягнення успіху гуманітарних і соціальних ініціатив.

Якість психологічного здоров'я волонтерів також поширюється на їхню здатність ефективно працювати в команді [161]. Емоційне виснаження і стрес можуть погіршити міжособистісні стосунки, спричинити конфлікти і знизити рівень співпраці. Тому психологічна підтримка та навчання навичкам командної роботи сприяють зміцненню командного духу, покращенню комунікації і забезпеченню ефективної взаємодії, що є необхідним для досягнення спільних цілей у різного роду волонтерських програмах.

Враховуючи важливість збереження психологічного здоров'я осіб, задіяних у волонтерській діяльності, особливу увагу слід приділяти виділенню й аналізу його основних структурних компонентів [166]. Розуміння компонентів психологічного здоров'я волонтерів дозволить не лише емпірично дослідити особливості їхніх психологічних станів, але й створити ефективні стратегії відновлення, збереження і поліпшення психологічного здоров'я осіб, залучених до

волонтерської діяльності. У цьому контексті важливим є побудова структурної моделі психологічного здоров'я волонтерів, що допоможе в оптимізації методів підтримки і розвитку їхньої психологічної стійкості.

Розробка структурної моделі психологічного здоров'я волонтерів є важливим етапом для всебічного розуміння та підтримки їхнього благополуччя [165]. Така модель дозволить враховувати різноманітні аспекти психологічного здоров'я волонтерів та адаптувати стратегії підтримки до специфічних потреб осіб, які беруть участь у волонтерській діяльності. Знання структурних компонентів психологічного здоров'я волонтерів дозволить створити спеціалізовані програми та інтервенції, орієнтовані на конкретні аспекти їхнього психологічного стану, такі як емоційна підтримка, соціальна інтеграція чи підвищення самооцінки.

Для визначення ефективних шляхів підтримки психологічного здоров'я осіб, задіяних у волонтерських ініціативах, нами була розроблена структурна модель психологічного здоров'я волонтерів (рис. 1.1).



**Рис. 1.1 Структурна модель психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності**

Запропонована модель базується на результатах аналізу ключових аспектів психологічного здоров'я особистості в умовах волонтерської діяльності та інтегрує наукові підходи до проблеми психологічної підтримки волонтерів. Ця модель має на меті сприяти створенню цілісної системи підтримки психологічного здоров'я,

що враховує специфіку умов, у яких працюють волонтери, а також психологічні особливості та потреби цих осіб.

Психологічне здоров'я волонтерів є складним і багатограним феноменом, що визначається інтеграцією та взаємодією трьох ключових компонентів: психологічного, соціального та суб'єктивного. Кожен з цих компонентів відіграє значущу роль у формуванні загального рівня психологічного здоров'я осіб, задіяних у волонтерській діяльності. Взаємодія між цими компонентами створює синергію, що забезпечує гармонійну основу для ефективного функціонування волонтерів.

Психологічний компонент психологічного здоров'я волонтерів охоплює такі аспекти, як стресостійкість, здатність до адаптації, самоприйняття, внутрішній контроль, прагнення до емоційного комфорту та домінування, а також ефективне використання копінг-стратегій (рис. 1.2). Ці елементи взаємопов'язані і разом сприяють підтриманню високого рівня психологічного благополуччя волонтерів, що, в свою чергу, позитивно впливає на їхню тривалу та ефективну участь у волонтерських ініціативах.



**Рис. 1.2.** Складові психологічного компоненту психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності

Волонтери працюють у складних і часто екстремальних умовах, таких як гуманітарні кризи, соціальні катастрофи, екологічні лиха, а також війна. У кожному

з цих випадків їхня діяльність є життєво важливою для підтримки постраждалих, відновлення зруйнованої інфраструктури та сприяння соціальній інтеграції вразливих груп населення. Робота в таких умовах супроводжується значними емоційними й фізичними навантаженнями, що підвищує важливість розвитку стресостійкості як одного з основних компонентів психологічного здоров'я волонтерів.

Під час війни волонтери стикаються з особливо небезпечними та непередбачуваними ситуаціями, які вимагають від них швидкого прийняття рішень і здатності залишатися психологічно стійкими навіть за умов загрози життю. Водночас у випадках екологічних катастроф чи гуманітарних криз волонтерам необхідно зберігати спокій, координувати допомогу постраждалим і підтримувати мотивацію команди. В усіх цих сценаріях високий рівень стресостійкості дозволяє зменшити ризики емоційного виснаження, підвищити ефективність роботи й запобігти помилкам, які можуть мати серйозні наслідки [118].

Розвинена стресостійкість допомагає волонтерам адаптуватися до складних обставин, зберігати ясність мислення та приймати зважені рішення. Це не лише сприяє успішному виконанню їхніх обов'язків, але й допомагає зберігати загальне психологічне здоров'я. У довгостроковій перспективі волонтери зі стійкістю до стресу залишаються продуктивними й мотивованими, що важливо для забезпечення стабільності й ефективності волонтерських програм у різних кризових умовах.

Окрім того, стресостійкість впливає на здатність волонтерів управляти своїми ресурсами – енергією, часом та емоціями [126]. Це дозволяє їм зберігати фізичне й психологічне здоров'я навіть під час тривалих навантажень. Ефективне управління стресом знижує ризик вигорання, покращує якість наданої допомоги та сприяє створенню згуртованих і стійких волонтерських команд, здатних працювати в найрізноманітніших умовах – від природних катаклізмів до збройних конфліктів.

Наступною складовою психологічного компоненту психологічного здоров'я волонтерів є адаптивність. Ця характеристика визначає здатність особистості ефективно реагувати на зміни та стресові ситуації, які виникають у процесі

виконання волонтерської діяльності. Волонтери часто працюють у динамічному середовищі, що супроводжується непередбаченими обставинами, змінами завдань, умов роботи та ресурсів. Адаптивність забезпечує здатність швидко змінювати підходи до виконання завдань і знаходити ефективні рішення навіть за умов невизначеності, що сприяє підтримці продуктивності та результативності діяльності.

Окрім здатності реагувати на зміни, адаптивність тісно пов'язана з управлінням стресом. Вона допомагає волонтерам гнучко реагувати на виклики, зберігати спокій і концентрацію, що значно знижує рівень стресу та ризик емоційного виснаження. Це особливо важливо в умовах інтенсивних психологічних і фізичних навантажень, характерних для волонтерської діяльності.

Адаптивність також позитивно впливає на міжособистісні відносини та командну роботу. Волонтери, які здатні пристосовуватися до різних стилів роботи й комунікації, легше інтегруються в команди, що покращує співпрацю, взаєморозуміння та знижує ризик виникнення конфліктів. Така здатність сприяє формуванню позитивного соціального клімату, необхідного для досягнення спільних цілей.

Крім того, адаптивність відіграє значиму роль у розвитку професійних компетенцій. Відкритість до змін і готовність до навчання дозволяють волонтерам опановувати нові навички та методики, що забезпечує їхню професійну гнучкість і довготривалу ефективність. Це створює умови для постійного вдосконалення і підвищення кваліфікації, що є важливим для успішного виконання волонтерських обов'язків.

Здатність до адаптивності також позитивно впливає на загальне психологічне благополуччя. Люди, які легко адаптуються до змін, зазвичай мають вищий рівень задоволення від своєї діяльності, менше схильні до стресових розладів і демонструють кращий емоційний стан. Це сприяє збереженню їхнього фізичного та психологічного здоров'я, що забезпечує стійкість до довготривалих навантажень.

Отже, адаптивність є важливою складовою психологічного здоров'я волонтерів, яка допомагає їм справлятися з викликами, знижувати вплив стресу, ефективно взаємодіяти в команді, удосконалювати професійні навички та підтримувати загальний добробут. Її розвиток сприяє успішній і стабільній волонтерській діяльності, спрямованій на досягнення позитивних змін у суспільстві.

Вагомою складовою психологічного компонента психологічного здоров'я, яка забезпечує емоційну стійкість волонтерів, ефективність їхньої роботи та якість міжособистісної взаємодії є прийняття себе та інших [135]. Самоприйняття включає усвідомлення й позитивне ставлення до власних сильних і слабких сторін, здатність приймати власні недоліки та досягнення. Волонтери з високим рівнем самоприйняття демонструють більшу емоційну стабільність, впевненість у своїй діяльності та знижений ризик самокритики, що сприяє їхньому загальному благополуччю.

Прийняття інших є ключовим чинником успішної командної роботи та взаємодії з людьми, що мають різний життєвий досвід, погляди чи особистісні якості. Ця здатність сприяє створенню гармонійної атмосфери в команді, полегшує комунікацію, знижує рівень конфліктності та формує підтримуюче середовище. У такому середовищі кожен учасник відчуває свою значущість і важливість, що позитивно впливає на продуктивність волонтерської діяльності.

Розвиток прийняття сприяє формуванню емпатії та терпимості, які є основними для якісної волонтерської діяльності. Емпатія дозволяє краще розуміти потреби тих, хто потребує допомоги, а терпимість до різноманітності – підтримувати інклюзивність і враховувати різні точки зору. Це забезпечує волонтерам можливість адаптуватися до нових умов, зберігаючи позитивний настрій та мотивацію.

Крім того, прийняття себе та інших є основою для особистісного розвитку волонтерів. Усвідомлення і прийняття власних помилок сприяє готовності до навчання та вдосконалення, що покращує ефективність виконання завдань.

Прийняття інших дозволяє переймати найкращі практики і формувати нові підходи в роботі, підвищуючи якість наданої допомоги.

Здатність до прийняття себе та інших є чинником, який безпосередньо впливає на психологічне здоров'я волонтерів. Вона забезпечує емоційну стабільність, допомагає знижувати рівень стресу і запобігає вигоранню, що є особливо важливим у складних умовах волонтерської роботи. Прийняття себе й інших сприяє більш ефективній командній взаємодії та створює сприятливу атмосферу для тривалого професійного розвитку. Таким чином, для забезпечення успіху волонтерських ініціатив і підтримки психологічного благополуччя волонтерів у програму збереження психологічного здоров'я волонтерів необхідно включати психологічний інструментарій розвитку здатності до прийняття себе та інших.

Ще однією складовою психологічного компонента психологічного здоров'я волонтерів є здатність до здійснення внутрішнього контролю. Це одна з основних характеристик, що визначає, наскільки ефективно волонтери можуть регулювати свої емоційні та поведінкові реакції, а також управляти власною мотивацією під час виконання своїх обов'язків. Внутрішній контроль є важливим інструментом для забезпечення психологічного благополуччя, оскільки дозволяє волонтерам залишатися емоційно стійкими в стресових і кризових ситуаціях, характерних для волонтерської діяльності, зокрема в умовах гуманітарних криз, збройних конфліктів та інших екстремальних обставин.

Спроможність до внутрішнього контролю визначається як здатність особистості ефективно регулювати свої емоції, поведінку та когнітивні процеси відповідно до внутрішніх стандартів і соціальних вимог, що має велике значення для успішної діяльності в умовах високого стресу. Волонтери, які здатні здійснювати внутрішній контроль, краще управляють своїми емоційними станами, зокрема в умовах агресії, страху чи тривоги, що може виникати при виконанні складних завдань або в умовах високого тиску. Вони мають здатність зберігати спокій, уникати імпульсивних або неадекватних реакцій, що сприяє підтриманню їхньої психоемоційної стабільності та ефективної взаємодії з іншими.

Внутрішній контроль також відіграє суттєву роль у підтриманні самоконтролю та відповідальності за виконання обов'язків. Волонтери, які мають високий рівень внутрішнього контролю, здатні дотримуватися планів і графіків, працювати над завданнями з високою якістю та зберігати дисципліну, навіть в умовах значних труднощів або стресових ситуацій. Це важливо для успіху волонтерських проєктів, де виконання обов'язків вимагає відповідальності та самостійності.

Крім того, внутрішній контроль сприяє розвитку особистісної стійкості. Волонтери, які спроможні здійснювати внутрішній контроль, можуть здійснювати самоаналіз, оцінювати свої сильні й слабкі сторони, а також вчасно коригувати свою поведінку та підходи до виконання завдань. Це дозволяє їм адаптуватися до змінюваних умов і викликів, навчатися на помилках і постійно вдосконалювати свої навички, що позитивно впливає на їхній професійний розвиток і досягнення високих результатів.

Здатність до внутрішнього контролю також є вагомим у контексті підтримки здорових міжособистісних відносин у процесі виконання волонтерської діяльності. Волонтери часто працюють у групах, де міжособистісні конфлікти або неузгодженості можуть виникати через різні погляди, особисті цінності чи емоційні реакції. Вміння контролювати свої емоції та реакції дозволяє уникати конфліктів, зберігати конструктивний діалог і взаєморозуміння, що сприяє формуванню підтримуючої атмосфери. Це важливо для забезпечення високої ефективності роботи групи та підтримки здорових робочих відносин.

Ще однією перевагою здатності до внутрішнього контролю є її вплив на підтримку мотивації та загального благополуччя волонтерів. Внутрішній контроль дозволяє краще регулювати бажання і мотивацію, допомагає зберігати ентузіазм, навіть коли волонтери стикаються з труднощами чи великим навантаженням. Вміння контролювати свої емоції також сприяє підтриманню гармонії між роботою та особистим життям, що є важливим для збереження психічного і фізичного здоров'я. Крім того, внутрішній контроль дозволяє волонтерам зберігати позитивне

ставлення до своєї діяльності і досягати високих результатів, незважаючи на зовнішні труднощі.

Внутрішній контроль є також ключовим фактором запобігання вигоранню. Без здатності управляти своїми емоціями і стресом, волонтери можуть швидко втомитися, втратити інтерес до роботи або зазнати емоційного виснаження. Внутрішній контроль дозволяє зменшити ризик вигорання, оскільки волонтери здатні краще контролювати свої реакції на стресові ситуації, забезпечуючи свою емоційну стійкість і зберігаючи баланс між робочими обов'язками та відпочинком.

Отже, здатність здійснювати внутрішній контроль є важливим компонентом психологічного здоров'я волонтерів. Вона сприяє емоційній стабільності, покращує самоконтроль і відповідальність за виконання обов'язків, стимулює розвиток особистісної стійкості та саморегуляції, позитивно впливає на міжособистісні відносини і зберігає мотивацію. Урахування цього чинника є необхідним для розробки ефективних програм підтримки волонтерів, спрямованих на забезпечення їхнього психологічного здоров'я і досягнення успіху в тривалій та ефективній волонтерській діяльності.

Наступною складовою психологічного компонента психологічного здоров'я волонтерів, яка заслуговує на увагу є прагнення до емоційного комфорту. Емоційний комфорт можна визначити як внутрішній стан задоволення, спокою та гармонії, до якого волонтери прагнуть у своїй діяльності. Це прагнення має вирішальне значення для досягнення оптимальних результатів у волонтерській діяльності, оскільки без емоційного комфорту неможливо забезпечити тривалу й ефективну участь у волонтерських проєктах, а також сприяти збереженню психічного і фізичного здоров'я учасників.

Прагнення до емоційного комфорту безпосередньо пов'язане з емоційною стабільністю волонтерів. Умови волонтерської діяльності, що часто є стресовими, непередбачуваними та емоційно виснажливими, можуть викликати негативні емоційні стани, такі як тривога, депресія, виснаження або вигорання. Невміння підтримувати емоційний комфорт у таких умовах призводить до розвитку цих проблем, що негативно впливає на психологічне благополуччя й ефективність

волонтерської діяльності. Забезпечення умов для підтримки емоційного комфорту є важливим для запобігання таким станам, а також для підтримки загального психологічного здоров'я волонтерів.

Наявність емоційного комфорту сприяє підвищенню мотивації волонтерів і їх задоволенню від роботи [154]. Волонтери, які відчують емоційний комфорт у своїй діяльності, мають значно вищий рівень мотивації та ентузіазму, що прямо впливає на їх продуктивність і якість виконання завдань. Почуття задоволення та емоційної підтримки підвищує готовність волонтерів продовжувати свою участь у проєктах, а також покращує їх відданість та залученість. У свою чергу, це сприяє ефективному виконанню поставлених завдань та досягненню позитивних результатів у межах волонтерських ініціатив.

Прагнення до емоційного комфорту має значний вплив на здатність волонтерів справлятися з стресовими ситуаціями та адаптуватися до змінних умов. Емоційний комфорт допомагає знизити рівень стресу і підвищити стійкість до зовнішніх викликів, таких як напружені робочі графіки, складні завдання або міжособистісні конфлікти. Волонтери, які мають емоційний комфорт, краще справляються із труднощами, зберігаючи спокій і здатність адекватно реагувати на зміни або несподівані ситуації.

Емоційний комфорт сприяє формуванню здорових міжособистісних відносин. Створення емоційно комфортного середовища дозволяє волонтерам уникати міжособистісних конфліктів, знижувати рівень напруженості та підвищувати взаємну підтримку. Емоційна довіра та розуміння допомагають створювати сприятливі умови для ефективної взаємодії, що позитивно впливає на психоемоційний клімат і забезпечує гармонійне співіснування волонтерів. Здатність до підтримки емоційного комфорту знижує ризик виникнення конфліктів та сприяє стабільності міжособистісних відносин.

Прагнення до емоційного комфорту має важливе значення для підтримки фізичного здоров'я волонтерів. Хронічний стрес, тривала емоційна напруга та відсутність емоційного комфорту можуть мати негативний вплив на фізичне здоров'я, знижуючи імунітет, викликаючи проблеми зі сном, зменшуючи рівень

енергії та сприяючи розвитку різноманітних фізичних захворювань. Однак створення середовища, яке сприяє емоційному комфорту, допомагає зменшити рівень стресу і зберегти фізичну витривалість волонтерів, що є необхідним для тривалого успішного виконання волонтерських завдань.

Забезпечення емоційного комфорту безпосередньо впливає на здатність волонтерів підтримувати високу концентрацію і ясність мислення. Таке середовище сприяє збереженню продуктивності та ефективності, а також допомагає приймати зважені та обґрунтовані рішення в умовах стресу та складних ситуацій. Це, у свою чергу, стимулює розвиток професійних навичок волонтерів і дозволяє їм успішно адаптуватися до нових завдань та викликів, підвищуючи їхню здатність ефективно виконувати обов'язки в процесі волонтерської діяльності.

Таким чином, прагнення до емоційного комфорту є важливим аспектом психологічного здоров'я волонтерів. Воно має прямий вплив на емоційну стабільність, мотивацію, стійкість до стресу, міжособистісні відносини, фізичне здоров'я та професійну ефективність.

Важливим компонентом психологічного здоров'я волонтерів, що визначається внутрішнім бажанням мати вплив, контроль і керівництво в певних ситуаціях є прагнення до домінування. Це прагнення має значення для розуміння мотивації волонтерів та їхньої участі у волонтерській діяльності. Волонтери з вираженим прагненням до домінування часто прагнуть до лідерства та впливу на процеси і прийняття рішень, що може підвищити їхню залученість і активність у роботі. Врахування цього аспекту дає змогу волонтерським організаціям ефективно використовувати потенціал таких волонтерів, надаючи їм можливість керувати проектами або брати на себе відповідальні ролі, що сприяє поліпшенню результатів і підвищенню задоволення від роботи.

Це прагнення також позитивно впливає на рівень самостійності та ініціативності волонтерів. Коли волонтери відчують, що їхні ідеї і підходи можуть мати значущий вплив на результат роботи, вони демонструють більшу ініціативність і креативність, що веде до інноваційних рішень і покращення ефективності проєктів. Підтримка цього прагнення допомагає створити

середовище, яке сприяє професійному розвитку та особистісному зростанню волонтерів, забезпечуючи їм можливості для реалізації лідерських якостей.

Управління прагненням до домінування є важливим для уникнення потенційних конфліктів і надмірного перевищення повноважень. Волонтери з таким прагненням можуть іноді виявляти агресивні або домінуючі риси, що вимагає ефективного управління цими рисами. Врахування цього аспекту дає можливість організаціям розробляти стратегії для мінімізації ризиків, забезпечуючи чіткість ролей і обов'язків, що сприяє підтриманню здорової та продуктивної атмосфери.

Крім того, прагнення до домінування сприяє підвищенню особистісної впевненості та самоцінності волонтерів. Коли волонтери відчують, що їхня думка та внесок цінуються, це зміцнює їхню впевненість у собі, що, у свою чергу, позитивно позначається на мотивації та загальному психологічному благополуччі. Надання можливості для вираження лідерських амбіцій дозволяє волонтерам зберігати позитивне ставлення до себе і своєї діяльності.

Таким чином, прагнення до домінування відіграє важливу роль у досягненні цілей і результатів волонтерських проєктів. Особи, задіяні у волонтерській діяльності, які мають бажання впливати на процеси та результати роботи, здатні ефективно концентруватися на досягненні цілей, приймати зважені рішення і мотивувати інших учасників команди. Створення умов, які підтримують це прагнення, може суттєво підвищити ефективність виконання проєктів і сприяти досягненню високих результатів.

Забезпечення збалансованого підходу до цього прагнення є необхідним для уникнення можливих негативних наслідків, таких як переростання домінування в агресивні форми. Тому важливо, щоб прагнення до домінування було спрямоване на досягнення конструктивних цілей, зберігаючи здорову динаміку в команді.

Наступною складовою психологічного компоненту психологічного здоров'я волонтерів є копінг-стратегії. Копінг-стратегії представляють собою різноманітні способи, які використовуються для адаптації до стресових ситуацій і вирішення проблем, і їх правильне врахування може суттєво вплинути на загальну здатність

волонтерів справлятися з викликами, підтримувати емоційну стабільність і досягати успіху в своїй діяльності.

Специфіка копінг-стратегій має вирішальне значення для адаптації волонтерів до різноманітних викликів та труднощів, з якими вони стикаються під час виконання своїх обов'язків. Волонтерська діяльність часто пов'язана з високими рівнями стресу через різноманітність завдань, терміни, обмежені ресурси і взаємодію з людьми, що потребують допомоги. Копінг-стратегії допомагають волонтерам управляти стресом, уникати перевантаження і зберігати ефективність у складних умовах. Врахування того, які стратегії використовують волонтери, дозволяє забезпечити відповідну підтримку і ресурси для допомоги у впровадженні найбільш ефективних підходів до подолання стресу.

Адаптивні копінг-стратегії впливають на рівень емоційної стабільності волонтерів. Вибір таких копінг-стратегій, як конструктивне вирішення проблем, позитивне переосмислення або соціальна підтримка, допомагає зменшити негативний вплив стресу на емоційний стан. Наприклад, волонтери, які використовують стратегії активного вирішення проблем, мають більше шансів на успіх у подоланні труднощів і зберігають позитивний емоційний стан. Натомість, волонтери, які використовують менш ефективні стратегії, такі як уникнення або самозвинувачення, можуть зазнати значного емоційного стресу, що може призвести до вигорання або депресії.

Розуміння копінг-стратегій допомагає в індивідуалізації підходів до підтримки волонтерів. Кожен волонтер має свій унікальний набір копінг-стратегій, який залежить від його особистісних особливостей, досвіду і контексту діяльності. Знання про те, які стратегії є найбільш ефективними для кожного волонтера, дозволяє надавати більш цілеспрямовану і персоналізовану підтримку особам, задіяним у волонтерській діяльності. Це може включати навчання новим копінг-стратегіям, тренінги з управління труднощами або створення ресурсів для соціальної підтримки.

Копінг-стратегії впливають на здатність волонтерів зберігати баланс між роботою й особистим життям. Волонтери часто стикаються з викликами, що

виникають внаслідок поєднання волонтерської діяльності з особистими зобов'язаннями. Ефективні копінг-стратегії, такі як планування часу, управління пріоритетами і стратегії самопіклування, допомагають їм ефективно збалансувати різні аспекти життя і уникати перевантаження. Це сприяє покращенню загального самопочуття волонтерів і допомагає уникати емоційного виснаження.

Адаптивні копінг-стратегії оптимізують міжособистісні відносини у волонтерських командах, допомагаючи зберігати гармонію та підтримувати ефективну взаємодію серед осіб, задіяних у волонтерській діяльності. Волонтери, які використовують адаптивні копінг-стратегії, краще справляються з міжособистісними конфліктами і стресом, що може виникати в командній роботі. Це забезпечує більш здорову і продуктивну атмосферу у волонтерських командах, де кожен член може ефективно взаємодіяти з іншими і сприяти досягненню спільних цілей.

Врахування специфіки переважаючих копінг-стратегій допомагає у розробці програм навчання і підтримки для волонтерів. Знання про копінг-стратегії є важливими у процесі створення тренінгів і програм, які допомагають волонтерам розвивати ефективні навички управління стресом і подолання труднощів. Це може включати навчання технікам релаксації, навичкам вирішення проблем або способам підвищення емоційної стійкості.

Загалом, копінг-стратегії впливають на здатність волонтерів управляти стресом, зберігати емоційну стабільність, підтримувати баланс між роботою і особистим життям, уникати конфліктів і підвищувати загальну ефективність. Розуміння і підтримка ефективних копінг-стратегій допомагає волонтерам адаптуватися до стресових умов, покращує їхнє благополуччя і забезпечує успіх у волонтерській діяльності.

Соціальний компонент психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, охоплює такі ключові аспекти: рольову визначеність і багатофункціональність; здатність до ефективної соціальної комунікації; рівень довіри до навколишнього світу, інших людей і самого себе; прагнення до

соціального прийняття; а також орієнтацію на встановлення та підтримку близьких міжособистісних зв'язків і стосунків (рис. 1.3).

Рольова визначеність у структурі соціального компоненту психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності передбачає чітке усвідомлення волонтерами своїх обов'язків, відповідальності та місця в процесі спільної роботи. Це дозволяє уникнути невизначеності та плутанини, які можуть виникати через нечіткість ролей або завдань.



**Рис. 1.3** Складові соціального компоненту психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності

Рольова визначеність сприяє:

- підвищенню ефективності – чіткому визначенню ролей, що дає змогу волонтерам зосередитися на виконанні конкретних обов'язків й сприяє підвищенню загальної продуктивності волонтерської діяльності. Завдяки цьому робота стає більш організованою і структурованою;
- зменшенню конфліктів – формуванню кожним учасником волонтерської діяльності чіткого уявлення про свої ролі та зони відповідальності, зниженню ризику виникнення конфліктів, пов'язаних із невиконанням або дублюванням обов'язків. Це сприяє гармонізації взаємодії між волонтерами;

- підвищенню задоволеності від діяльності – чіткому розумінню власної ролі у значущості та важливості внеску в загальний успіх проекту. Це позитивно впливає на мотивацію волонтерів та рівень їхнього задоволення від виконуваної роботи.

Багатофункціональність характеризує здатність волонтерів виконувати кілька ролей або завдань одночасно чи в різних ситуаціях. Це особливо важливо в умовах волонтерської діяльності, де завдання часто є різноманітними та непередбачуваними [148]. Завдяки багатофункціональності волонтери можуть ефективно адаптуватися до змінюваних умов, швидко переключатися між різними видами діяльності, що сприяє загальній гнучкості й стійкості волонтерських програм.

Здатність волонтерів виконувати декілька ролей одночасно сприяє оптимальному розподілу ресурсів, зменшенню навантаження на інших учасників діяльності, а також запобігає виникненню ситуацій, коли деякі функції залишаються невиконаними або перевантаженими. Крім того, багатофункціональність сприяє розвитку у волонтерів різноманітних навичок і компетенцій, підвищуючи їхню професійну цінність та зберігаючи мотивацію й зацікавленість у виконанні завдань.

Можливість брати на себе різні ролі й завдання сприяє підвищенню загального задоволення від участі у волонтерській діяльності. Волонтери відчують, що їхній внесок є значущим і різноплановим, що, у свою чергу, сприяє вищому рівню залученості та мотивації.

Врахування багатофункціональності та рольової визначеності в соціальному компоненті психологічного здоров'я волонтерів є важливим для забезпечення їхньої психологічної стійкості, підтримки мотивації та досягнення успішності волонтерських програм. Чітке розуміння своїх ролей і можливість виконувати різноманітні завдання сприяють як розвитку професійних і міжособистісних навичок, так і загальному задоволенню від діяльності. Це безпосередньо впливає на психологічне здоров'я волонтерів, підтримуючи його на високому рівні.

Важливою складовою соціального компоненту психологічного здоров'я осіб, задіяних у волонтерській діяльності є здатність до соціальної комунікації, яка включає вміння волонтерів ефективно взаємодіяти з іншими людьми, налагоджувати й підтримувати продуктивні стосунки, вирішувати конфлікти та забезпечувати конструктивний обмін інформацією.

Ефективна соціальна комунікація сприяє злагодженій взаємодії між волонтерами, координаторами та підопічними. Вона включає здатність чітко висловлювати свої ідеї та пропозиції, своєчасно реагувати на зворотний зв'язок і враховувати думки інших. Завдяки цьому волонтери можуть налагоджувати продуктивну співпрацю, уникати конфліктів і забезпечувати зрозуміле розподілення завдань і обов'язків.

Ця здатність є важливим чинником у забезпеченні ефективності волонтерських програм, оскільки вона підтримує гармонійний обмін інформацією та сприяє створенню комфортного соціального середовища, яке позитивно впливає на психологічний стан волонтерів.

Особливу увагу в контексті опису цього компоненту варто звернути на спроможність осіб, залучених до волонтерської діяльності ефективно розв'язувати конфлікти. Волонтери, які володіють розвинутими комунікаційними навичками, здатні конструктивно підходити до вирішення суперечливих ситуацій, знаходити компроміси та уникати ескалації конфліктів. Це сприяє підтриманню гармонійної взаємодії між учасниками волонтерської діяльності, мінімізуючи негативні наслідки конфліктів, такі як зниження мотивації чи виникнення емоційного стресу.

Здатність до соціальної комунікації також сприяє формуванню та підтриманню довірливих і конструктивних стосунків із іншими учасниками діяльності. Довіра, як ключовий елемент соціальної взаємодії, є основою ефективного співробітництва. Відкрите й чесне спілкування серед волонтерів сприяє створенню позитивного середовища, де підтримка та взаєморозуміння стають запорукою успішної діяльності.

Ефективна комунікація відіграє важливу роль у підтримці мотивації та задоволеності від волонтерської роботи. Взаємна підтримка, визнання досягнень і

внеску з боку інших волонтерів та координаторів сприяють зростанню задоволення від діяльності. Волонтери, які відчувають, що їхній внесок помічається й цінується, демонструють більшу зацікавленість і мотивацію до подальшої участі у волонтерських проєктах.

Розвинені комунікаційні навички допомагають зменшити відчуття ізоляції та соціального стресу, які можуть виникнути внаслідок непорозумінь або нестачі підтримки. Волонтери, які ефективно взаємодіють з іншими, частіше відчувають соціальну підтримку, що позитивно впливає на їхнє емоційне самопочуття та загальне задоволення від участі у волонтерських програмах.

Крім того, комунікаційні навички значно сприяють досягненню цілей волонтерських проєктів. Здатність чітко передавати інформацію, координувати дії та обмінюватися ідеями є основою ефективного виконання завдань і досягнення поставлених цілей. Особливо це важливо в ситуаціях, які потребують оперативної реакції та злагодженої діяльності.

Таким чином, розвиток та вдосконалення комунікаційних навичок є необхідною умовою для створення здорового, продуктивного та психологічно комфортного середовища у волонтерській діяльності.

Оскільки основою для здорових, ефективних взаємодій між людьми в різних соціальних контекстах є довіра, то її значення в структурі соціального компоненту психологічного здоров'я осіб, задіяних у волонтерській діяльності важко недооцінити. Довіра сприяє відкритому та чесному спілкуванню, що, в свою чергу, дозволяє будувати міцні міжособистісні зв'язки, знижує рівень стресу і конфліктів, а також підвищує відчуття підтримки та безпеки. У контексті волонтерської діяльності, де часто доводиться працювати в стресових умовах, довіра між учасниками команди та з керівництвом є необхідною для належної координації зусиль, а також для забезпечення моральної та емоційної підтримки, що сприяє загальному психоемоційному благополуччю. Без довіри люди часто не можуть ефективно працювати разом, що може призвести до зниження ефективності, вигоряння та втрати мотивації.

У контексті волонтерської діяльності варто говорити про довіру до світу, інших людей і самого себе, оскільки ці три аспекти взаємно підтримують психологічну стійкість та ефективність волонтерів, допомагають зберігати мотивацію і сприйняття своєї діяльності як значущої, а також сприяють формуванню здорових стосунків у волонтерських командах та розвитку емоційної стійкості в умовах стресу й невизначеності.

Довіра до світу передбачає впевненість волонтерів у позитивності та безпечності навколишнього середовища, людей і ситуацій. Особи, задіяні у волонтерській діяльності, з високим рівнем довіри до світу менш схильні до стресу та тривожності щодо можливих небезпек чи непередбачуваних обставин. Це дозволяє їм зосереджуватися на виконанні своїх завдань, що підвищує їхню ефективність. Висока довіра до світу підтримує оптимістичний погляд на життя і мотивацію до внесення позитивних змін. Волонтери, які довіряють навколишньому середовищу, частіше ініціюють дії, спрямовані на покращення ситуації, уникаючи фіксації на негативних аспектах.

Довіра до інших людей є основою для встановлення продуктивних міжособистісних стосунків і успішної співпраці. Волонтери, які довіряють іншим, легше встановлюють конструктивні стосунки та забезпечують ефективну взаємодію. Така довіра сприяє відкритості у зверненні за допомогою чи підтримкою, що створює середовище, яке підсилює мотивацію й залученість до діяльності. Відчуття того, що їхній внесок цінується, стимулює волонтерів до активної участі у проєктах.

Довіра до самого себе є ключовим аспектом, який впливає на впевненість у власних силах та здатність приймати рішення. Волонтери, які мають високу довіру до себе, впевненіше виконують свої обов'язки і рідше відчувають сумніви або невпевненість, які можуть знижувати продуктивність. Високий рівень самодовіри допомагає долати труднощі й підтримує психологічну стійкість, запобігаючи емоційному вигорянню. Така довіра також стимулює волонтерів до саморозвитку, що сприяє їхньому особистісному зростанню і підвищенню ефективності у волонтерській діяльності.

Ці три рівні довіри – до світу, інших і самого себе – є взаємопов’язаними і взаємозалежними. Висока довіра до світу та інших людей зміцнює самовпевненість, тоді як довіра до себе сприяє відкритості до співпраці й нових можливостей. Взаємодія цих аспектів визначає загальний рівень психологічного здоров’я волонтерів.

Ще одним важливим соціальним компонентом психологічного здоров’я волонтерів є прагнення до встановлення і підтримки близьких соціальних зв’язків. Наявність таких зв’язків забезпечує психологічну підтримку та емоційний комфорт. Близькі стосунки з іншими учасниками волонтерської діяльності або підопічними створюють відчуття приналежності та безпеки, що сприяє зменшенню стресу і тривоги під час виконання завдань.

Психологічна підтримка, яку волонтери отримують від людей, яким довіряють, допомагає впоратися з труднощами та сприяє відновленню емоційного балансу. Такі стосунки підвищують загальну задоволеність від участі у волонтерських проєктах, а також підтримують мотивацію до подальшої діяльності.

Близькі соціальні зв’язки відіграють важливу роль у зміцненні ефективності командної роботи та співпраці. Здатність волонтерів підтримувати добрі взаємини з іншими членами волонтерської групи сприяє покращенню координації та підвищенню ефективності спільної діяльності. Взаємна підтримка, відкритий обмін інформацією та конструктивний зворотний зв’язок є основою для досягнення спільних цілей і успішного виконання завдань.

Волонтери, які мають близькі соціальні зв’язки в межах волонтерської діяльності, демонструють вищу мотивацію та залученість. Взаємні стосунки й підтримка створюють позитивне робоче середовище, яке стимулює волонтерів залишатися активними та зацікавленими в діяльності. Позитивні взаємини сприяють відчуттю значимості й цінності, що підвищує рівень мотивації та відданості справі.

У контексті волонтерської діяльності можуть виникати ситуації, коли волонтери відчувають ізоляцію або самотність, зокрема в разі індивідуальних завдань чи роботи в складних умовах. Наявність близьких соціальних зв’язків

дозволяє зменшити ці негативні відчуття, створюючи підтримуюче середовище, що допомагає волонтерам почуватися частиною команди і сприяє їхньому емоційному благополуччю.

Близькі соціальні стосунки сприяють розвитку відкритої і конструктивної комунікації, що є необхідною умовою для ефективного вирішення труднощів. Волонтери, які підтримують позитивні взаємини з іншими, здатні обговорювати виклики, знаходити шляхи їх подолання та уникати непорозумінь, що створює здорову атмосферу і мінімізує негативні наслідки.

Встановлення і підтримка близьких соціальних зв'язків також сприяє особистісному розвитку та самопізнанню. Спілкування з іншими людьми, обмін досвідом та взаємна підтримка допомагають волонтерам краще усвідомлювати свої потреби, розвивати соціальні навички і збільшувати впевненість у собі, що позитивно впливає на їхнє психологічне здоров'я та особистісне зростання.

Близькі соціальні зв'язки сприяють формуванню позитивної командної культури, яка підкріплюється взаємоповагою, взаємною допомогою і довірою. Така атмосфера співпраці та єдності є основою для успішного виконання волонтерських завдань та досягнення спільних цілей. Позитивна командна культура також сприяє залученню нових волонтерів та підтримує тривалу участь існуючих членів.

Суб'єктивний компонент психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, охоплює такі ключові аспекти: психологічне благополуччя і сенс життя (рис. 1.4).



**Рис. 1.4** Складові суб'єктивного компоненту психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності

Невід'ємною складовою суб'єктивного компоненту психологічного здоров'я волонтерів є психологічне благополуччя, оскільки воно визначає їхню здатність до адаптації, емоційної стійкості та самореалізації у волонтерській діяльності.

На когнітивному рівні психологічне благополуччя проявляється через усвідомлення значущості власної діяльності, відчуття відповідності своїх дій внутрішнім цінностям та особистісному розвитку. Психологічні дослідження сучасних науковців доводять, що волонтери, які відчувають свою працю як корисну й важливу, мають вищий рівень задоволеності життям і більш виражене відчуття сенсу діяльності.

На емоційному рівні психологічне благополуччя включає здатність волонтера підтримувати позитивний емоційний стан, регулювати стресові реакції та зберігати мотивацію до надання допомоги іншим. Емоційна стабільність допомагає уникати вигорання та сприяє збереженню енергії для тривалого залучення у волонтерську діяльність [156].

Усвідомлення власного внеску, що підсилює відчуття компетентності та самореалізації; емоційна підтримка з боку оточення, яка допомагає зменшувати рівень стресу та підвищує впевненість у своїх силах; можливість відновлення ресурсів, що дозволяє уникати виснаження та підтримувати емоційну рівновагу; розвинені навички саморегуляції, які допомагають ефективно справлятися з труднощами та зберігати мотивацію до волонтерської діяльності є ключовими факторами, що підтримують психологічне здоров'я волонтерів.

Збереження психологічного здоров'я визначається здатністю до балансу між волонтерською діяльністю та особистими потребами [169]. Перевантаження завданнями, постійний контакт із кризовими ситуаціями та нехтування власним відпочинком можуть призводити до хронічного виснаження, що негативно впливає на емоційний стан волонтера. Регулярний відпочинок, зміна діяльності, дозвілля та спілкування з близькими людьми є важливими умовами збереження внутрішньої рівноваги.

Важлива роль у суб'єктивному компоненті психологічного здоров'я волонтерів належить соціальній підтримці, яка включає ефективну взаємодію з

колегами-волонтерами, отримання емоційного підкріплення від рідних і друзів, а також доступ до професійної психологічної допомоги. Створення сприятливого середовища, у якому волонтери можуть ділитися своїми переживаннями та отримувати підтримку, значно знижує рівень стресу та сприяє зміцненню психологічної стійкості.

Недостатній рівень психологічного благополуччя може призводити до втрати ентузіазму, емоційного виснаження та зниження ефективності виконання завдань [6]. Волонтери, які не отримують достатньої підтримки чи можливості для відпочинку, з більшою ймовірністю відчуватимуть втому, розчарування або навіть можуть відмовлятися від подальшої волонтерської діяльності.

Якщо психологічне благополуччя волонтера порушується, це може призвести до втрати мотивації, підвищеної тривожності, емоційного вигорання або навіть депресивних станів. Саме тому важливо впроваджувати комплексні програми підтримки психологічного здоров'я, що включають навчання технік саморегуляції, можливість звернення до психолога, організацію супервізій та груп підтримки.

Таким чином, психологічне благополуччя є ключовим чинником збереження психологічного здоров'я волонтерів [14]. Його підтримка залежить від усвідомленості власної діяльності, соціальної підтримки, розвитку навичок саморегуляції та здатності до відновлення після стресових навантажень.

Суб'єктивний компонент психологічного здоров'я охоплює внутрішні переживання особистості, рівень задоволеності життям, самооцінку, відчуття гармонії та життєвої значущості. Для волонтерів цей компонент відіграє ключову роль, оскільки їхня діяльність часто пов'язана з емоційним навантаженням, необхідністю приймати складні рішення та переживанням сильних емоцій, що виникають у процесі допомоги іншим. Сенс життя є важливою складовою суб'єктивного компонента психологічного здоров'я, осіб, залучених до волонтерської діяльності, оскільки він визначає усвідомлення власної ролі у суспільстві, мотивує до дії та надає діяльності глибше значення.

Для волонтерів сенс життя безпосередньо пов'язаний з їхньою місією допомагати іншим, що сприяє особистісному зростанню та емоційному наповненню. Альтруїстична мотивація стає одним із головних рушіїв волонтерської діяльності, а усвідомлення того, що їхня допомога має значення, підсилює відчуття власної значущості. Емоційне наповнення та радість від служіння суспільству забезпечують високий рівень суб'єктивного благополуччя. Водночас відчуття життєвої місії допомагає волонтерам зберігати стійкість перед труднощами, сприяє ефективному подоланню стресу та зменшує ризики емоційного вигорання.

Взаємозв'язок між сенсом життя та психологічним здоров'ям волонтерів проявляється у підвищенні їхньої стресостійкості, розвитку емоційної рівноваги та гармонії у сприйнятті власної діяльності. Відчуття наповненості та реалізації через волонтерську діяльність сприяє зміцненню психологічної стійкості, формуванню позитивного світогляду та збільшенню рівня життєвого задоволення. Втрата сенсу або зневіра у своїй діяльності може призвести до демотивації, емоційного виснаження та зниження рівня психологічного благополуччя. Саме тому підтримка усвідомленого сенсу життя у волонтерів є важливим аспектом збереження їхнього психологічного здоров'я, а механізми підтримки цього процесу мають бути інтегрованими в системи психологічної допомоги та професійної супервізії для осіб, що займаються волонтерством.

Отже, створення моделі психологічного здоров'я осіб, задіяних у волонтерській діяльності, є надзвичайно актуальним у сучасних умовах, оскільки дозволить не лише зрозуміти їхні потреби, а й розробити стратегії для ефективної підтримки в умовах постійних соціальних і психологічних викликів. Волонтери, особливо в умовах війни та інших кризових ситуацій, стикаються з підвищеними навантаженнями, що робить підтримку їхнього психологічного здоров'я критично важливою для забезпечення сталості й ефективності волонтерських ініціатив.

Модель психологічного здоров'я має особливе значення в умовах, коли стресові ситуації, тривалі періоди роботи в умовах невизначеності і високої емоційної напруги стають нормою. Врахування потреб волонтерів, розвиток стресостійкості, адаптивності та ефективних стратегій подолання труднощів не

тільки знизить ризики вигорання, але й сприятиме підвищенню їхньої мотивації та готовності до тривалої волонтерської діяльності в кризових ситуаціях.

Актуальність цієї моделі також полягає в її здатності забезпечити створення цілісної системи підтримки для волонтерів, яка враховує як індивідуальні, так і колективні аспекти їхнього психологічного здоров'я. В умовах, коли соціальні та гуманітарні потреби постійно зростають, ефективна психологічна підтримка волонтерів стає необхідною складовою для забезпечення високої якості та результативності волонтерських ініціатив, що мають ключове значення для суспільства.

Волонтери стикаються з численними стресовими факторами, які впливають на їхній емоційний стан і загальне благополуччя. Тому важливо розглядати психологічне здоров'я як ключовий компонент їхньої діяльності, адже тільки в умовах психологічної стабільності волонтери можуть ефективно виконувати свої обов'язки та надавати якісну допомогу іншим.

Ця модель включає не лише індивідуальні аспекти, такі як стресостійкість, адаптивність і самоприйняття, а й соціальні компоненти, що впливають на психологічне здоров'я волонтерів. Серед них важливими є взаємодія з командою, підтримка з боку оточення, а також здатність до комунікації і вирішення конфліктів.

Запровадження структурованої моделі підтримки психологічного здоров'я волонтерів дозволяє створити емоційно комфортне середовище, в якому волонтери можуть зберігати емоційну рівновагу, ефективно співпрацювати в команді та зберігати фізичне й психічне здоров'я. Такий підхід є важливим для запобігання вигоранню та покращення якості волонтерської допомоги.

### **Висновки до розділу 1.**

Волонтерська діяльність є важливим чинником адаптації до сучасних соціальних викликів та сприяє психосоціальній інтеграції особистості, яка зазнає труднощів в процесі життєдіяльності в умовах соціальних змін. Разом з цим, волонтерська діяльність досить часто супроводжується певними психологічними проблемами, зокрема, стресом і емоційним вигоранням осіб, залучених у

волонтерській діяльності, особливо під час їхньої роботи в кризових ситуаціях чи за умов обмежених ресурсів.

Психологічне здоров'я є важливим аспектом загального благополуччя осіб, залучених до волонтерської діяльності, що визначає їхню здатність адаптуватися до умов життя, справлятися зі стресами та встановлювати здорові відносини з іншими людьми.

Психологічне здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності є динамічним процесом, що потребує постійної уваги та підтримки з боку самоусвідомлення, соціальної підтримки та ефективного самопіклування. Інвестування в психологічне здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності не лише покращить їхню якість життя, але й сприятиме розвитку суспільства в цілому. Забезпечення психологічної підтримки сприятиме збереженню мотивації, зниженню ризику вигорання, покращенню командної співпраці та підвищенню здатності волонтерів ефективно виконувати свої завдання в умовах стресу та емоційних навантажень. Психологічно здорові волонтери здатні краще адаптуватися до викликів, працювати в команді та надавати високоякісну допомогу постраждалим.

Структурна модель психологічного здоров'я волонтерів забезпечує створення ефективних стратегій підтримки, орієнтованих на специфічні потреби осіб, залучених до волонтерської діяльності, що сприятиме не лише збереженню їхнього благополуччя, а й підвищенню ефективності гуманітарних ініціатив у довгостроковій перспективі. Структурна модель побудована з урахуванням трьох ключових компонентів: психологічного, соціального та суб'єктивного. Кожен з цих компонентів відіграє значущу роль у формуванні загального рівня психологічного здоров'я осіб, задіяних у волонтерській діяльності. Взаємодія між цими компонентами створює синергію, що забезпечує гармонійну основу для ефективного функціонування волонтерів.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ, ЗАЛУЧЕНИХ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

### **2.1. Організація та методи емпіричного дослідження особливостей психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності**

Відповідно до здійсненого теоретичного аналізу феномену психологічного здоров'я та його особливостей в осіб, залучених до волонтерської діяльності, було встановлено, що його проявами є показники здатності до гнучкості, високий рівень стресостійкості, ціннісні орієнтації, використання конструктивних копінг-стратегій при опануванні стресом, соціальна включеність, спроможність до налагодження соціальної комунікації, високий рівень довіри, готовність до налагодження контактів з незнайомими людьми, високий рівень психологічного благополуччя та можливість знаходити сенс у житті, реалізовувати свої цінності.

Визначено, що ключовими компонентами психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності є психологічний, соціальний та суб'єктивний.

При організації емпіричного дослідження особливостей психологічного здоров'я волонтерів ми опиралися на наступні принципи наукового пізнання:

1. Принцип детермінізму, який допоміг з'ясувати природу й об'єктивні причини виникнення психологічного феномену, його зв'язок з іншими явищами та закономірностями. У нашому дослідженні використання даного принципу сприяло визначенню факторів, виявленню загальних закономірностей, що впливають на показники психологічного здоров'я волонтерів, покращують його або навпаки стають причиною вигорання, стресу, зниження мотивації.

2. Застосування принципу відображення дозволило визначити, як об'єктивні та суб'єктивні фактори волонтерської діяльності позначається на психологічному стані досліджуваних. Психологічне здоров'я волонтерів

відображає умови їхньої діяльності, взаємини у групі, очікування інших тощо, воно є результатом взаємодії об'єктивної реальності та суб'єктивного сприйняття.

3. Принцип єдності психіки і діяльності допоміг констатувати, що особистість формується, розвивається та виявляється у діяльності, водночас сама діяльність детермінується її психічним станом та особливостями. Застосування цього принципу дозволило розкрити особливості впливу волонтерської діяльності на психологічне здоров'я досліджуваних, на розвиток їх позитивних/негативних якостей, визначити закономірності зв'язку психологічного стану та якості й ефективності діяльності волонтерів.

4. Принцип розвитку забезпечив вивчення психологічного здоров'я волонтерів як стану, який змінюється і залежить від багатьох факторів, зокрема, тривалості залучення до волонтерської діяльності, її успішності/неуспішності, впливу стрес-факторів тощо. Застосування цього принципу дозволило констатувати не тільки теперішній стан досліджуваних, але й зрозуміти динаміку та траєкторію змін з часом та визначити шляхи психологічної підтримки з врахуванням етапу їхнього особистісного та професійного шляху.

5. Принцип системності дозволи вивчити особливості психологічного здоров'я особистості як систему, яку утворюють елементи, що взаємодіють між собою та підпорядковуються певним закономірностям. Використання цього принципу дозволило створити модель, що описує взаємодію психологічного, соціального й суб'єктивного компонентів психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності.

6. Принцип об'єктивності уможливив достовірність даних та надійність висновків, сприяв уникненню суб'єктивних оцінок та упередженості в інтерпретації. Цей принцип допоміг відібрати вивірені методи збору емпіричних даних, зокрема, використання валідного, надійного, адаптованого психодіагностичного інструментарію, застосування статистичних методів для аналізу емпіричних показників.

7. Принцип аналізу за одиницями у дослідженні допоміг структурувати процес дослідження, ґрунтовно описати кожен з трьох виділених компонентів

психологічного здоров'я волонтерів (психологічний, соціальний, суб'єктивний), що сприяло цілісному розумінню їхнього стану.

Мета дослідження стало виявлення особливостей прояву та взаємозв'язку показників психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності.

Дослідження проводилося впродовж 2021-2024 років та передбачало реалізацію чотирьох взаємопов'язаних етапів.

На першому етапі дослідження здійснювався теоретичний аналіз проблеми психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності. Проаналізовані філософсько-психологічні засади вивчення волонтерської діяльності, визначені основні теоретичні підходи до розуміння феномену психологічного здоров'я особистості в сучасній психології, обґрунтовано структурну модель психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності.

На другому етапі, відповідно до теоретичного аналізу проблеми психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, та побудованої теоретичної моделі, був визначений алгоритм емпіричного дослідження, сформована вибірка.

Третій етап дослідження передбачав проведення констатувального експерименту, з метою визначення особливостей психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності та перевірки трикомпонентної структури укладеної моделі досліджуваного явища. Якісний аналіз отриманих показників дозволив описати виділені критерії. За допомогою методів статистичної обробки (описова статистика, кореляційний, порівняльний, конфірмаційний факторний, кластерний аналізи) були визначені закономірності зв'язків між показниками психологічного здоров'я волонтерів, уточнена теоретична модель психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, виокремлено три групи волонтерів за проявами психологічного здоров'я.

Вибірку емпіричного дослідження склали особи, залучені до волонтерської діяльності у м. Вінниці та Вінницькій області.

Схема емпіричного дослідження представлена у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

**Схема емпіричного дослідження особливостей збереження психологічного здоров'я осіб, які залучені до волонтерської діяльності**

<b>Компоненти психологічного здоров'я волонтерів</b>	<b>Критерії</b>	<b>Методики</b>
Психологічний компонент	Гнучкість	Методика діагностування соціально-психологічної адаптації (СПА) (К. Роджерс, Р. Даймонд)
	Рівень стресостійкості	«Стійкість до стресу», (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова)
	Ціннісні орієнтації	«Портрет цінностей» (PVQ) (Ш. Шварц)
	Копінг-стратегії	Діагностика копінг-стратегій (COPE) (Ч. Кавер, М. Шейєр, Д. Вентрауб)
Соціальний компонент	Соціальна включеність	Методика розподілу ролей у команді (Р. Белбін)
	Соціальна комунікація	Тест міжособистісних відносин (Т. Лірі)
	Рівень довіри	Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе (А. Купрейченко)
	Успішність контактів з незнайомими людьми	Мотивація афіліації (МАФ) (А. Меграбян)
Суб'єктивний компонент	Суб'єктивне благополуччя	Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)
	Сенс життя	«Шкала екзистенції» (А. Ленге, К. Оглер)

З метою визначення гнучкості, адаптивних можливостей осіб, залучених до волонтерської діяльності, була використана методика діагностики соціально-психологічної адаптації, автори К. Роджерса, Р. Даймон [101, с. 314-319]. Методика дозволила визначити рівень адаптації особистості в соціумі за показниками: адаптації – здібність особистості до ефективної взаємодії з оточуючими; самоприйняття – рівень позитивного відношення до самого себе; емоційного

комфорту – стан внутрішнього спокою, гармонії, впевненості; інтернальності – рівень відчуття відповідальності за свої вчинки та розуміння їхнього впливу на події сьогодення; прийняття інших – здібність до сприйняття оточуючих такими, як вони є, терплячість до недоліків, помірна критичність; прагнення до домінування – ступінь бажання та активності щодо впливу на оточуючих.

Методика містить 101 твердження на які необхідно висловити рівень погодження: від «повністю погоджуюся» до «повністю не погоджуюся». Підрахунок балів по кожній шкалі дозволив проінтерпретувати показники соціально-психологічної адаптації, враховуючи наступну закономірність: чим вище показники, тим успішніша адаптація, натомість чим нижчі значення, тим висока ймовірність існування труднощів.

Рівень стресостійкості волонтерів визначався за допомогою тесту «Стійкість до стресу», автори С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова [76, с. 15-16]. Тест містить 18 питань на які треба відповісти згідно градації «рідко», «іноді», «часто». Загальна сума дозволяє визначити особистісний рівень стійкості до стресу: низький (43-54 бали); середній (31-42 бали); високий (18-30 балів), тобто чим нижчий бал, тим особистість стійкіша до стресу і навпаки.

У контексті нашого дослідження важливо визначити ціннісні орієнтації осіб, залучених до волонтерської діяльності. Це діагностувалося за допомогою методики «Портрет цінностей» Ш. Шварца, адаптація І. Семків [117, с. 12-28]. Згідно автора, в основі тесту – теорія базових цінностей, яка виокремлює універсальні цінності спільні для всіх культур, але вони мають різну інтенсивність прояву у різних людей. Методика містить 40 тверджень, які необхідно оцінити, враховуючи міру їх відповідності характеристиці особистості: «дуже подібна», «така ж як я», «майже така, як я», «трішки така як я», «зовсім не така як я». Оцінюється 10 шкал: «самостійність» – бажання незалежності в діях, міркуваннях, автономність; «стимуляція» – пошук чогось нового, викликів, пригод та глибоких переживань; «гедонізм» – бажання задоволень, насолоди життям; «досягнення» – прагнення до особистого успіху та визнання; «влада» – важливість соціального статусу, престижу та домінування над іншими; «безпека» – прагнення до стабільності та

порядку, почуття приналежності; «конформізм» – наслідування соціальних норм та правил, які прийняті в суспільстві; «традиції» – повага до культурних норм, які осмислює особистість; «універсалізм» – розуміння, терпіння та захист благополуччя інших; «доброзичливість» – турбота про близьких, їх підтримка та збереження добробуту.

Відповіді по кожному твердженню перетворюються в кількісні показники, а їх сума по конкретній шкалі, відображає значимість кожної з десяти цінностей для досліджуваних. На основі отриманих даних будується ієрархічний профіль ціннісних орієнтацій волонтерів, який дозволив визначити ключові цінності та менш пріоритетні. Згідно автора методики «щоб мотивувати конкретну людину до певної діяльності, потрібно звертати увагу на ті мотиваційні цілі, які у людини знаходяться на 1 місці» [174].

Для з'ясування стратегій, які використовуються досліджуваними при долатті труднощів, опановуванні стресовими ситуаціями та здатності до відновлення психологічного благополуччя, була використана методика «Діагностика копінг-стратегій», автори Ч. Кавер, М. Шейер і Д. Вентрауба [101, с. 180-184]. Стимульний матеріал методики – це 60 тверджень, ступінь погодження з якими оцінюється по 4-бальній шкалі: «ніколи так не роблю», «рідко так роблю», «інколи так роблю», «часто так роблю». Діагностується 15 шкал, кожна з яких описує певну конструктивну/деструктивну копінг-стратегію, які можна об'єднати у три групи:

- проблемно-орієнтовані стратегії – «активне опанування» – активні дії для зміни стресової ситуації; «планування» – розробка планів, стратегій поведінки для вирішення проблем; «придушення конкуруючої діяльності» – готовність до відмови, ігнорування інших задач з метою концентрації на проблемі, щоб швидше її вирішити; «інструментальна соціальна підтримка» – пошук поради та допомоги; «стримування» – утримання від поспішних дій;

- емоційно-орієнтовані стратегії – «емоційна соціальна підтримка» – пошук моральної підтримки, розуміння і співчуття; «позитивне переформулювання» – пошук позитивного в будь-якій ситуації; «прийняття» –

усвідомлення та прийняття реальності, неминучого; «гумор» – використання гумору для зниження гостроти ситуації;

- дисфункціональні стратегії – «уявне уникнення проблем» – уникання, відволікання від проблем шляхом занурення у фантазування, сон тощо; «заперечення» – відмова визнати існування проблеми; «звернення до релігії» – пошук заспокоєння у вірі; «концентрація на емоціях» – вираження негативних емоцій; «використання «заспокійливих»» – прагнення відійти від проблеми та покращити самопочуття через приймання адиктивних речовин (алкоголь, наркоти, ліки тощо); «поведінкове уникнення проблем» – відмова від діяльності.

Висновок про рівень вираженості копінг-стратегії був зроблений із врахуванням нормативних показників для кожної шкали. Високі показники по шкалам проблемно-орієнтованих й емоційно-орієнтованих стратегій вказують на використання конструктивних стратегій опанування стресом. Натомість переважання показників по дисфункційній стратегії – на схильність до неадаптивних способів реагування на стрес.

Соціальна включеність, індивідуальні схильності та типові ролі, які виконують волонтери у групі, визначалися за допомогою методики розподілу ролей у команді, автор Р. Белбін [31, с. 9-11]. Методика складається зі 7 запитань, які містять по 8 варіантів відповідей, що описують різні поведінкові тенденції особистості. Досліджувані в запропонованих варіантах відповідей на запитання обирають ті, які найбільше їм підходять та розподіляють між ними бали, сума балів по кожному питанню не повинна перевищувати 10. Методика дозволяє визначити 8 командних ролей: «виконавець (реалізатор)» – практичний, надійний, дисциплінований, старанний, працездатний, доводить справи до кінця; «голова (координатор)» – організовує роботу, вміє делегувати задачі, орієнтований на досягнення цілей; «творець» – напористий, енергійний, з високим рівнем мотивації, спрямований на перемогу; «мислитель (генератор ідей)» – креативний, пропонує інноваційні рішення та нестандартні підходи у вирішенні професійних проблем, у роботі надає перевагу працювати самостійно; «розвідник (дослідник)»

– має комунікативні здібності, знаходить зовнішні ресурси, гарно налагоджує контакти, бачить нові можливості; «аналітик (експерт)» – гарно оцінює можливості та ризики, здатний до критичного мислення, поміркований в ухваленні рішення; «дипломат» – товариський, адаптивний, гнучкий, вміє слухати інших; «спеціаліст» – професіонал у вузькій сфері, рідко проявляє інтерес до справ інших.

По кожній командній ролі, згідно ключа, підраховується сумарна кількість балів. Найвищий результат – це та роль, яку досліджуваний виконує в команді. Показник, який займає наступну позицію – це роль на яку можна переключитися, якщо основна в команді вже зайнята.

Особливості соціальної комунікації, домінуючі стилі поведінки та взаємодії волонтерів у групі, особливості відношення до інших, визначалися за допомогою тесту міжособистісних відносин, автор Т. Лірі [51, с. 162-171]. Тест містить 128 характеристик, з якими досліджуваний повинен порівняти власне «Я» і визначити, що відповідає його уявленням про себе, а що ні. Згідно ключа тесту обраховуються 8 показників: «авторитарний» – владний, сильний, наполегливий, домігантний; «егоїстичний» – орієнтований на себе, впевнений, себелюбний; «агресивний» – прямолінійний, наполегливий, енергійний, може бути жорстким, різким, непримиренним; «підозрілий» – критичний, схильний недовіряти, нетовариський, замкнутий, схильний до вербальної агресії; «підпорядковується» – скромний, поступливий більш сильному, сором'язливий, слабовольний; «залежний» – прагнення до співробітництва та допомоги іншим, конформний, довірливий, боязкий, невпевнений у собі; «доброзичливий» – дружелюбний, відкритий, гнучкий, товариський; «альтруїстичний» – безкорисливий, чуйний, готовий до підтримки інших, відповідальний. Тест дозволив також обрахувати за спеціальними формулами два інтегральні показники – домінування та дружелюбність. Було визначено чотири ступеня вираженості досліджуваних шкал: низький, помірний, високий, екстремальний. Перші два – це ознаки адаптивної поведінки (від 0 до 8 балів), інші – свідчення екстремальної поведінки (від 9 балів до 16 балів).

Для оцінювання схильності особистості до позитивного чи негативного сприйняття оточення, соціальної взаємодії та самосприйняття була використана методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе А. Купрейченко, адаптація О. Савченко, В. Петренко, А. Тімакова [116]. Методика містить 12 тверджень, які оцінюються ступенем згоди/незгоди з кожним, використовуючи градації: «не вірно», «скоріше не вірно», «складно визначити», «скоріше вірно», «вірно». Цей інструментарій дозволив отримати кількісні показники по трьом шкалам: «довіра/недовіра до світу» – відчуття безпеки, передбачуваності світу/сприйняття світу як ворожого, несправедливого; «довіра/недовіра до інших людей» – схильність до співробітництва, відкритість у стосунках/підозрілість, труднощі у стосунках; «довіра/недовіра до себе» – впевненість у своїх силах/сумніви у собі, низька самооцінка. Відповіді по кожному твердженню були перетворені в кількісні показники, підраховувались набрані бали по трьом шкалам з урахуванням прямих та зворотних питань. Чим більший сумарний бал по шкалам, тим вищий рівень довіри і навпаки.

Оцінка успішності контактів з незнайомими людьми, особливості поведінки при налагодженні нових зв'язків, визначалася за методикою «Мотивація афіліації», автор А. Меграбян [101]. Згідно автора методики афіліація – це прагнення до встановлення, збереження та розвитку позитивних стосунків з іншими людьми. Методика містить 2 блоки питань: перші 30 тверджень оцінюють очікування досліджуваних щодо позитивного результату у встановленні міжособистісного контакту, другі 32 твердження – негативні очікування. Оцінюються показники: «прагнення до прийняття» – прагнення до близьких, довірливих стосунків, бажання бути прийнятим та отримати схвалення, готовність до емоційної підтримки інших, активний пошук соціальних контактів; «страх бути відкинутим» – бажання уникати негативних оцінок, недобррозичливості з боку оточуючих, страх самотності, неприйняття, невпевненість, обережність у міжособистісних

контактах. Використовуючи ключ, враховуючи особливості нарахування балів по прямих та зворотних питаннях, по кожній шкалі окремо підраховувалися бали.

Рівень суб'єктивного благополуччя визначався за методикою «Шкала психологічного благополуччя», автор К. Ріфф, адаптація С. Карсканова. [56, с. 1-10]. Методика містить 84 твердження, кожному з яких необхідно виразити ступінь згоди/незгоди, використовуючи 6-ну шкалу Лайкерта, де 1 бал – це «повністю не згоден», а 6 балів – «повністю згоден». Автор виділяє 6 ключових аспектів благополуччя: «позитивні відносини з тими, що оточують» – здібність встановлювати та підтримувати теплі, довірливі стосунки з іншими, бажання проявляти турботу, емпатію; «автономія» – прагнення до незалежності, самостійності, стійкість до соціального тиску, орієнтування на власні стандарти; «управління середовищем» – відчуття впевненості, контроль обставин, використання доступних ресурсів, життєвих обставин для досягання власних цілей; «особистісне зростання» – бажання розвитку, навчання, самореалізації, відчуття самовдосконалення, відкритість новому досвіду, готовність долати труднощі; «цілі у життя» – орієнтація на досягнення, цілеспрямованість, відчуття свідомості життя; «самосприйняття» – позитивне відношення до себе, розуміння та прийняття своїх сильних і слабких сторін. По кожній шкалі окремо підраховувалися бали, враховуючи прямі і зворотні питання.

Для оцінки рівня екзистенційної наповненості особистості – здатності знаходити сенс у житті, реалізовувати свої цінності та приймати відповідальність за своє життя, використовувалася методика «Шкала екзистенції» А. Ленге, К. Оглер [163]. Вона створена на основі екзистенційної філософії і логотерапії В. Франкла. Діагностичний інструментарій містить 46 тверджень, які утворюють 4 субшкали та 3 сумарні показники: «самодистанціювання» – здатність критично відноситися до себе, до життєвих труднощів; «самотрансценденція» – прагнення вийти за рамки власного «Я» з метою досягнення вищих цілей; «свобода» – є показником наскільки особистість усвідомлює свою незалежність, спроможність бути вільною у

своїх діях та вчинках; «відповідальність» – ступінь усвідомлення відповідальності за свої вчинки, наслідки прийнятих рішень; «персональність» – рівень розуміння власної унікальності, неповторності, автентичності; «екзистенційність» – здатність знаходити сенс життя навіть у складних ситуаціях, розуміння свого призначення та цінності життя; «сповненість» – це сумарний показник по всім шкалам, відображає загальний рівень екзистенційного розвитку та благополуччя особистості. Бали підраховувалися окремо по кожній шкалі. Висновок про рівень екзистенційного благополуччя був зроблений із врахуванням нормативних показників по кожній шкалі. Високі показники свідчать про гармонію зі собою, оточуючими, наповненістю сенсом життя, натомість низькі – про екзистенційну кризу.

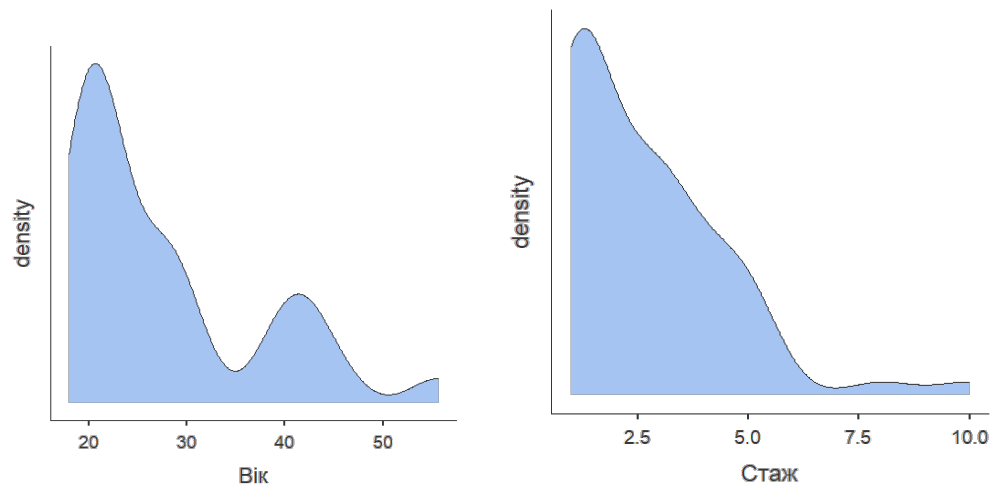
Отже, емпіричне дослідження було спрямоване на визначення особливостей прояву показників психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, з метою виділення груп волонтерів за проявами психологічного здоров'я з подальшим виокремленням осіб, які потребують психологічної підтримки та допомоги.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності**

Вибірку емпіричного дослідження склали особи, які залучені до волонтерської діяльності, з них 70% - жінки і 30% - чоловіків. Наймолодшому волонтеру 18 років, найстаршому – 55,7 років. Середній вік вибірки склав 27,6 років, середній стаж волонтерської діяльності становив 2,6 роки. При цьому середньо-квадратичне відхилення становило відповідно 9,86 і 1,85 років. На графіках нижче подано щільність розподілів за вказаними характеристиками (рис. 2.1.), з яких можна зробити попередній висновок про не нормальність розподілів.

В обох випадках спостерігаємо істотну асиметрію (1,24 і 1,63). За тестом Шапіро-Вілکا на нормальність ( $W$ ), маємо відповідні значення 0,823 для розподілу

за віком, і 0,809 – за стажем. В обох випадках рівень значущості гіпотези про відсутність нормальності  $p < 0,001$ . Також, у випадку віку маємо два локальні максимуми, що потребує розгляду питання поділу вибірки на дві окремі підгрупи: перша – до 35 років, й друга – особи старше 35.



**Рис. 2.1. Щільність розподілу вибірки досліджуваних за віком і стажем волонтерської діяльності**

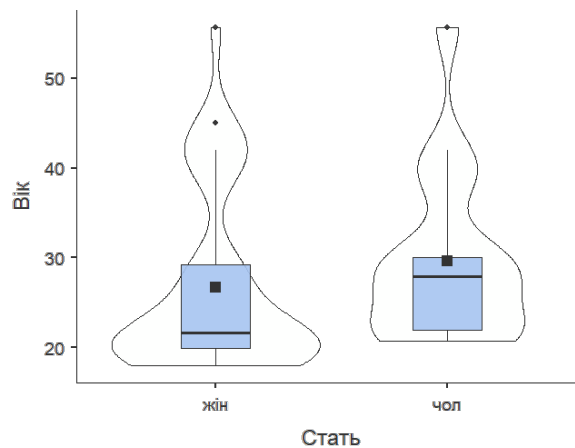
Відмінність від нормального розподілу стала передумовою використання непараметричних методів обробки даних. У таблиці 2.2. подано основні описові статистики вибірки за віком і стажем волонтерської діяльності.

Таблиця 2.2.

**Описові статистики вибірки досліджуваних волонтерів за віком і стажем діяльності**

№		Вік	Стаж
1.	Середнє	27,6	2,62
2.	Медіана	22,3	2,00
3.	Стандартне відхилення	9,86	1,85
4.	Мінімум	18,0	1,00
5.	Максимум	55,7	10,0
6.	Асиметрія	1,24	1,63
7.	Стандартна помилка асиметрії	0,316	0,311
8.	Шапіро-Уїлк W	0,823	0,809
9.	Шапіро-Уїлк p	< ,001	< ,001

З огляду на коробчасті діаграми й діаграми скрипки вікових розподілів жінок-волонтерок і чоловіків-волонтерів (рис. 2.2) середні значення й форми розподілів мають деяку відмінність, хоча й схожі між собою.



**Рис. 2.2. Коробчастий графік і графік-скрипка для розподілів чоловіків і жінок волонтерів за віком**

Середній вік у групі чоловіків-волонтерів є вищим за середній вік жінок (29,7 проти 26,7), а різниця медіан є ще вищою – 27,9 проти 21,7 років. Для подальшого аналізу постає потреба у з'ясуванні, чи існує статистично значима різниця між ними. Для цього ми використали критерій Мана-Уїтні, згідно якого статистика  $U = 229$  з рівнем значущості  $p = 0,052$ . Отриманий результат не дає нам можливість відкинути гіпотезу про рівність у середньому, хоча й рівень значущості є граничним. По відношенню до стажу значення статистики  $U = 352$  при рівні значущості  $p = 0,774$ , що означає ще меншу можливість відкидання гіпотези про рівність у середньому.

Наступним кроком первинного аналізу даних було обчислення мір центральної тенденції і змінюваності за вимірюваними характеристиками психологічного здоров'я. Вирішувалося завдання шляхом складання загального портрету психологічного здоров'я вибірки осіб, залучених до волонтерської діяльності. Результати обчислень наводяться у додатку А. Означені результати свідчать, по-перше, в середньому рівень психологічного здоров'я у більшості вимірюваних показників є середнім та середньо-низьким, що засвідчує в цілому

проблему підтримання й розвитку психологічного здоров'я серед волонтерів на третій рік війни. По-друге, лише в 14 з 72 випадків показників, тобто лише в 19% випадків можна говорити про близьку до нормального розподілу даних (за критерієм Шапіро-Уїлка).

Наступний етап аналізу емпіричних даних передбачав розгляд статевих і вікових відмінностей у вимірюваних показниках психологічного здоров'я волонтерів. Враховуючи визначені особливості емпіричних даних, нами були застосовані непараметричні критерії узагальнення, а саме U-критерій Мана-Уїтні для виявлення гендерних особливостей і коефіцієнт кореляції Спірмена для виявлення зв'язків змін показників психологічного здоров'я з віком і стажем здійснення волонтерської діяльності.

Далі аналізувалися показники психологічного, соціального та суб'єктивного компонентів психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності. Визначення особливостей психологічного компонента передбачало дослідження та порівняльний аналіз показників гнучкості, стресостійкості, ціннісної сфери та копінг-стратегій досліджуваних груп.

Спочатку нами були проаналізовані результати дослідження рівня їх адаптації в соціальному середовищі в аспектах задоволеності життям, почуттям безпеки, самосприйнятті, взаємодії з оточуючими та здатністю до саморегуляції, отриманих за методикою К. Роджерса, Р. Даймонда «Методика діагностування соціально-психологічної адаптації» (СПА). Показники описової статистики в групах жінок і чоловіків, які займаються волонтерською діяльністю представлено в таблиці 2.3.

Аналіз показників описової статистики особливостей соціально-психологічної адаптації у двох групах досліджуваних засвідчує, що волонтери давали відповіді, які демонструють норму та вище норми адаптації із загальною тенденцією до норми. По показниках у чоловіків «Адаптація» ( $M=65,3$  і  $Me=64$ ), «Емоційний комфорт» ( $M=61,5$  і  $Me=59,1$ ), «Прийняття інших» ( $M=65$  і  $Me=64,2$ ), «Прагнення до домінування» ( $M=55,3$  і  $Me=54,6$ ) медіана нижче середнього значення, що свідчить про невелике зміщення у розподілі у бік вищих показників,

а по показнику «Інтернальність» ( $M=70,8$  і  $Me=75,1$ ) навпаки – у бік нижчих показників. У жінок бачимо зміщення у бік нижчих показників по показнику «Прагнення до домінування» ( $M=55,3$  і  $Me=54,6$ ).

Таблиця 2.3

**Показники описової статистики в групах жінок і чоловіків, які залучені до волонтерської діяльності за методикою СПА К. Роджерса, Р. Даймонда**

Показник	Група	M	Me	SD	SE	Min	Max
Адаптація	жін.	64,5	63,4	7,97	1,245	50	79,5
	чол.	65,3	64	8,9	2,098	53,6	79,5
Самоприйняття	жін.	68,1	68,9	11,3	1,765	47,5	89,9
	чол.	68,6	67,2	10,8	2,546	47,5	83,9
Емоційний комфорт	жін.	63,2	62,2	9,97	1,557	42,9	80
	чол.	61,5	59,1	11,3	2,664	42,9	80
Інтернальність	жін.	66,2	66,9	7,73	1,207	52,6	81,1
	чол.	70,8	75,1	9,94	2,343	52,6	82,3
Прийняття інших	жін.	66,5	66,7	11,3	1,765	45,3	97,5
	чол.	65	64,2	12,4	2,923	46	81,8
Прагнення до домінування	жін.	54	57,1	10,1	1,577	27,8	70
	чол.	55,3	54,6	14,3	3,371	31,6	79,1

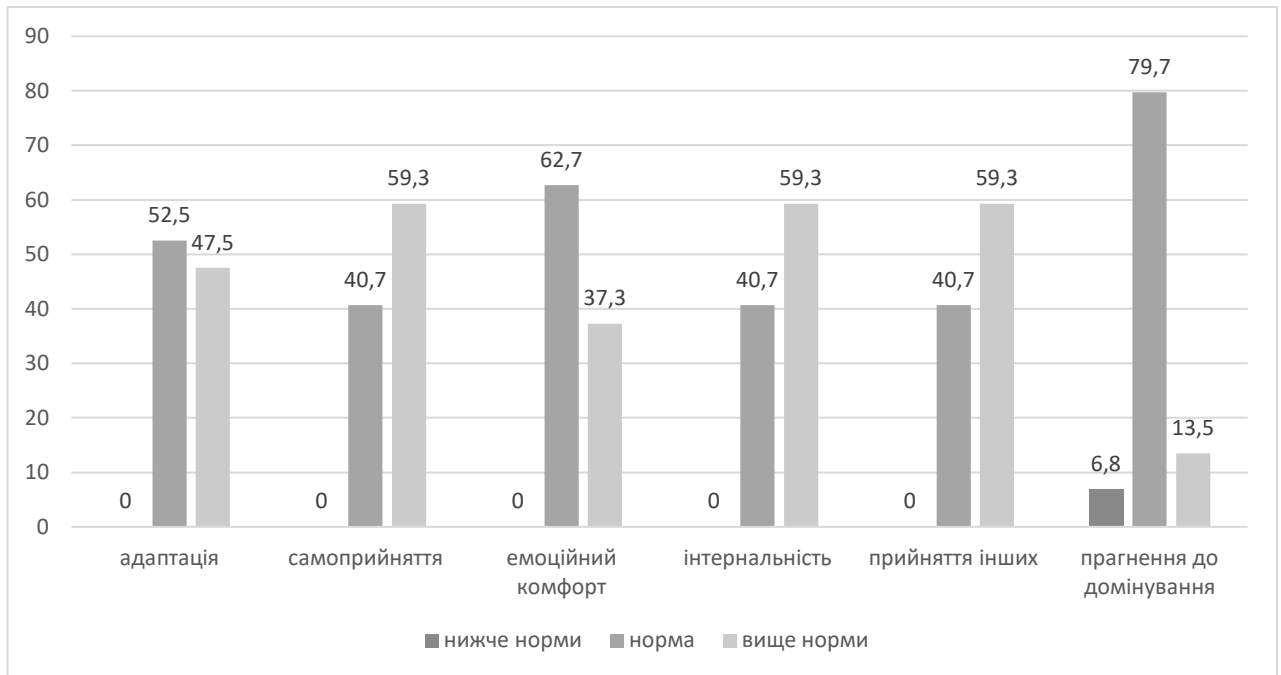
*Примітки: M – середнє значення; Me – медіана; SD – стандартне відхилення; SE – стандартна похибка; Min – мінімальне значення, Max – максимальне значення.*

У вибірці чоловіків ширший розкид значень (SD), що вказує на варіативність рівня адаптації. Стандартна похибка також вища у групі чоловіків, це може бути пов'язано з меншою чисельністю вибірки.

Детальний аналіз окремих показників соціально-психологічної адаптації дозволив надати якіснішу характеристику досліджуваних параметрів. Рівні соціально-психологічної адаптації загальної вибірки волонтерів представлені на рисунку 2.3.

Констатуємо, що домінують показники вище норми за шкалами «самоприйняття», «інтернальність», «прийняття інших» по 59,3% відповідно. Завищені значення по показнику «самоприйняття» свідчать, що є тенденція до завищеної самооцінки, почуття переваги стосовно оточуючих, гоноровитість,

орієнтація тільки на власні наміри, плани, що може призвести до переоцінки своїх можливостей, хворобливого сприйняття критики, ігнорування думки інших тощо.



**Рис. 2.3. Рівні розвитку соціально-психологічної адаптації за методикою СПА К. Роджерса, Р. Даймона загальної вибірки досліджуваних волонтерів**

Водночас значна кількість волонтерів (40,7%) демонструють адекватне сприйняття самих себе, довіру до себе, об'єктивність оцінки своїх можливостей, якостей, навичок, здібностей досягати поставленої мети. У діяльності таких осіб низька ймовірність виникнення невпевненості, сумніву, домінує прагнення діяти відповідно власної системи цінностей, а не виправдовувати очікування інших. Волонтери спроможні оцінити й визначити, які задачі та цілі є значиміші в даний момент, і відповідно розподіляти свій час і ресурси.

Домінування показників вище норми по показнику «інтернальність» (59,3%) дозволяє констатувати, що більшість волонтерів орієнтовані на себе, на свої внутрішні сили, відчувають власну відповідальність за свої дії та їх наслідки; вони впевнені, що успіхи та невдачі залежать від їх зусиль та дій. Такі результати свідчать про належний рівень самостійності та незалежності в прийнятті рішень; впевненість, що тільки сумлінна, систематична робота призведе до успіху; здатність до контролю над подіями власного життя. Надмірне вираження цієї особистісної характеристики може мати негативний вплив, є чимало подій на які

неможливо вплинути. Особи із показником інтернальності у межах норми (40,7%) більш збалансовано розподіляють відповідальність, тобто ними визнається як власна відповідальність так і вплив зовнішніх чинників.

По шкалі «прийняття інших» (59,3%) також маємо незначне переважання показника вище норми, що вказує на тенденцію до неконфліктності, толерантності, відкритості, емпатії, прийняття норм і цінностей соціального оточення. Волонтери відносно легко налагоджують та підтримують міжособистісні контакти, налаштовані на конструктивний діалог та розв'язання конфліктів, мають готовність підтримувати оточуючих, розуміти їх обмеження та можливості. Рівень норми у 40,7% досліджуваних може свідчити про незначні труднощі, обмеження з налагодженням міжособистісної взаємодії, а отже і сприйнятті інших.

За показником «адаптація» спостерігається домінування рівня у межах норми у 52,5% осіб, високий рівень визначено у 47,5 % досліджуваних. Такі показники відображають норму, тому констатуємо, що досліджувані нашої вибірки адаптовані, спроможні пристосовуватися до змін, до нового соціального простору, соціально активні, орієнтуються у соціальній дійсності, спроможні підлаштовуватися під різні соціальні ситуації, відкриті у стосунках з іншими, охоче йдуть на контакт, входять у різні соціальні групи, швидко набувають соціальний досвід, прагнуть знайти вирішення життєвих проблем, труднощів, з якими зіштовхуються під час виконання волонтерської діяльності.

Виявлено, що майже у третини волонтерів (37,7%) домінують позитивні емоції, переважає оптимізм та суб'єктивне благополуччя, що свідчить про внутрішню гармонію, довіру до своїх почуттів, здатність вільно в соціально прийнятній формі виражати та адекватно переживати власні емоційні стани, емоційну стабільність та задоволеність соціальними взаємодіями, що допомагає їм справлятися зі соціальними викликами та впевнено почуватися у будь-якому соціальному середовищі. Рівень у межах норми у 62,7% досліджуваних вказує на підвищений рівень емоційної напруги, зокрема, можливі коливання настрою, періодичне виникнення стресових станів, але такі волонтери самостійно спроможні частково опановувати негативні переживання і це не заважає виконанню професійних обов'язків.

Значне переважання показників у межах норми маємо за шкалою «прагнення до домінування» у 79,7% досліджуваних, що вказує на їх гнучкість та здатність враховувати обставини, конструктивно адаптуватися до різних соціальних ролей. Однак, виявлено незначну кількість осіб, які схильні до домінування (13,5%), очевидно, що такі волонтери мають виражені лідерські якості, амбіції, впевнені у собі, у своїх рішеннях, характеризуються сильним бажанням контролювати та управляти ситуаціями, іншими людьми, готові до конкуренції і менш толерантні до інших. Визначено осіб, які мають рівень нижче норми (6,8%), що характеризує таких досліджуваних як пасивних, схильних до підкорення, уникнення конфліктів, надання переваги слідувати за іншими, а не вести за собою, зазвичай такі волонтери неініціативні та конформні.

З метою порівняння особливостей соціально-психологічної адаптації волонтерів двох груп ми використали U-критерій Манна-Уїтні, результати аналізу наведено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Порівняння особливостей соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса, Р. Даймонда жінок та чоловіків, які залучені до волонтерської діяльності**

<b>Шкали</b>	<b>Значення критерію</b>	<b>p</b>
Адаптація	362,5	0,921
Самоприйняття	360	0,889
Емоційний комфорт	341,5	0,656
Інтернальність	249	0,049
Прийняття інших	353	0,798
Прагнення до домінування	346	0,711

Отримані результати засвідчують, що немає значущих відмінностей між волонтерами чоловіками і жінками по показниках соціально-психологічної адаптації. Також не були виявлені кореляційні зв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації з віком і стажем діяльності волонтерів.

Узагальнюючи отримані результати щодо соціально-психологічної адаптації осіб, залучених до волонтерської діяльності, можна зробити такі висновки: більшість досліджуваних визначені як здатні до налагодження та підтримки міжособистісних стосунків, гнучкі, спроможні враховувати обставини, адаптуватися до різних соціальних ролей та впевнено почуватися у будь-якому

соціальному середовищі. Крім того, незначна кількість волонтерів демонструють лідерські якості, ініціативні, у побудові стосунків з оточуючими демонструють суперництво, конкуренцію, яка переважно орієнтована на справу. Значна кількість осіб усвідомлюють відповідальність за свої дії та їх наслідки, адекватно сприймають себе та об'єктивно оцінюють свої можливості. Загальний рівень адаптації відображає норму, що свідчить про тенденцію до надання переваги гнучкій моделі поведінки при виконанні волонтерської діяльності.

Для дослідження рівня стресостійкості волонтерів нами були проаналізовані результати за методикою «Стійкість до стресу», С. Максименко, Л. Карамушки, Т. Зайчикової (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Показники описової статистики в групах жінок і чоловіків, які залучені до волонтерської діяльності, за методикою «Стійкість до стресу», С. Максименко та інш.**

Показник	Група	M	Me	SD	SE	Min	Max
Стійкості до стресу	жін.	35	35	4	0,624	28	45
	чол.	34,7	35	3,24	0,764	30	40

За результатами описової статистики показник «Стійкість до стресу» у досліджуваних групах має загальну тенденцію до середнього рівня вираження, що свідчить про спроможність досліджуваних задовільно опанувати стресові ситуації. Рівні стресостійкості представлені на рисунку 2.4.



**Рис. 2.4. Рівні за методикою С. Максименко та інш. стійкості до стресу у волонтерів загальної вибірки дослідження (%)**

Одержані результати свідчать, що найбільш характерним показником загальної вибірки є середній рівень стійкості до стресу (83%). Очевидно, що волонтери спроможні витримувати емоційне навантаження, зберігати стійкість психічних та психомоторних процесів в умовах нетривалої дії стрес-фактору, якщо дія є тривалою або вираженою, тоді можуть виникати труднощі, пов'язані з перепадами настрою, продуктивністю виконання своїх обов'язків тощо. Високий рівень стійкості до стресу виявлений у невеликій кількості досліджуваних (14%), що характеризує їх як врівноважених, впевнених, мотивованих, свідчить про сформованість у них здатності опановувати складні життєві ситуації та мобілізувати ресурси для вирішення проблем, зберігати спокій, адаптуватися до змін та про сформованість навичок опанування стресом. Водночас, є люди, які мають низький рівень стійкості до стресу (3%), що вказує на знижений емоційний контроль, серйозні проблеми у протистоянні стресогенним ситуація при виконанні волонтерської діяльності: систематичне відчуття напруги, занепокоєння, емоційна нестабільність, труднощі у фокусуванні на задачах, схильність до постійного очікування невдачі, страх прийняття неправильного рішення, прагнення уникати складних задач або перенесення виконання на невизначений час.

Аналіз на значущість відмінностей між групами досліджуваних чоловіків і жінок засвідчив, що їх немає. Також не були виявлені кореляційні зв'язки між рівнем стійкості до стресу та віком і стажем волонтерської діяльності (Додаток Б).

Узагальнюючи одержані результати для досліджуваних волонтерів констатуємо, що характерним є середній рівень стійкості до стресу.

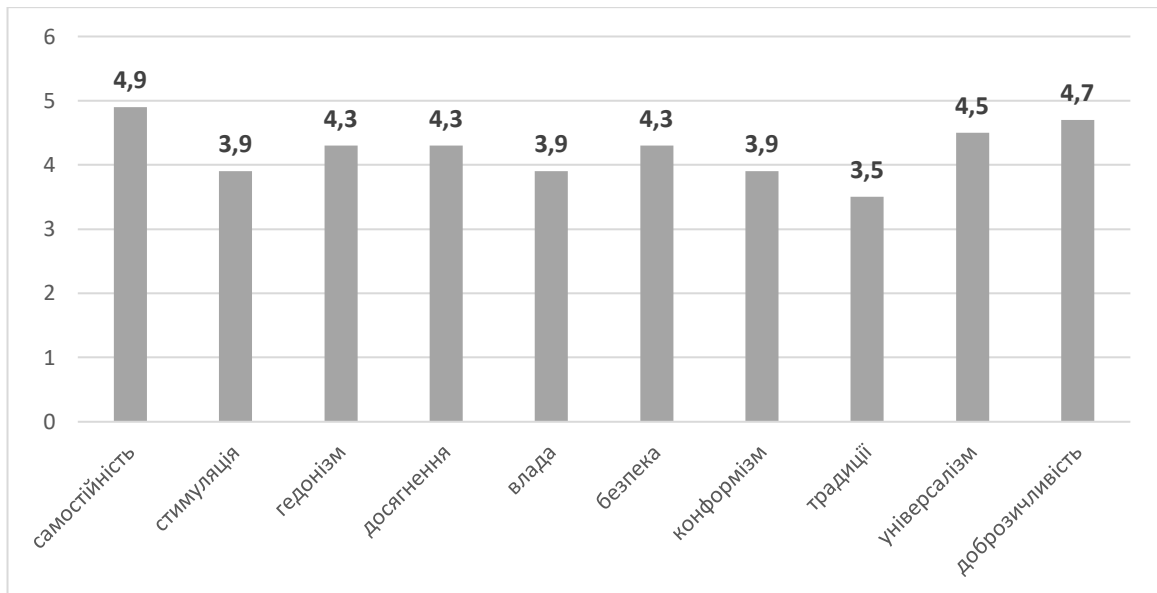
Змістове ставлення особистості до соціальної дійсності можна визначити через систему ціннісних орієнтацій, оскільки вони визначають переваги особистості та спрямовують поведінку у суспільстві. Зокрема, це дозволить з'ясувати пріоритети в житті волонтерів, мотиваційну спрямованість їх поведінки, здатність до адаптації, спроможність до встановлення соціальних зав'язків з іншими. Систему ціннісних орієнтацій досліджуваних ми визначали за методикою «Портрет цінностей» (PVQ) Ш. Шварц. Результати аналізу наведені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

**Показники описової статистики в групах жінок і чоловіків, які залучені до волонтерської діяльності, за методикою PVQ Ш. Шварца**

Показники	Група	M	Me	SD	SE	Min	Max
Самостійність	жін.	4,72	4,8	0,78	0,121	3,3	6
	чол.	5,08	5,3	0,861	0,203	3,8	6
Стимуляція	жін.	3,96	4,3	1,1	0,172	1,7	5,7
	чол.	3,83	4,7	0,94	0,222	2,3	5,7
Гедонізм	жін.	4,33	4,3	0,949	0,149	2	6
	чол.	4,28	4	1,02	0,240	2	6
Досягнення	жін.	4,1	4	0,925	0,144	2,3	5
	чол.	4,53	5,3	1,25	0,295	2,3	5,3
Влада	жін.	3,98	4	0,664	0,104	2,7	5,4
	чол.	3,9	4,5	1,44	0,339	1,3	5,2
Безпека	жін.	4,35	4,6	0,937	0,146	2,2	5,3
	чол.	4,19	4,2	0,688	0,162	3,2	5,5
Конформізм	жін.	3,82	3,8	0,758	0,118	2,5	5,3
	чол.	4,04	4,4	1,07	0,252	2,3	6
Традиції	жін.	3,16	3,3	1,05	0,164	1,3	5,3
	чол.	3,77	3,5	1,33	0,314	2	6
Універсалізм	жін.	4,35	4,2	0,82	0,128	2,8	5,8
	чол.	4,71	4,75	0,374	0,088	3,7	5,2
Доброзичливість	жін.	4,39	4,3	0,855	0,134	2,8	6
	чол.	4,95	5,15	0,864	0,204	3,8	6

За результатами описової статистики показників ціннісної сфери волонтерів чоловіків і жінок певні відмінності відзначаємо по шкалах «Традиції» та «Доброзичливість». По всім іншим характеристикам констатована різниця по двом вибіркам незначна і виявлена помірна точність середнього арифметичного та медіани, окрім у чоловіків по шкалам «Стимуляція» ( $M=3,83$  і  $Me=4,7$ ) «Досягнення» ( $M=4,53$  і  $Me=5,3$ ), що вказує на зміщення розподілу у бік вищих показників. По шкалі «Влада» у чоловіків ширший розкид значень на відміну від жінок (1,44 і 0,664 відповідно), що вказує на варіативність значень і на більш схожі оцінки цієї цінності у групі жінок-волонтерів. По шкалі «Універсалізм» навпаки, більший розкид у жінок (0,82 і 0,374). Узагальнена характеристика базових цінностей волонтерів за середнім значенням досліджуваних показників представлена на рисунку 2.5.



**Рис. 2.5. Ієрархічна структура цінностей загальної вибірки волонтерів за методикою PVQ Ш. Шварца**

У середньому у волонтерів найвищі бали отримані за шкалами «Самостійність» ( $M=4,9$ ), «Доброзичливість» ( $M=4,7$ ), «Універсалізм» ( $M=4,5$ ). Середні найнижчі значення визначено за показниками «Традиція» ( $M=3,5$ ), «Влада» ( $M=3,9$ ). На рівні тенденції означено, що ціннісні орієнтації «Безпека» ( $M=4,3$ ), «Досягнення» ( $M=4,3$ ), «Гедонізм» ( $M=4,3$ ), «Стимуляція» ( $M=3,9$ ), «Конформізм» ( $M=3,9$ ) для осіб, які займаються волонтерською діяльністю, мають менше значення.

Отримані результати свідчать, що мотивуючою силою поведінки досліджуваних у досягненні цілей є цінність «самостійність», яка відображає потребу особистості в автономності, самостійності приймати власні рішення і не залежати від зовнішніх факторів. У волонтерській діяльності ця цінність має значний вплив на мотивацію та поведінку волонтерів, оскільки це є показником внутрішньої мотивації, що свідчить про бажання самореалізації, задоволеності від виконання значимої діяльності та прагнення до особистісного зростання. Спрямованість на самостійність дозволяє здійснювати контроль за власною діяльністю досягання цілей, ефективно розподіляти час та ресурси для виконання задач, сприяє особистісному зростанню та розвитку волонтерів, прагненню самостійно приймати рішення, опановувати проблеми, що підвищує

компетентність та впевненість у собі. Водночас така діяльність потребує здатності до креативності, творчості й інновацій у рішенні задач, самоорганізації та ефективному управлінню часом, що сприяє досягати поставленій меті. Очевидно, що означена потреба, детермінує особистість до самоорганізації та тайм-менеджменту, є показником лідерських якостей особистості, оскільки волонтери можуть брати на себе ролі лідерів ініціатив. У діяльності волонтерів важливою якістю є також стресостійкість, оскільки чимало ситуацій потребують самостійності у прийнятті рішень у складних життєвих ситуаціях, а успішне вирішення дозволяє зберігати мотивацію та досягати поставлених цілей, особливо в кризових ситуаціях, де необхідно терміново реагувати та приймати рішення. Стресостійкість допомагає зберігати стабільність та стійкість осіб, які здійснюють волонтерську діяльність; знижує схильність до емоційного вигорання, що збільшує тривалість участі осіб у волонтерській діяльності [59]; сприяє створенню гармонійних та продуктивних стосунків [127]; дозволяє ефективно розв'язувати проблеми, діяти незалежно. Самостійність сприяє розвитку лідерських якостей, які надихають та мотивують інших, водночас важливим є самоповага, – це якість дозволяє діяти незалежно, зберігаючи автономію у прийнятті рішень, цінуючи свободу вибору у вирішенні задач, орієнтуючись на власні інтереси та переконання у досяганні цілей, незважаючи на труднощі та перешкоди, контролюючи як свій внутрішній стан, так і зовнішні обставини, що допомагає зберегти спокій та впевненість у складних та неоднозначних життєвих обставинах. Отже, домінантна цінності на самостійність значно зміцнює лідерські якості осіб, які займаються волонтерською діяльністю, оскільки сприяє їхній ініціативності, відповідальності, впевненості у собі, що однозначно детермінує успішність виконання волонтерських проєктів та завдань.

Однією з домінантних цінностей досліджуваної вибірки є цінність «Доброзичливість», що свідчить про здатність волонтерів створювати атмосферу довіри та підтримки, готовність сприяти благополуччю інших, здібність бути чуйним, поступливим, любити та довіряти іншим, дбайливо до них ставитися та радіти їхнім успіхам. Доброзичливість покращує результати волонтерської

діяльності, не тільки мотивує до подальшої роботи, а й підтримує високий рівень мотивації, допомагає уникати або пом'якшує конфлікти, створює психологічно позитивне середовище як для власної діяльності, так і для тих, кому надається допомога. Ця цінність відіграє одну з ключових ролей у підтримці та покращенні психологічного здоров'я волонтерів, оскільки сприяє створенню внутрішньої рівноваги, зміцненню емоційного благополуччя, посилює почуття соціальної підтримки та належності до професійної спільноти, допомагає зберігати гарний настрій, незважаючи на життєві складності та виклики.

Середні з тенденцією до високих значень отримала цінність «Універсалізм», що свідчить про орієнтованість на інших, прагнення до рівності, справедливості, прийняття та розуміння інших. Основною мотивуючою силою є створення більш справедливого, толерантного, розуміючого світу, де кожна людина має право на гідне життя.

Будь-які форми контролю над іншими, не приймаються досліджуваними, про це свідчать низькі значення цінності «Влада». Волонтерська діяльність пов'язана з альтруїзмом, однак відсутність осіб, які займають лідируючі позиції, може негативно вплинути на продуктивність виконуваної роботи, на здатність команди досягати поставленої мети, оскільки для ефективного функціонування мають бути люди, які бажають взяти на себе лідерські функції з метою координації дій, розподілу обов'язків, керування фінансами, залучання партнерів тощо. У контексті волонтерської діяльності цінність «Влада» є важливою, коли є спрямованість на досягнення загальної мети служити іншим, і буде використовуватися як засіб для досягнення цілей, а не сама ціль. Схожі результати були отримані в інших дослідженнях, зокрема Л. Матвієнко, О. Ніколіною, О. Рибак, А. Рудської та інш. [72; 110; 113].

У своїй діяльності волонтери орієнтовані на нове, готові до інновацій, сучасних методів роботи, відкриті до альтернативних ідей та підходів, що сприяє гнучкості волонтерської діяльності і надзвичайно важливо, особливо в реаліях сьогодення. Меншого значення надають збереженню традиційних цінностей, звичаїв. На думку автора методики Ш. Шварца «традиційний спосіб поведінки є

символом групової солідарності, проявом єдиних цінностей та гарантією виживання» [174]. Для успішної діяльності необхідно тримати баланс між повагою до традицій та необхідністю адаптації до нових реалій.

Цінності «Безпека», «Досягнення», «Гедонізм», «Стимуляція», та «Конформізм» займають середні позиції в ієрархії цінностей досліджуваної вибірки. Волонтери часто у своїй діяльності зіштовхуються з непередбачуваними ситуаціями, тому важливо робити все, щоб мінімізувати ризики, уникати нестабільних та загрозливих ситуацій. Згідно отриманих результатів досліджувані недостатньо спрямовують зусилля на забезпечення безпеки, а отже не завжди відчують себе захищеними у фізичному, психологічному або соціальному аспектах.

Середні значення цінності «Досягнення» свідчать про часткову реалізацію цілей, відчуття неповної реалізованості та усвідомлення щодо неможливості розкриття свого максимального потенціалу. Детермінують такі переживання особливості волонтерської діяльності, пов'язані з нестачею ресурсів, часу, байдужістю інших, недостатнім визнанням результатів діяльності у суспільстві, значним фізичним, емоційним та психологічним навантаженням тощо. Тенденція до зниження загальної активності, мотивації діяльності описується у дослідженнях М. Маркової, Н. Теренди та інш. [71; 126]

Волонтери отримують певну радість, приємні емоції, задоволення від своєї роботи, відчують певну залученість та ентузіазм, але це не є домінуючими мотивами діяльності, про це свідчать середні значення цінностей «Гедонізм», «Стимуляція».

Середні бали по цінності «Конформізм» є показником схильності досліджуваних щодо дотримання соціальних норм, правил, бажання виправдати очікування інших, стримування себе у повсякденному житті. Водночас у волонтерів збережена самостійність, індивідуальність і за потреби вони можуть висловити свою позицію, погляди, спроможні дискутувати, якщо це важливо для досягнення загальної мети, але висловлені думки не йдуть у розріз з основними цінностями та нормами групи.

З метою порівняння особливостей базових цінностей волонтерів двох груп, ми використали U-критерій Манна-Уїтні, результати аналізу наведено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

**Порівняння особливостей цінностей за методикою PVQ Ш. Шварца жінок та чоловіків, які залучені до волонтерської діяльності**

Шкали	Значення критерію	p
Самостійність	271,5	0,108
Стимуляція	332	0,545
Гедонізм	361,5	0,907
Досягнення	269,5	0,102
Влада	311	0,338
Безпека	299,5	0,254
Конформізм	321,5	0,437
Традиції	289	0,189
Універсалізм	237,5	0,031
Доброзичливість	228	0,02

Згідно отриманих результатів чоловіки-волонтери мають вищі показники базових цінностей «Універсалізм» ( $U = 237,5$ ;  $p < 0,031$ ) та «Доброзичливість» ( $U = 228$ ;  $p < 0,02$ ).

Кореляційний аналіз вікових особливостей базових цінностей у групі осіб, що залучені до волонтерської діяльності, виявив значимі кореляції (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

**Коефіцієнти кореляції Спірмена показників цінностей за методикою PVQ Ш. Шварца з віком і стажем діяльності досліджуваних волонтерів**

Показники цінностей	Коефіцієнт зв'язку	Вік		Стаж	
Гедонізм	Спірмен $\rho$ (rho)	-0,292	*	-0,418	***
	df (ступенів свободи)	55		57	
	p-значення	0,027		<,001	
Традиції	Спірмен $\rho$ (rho)	0,397	**	0,624	***
	df (ступенів свободи)	55		57	
	p-значення	0,002		<,001	
<i>Примітка: * <math>p &lt; 0,05</math>; ** <math>p &lt; 0,01</math>; *** <math>p &lt; 0,001</math></i>					

Відзначаємо досить неочікуваний обернений зв'язок стажу роботи з цінностями гедонізму ( $r = -0,418$ ;  $p < 0,001$ ), який є істотно значимим і середньо-сильним.

Очевидно можна стверджувати, що чим довше досліджувані займаються волонтерською діяльністю, тим менш важливими для них стають гедоністичні цінності, зокрема прагнення до задоволення, насолоди життям, уникання незручностей тощо. Отримані результати вказують на зниження важливості власних задовольень, орієнтацію на суспільне благо, формування альтруїстичних цінностей.

Констатовано результат сильної значимої прямої залежності між цінностями традицій і стажем волонтерської діяльності ( $r = 0,624$ ;  $p < 0,001$ ), що істотно вище, ніж середньо-сильний позитивний зв'язок з віком волонтерів ( $r = 0,397$ ;  $p < 0,01$ ). Очевидно, що у досліджуваній вибірці власне тривалість участі у волонтерській діяльності сильніше впливає на підтримку цінностей традицій, ніж їх вік. Тобто чим більший досвід волонтерської діяльності, тим більша схильність до дотримання традиційних цінностей, певних поглядів, норм поведінки тощо.

За результатами дослідження базових цінностей досліджуваних, встановлено, що для волонтерів пріоритетними є цінності, що віддзеркалюють особливості мотивуючої сили поведінки у досягненні цілей, ініціативність, турбота про інших, прагнення до справедливості та рівності, бажання незалежності у своїх діях та виборах, гнучкість, орієнтованість на інновації, на колективну роботу, труднощі у ситуації прийняття відповідальності. На відміну від волонтерів-жінок для чоловіків значимішими цінностями є «Універсалізм», «Доброзичливість», що свідчить про їх орієнтованість на справедливість, толерантність. Такі особи прагнуть уникати конфліктів, поступливі, радіють успіхам інших, вирізняються здатністю створювати атмосферу довіри та емоційного благополуччя. Стаж залучення до волонтерської діяльності знижує значення гедоністичних цінностей у житті досліджуваних, натомість сприяє підтримці цінностей традицій, певних поглядів, норм поведінки.

З метою визначення стратегій, які використовуються досліджуваними двох груп при долатті труднощів та для опановування стресовими ситуаціями, була використана методика «Діагностика копінг-стратегій» (COPE) Ч. Кавера, М. Шейера, Д. Вентрауба. Показники описової статистики представлено в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

**Показники описової статистики в групах жінок і чоловіків, які залучені до волонтерської діяльності, за методикою COPE Ч. Кавера та інш.**

Показники	Група	M	Me	SD	SE	Min	Max
Позитивне переформулювання	жін.	14,2	15	1,91	0,298	9	16
	чол.	15,1	16	1,73	0,408	10	16
Уявне уникнення проблем	жін.	10,2	10	2,33	0,364	6	14
	чол.	10,7	10,5	2,52	0,594	6	14
Концентрація на емоціях	жін.	11,8	12	1,79	0,280	9	16
	чол.	8,94	10	1,83	0,431	5	11
Інструментальна соціальна підтримка	жін.	11,9	12	2,79	0,436	7	16
	чол.	12,4	12	2,15	0,507	8	16
Активне опанування себе	жін.	13,5	14	1,92	0,30	10	16
	чол.	13,7	14	1,64	0,387	11	16
Заперечення	жін.	9,29	9	2,53	0,395	5	15
	чол.	7,93	9	2,69	0,634	4	13
Звернення до релігії	жін.	9,49	9	4,0	0,625	4	16
	чол.	9,56	9	5,16	1,216	4	16
Гумор	жін.	12,6	12	2,47	0,386	8	16
	чол.	13,3	13	2,51	0,592	6	16
Поведінкове уникнення проблем	жін.	10,3	11	1,95	0,148	6	13
	чол.	9,5	10	2,48	0,585	5	13
Стимування	жін.	12	13	2,32	0,362	7	16
	чол.	12,3	12	1,71	0,403	10	16
Емоційна соціальна підтримка	жін.	11,4	11	2,98	0,465	4	16
	чол.	9,78	10	3,1	0,731	4	15
Використання «заспокійливих»	жін.	8,32	7	3,68	0,575	4	16
	чол.	6,78	6,5	1,77	0,417	4	10
Прийняття	жін.	12,9	13	2,02	0,315	8	16
	чол.	13,1	13	2,35	0,554	9	16
Придушення конкуруючої діяльності	жін.	13,1	13	1,99	0,311	8	16
	чол.	12,9	13	1,43	0,337	10	15
Планування	жін.	13,5	14	2,27	0,355	8	16
	чол.	13,5	13	1,42	0,335	11	16

За результатами описової статистики показників копінг-стратегій волонтерів чоловіків і жінок значні відмінності відзначаємо по шкалах «Концентрація на емоціях», «Емоційна соціальна підтримка» та «Використання заспокійливих». По всіх інших характеристиках констатована різниця по двом вибіркам незначна і виявлена помірна точність середнього арифметичного та медіани, окрім шкал «Концентрація на емоціях» (M=8,94 і Me=10), «Заперечення» (M=7,93 і Me=9), у

вибірці чоловіків медіана має зміщення у бік нижчих показників. По шкалам «Звернення до релігії» у вибірці жінок менше коливань, щодо доцільності звернень до цієї копінг-стратегії ( $SD=4,0$ ), натомість у чоловіків є значима різниця щодо її використання ( $SD=5,16$ ). Натомість по копінгу «Використання «заспокійливих» меншу варіативність демонструють чоловіки ( $SD=1,77$ ), у жінок ( $SD=3,68$ ).

Узагальнена характеристика копінг-стратегій волонтерів загальної вибірки за середнім значенням досліджуваних показників наведена у таблиці 2.10.

Домінуючою стратегією по частоті використання у стресовій ситуації є «позитивне переформулювання й особистісне зростання» ( $M=14,7$ ). Це свідчить про розвинену здатність досліджуваних до саморегуляції, самоактуалізації, готовність приймати професійні виклики, спрямованість на переосмислення стресових ситуацій, що дозволяє побачити можливості для підтримки та допомоги, а не тільки негативні аспекти події; помилки, труднощі, неуспіх сприймаються як цінні уроки, які сприяють особистісному зростанню, розвитку нових навичок та отриманню цінних знань.

Таблиця 2.10

**Розподіл усереднених значень прояву копінг-стратегій за методикою «COPE» Ч. Кавера та інш. у досліджуваних загальної вибірки**

<b>№</b>	<b>Шкали копінг-поведінки</b>	<b>Результат</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1	Позитивне переформулювання й особистісне зростання	14,7
2	Активне опанування себе	13,6
3	Планування	13,5
4	Гумор	13
5	Придушення конкуруючої діяльності	13
6	Прийняття	13
7	Інструментальна соціальна підтримка	12,2
8	Стимування	12,2
9	Емоційна соціальна підтримка	10,6
10	Концентрація на емоціях і їх активне вираження	10,4
11	Уявне уникнення проблем	10,5
12	Поведінкове уникнення проблем	9,9
13	Звернення до релігії	9,5
14	Заперечення	8,6
15	Використання «заспокійливих»	7,6

Здатність зосереджуватися на позитивних аспектах діяльності особливо важлива для досліджуваних, які займаються волонтерською діяльністю вже тривалий час, оскільки це конструктивно впливає на психологічне благополуччя волонтерів, допомагає понизити рівень стресу, запобігає вигоранню, підвищує мотивацію, а отже сприяє збереженню їх психологічного здоров'я.

Аналізуючи інші показники, констатуємо, що підвищенні значення також мають копінг-стратегії «Активне опанування себе» ( $M=13,6$ ) та «Планування» ( $M=13,5$ ). Ці стратегії за своїм характером є позитивними, дієвими, їх присутність та домінування в арсеналі осіб, які займаються волонтерською діяльністю, свідчить про їх відповідальність за свої дії, спроможність швидко оцінювати ситуацію, приймати рішення та активно діяти, навіть в умовах невизначеності та тиску; ефективно управляти часом та ресурсами та адаптуватися до змін та непередбачуваних обставин. Означені стратегії допомагають координації дій команди, розподілу ролей та задач, підтримують командний дух у досягненні загальної мети. Специфіка діяльності волонтера передбачає систематичний аналіз складних життєвих ситуацій, постійні міркування щодо подальшої стратегії поведінки, варіантів її розвитку та результативності. Планування допомагає у розподілі часу, мінімізує вплив непередбачуваних обставин при виконанні діяльності, зменшує вплив стрес-факторів, пов'язаних із невизначеністю і складними життєвими ситуаціями; знижує відчуття безпорадності, неефективності; сприяє розвитку впевненості в собі. Відчуття контролю ситуації позитивно впливає на емоційний стан досліджуваних, підвищує їх впевненість, мотивацію, емоційне благополуччя.

На наступній ієрархічній сходинці знаходяться копінги «Гумор» ( $M=13$ ), «Придушення конкуруючої діяльності» ( $M=13$ ), «Прийняття» ( $M=13$ ), які свідчать про переважання у частоті використання адаптивних стратегій при опануванні стресових ситуацій. Використання гумору, жартів з приводу ситуації дозволяє досліджуваним підтримувати позитивний настрій та знижувати напругу, відволікатися від негативних емоцій, сприяє емоційній розрядці, позитивному

світосприйняттю, дозволяє формувати та зберігати переважно позитивні спогади про власний волонтерський досвід. Систематичне використання копінг-стратегії «Придушення конкуруючої діяльності» допомагає сфокусуватися на найбільш значимих цілях та проблемах, виокремлювати ключові задачі, мінімізувати вплив факторів, які відволікають від роботи, підвищувати якість, ефективність та продуктивність виконуваної роботи, знижувати рівень стресу та підвищувати стійкість до стресових ситуацій. Стратегія «Прийняття» допомагає волонтерам адаптуватися до різноманітних стрес-факторів, опанувати обставини, які неможливо змінити, зосереджуватися на тих аспектах дійсності, які можна контролювати та змінювати. Усвідомленість неминучості стресових подій робить досліджуваних психологічно стійкими, витривалими, дозволяє гнучко реагувати на непередбачувані обставини, ефективно адаптуватися до нових реалій, знижує як внутрішній так і зовнішній рівень конфліктності, що позитивно впливає на їх психологічне здоров'я та благополуччя.

Використання копінг-стратегій, які увійшли до третього блоку, це «Інструментальна соціальна підтримка» (M=12,2), «Стримування» (M=12,2), «Емоційна соціальна підтримка» (M=10,6), «Концентрація на емоціях і їх активне вираження» (M=10,4), є не частим і це свідчить про часткову потребу в певних ситуаціях залучення власних і зовнішніх додаткових ресурсів з метою підтримки психологічного благополуччя та ефективності роботи. Домінуючою тенденцією нашої вибірки є прагнення самостійного пошуку вирішення проблем, небажання отримувати зовнішню підтримку в разі виникнення різних негараздів. Негативною тенденцією такої поведінки може бути вигоряння, перевантаження, виникнення почуття самотності, ізоляції та емоційного виснаження.

Найнижчі позиції займають копінг-стратегії «Уявне уникнення проблем» (M=10,5), «Поведінкове уникнення проблем» (M=9,9), «Звернення до релігії» (M=9,5), «Заперечення» (M=8,6), «Використання «заспокійливих» (M=7,6), що вказує на нечасте використання волонтерами означених копінг-стратегій в

опануванні стрес-факторами. За своїм характером ці стратегії є недієвими, а нечасте їх використання характеризує наших досліджуваних як таких, які надають перевагу конструктивним стратегіям стресоподолання.

З метою порівняння особливостей копінг-поведінки у стресовій ситуації волонтерів двох груп, ми використали U-критерій Манна-Уїтні, результати аналізу наведено у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

**Порівняння особливостей копінг стратегій за методикою «COPE» Ч. Кавера та інш. жінок та чоловіків, які залучені до волонтерської діяльності**

Шкали	Значення критерію	p
1	2	3
<i>Позитивне переформулювання й особистісне зростання</i>	244	0,032
Уявне уникнення проблем	323,5	0,455
<i>Концентрація на емоціях і їх активне вираження</i>	96,5	< ,001
Інструментальна соціальна підтримка	332,5	0,549
Активне опанування себе	356,5	0,841
Заперечення	271,5	0,108
Звернення до релігії	357,5	0,855
Гумор	304,5	0,286
Поведінкове уникнення проблем	303,5	0,279
Стимування	347,5	0,726
Емоційна соціальна підтримка	261,5	0,076
Використання «заспокійливих»	303,5	0,278
Прийняття	345,5	0,702
Придушення конкуруючої діяльності	337,5	0,603
Планування	342,5	0,664

Згідно отриманих результатів чоловіки-волонтери мають вищі показники по копінг-стратегії «Позитивне переформулювання й особистісне зростання» ( $U = 244$ ;  $p < 0,032$ ), натомість жінки «Концентрація на емоціях і їх активне вираження» ( $U = 96,58$ ;  $p < 0,001$ ).

Кореляційний аналіз вікових особливостей копінг стратегій у групі осіб, що здійснюють волонтерську діяльність, виявив значимі кореляції (табл. 2.12).

Серед копінг-стратегій визначено найсильніший серед усіх позитивний зв'язок зі стажем копінгу «Звернення до релігії» ( $r = 0,637$ ;  $p < 0,001$ ) і незначний з віком ( $r = 0,323$ ;  $p < 0,05$ ). Чим більший досвід волонтерської діяльності, тим частіше волонтери звертаються до релігії як способу опанування стресу. Варто відзначити середній зв'язок зі стажем конструктивного копінгу «Планування» ( $r = 0,371$ ;  $p < 0,01$ ) і незначний з віком ( $r = 0,330$ ;  $p < 0,05$ ).

Таблиця 2.12.

**Коефіцієнти кореляції Спірмена показників копінг стратегій за методикою «COPE» Ч. Кавера та інш. з віком і стажем діяльності досліджуваних волонтерів**

Показники копінг-стратегій	Коефіцієнт зв'язку	Вік		Стаж	
Інструментальна соціальна підтримка	Спірмен $\rho(\rho)$	0,301	*	0,132	
	df (ступенів свободи)	55		57	
	p-значення	0,023		0,32	
Звернення до релігії	Спірмен $\rho(\rho)$	0,323	*	0,637	***
	df (ступенів свободи)	55		57	
	p-значення	0,014		< ,001	
Стримування	Спірмен $\rho(\rho)$	-0,276	*	-0,145	
	df (ступенів свободи)	55		57	
	p-значення	0,038		0,274	
Емоційна соціальна підтримка	Спірмен $\rho(\rho)$	0,373	**	0,312	*
	df (ступенів свободи)	55		57	
	p-значення	0,004		0,016	
Планування	Спірмен $\rho(\rho)$	0,330	*	0,371	**
	df (ступенів свободи)	55		57	
	p-значення	0,012		0,004	
<i>Примітка: * <math>p &lt; 0,05</math>; ** <math>p &lt; 0,01</math>; *** <math>p &lt; 0,001</math></i>					

Зростання досвіду волонтерської діяльності сприяє більш усвідомленому підходу до організації власної діяльності, зокрема структуруванню фахових завдань, прогнозуванню можливих труднощів, плануванню їх вирішення тощо. Припускаємо, що середній рівень кореляційного зв'язку може свідчити про залежність ефективності стратегії «Планування» від особистісних якостей волонтера та його стилю роботи. Констатовано середній зв'язок віку волонтерів зі копінгом «Емоційна соціальна підтримка» ( $r = 0,373$ ;  $p < 0,01$ ) і незначний зі стажем

( $r = 0,312$ ;  $p < 0,05$ ). Очевидно, чим старше стають волонтери, тим необхідніша їм підтримка оточуючих для опанування труднощів та підтримки власного психологічного благополуччя.

За результатами дослідження особливостей використання ситуаційних копінг-стратегій встановлено, що для волонтерів притаманні конструктивні копінг-стратегії «Позитивне переформулювання та особистісне зростання», «Активне опанування себе» та «Планування», що характеризує їхню поведінку та психологічний стан як оптимістичний, свідчить про їхню організованість, цілеспрямованість, відповідальність, здатність до самоконтролю, до структурування власної діяльності для ефективного вирішення проблем, що виникають. Водночас чоловіки-волонтери демонструють більш оптимістичніший погляд на життя та здатність знаходити у складних ситуаціях позитивні аспекти. На відміну від чоловіків для жінок-волонтерів характерним виявився копінг «Концентрація на емоціях і їх активне вираження», їм більш притаманно зосередження на власних емоційних переживаннях і прагненні їх активно висловлювати при опануванні стресу. Стаж волонтерської діяльності впливає на частоту застосування копінгу «Звернення до релігії» та усвідомленому, структурованому підходу до організації волонтерської діяльності. Старші волонтери потребують більшої емоційної підтримки.

Аналіз соціального компонента психологічного здоров'я волонтерів передбачав дослідження та порівняльний аналіз показників соціальної включеності, соціальної комунікації, довіри та мотивації афіліації досліджуваних груп.

З метою визначення індивідуальних схильностей та типових ролей, які виконуються у групі, ми використали методику розподілу ролей у команді Р. Белбіна. Показники описової статистики досліджуваних характеристик представлено в таблиці 2.13.

За результатами описової статистики показників виконуваних ролей у команді волонтерів чоловіків і жінок значні відмінності маємо по шкалах «Творець», «Розвідник (дослідник)» та «Аналітик експерт».

Таблиця 2.13

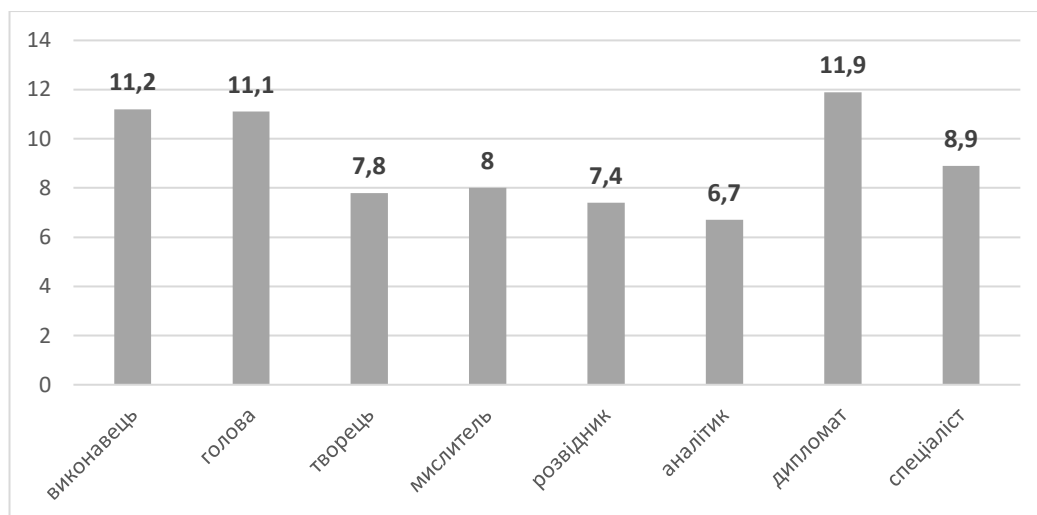
**Показники описової статистики в групах жінок і чоловіків, які залучені до волонтерської діяльності, за методикою розподілу ролей у команді Р. Белбіна**

Показники	Група	M	Me	SD	SE	Min	Max
Виконавець (реалізатор)	жін.	11,2	10	2,86	0,447	5	16
	чол.	11,1	11,5	3,08	0,726	5	16
Голова (координатор)	жін.	11,9	14	5,67	0,886	0	19
	чол.	10,2	10	4,79	1,130	0	17
Творець	жін.	6,44	5	4,4	0,687	0	15
	чол.	9,06	6,5	7,55	1,780	2	28
Мислитель (генератор ідей)	жін.	8,93	8	5,57	0,870	0	21
	чол.	7,11	5,5	6,28	1,480	0	21
Розвідник (дослідник)	жін.	9,29	11	3,73	0,583	0	13
	чол.	5,56	4,5	4,74	1,118	0	13
Аналітик (експерт)	жін.	4,88	4	4,12	0,643	0	15
	чол.	8,5	9	3,96	0,933	2	15
Дипломат	жін.	12	11	6,79	1,06	0	29
	чол.	11,7	11,5	3,86	0,91	4	17
Спеціаліст	жін.	9,54	8	6,21	0,97	0	24
	чол.	8,33	7	4,37	1,03	3	19

Наведені емпіричні показники свідчать про те, що досліджувані частіше давали відповіді, що потрапляють у рівні нижче середнього та середній із загальною тенденцією до середини. Виявлена помірна точність середнього арифметичного та медіани, окрім шкал «Голова» ( $M=11,9$  і  $Me=14$ ) у жінок-волонтерів, що вказує зміщення показників у бік нижчих, а у чоловіків по шкалам «Творець» ( $M=9,06$  і  $Me=6,5$ ) і «Мислитель» ( $M=7,11$  і  $Me=5,5$ ) зміщення показників у бік вищих. Узагальнена характеристика ролей, які виконують волонтери у команді за середнім значенням досліджуваних показників наведена на рисунку 2.6.

Серед загальної вибірки волонтерів найпоширенішими ролями, які виконуються у команді, є «Дипломат» ( $M=11,9$ ), другу позицію займає роль «Виконавець (реалізатор)» ( $M=11,2$ ), а третю – «Голова (координатор)» ( $M=11,1$ ). Отже, найчастіше опитані волонтери виконують у команді роль «Дипломат», що свідчить про їх тактовність, гнучкість, спроможність адаптуватися до ситуацій та людей, схильність до співпраці, вміння слухати та враховувати думки інших. Здатність діяти на випередження у міжособистісних конфліктах сприяє

злагодженій роботі всієї команди. Однак, у таких волонтерів можуть виникати труднощі при ухваленні рішень, особливо якщо це треба зробити терміново.



**Рис. 2.6. Командні ролі, які виконують волонтери загальної вибірки, за методикою розподілу ролей у команді Р. Белбіна**

Типовою для волонтерів є роль «Виконавець», яка вимагає концентрації, організації, точності, акуратності, самостійності, орієнтованості на досягнення результатів. При виконанні професійних обов'язків надається перевага виконанню структурованих, конкретних завдань.

«Голова» також роль у команді, яка часто виконується волонтерами. Це лідери, які спрямовують команди для досягнення мети, володіють навичками управління та координації зусиль учасників, здатні ефективно розподіляти доручення, виявляти сильні і слабкі сторони членів команди, ефективно їх використовувати, зазвичай користуються загальною повагою від усіх членів.

Найменша кількість ролей, які виконують волонтери у команді, це «Розвідник» ( $M=7,4$ ) та «Аналітик» ( $M=6,7$ ). Досліджувані сфокусовані на виконанні поточних завдань, не шукають нових можливостей та ресурсів; їм не притаманно прискіпливо аналізувати проблеми, оцінювати ситуації, можуть недооцінювати ризики та реалістичність планів, є схильність до прийняття поспішних рішень.

З метою порівняння особливостей розподілу ролей у команді волонтерів двох груп, ми використали U-критерій Манна-Уїтні, результати аналізу наведено у таблиці 2.14.

Таблиця 2.14

**Порівняння особливостей виконуваних командних ролей за методикою розподілу ролей у команді Р. Белбіна жінок та чоловіків, які залучені до волонтерської діяльності**

Шкали	Значення критерію	p
Виконавець (реалізатор)	364	0,94
Голова (координатор)	290,5	0,197
Творець	291	0,198
Мислитель (генератор ідей)	283	0,157
<i>Розвідник</i>	<i>216</i>	<i>0,011</i>
<i>Аналітик</i>	<i>189</i>	<i>0,003</i>
Дипломат	322,5	0,446
Спеціаліст	332	0,547

Згідно отриманих результатів жінки-волонтери у команді частіше виконують роль «Розвідника (дослідника)» ( $U = 216$ ;  $p < 0,011$ ), натомість чоловіки «Аналітика (експерта)» ( $U = 189$ ;  $p < 0,003$ ).

Кореляційний аналіз вікових особливостей виконуваних командних ролей у групі осіб, що здійснюють волонтерську діяльність, не виявив значимі кореляції.

За результатами дослідження особливостей виконуваних волонтерами командних ролей встановлено, що найпоширенішими ролями є «Дипломат», «Виконавець» та «Голова». Таке сполучення ролей у волонтерській діяльності сприяє збалансованій взаємодії, високій ефективності, злагодженості дій та підтримуванню ініціатив. Значимі відмінності у командних ролях констатовано по шкалам «Розвідник» та «Аналітик», хоча ці ролі рідко виконуються досліджуваними. У командній роботі чоловіки-волонтери більше демонструють раціональність, об'єктивність, структурованість, що допомагає групі приймати обґрунтовані рішення.

Особливості ставлення волонтерів до людей у міжособистісній взаємодії визначалися за допомогою тесту міжособистісних відносин Т. Лірі. Показники

описової статистики досліджуваних по основним параметрам представлено в таблиці 2.15.

Аналіз показників описової статистики особливостей міжособистісних відносин у двох групах досліджуваних засвідчує, що волонтери давали відповіді, які знаходяться в межах показника адаптивної поведінки, що свідчить про збалансованість міжособистісних якостей досліджуваних двох груп. Аналіз максимальних значень показників засвідчує, що тільки по шкалам «авторитарний» (чоловіки), «доброзичливий» та «альтруїстичний» (жінки), є поодинокі випадки, які вказують на патологію поведінки, яка проявляється в надмірному домінуванні, орієнтації тільки на позитивну взаємодію з оточуючими, готовності до самопожертви.

Таблиця 2.15

**Показники описової статистики в групах жінок і чоловіків, які залучені до волонтерської діяльності, за методикою міжособистісних відносин Т.Лірі**

Показники	Група	M	Me	SD	SE	Min	Max
1	2	4	5	6	7	8	9
Авторитарний	жін.	4,8	4	2,4	0,374	0	12
	чол.	6,11	6	4,1	0,967	0	14
Егоїстичний	жін.	4,51	4	1,79	0,279	1	7
	чол.	4,44	4,5	1,79	0,422	1	7
Агресивний	жін.	4,46	4	1,83	0,286	2	10
	чол.	5,28	5	1,9	0,448	3	10
Підозрілий	жін.	3,85	4	1,84	0,287	1	8
	чол.	3,78	4	2,1	0,495	0	7
Підпорядковується	жін.	5,41	5	1,84	0,131	2	9
	чол.	5,56	5	2,28	0,537	2	10
Залежний	жін.	4,56	4	1,45	0,226	1	8
	чол.	4,61	4	1,69	0,398	3	8
Доброзичливий	жін.	6,07	5	2,68	0,419	2	13
	чол.	5,56	4,5	2,83	0,667	2	11
Альтруїстичний	жін.	6,68	5	3,55	0,554	2	16
	чол.	6,28	5	3,16	0,745	2	12
Домінування	жін.	1,42	1,6	5,87	0,917	-14,7	15,3
	чол.	2,04	0,5	7,67	1,808	-14,7	15,3
Дружелюбність	жін.	3,52	2,1	5,89	0,92	-3,4	19,8
	чол.	2,22	0,2	5,62	1,325	-4,1	15

По більшості шкал виявлена помірна точність середнього арифметичного та медіани, окрім у чоловіків показників «Домінування» ( $M=2,04$  і  $Me=0,5$ ) і «Дружелюбність» ( $M=2,22$  і  $Me=0,2$ ), що вказує на значне зміщення у розподілі у бік вищих показників. Узагальнена характеристика міжособистісних відношень, які виконують волонтери у команді за середнім значенням досліджуваних показників представлена на рисунку 2.7.



**Рис. 2.7. Особливості міжособистісних відносин волонтерів загальної вибірки, за методикою Т. Лірі**

Усі результати середніх значень міжособистісних відносин загальної вибірки волонтерів знаходяться у межах адаптивної поведінки, але показник по шкалі «Підозрілий» ( $M=3,8$ ) має низьку ступень вираженості, а всі інші шкали помірну, тобто дезадаптивні прояви поведінки не притаманні досліджуваним. Для них характерний високий рівень довіри до оточуючих, вони схильні до відкритої та доброзичливої взаємодії, спроможні взяти на себе відповідальність; впевнені, але не нав'язливі; здатні піклуватися про свої інтереси та відстоювати власні межі, позицію; гнучкі, готові до співпраці; цінують підтримку, але зберігають автономію; готові допомагати, уникаючи надмірної самопожертви.

З метою порівняння особливостей міжособистісних відносин волонтерів двох груп, ми використали U-критерій Манна-Уїтні, результати аналізу наведено у таблиці 2.16.

Таблиця 2.16

**Порівняння особливостей міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі жінок та чоловіків, які залучені у волонтерську діяльність**

Шкали	Значення критерію	p
Авторитарний	307,5	0,309
Егоїстичний	365	0,953
<i>Агресивний</i>	248,5	0,041
Підозрілий	350	0,757
Підпорядковується	366	0,967
Залежний	354,5	0,813
Доброзичливий	311	0,339
Альтруїстичний	356,5	0,841

Згідно отриманих результатів у міжособистісних відносинах чоловіки-волонтери більш агресивні ( $U = 248,5$ ;  $p < 0,041$ ). По всіх інших показниках не було виявлено значущих відмінностей між волонтерами двох груп.

Кореляційний аналіз вікових особливостей міжособистісних відносин у групі осіб, що здійснюють волонтерську діяльність, виявив значимі кореляції (табл. 2.17).

Таблиця 2.17

**Коефіцієнти кореляції Спірмена показників міжособистісних відношень за методикою Т. Лірі з віком і стажем діяльності досліджуваних волонтерів**

Показники міжособистісних відносин	Коефіцієнт зв'язку	Вік		Стаж	
Доброзичливий	Спірмен $\rho(\rho)$	-0,44	***	-0,082	
	df (ступенів свободи)	55		57	
	p-значення	<,001		0,537	
Альтруїстичний	Спірмен $\rho(\rho)$	-0,279	*	0,026	
	df (ступенів свободи)	55		57	
	p-значення	0,035		0,843	

Досить неочікуваним для нас виявився негативний середньо-сильний значимий зв'язок з віком волонтерів та доброзичливості у відносинах з

оточуючими ( $r = -0,440$ ;  $p < 0,001$ ). Тобто з віком доброзичливість до інших істотно знижується, що свідчить про специфіку змін у міжособистісних відносинах. Така динаміка може пояснюватися різними причинами, зокрема, тривале залучення до волонтерської діяльності може призвести до емоційної втоми, що знижує відкритість та толерантність до оточуючих. Або зосередженість на виконанні професійних задач, почуття відповідальності може також зменшувати увагу до міжособистісних аспектів взаємодії.

Вік волонтерів також має негативний кореляційний зв'язок зі шкалою «Альтруїстичний» ( $r = -0,279$ ;  $p < 0,05$ ), що вказує на те, що з віком волонтери стають прагматичнішими, допомогу надають більш раціонально, цілеспрямовано, виважено.

Узагальнюючи отримані результати робимо висновок, що волонтери орієнтовані на підтримку та співпрацю, помірно схильні до лідерства, тримають баланс між турботою про себе та увагою до інших, довіряють оточуючим, товариські, чоловіки-волонтери більш критичні та вимогливі до інших. Водночас з віком знижується доброзичливість та альтруїстичність.

Схильність волонтерів до позитивного чи негативного сприйняття оточення, соціальної взаємодії та самосприйняття визначалася за допомогою «Методики довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» А. Купрейченко. Показники описової статистики досліджуваних двох груп представлено в таблиці 2.18.

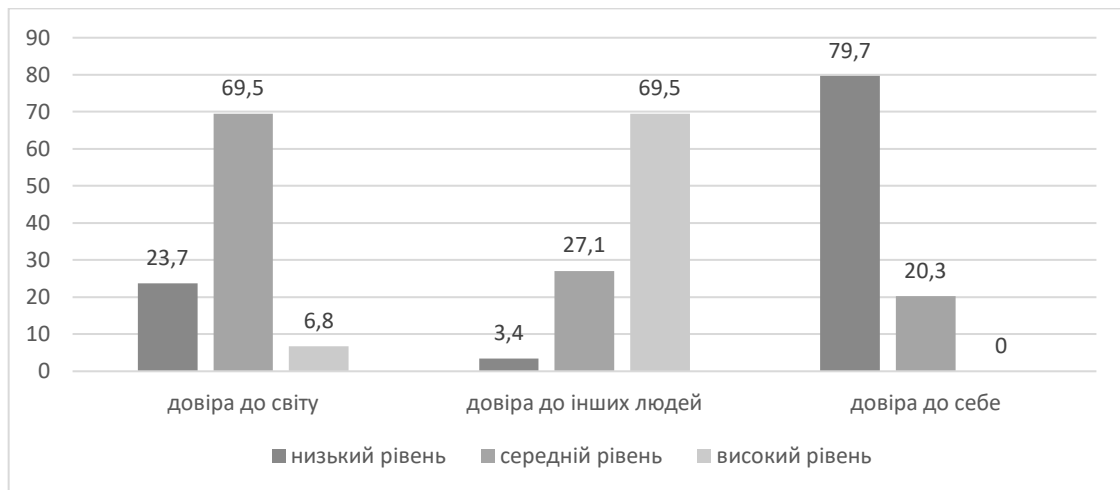
Таблиця 2.18

**Показники описової статистики в групах жінок і чоловіків, які залучені до волонтерської діяльності, за методикою довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе А. Купрейченко**

Показники	Група	M	Me	SD	SE	Min	Max
Довіра до світу	жін.	9,76	10	2,07	0,323	5	14
	чол.	10,4	10	1,65	0,389	8	14
Довіра до інших людей	жін.	9,95	10	1,82	0,284	5	13
	чол.	9,72	9	1,96	0,462	6	13
Довіра до себе	жін.	16,5	14	5,92	0,925	6	26
	чол.	12,6	11,5	4,42	1,042	9	24

Аналіз показників описової статистики особливостей довіри у двох групах досліджуваних волонтерів засвідчує, що вони давали відповіді, які демонструють різні рівні довіри: «довіра до світу» – тенденція до середнього рівня; «довіра до інших людей» – тенденція до високого рівня; «довіра до себе» – тенденція до низького рівня. У вибірці жінок по показнику «довіра до себе» зміщення даних у бік вищих показників ( $M=16,5$  і  $Me=14$ ) і більша варіативність значень ( $SD=5,92$ ).

Рівні довіри загальної вибірки волонтерів представлені на рисунку 2.8.



**Рис. 2.8. Рівні довіри за методикою А. Купрейченко довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе загальної вибірки досліджуваних волонтерів**

Показники довіри до світу наступні: 23,7% волонтерів мають низький рівень, 69,5% – середній рівень, 6,8% – високий рівень. Ці результати свідчать, що більшість досліджуваних розуміють, що світ недосконалий. Така позиція допомагає їм реалістично сприймати та аналізувати ситуації, приймати збалансовані рішення в контексті виконання професійної діяльності. Натомість майже чверть досліджуваних має низький рівень досліджуваної характеристики, що вказує на підвищену обережність, скептичне ставлення до світу, постійне очікування негативних подій, підвищену тривожність, вразливість, – все це обмежує здатність волонтерів до прояву активності, ініціативи, ефективної діяльності. Лише незначна кількість осіб, які займаються волонтерською діяльністю, позитивно налаштовані на світ, відкриті, стійкі у будь-яких ситуаціях.

Вид довіри «Довіра до інших людей» у 3,4% волонтерів має низький рівень прояву, 27,1% – середній рівень і 69,5% – високий рівень. Тенденцією вибірки є орієнтація на партнера по взаємодії, позитивне сприйняття інших, готовність до співпраці, надання допомоги та налагодженню міжособистісних стосунків. Незначна кількість респондентів має протилежну позицію, вони обережні, нечутливі, не схильні до співпраці.

По параметру «Довіра до себе» розподіл наступний: 79,7% – низький рівень, у 20,3% – середній рівень, високий рівень досліджуваної характеристики не виявлений. Більшість волонтерів мають сумніви щодо власних сил та можливостей, бояться помилитися чи не виправдати очікувань оточуючих; схильні до применшення своїх успіхів та надмірної самокритики, особливо у разі невдач; орієнтуються на думки і схвалення інших; тривожні, невпевнені.

З метою порівняння особливостей довіри волонтерів двох груп, ми використали U-критерій Манна-Уїтні, результати аналізу наведено у таблиці 2.19.

Таблиця 2.19

**Порівняння особливостей довіри за методикою довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе А. Купрейченко жінок та чоловіків, які залучені до волонтерської діяльності**

Шкали	Значення критерію	р
Довіра до світу	319,5	0,412
Довіра до інших людей	336,5	0,594
Довіра до себе	198	0,005

Виявлено статистично достовірні відмінності по шкалі «довіра до себе» ( $U = 198$ ;  $p < 0,005$ ), а саме досліджувана характеристика більше виражена у жінок. Жінки-волонтери впевненіші у своїх силах, правильності власних дій та рішень.

Кореляційний аналіз вікових особливостей довіри у групі осіб, що здійснюють волонтерську діяльність, виявив значимі кореляції (табл. 2.20).

Таблиця 2.20

**Коефіцієнти кореляції Спірмена показників довіри за методикою довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе А. Купрейченко з віком і стажем діяльності досліджуваних волонтерів**

Показники довіри	Коефіцієнт зв'язку	Вік		Стаж	
Довіра до світу	Спірмен $\rho(\rho)$	0,443	***	0,476	***
	df (ступенів свободи)	55		57	
	p-значення	< ,001		< ,001	

Не виявлено прямих і зворотних лінійних зв'язків між довірою до себе й до інших ані з віком, ані зі стажем. Проте, майже однакові середньо-сильні зв'язки з даними характеристиками виявлені по відношенню до показника «Довіри до світу» в цілому ( $r = 0,443$ ;  $p < 0,001$  і  $r = 0,476$ ;  $p < 0,001$  відповідно). Волонтерська діяльність сприяє розширенню соціальних зв'язків і вона не була б ефективною без довіри. Одержувачі допомоги зміцнюють віру волонтерів у доброту, чесність, справедливість, сприяють формуванню більш оптимістичного погляду на світ, незважаючи на існуючі труднощі.

Отже, більшість волонтерів сприймають світ як недосконалий, з балансом між позитивними та негативними очікуваннями, відкриті до співпраці та позитивного сприйняття оточуючих, чоловіки більше сумніваються у власних силах, що вказує на потребу в посиленні впевненості, зменшення тривожності. З віком та стажем волонтерської діяльності значно зміцнюється довіра до світу.

Для визначення особливостей мотивації була використана методика «Мотивація афіліації» (МАФ) А. Меграбяна. Показники описової статистики прагнення до прийняття досліджуваних двох груп представлено в таблиці 2.21.

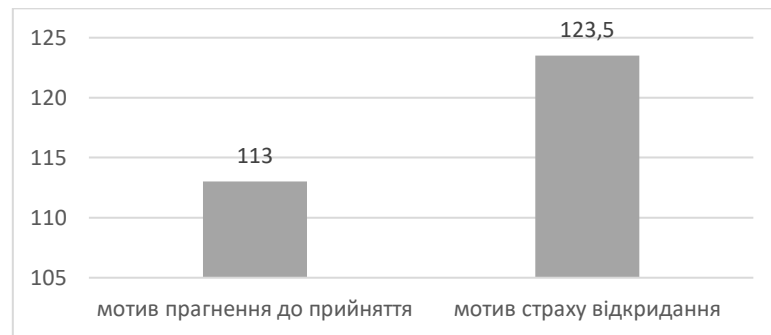
Таблиця 2.21

**Показники описової статистики в групах жінок і чоловіків, які залучені до волонтерської діяльності, за методикою МАФ А. Меграбіана**

Показники	Група	M	Me	SD	SE	Min	Max
Мотив прагнення до прийняття	жін.	121	124	14,3	2,233	83	147
	чол.	105	105	20,4	4,809	69	142
Мотив страху відкидання	жін.	127	124	18,3	2,858	94	164
	чол.	120	122	17,2	4,054	95	163

Аналіз показників описової статистики особливостей мотивації афіліації у двох групах досліджуваних волонтерів вказує, що вони давали відповіді, які свідчать про тенденцію до середнього рівня. Виявлена помірна точність середнього арифметичного та медіани у двох групах, але у групі чоловіків по шкалі «мотив прагнення до прийняття» має більший показник варіативності ( $SD = 20,4$ ), ніж у жінок ( $SD = 14,3$ ).

Узагальнена характеристика мотивації за середнім значенням досліджуваних показників представлена на рисунку 2.9.



**Рис. 2.9. Особливості мотивації афіліації волонтерів загальної вибірки, за методикою МАФ А. Мехрабіана**

Згідно отриманих результатів у досліджуваній вибірці волонтерів по середнім значенням переважають показники по шкалі «Мотив страху відкидання» ( $M=123,5$ ), що вказує на тенденцію до соціального схвалення, уникання критики чи негативних оцінок, вразливість, докладання значних зусиль, щоб відповідати очікуванням інших, навіть за рахунок власних потреб; певні труднощі у виставленні особистісних кордонів.

З метою оцінки достовірності відмінностей за мотивами афіліації волонтерів жінок і чоловіків, ми використали U-критерій Манна-Уїтні, результати аналізу наведено у таблиці 2.22.

Таблиця 2.22

**Порівняння особливостей мотивів афіліації за методикою МАФ А. Мехрабіана жінок та чоловіків, які залучені до волонтерської діяльності**

Шкали	Значення критерію	p
Мотив прагнення до прийняття	192,5	0,004
Мотив страху відкидання	282,5	0,156

Виявлено статистично достовірні відмінності по шкалі «Мотив прагнення до прийняття» ( $U = 192,5$ ;  $p < 0,004$ ), тобто цей мотив сильніше виражений у жінок-

волонтерів. Жінки мають більше бажання бути прийнятими та отримати схвалення оточуючих, що свідчить про їх чутливість до соціального схвалення, прагненні отримати підтримку, бажання працювати у групі, де панує позитивний психологічний клімат.

Кореляційний аналіз вікових особливостей мотивів афіліації у групі осіб, що здійснюють волонтерську діяльність, не виявив значимі кореляції.

Отже, у волонтерів переважає мотив страху відкидання, що негативно впливає на успішність налагодження нових зв'язків, жінки-волонтери більш чутливі до соціального схвалення.

Аналіз суб'єктивного компонента психологічного здоров'я волонтерів передбачав дослідження та порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя та сенсу життя досліджуваних груп.

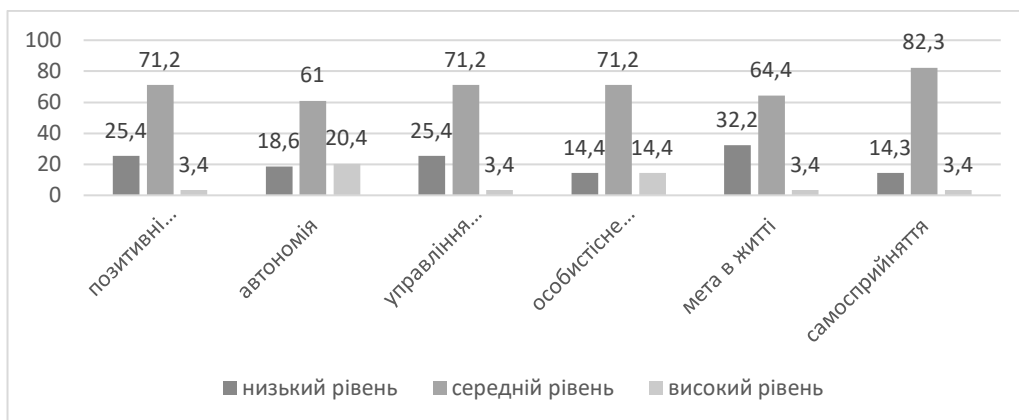
Для визначення особливостей різних аспектів суб'єктивного благополуччя волонтерів була використана методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа. Показники описової статистики досліджуваної характеристики двох груп представлено в таблиці 2.23.

Таблиця 2.23

**Показники описової статистики в групах жінок і чоловіків, які залучені до волонтерської діяльності, за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа**

<b>Показники</b>	<b>Група</b>	<b>M</b>	<b>Me</b>	<b>SD</b>	<b>SE</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
Психологічне благополуччя	жін.	4,68	5	1,97	0,308	2	8
	чол.	4,94	4,5	1,7	0,400	3	8
Позитивні стосунки	жін.	4,78	5	1,93	0,301	2	8
	чол.	5,33	6	1,28	0,302	3	7
Автономія	жін.	5,2	5	1,87	0,292	1	9
	чол.	5,33	5,5	3,01	0,71	1	9
Управління оточуючими	жін.	4,93	5	1,49	0,233	3	8
	чол.	4,22	5	1,86	0,438	1	7
Особистісне зростання	жін.	5,32	5	2,42	0,378	1	10
	чол.	5,5	6	1,29	0,304	4	8
Мета в житті	жін.	4,37	5	1,85	0,289	1	7
	чол.	5,28	5	1,67	0,394	2	8
Самосприйняття	жін.	5,07	5	1,81	0,283	1	8
	чол.	5,11	5,5	2,03	0,479	1	8

Аналіз показників описової статистики особливостей психологічного благополуччя у двох групах досліджуваних волонтерів засвідчує, що вони давали відповіді, які знаходяться у межах середнього і нижче середнього рівнів із загальною тенденцією до середини, що вказує на збалансований, але не завжди їх стійкий стан. У чоловіків по шкалі «автономія» більша варіативність показника ( $SD = 3,01$ ). Рівні показників психологічного благополуччя загальної вибірки волонтерів представлені на рисунках 2.10.-2.11.



**Рис. 2.10 Рівні благополуччя за методикою К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» загальної вибірки досліджуваних волонтерів**

Отримані результати свідчать, що за шкалою «Позитивні стосунки» 71,2% досліджуваним властивий середній рівень прояву, 25,4% – низький рівень, 3,4% – високий рівень. Тенденцією загальної вибірки волонтерів є орієнтація на підтримання робочих та дружніх стосунків, без прагнення до глибоких емоційних зв'язків; уникнення близьких контактів, особливо у складних ситуаціях; прагнення до збереження дистанції у спілкуванні; у складних ситуаціях можливе відчуття недовіри до інших. Але загалом досліджувані володіють здатністю до встановлення та підтримки позитивних соціальних зв'язків. Водночас чверть респондентів мають значні труднощі у налагодженні конструктивної взаємодії, прояві теплоти, турботи до інших, не гнучкі у поведінці й не схильні до компромісів.

Рівень по шкалі «Автономія» має низькі значення у 18,6% досліджуваних, середній рівень у 61% опитаних та у 20,4% респондентів констатовано високий рівень досліджуваної ознаки. Значне домінування середнього рівня свідчить, що волонтери незалежні у діях, рішеннях, але інколи можуть піддаватися впливу зовнішніх факторів, потребують підтримки та схвалення. У складних, стресових

ситуаціях, де відсутні чіткі інструкції і потрібно проявляти максимальну самостійність, у них можуть виникати труднощі, зокрема, сумніви щодо своїх дій, прийняттям ініціативи. Високий рівень автономії проявляється у незалежності, самостійності, здатності чинити опір оточуючим з метою відстоювання права діяти та думати згідно своїх переконань. Натомість низький рівень свідчить про значну схильність до залежного стилю поведінки, про невпевненість, безініціативність, несамостійність.

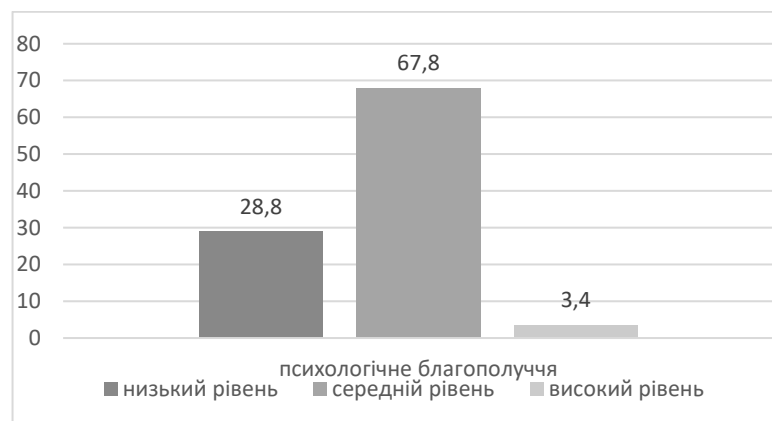
Показники по шкалі «Управління оточуючими» наступні: 25,4% досліджуваних осіб, що залучені у волонтерську діяльність, мають низький рівень, 71,2% – середній рівень, 20,4% – високий рівень досліджуваної характеристики. Значна більшість опитуваних спроможна успішно виконувати професійні завдання, якщо вони чіткі, структуровані і є певний час на їх виконання. Якщо умови виконання характеризуються невизначеністю, складні, несподівані, немає можливості повністю контролювати обставини, то можуть виникати труднощі, ефективність виконання значно знизиться, виникне потреба у підтримці зі сторони керівників. Низький рівень цього показника вказує на значні труднощі респондентів в організації власної діяльності, нездатності ефективно працювати навіть в організованих умовах.

Показник психологічного благополуччя «Особистісне зростання» у 14,4% досліджуваних має низький і середній рівень прояву відповідно й у 71,2% середній рівень. Волонтери бачать нові можливості для розвитку, але не завжди їх використовують у повній мірі, активно не прагнуть до самовдосконалення; мають готовність до опанування новим досвідом, якщо він безпосередньо пов'язаний з їх інтересами чи діяльністю, самостійно не здійснюють пошуки чогось нового, стабільно працюють, виконують свої ролі в команді, не прагнуть значних змін, відповідальності, оскільки відчують нестачу внутрішньої мотивації. Тільки 14,4% опитаних відчують себе самореалізованими і така сама кількість навпаки переживає відсутність власного розвитку.

У 32,2 % волонтерів низький рівень по шкалі «Мета в житті», у 64,4 % середній рівень і у 3,4% – низький рівень. Такі результати свідчать, що більшість

волонтерів усвідомлюють важливість наявності життєвих цілей, мають мотивацію для їх досягнення. Водночас є тенденція більшої орієнтованості на виконання поточних завдань, натомість професійні виклики, які потребують кропіткої, щоденної, рутинної праці знижують ініціативність, задоволеність життям, розуміння кінцевої мети та залученість до волонтерської діяльності. Майже у третини опитаних відсутнє почуття спрямованості, очевидно, волонтерство розглядається як пошук сенсу життя, бажання заповнити внутрішню порожнечу.

Низький рівень по шкалі «Самоприйняття» притаманний 14,3% опитаних, 82,3% – середній і 3,4% – високий. Наша вибірка характеризується помірним схвальним ставленням до себе, усвідомленням своїх позитивних та негативних сторін. Водночас у волонтерів періодично можуть виникати сумніви, невдоволення щодо себе, своєї діяльності, а у складних ситуаціях – невпевненість у своїх силах, готовність до уникання завдань, які вимагають високої відповідальності, важкі у виконанні і є висока ймовірність невдачі. Незначна кількість опитаних хочуть бути не тими, ким вони є.



**Рис. 2.11. Рівні загального показника психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф загальної вибірки досліджуваних волонтерів**

По загальному показнику «Психологічне благополуччя» у 67,8% опитаних середній рівень, у 28,8% – низький рівень, у 3,4% – високий рівень досліджуваного параметру. Більшість волонтерів відчують задоволеність життям, здатні адаптуватися до сучасних викликів, відносно емоційно стійкі. Водночас їхнє

психологічне благополуччя залежить від зовнішніх обставин, рівня підтримки та схвалення оточуючих; при виконанні професійних обов'язків можуть уникати діяльності, яка потребує емоційної стійкості та віддачі. Майже третина осіб, які займаються волонтерською діяльністю, відчують незадоволеність життям, мають труднощі в осмисленні своєї діяльності, залежні від зовнішньої підтримки, схвалення, уникають відповідальності, проявляють пасивність.

Оцінка достовірності відмінностей за шкалами психологічного благополуччя між група волонтерів жінок і чоловіків засвідчила, що їх немає (Додаток Б).

Кореляційний аналіз вікових особливостей психологічного благополуччя у групі осіб, що здійснюють волонтерську діяльність, виявив значимі кореляції (табл. 2.24).

Таблиця 2.24

**Коефіцієнти кореляції Спірмена показників благополуччя за методикою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф з віком і стажем діяльності досліджуваних волонтерів**

Показник	Коефіцієнт зв'язку	Вік		Стаж	
Автономія	Спірмен $\rho(\rho)$	0,299	*	-0,012	
	df (ступенів свободи)	55		57	
	p-значення	0,024		0,927	
Самосприйняття	Спірмен $\rho(\rho)$	0,285	*	0,071	
	df (ступенів свободи)	55		57	
	p-значення	0,032		0,591	

Щодо суб'єктивного рівня психологічного здоров'я, то стаж зі складовими психологічного благополуччя взагалі лінійно не пов'язаний, а вік – слабо корелює лише з автономією ( $r = 0,299$ ;  $p < 0,05$ ) та самосприйняттям ( $r = 0,285$ ;  $p < 0,05$ ). Участь у волонтерській діяльності може сприяти фокусуванню особистості на власних принципах та цінностях, незважаючи на зовнішні соціальні норм та очікування. Із віком відбувається поступове накопичення досвіду та впевненості у власних рішеннях, але він не відіграє значущу роль у формуванні автономії, оскільки волонтерська діяльність передбачає активну участь та самостійне ухвалення рішень незалежно від віку. Також участь у волонтерській діяльності позитивно впливає на здатність досліджуваних приймати себе такими як вони є,

зважаючи на свої сильні та слабкі сторони. З віком рівень самосприйняття поступово збільшується завдяки накопиченому життєвому досвіду, задоволенню від допомоги іншим, яке зміцнює самооцінку та позитивний Я-образ.

Отже, узагальнюючи отримані результати, варто наголосити, що волонтери прагнуть підтримувати соціальні стосунки, але вони не завжди глибокі і стабільні; здатні приймати самостійні рішення, зазвичай з орієнтацією на соціальні норми; відчувають певні труднощі у самореалізації; цілі у житті, хоча і визначені, але вони є недостатньо мотивуючими. З віком зростає впевненість у собі, незалежність та позитивна самооцінка.

Рівень екзистенційної визначеності особистості – здатності знаходити сенс у житті, реалізовувати свої цінності та приймати відповідальність за своє життя визначався за методикою «Шкала екзистенції», А. Ленге, К. Оглер. Показники описової статистики рівня сповненості двох груп представлено в таблиці 2.25.

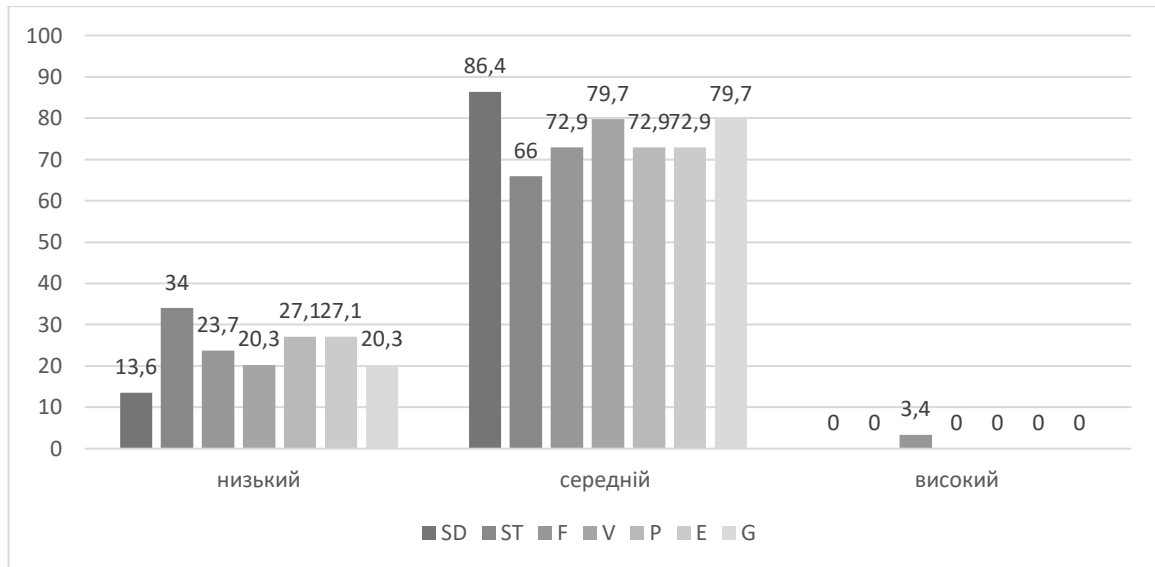
Таблиця 2.25

**Показники описової статистики в групах жінок і чоловіків, які залучені до волонтерської діяльності, за методикою «Шкала екзистенції» А. Ленге, К. Оглера**

Показники	Група	M	Me	SD	SE	Min	Max
Самодистанціювання (SD)	жін.	30,1	29	5,17	0,807	18	40
	чол.	31,1	31	3,8	0,900	25	37
Самотрансценденція (ST)	жін.	60	58	10,6	1,655	45	79
	чол.	70,3	71	5,89	1,388	44	79
Свобода (F)	жін.	40,3	40	6,44	1,001	27	56
	чол.	43,7	42,5	10,3	2,428	27	59
Відповідальність (V)	жін.	47,3	46	7,02	1,105	37	65
	чол.	49,3	47	7,6	1,792	39	65
Персональність (P)	жін.	90,1	85	11,7	1,827	71	112
	чол.	102	103	7,02	1,655	85	114
Екзистенційність (E)	жін.	87,1	89	11,7	1,827	68	124
	чол.	93,1	95	15,2	3,583	68	124
Сповненість (G)	жін.	177	176	20,6	3,217	149	238
	чол.	194	194	17,6	4,149	163	238

Аналіз показників описової статистики особливостей екзистенційної визначеності та її показників у двох групах досліджуваних волонтерів засвідчує,

що вони давали відповіді, які знаходяться у межах середній і низький рівень зі загальною тенденцією до нижче середнього, що вказує на занижений рівень відчуття власного життя осмисленим, гармонійним і цілісним. Рівні показників екзистенційної визначеності загальної вибірки волонтерів представлені на рисунку 2.12.



**Рис. 2.12. Рівні за шкалами екзистенції методики А. Ленге, К. Оглер «Шкала екзистенції» загальної вибірки досліджуваних волонтерів**

Аналізуючи результати, які наведені в таблиці 2.25 і рисунку 2.12 можна зробити висновок, що значна більшість досліджуваних мають не просто середній рівень вираження, а з тенденцією до низького. Високі показники визначено по шкалі «Свобода» тільки у 3,4% досліджуваних. Враховуючи це охарактеризуємо отримані показники.

По шкалі «Самодистанціювання» (SD) у 86,4% респондентів середній рівень, а у 13,6% низький рівень досліджуваної ознаки. Особи, які займаються волонтерською діяльністю, спроможні відносно критично аналізувати себе та свої дії, емоційно залучаються при виконанні професійних обов'язків, що може ускладнювати відокремлення власних емоцій від переживань інших людей; менш стійкі до стресових ситуацій та важких переживань, особливо в емоційно складних випадках. Характерними особливостями опитаних з низьким рівнем є значні труднощі з аналізом своїх емоцій, фіксація та застрягання на особистих та

професійних ситуаціях, не усвідомлення власних цінностей та цілей, пошук сенсу виключно у допомозі іншим.

У 66 % волонтерів середній рівень по шкалі «Самотрансценденція» (ST) й у 34% – низький рівень, що свідчить про задовільну усвідомленість цінності власної роботи, орієнтацію на вирішення конкретних завдань, домінування відчуття приналежності тільки до професійної групи, а не до чогось більшого, та орієнтованість тільки на цінності групи. Водночас третина досліджуваних мають значні сумніви або взагалі не знають, що їм подобається і чого вони хочуть, для них життя – це ділові та функційні стосунки в яких не має місця емоційності.

Показник екзистенційної визначеності «Свобода» (F) у 72,9% респондентів має середній рівень вираження, у 23,7% – низький. Такі значення дозволяють констатувати певні обмеження автономності у процесі здійснення волонтерської діяльності. У складних ситуаціях виникає невпевненість, страх помилки, не бажання брати на себе відповідальність, труднощі з прийняттям рішення. Такі волонтери більше орієнтовані на очікування оточення, ніж на внутрішні спонукання та переконання. Низький рівень досліджуваного параметру свідчить про нездатність опитаних приймати рішення, невпевненість у своїх рішеннях.

Рівень по шкалі «Відповідальність» (V) має низькі показники у 20,3% досліджуваних і середні у 79,7%. Отже, більшість осіб, які залучені до волонтерської діяльності, спроможні на задовільному рівні брати на себе відповідальність за своє життя та діяльність, водночас є схильність до пасивної позиції.

Показники по шкалі «Персональність» (P) наступні: 27,1% – низький рівень і 72,9% – середній рівень прояву. Волонтери відчувають труднощі зі самовираженням, проявляють схильність до конформізму, недостатньо усвідомлюють свою унікальність і її користь при виконанні професійних обов'язків, більш орієнтовані на зовнішні очікування та періодично мають сумніви щодо значущості своєї діяльності.

Низький рівень по шкалі «Екзистенційність» (E) у 27,1% досліджуваних, а середній у 72,9% свідчить про помірну спроможність волонтерів усвідомлювати

сене свого життя, відчувати гармонію та цілісність. Респонденти виконують волонтерську діяльність швидше механічно, не замислюючись про її глобальне значення, і вона детермінується переважно зовнішніми стимулами, а не внутрішніми прагненнями до самореалізації.

Показник загального рівня «Сповненості» (G) у 20,3% волонтерів має низький рівень вираження, а у 79,3% – середній рівень. У більшості досліджуваних їх діяльність обумовлена зовнішніми чинниками, ніж внутрішніми. Зазвичай вони не задумуються про свої життєві цілі, цінності, відчувають дисгармонію між діяльністю, думками та почуттями.

З метою оцінки достовірності відмінностей за показниками екзистенційної визначеності волонтерів жінок і чоловіків, ми використали U-критерій Манна-Уїтні, результати аналізу наведено у таблиці 2.26.

Таблиця 2.26

**Порівняння особливостей екзистенційної визначеності за методикою «Шкала екзистенції» А. Ленге, К. Оглера жінок та чоловіків, які залучені до волонтерської діяльності**

Шкали	Значення критерію	p
Самодистанціювання	322	0,442
<i>Самотрансценденція</i>	167,5	< 0,001
Свобода	289,5	0,192
Відповідальність	316,5	0,39
<i>Персональність</i>	157,5	< 0,001
Екзистенційність	282	0,154
<i>Сповненість</i>	197,5	0,005

Констатовано статистично достовірні відмінності по шкалі «сповненості» ( $U = 197,5$ ;  $p < 0,005$ ), що виявляється в «самотрансценденції» ( $U = 167,5$ ;  $p < 0,001$ ) і «персональності» ( $U = 157,5$ ;  $p < 0,001$ ), які є значимо вищими в чоловіків. При виконанні волонтерської діяльності вони більш орієнтовані на досягнення, мають конкретні цілі, що вказує на їхню внутрішню мотивацію й потребу в досягненні значимих результатів. Чоловіки більш схильні до альтруїзму, мають готовність повністю присвятити себе діяльності, яка виходить за межі їхніх власних потреб та інтересів; усвідомлюють власну відповідальність та демонструють здатність

приймати самостійні рішення, що свідчить про їхню незалежність, рішучість і прагнення до виконання діяльності, яка не суперечить переконанням та інтересам.

Кореляційний аналіз вікових особливостей екзистенційної визначеності у групі осіб, що здійснюють волонтерську діяльність, виявив значимі кореляції (табл. 2.27).

Таблиця 2.27

**Коефіцієнти кореляції Спірмена екзистенційної визначеності за методикою «Шкала екзистенції» А. Ленге, К. Оглера з віком і стажем діяльності досліджуваних волонтерів**

Показник	Коефіцієнт зв'язку	Вік		Стаж	
Відповідальність	Спірмен $\rho(\rho)$	0,436	***	0,077	
	df (ступенів свободи)	55		57	
	p-значення	< ,001		0,563	
Персональність	Спірмен $\rho(\rho)$	0,292	*	0,114	
	df (ступенів свободи)	55		57	
	p-значення	0,028		0,389	
Екзистенційність	Спірмен $\rho(\rho)$	0,389	**	0,085	
	df (ступенів свободи)	55		57	
	p-значення	0,003		0,522	
Сповненість	Спірмен $\rho(\rho)$	0,357	**	0,081	
	df (ступенів свободи)	55		57	
	p-значення	0,006		0,543	

Значимий середньо-сильний зв'язок з віком зафіксовано в показнику «Відповідальність» ( $r = 0,436$ ;  $p < 0,001$ ) і середній зв'язок з показниками «Екзистенційності» ( $r = 0,389$ ;  $p < 0,01$ ) і «Сповненості» ( $r = 0,357$ ;  $p < 0,01$ ). Констатовано незначний кореляційний зв'язок з показником «Персональність» ( $r = 0,292$ ;  $p < 0,05$ ). З віком у волонтерів, як і у всіх інших людей, посилюється усвідомлення власної відповідальності за життя та його зміст, зміцнюється відчуття сенсу життя, відбувається фокусування на його духовних та соціальних аспектах, здійснюється більш глибоке усвідомлення своїх цінностей, цілей, усвідомлення своїх сильних сторін та унікальних якостей. Натомість у молодих волонтерів тільки формуються життєві цілі та екзистенційні цінності, вони перебувають на етапі пошуку життєвого сенсу, своєї ідентичності.

Отже, волонтери мають помірно розвинені екзистенційні якості в обох групах, але у чоловіків значно вища орієнтація на щось більше, ніж власні інтереси, що свідчить про схильність до альтруїзму, духовних пошуків та значне прагнення до самореалізації. З віком у волонтерів двох груп зростає відповідальність, осмисленість, життя сприймається більш гармонійним та цілісним.

Наступний етап дослідження передбачав аналіз зв'язків між різними вимірюваними показниками психологічного здоров'я волонтерів. Для цього було обчислено коефіцієнти кореляції Спірмена та розраховано їх статистичну значимість. Загальна таблиця коефіцієнтів представлена у додатках В і Г. Було розраховано кореляції саме між показниками з різних методик. Особливу увагу ми звертали на загальну кількість зв'язків і кількість сильних зв'язків у кожного показника. За загальною кількістю зв'язків перша десятка презентована у таблиці 2.28.

Таблиця 2.28

**Топ-10 показників психологічного здоров'я волонтерів  
за загальною кількістю зв'язків**

	Індикатор	<0,001	<0,01	<0,05	Разом
		***	**	*	
1	Інтернальність	19	10	9	38
2	Адаптація	26	5	4	35
3	Прийняття інших	16	6	13	35
4	Самоприйняття	14	9	10	33
5	Самостійність	24	4	5	33
6	Універсалізм	10	9	9	28
7	Доброзичливість	14	5	9	28
8	Прагнення до домінування	13	6	7	26
9	Досягнення	15	7	4	26
10	Гедонізм	13	5	6	24

З представлених результатів констатуємо, що абсолютним «лідером» за зв'язністю з вимірюваними індикаторами психологічного здоров'я є показник інтернальності (СПА, К. Роджерс, Р. Даймон) – 38 значимих зв'язків, друге і третє місце займають також параметри соціально-психологічної адаптації

психологічного компоненту здоров'я «Адаптація» і «Прийняття інших» (по 35 зв'язків). Трохи менш потужними виявилися індикатор суб'єктивного благополуччя («Шкала психологічного благополуччя», К. Ріфф) «Самоприйняття» і ціннісна орієнтація «Самостійність» (PVQ, Ш. Шварц) – по 33 зв'язки. Наступні позиції зайняли цінності «Універсалізм» (28 зв'язків), «Доброзичливість» (28 зв'язків), «Досягнення» (26 зв'язків) і «Гедонізм» (24 зв'язки). Ще одним показником виявилось «Прагнення до домінування» (26 зв'язків), яке також є складовою соціально-психологічної адаптації особистості.

В аналізі з точки зору потужності визначених кореляційних зв'язків маємо дещо іншу ситуацію (табл. 2.29). Загальний склад перших десяти показників залишився тим же, за виключенням показника цінності «Універсалізм», який поступився ціннісній орієнтації на свободу. Проте їх порядок змінився: на першому місці знаходиться показник «Адаптація» (26 сильних зв'язки), а на другому - індикатор ціннісної орієнтації «Самостійність» (24 сильних зв'язки).

Таблиця 2.29

**Топ-10 показників психологічного здоров'я волонтерів  
за кількістю сильних зв'язків**

	Індикатор	<0,001	<0,01	<0,05	Разом
		***	**	*	
1	Адаптація	26	5	4	35
2	Самостійність	24	4	5	33
3	Інтернальність	19	10	9	38
4	Прийняття інших	16	6	13	35
5	Досягнення	15	7	4	26
6	Самоприйняття	14	9	10	33
7	Доброзичливість	14	5	9	28
8	Прагнення до домінування	13	6	7	26
9	Гедонізм	13	5	6	24
10	Свобода	12	3	6	21

Отримані результати демонструють, що психологічне здоров'я осіб, залучених у волонтерську діяльність, суттєво пов'язано зі спроможністю до пристосування до змін, нового соціального простору, здатністю швидко

орієнтуватися у соціальній дійсності, підлаштовуватися до різних соціальних ситуацій; впевненістю, самостійністю та незалежністю у прийнятті рішень; налаштованістю на відкритість та налагодження міжособистісних контактів, готовністю до підтримання оточуючих та розуміння їх певної обмеженості й можливостей; вираженими лідерськими якостями, амбіціями, впевненості у собі, у своїх рішеннях.

Пріоритетними цінностями, які впливають на психологічне здоров'я волонтерів, визначено самостійність, досягнення, доброзичливість, гедонізм. Їх реалізація зміцнює внутрішню мотивацію, почуття особистої ефективності, компетентності та впевненості, підвищує самооцінку, мотивацію, орієнтацію на цілі та їх досягнення, почуття відповідальності; посилює почуття приналежності, альтруїстичну мотивацію; сприяє емоційному піднесенню, задоволеністю життям.

Усвідомлене керування своїм життям, автономність та прийняття відповідальності за власний вибір сприяє покращенню контролю над власною діяльністю, що позитивно впливає на здатність діяти в ситуації невизначеності; особистісному зростанню; зміцненню почуття значущості своєї роботи та особистісної цінності.

Визначено показники, які отримали мінімальну кількість кореляційних зв'язків (до 7 з 60) та / або мінімальну кількість сильних зв'язків (без сильних або з одним сильним зв'язком). Це наступні показники: «доброзичливе» ставлення до оточення (7/1), копінг-стратегії «стримування» (6/1), «інструментальна соціальна підтримка» (4/1), «уявне уникнення проблем» (5/0) і «емоційна соціальна підтримка». Такі результати дозволяють стверджувати, що емпатія та позитивне сприйняття інших несуттєво впливає на підтримку психологічного здоров'я волонтерів, але є значущими у налагодженні соціальних зв'язків. Не вагомими у покращенні загального психологічного здоров'я волонтерів є уникнення емоційних реакцій, схильність до придушення вираження своїх почуттів, ігнорування стресових ситуацій. Також неефективними стратегіями для підтримки психологічного здоров'я визначено використання конкретної допомоги та співчуття й моральної підтримки від інших.

### **2.3. Статистичний аналіз результатів дослідження особливостей психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності**

Наступний етап аналізу емпіричних даних передбачав перевірку трикомпонентної структури психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності. Для цього був використаний інструмент конфірматорного факторного аналізу.

Була побудована модель для перевірки з 72-х показників психологічного здоров'я, згрупованих у три теоретичних компоненти: психологічний, соціальний і суб'єктивний. Психологічний компонент визначався показниками адаптації (СПА К. Роджерс, Р. Даймон), вираженістю копінг-стратегій (COPE Ч. Карвер та інш.), стресостійкістю («Стойкість до стресу» С. Максименко та інш.); соціальний – показниками домінуючих соціальних ролей («Розподіл ролей у команді» Р. Белбін), відносин з оточенням («Тест міжособистісних відносин» Т. Лірі), рівнем довіри до себе, інших, світу (методика А. Купрейченко), а також, мотивацією прагненням до прийняття і страху відкидання (Маф А. Меграбян); суб'єктивний компонент визначався показниками суб'єктивного благополуччя («Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф) і наповненості життя («Шкала екзистенції» А. Ленге, К. Оглер). Щодо ціннісної складової, то нами вона була включена в різні компоненти, залежно від характеру цінності («Ціннісні орієнтації особистості» Ш. Шварц).

Оскільки загальна кількість показників перевищувала кількість спостережень, то було прийнято рішення про скорочення їх кількості принагідно до даної процедури. Там, де було можливо, використовувалися інтегральні показники методик, зокрема, це стосувалося суб'єктивної складової психологічного здоров'я волонтерів, а на початковому етапі аналізу було виключено показники цінностей.

З показниками, які залишилися, ми намагалися сформувати таку конфігурацію, щоб відповідність моделі була максимально наближеною до прийнятної. У результаті ми отримали трифакторну структуру, побудовану з

одинадцяти показників. Факторні навантаження даної моделі представлено в таблиці 2.30.

Таблиця 2.30

**Факторні навантаження  
конфірматорного факторного аналізу**

<b>Фактор</b>	<b>Індикатор</b>	<b>Оцінка</b>	<b>SE</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Психологічна складова	Адаптація	7,16	0,86	8,37	<,001
	Інтернальність	7,49	0,90	8,29	<,001
	Самостійність	0,69	0,09	7,89	<,001
	Планування	0,86	0,26	3,30	<,001
Соціальна складова	Дружелюбність	2,46	1,69	1,46	0,14
	Емоційна соціальна підтримка	-0,18	0,31	-0,57	0,57
	Кількість ролей	0,05	0,06	0,86	0,39
	Доброзичливість	4,86	2,99	1,62	0,11
Суб'єктивна складова	Психологічне благополуччя	1,35	0,23	5,76	<,001
	Безпека	0,49	0,11	4,61	<,001
	Екзистенційність	5,85	1,69	3,47	<,001

З таблиці можна бачити, що оцінка індикаторів психологічної і суб'єктивної складової є статистично значимою з рівнем  $p < 0,001$ , тоді як оцінка жодного з індикаторів соціального компоненту не виявилася значимою. Так само, щодо факторних коваріацій, відзначаємо високий значимий зв'язок між першим і третім компонентом, й відсутність значимості із другим – соціальним компонентом (табл. 2.31).

Таблиця 2.31

**Факторні коваріації моделі**

		<b>Оцінка</b>	<b>SE</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Психологічна складова	Психологічна складова	1 <sup>a</sup>			
	Соціальна складова	0,0489	0,068	0,72	0,471
	Суб'єктивна складова	0,9251	0,0867	10,665	<,001
Соціальна складова	Соціальна складова	1 <sup>a</sup>			
	Суб'єктивна складова	-0,146	0,1401	-1,042	0,297
Суб'єктивна складова	Суб'єктивна складова	1 <sup>a</sup>			

<sup>a</sup> - фіксований параметр

Разом з тим, саму побудовану модель вважаємо задовільно відповідною, ґрунтуючись на отриманих значеннях відповідних коефіцієнтів відповідності (табл. 2.32). А саме, оцінка точної відповідності  $\chi^2/df \approx 1,495$  при рівні значимості  $p = 0,022$ . Порівняльний індекс відповідності (CFI = 0,923) є прийнятним, а індекс Такера-Льюїса дуже близький до прийнятного (TLI = 0,897). Індекс середньоквадратичної помилки апроксимації менший за 0,1, що можна інтерпретувати як задовільність (RMSEA = 0,092), хоча й на граничному рівні, стандартизований корінь середньоквадратичного залишку (SRMR = 0,085).

Таблиця 2.32

### Міри відповідності моделі конфірматорного факторного аналізу

Показник	Значення
$\chi^2$	61,3
df (ступенів свободи)	41
p	0,022
CFI	0,923
TLI	0,897
SRMR	0,0846
RMSEA	0,0915
RMSEA 90% інтервал	
Нижня	0,0361
Верхня	0,137

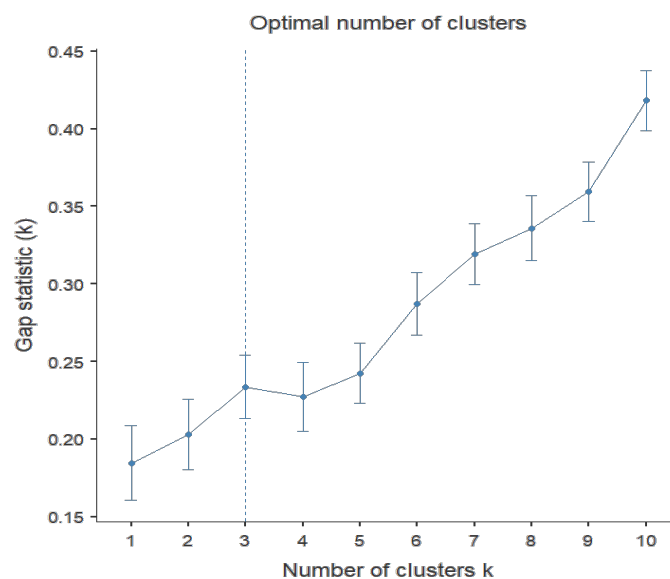
Отже, з побудованої на основі конфірматорного факторного аналізу моделі психологічного здоров'я осіб, що здійснюють волонтерську діяльність, можна дійти висновку, що у найвідповіднішому варіанті модель складається з 11 індикаторів, по чотири в психологічному і соціальному компонентах, і три в суб'єктивному компоненті. Варто зауважити, що найбільш вираженими в психологічному компоненті виявилися показники адаптації, інтернальності і самостійності, а також копінг-стратегія планування. У суб'єктивному компоненті – показники благополуччя і екзистенційності. Покращило якість моделі включення у цей компонент показника цінності безпеки. У соціальному компоненті найбільш вираженими виявилися дружелюбність, доброзичливість, кількість виконуваних

ролей. Також у даний компонент було включено копінг-стратегію спрямовану на емоційну соціальну підтримку.

З метою поділу вибірки волонтерів на групи відповідно до схожості/розрізнення показників психологічного здоров'я у сукупності нами було застосовано кластерний аналіз. У процесі кластеризації не використовувалася ієрархічна процедура, а така, що будується на  $k$ -середніх – методі векторного квантування, який має на меті розділити  $n$  спостережень на  $k$  кластерів, у яких кожне спостереження належить кластеру з найближчим середнім (центри кластерів або центроїди кластерів), що служить прототипом для кластеру.

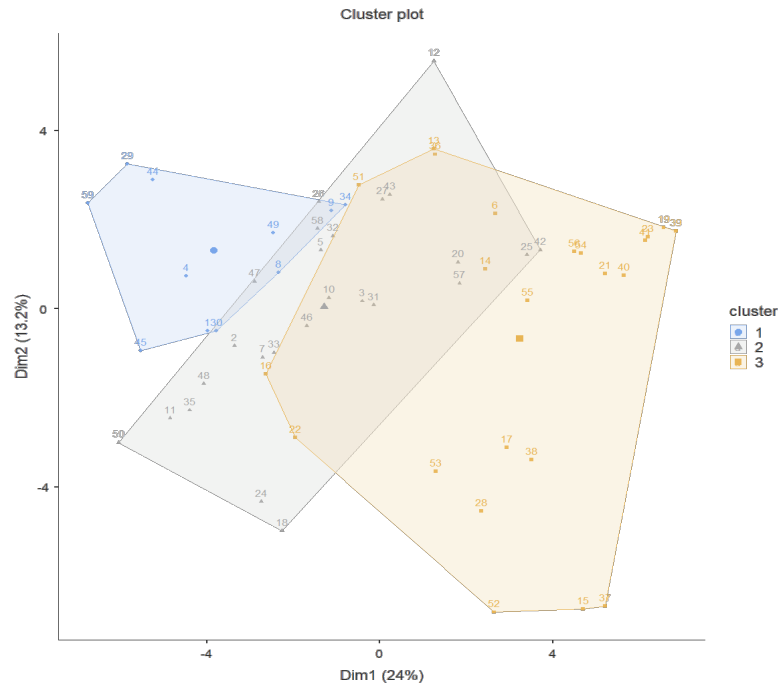
Постало завдання поділити нашу вибірку на оптимальну кількість кластерів. Як бачимо з графіка можливої кількості кластерів (рис. 2.13), оптимальна кількість кластерів за «ліктевим» методом («elbow»), тобто кількість кластерів, після яких крива стає більш пласкою, є 3.

Далі ми використали один з поширених алгоритмів кластеризації – алгоритм Ллойда, в якому реалізується спосіб знаходження рівномірного розподілу множин точок у підмножини Евклідових просторів і розділення цих підмножин на структуровані опуклі комірki рівномірного розміру (рис. 2.14).



**Рис. 2.13. Статистика кластерів**

З діаграми можна бачити, що «ділянки» другого і третього кластеру істотно перетинаються. Перший кластер є значно більш відокремленим (Додаток Д).



**Рис. 2.14 Розподіл кластерів**

У таблиці 2.33 представлений частотний розподіл за виділеними кластерами, згідно якого найбільш потужним є другий кластер (58%), а найменшим – перший (17%).

Таблиця 2.33

**Частотний розподіл спостережень за кластерами**

№ кластера	Кількість спостережень	%
1	10	17%
2	34	58%
3	15	25%
	59	100%

Для визначення специфіки кожного з виділених кластерів порівнювалися й аналізувалися середні значення вимірюваних показників та значущість їх відмінностей. Для цього був використаний непараметричний метод порівняння декількох незалежних вибірок Краскела-Уолліса. Результати усіх обчислень описових статистик за виділеними кластерами представлено у додатку Е. Індикаторів психологічного здоров'я, які показали статистичну значущість відмінностей між кластерами було виявлено 53 з 69 відмінностей, що складає

близько 77%. Спочатку зафіксуємо показники, які виявилися незначимими між виділеними групами волонтерів (або кластерами). Результати порівняння середніх значень наведені в таблиці 2.34.

Таблиця 2.34

**Значення середніх, які є незначними між виділеними групами волонтерів**

<b>Показник</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Уявне уникання проблем	9,7	10,4	10,5
Емоційна соціальна підтримка	9,6	11,2	11,2
Голова (координатор)	10,9	10,9	12,5
Розвідник (дослідник)	9,3	7,85	8,07
Аналітик (експерт)	3,8	6,35	6,6
Спеціаліст	6,5	9,65	9,87
Агресивний	3,9	4,97	4,67
Підозрілий	4,5	3,41	4,33
Доброзичливий	6,6	5,71	5,93
Альтруїстичний	5,3	6,97	6,47
Довіра до світу	10,6	9,91	9,67
Довіра до інших людей	10,2	9,91	9,6
Довіра до себе	13,8	16	14,8
Мотив прагнення до прийняття	121	112	122
Самодистанціювання	32,2	30,	28,6

Серед них такі копінг стратегії, як «Уявне уникнення проблем» і «Емоційна соціальна підтримка». Найбільше незначимих відмінностей виявилось серед показників соціальних ролей: «Голова (координатор)», «Розвідник (дослідник)», «Аналітик (експерт)», «Спеціаліст». Досить цікавою виявилася схожість у відносинах із соціальним оточенням, зокрема, це стосується «Агресивності» і «Підозрілості» з одного боку, й «Доброзичливості» і «Альтруїзму» – з іншого. Також, відсутні відмінності в питаннях довіри – як до світу, до інших, так і до себе. А серед мотивів, відсутня відмінність в середньому в прагненні до прийняття. У показниках екзистенційності – «Самодистанціювання».

У таблицях 2.35-2.37 наводяться середні значення показників психологічного здоров'я волонтерів, які мають значимі відмінності. У кожному з них виділяється значення, яке відрізняє кластер.

Таблиця 2.35

**Значення середніх за виділеним кластером 1 показників психологічного здоров'я волонтерів, які мають значимі відмінності**

Показник	1	2	3
Прагнення до домінування	<u>36,1</u>	59,9	54,3
Влада	<u>2,73</u>	4,31	3,99
Конформізм	<u>4,47</u>	3,86	3,57
Традиції	<u>4,24</u>	3,08	3,35
Концентрація на емоціях	<u>8,6</u>	11,3	11,7
Звернення до релігії	<u>11,6</u>	8,44	10,5
Поведінкове уникнення проблем	<u>12</u>	9,18	10,8
Стримування	<u>13,6</u>	12,3	10,7
Творець	<u>3,4</u>	8,65	6,6
Дипломат	<u>22,2</u>	9,68	10
Авторитарний	<u>1,3</u>	6,15	5,67
Егоїстичний	<u>2,2</u>	4,97	4,93
Підпорядковується	<u>7,4</u>	5,38	4,33
Залежний	<u>5,7</u>	4,35	4,33
Домінування	<u>-8,25</u>	3,7	3,46
Дружелюбність	<u>5,98</u>	2,7	2,18
Автономія	<u>2,4</u>	6,35	4,6
Свобода	<u>33</u>	44,8	39,1
Відповідальність	<u>43,2</u>	48,9	48,7
Екзистенційність	<u>76,4</u>	93,3	87,4

Розглянемо показники, що виділяються у першому кластері. Найменш вираженими серед трьох груп є показник «Прагнення до домінування» (36,1 проти 59,9 і 54,3) і показник цінності «Влади» (2,73 проти 4,31 і 3,99). Проте цінності «Конформізм» і «Традиції» є найвищими (4,47 проти 3,86 і 3,35 та 4,24 проти 3,08 і 3,35). Серед копінг-стратегій даний кластер виділяється найнижчою «Концентрацією на емоціях» (8,6 проти 11,3 і 11,7), але найвищими «Зверненням до релігії» (11,6 проти 8,44 і 10,05), «Поведінковим уникненням проблем» (12,0 проти 9,18 і 10,8) і «Стримуванням» (13,6 проти 12,3 і 10,7). Серед виконуваних соціальних ролей волонтерам, які були віднесені до першої групи, найменш притаманне бути «Творцем» (3,4 проти 8,65 і 6,6), але чи не найбільша відмінність виражена в ролі «Дипломата» (22,2 проти 9,68 і 10). Так само в соціальних стосунках особам з даної групи найменш притаманний авторитаризм, егоїзм і домінування (1,3 проти 6,15 і 5,67; 2,2 проти 4,97 і 4,93; -8,25 проти 3,7 і 3,46

відповідно), проте найбільше притаманні підпорядкованість, залежність і дружелюбність (7,4 проти 5,38 і 4,33; 5,7 проти 4,35 і 4,33; 5,98 проти 2,7 і 2,18 відповідно). В аспекті суб'єктивного здоров'я таким особам менше притаманні «Автономія» (2,4 проти 6,35 і 4,6), «Свобода» (33, проти 44,8 і 39,1), «Відповідальність» (43,2 проти 48,9 і 48,7) й «Екзистенційність» (76,4 проти 93,3 і 87,4).

Тож, підсумовуючи виділені особливості, таку групу можна назвати «Конформно-альтруїстичні». Вона характеризується насамперед низьким рівнем суб'єктності і високим рівнем альтруїзму.

Таблиця 2.36

**Значення середніх за виділеним кластером 2 показників психологічного здоров'я волонтерів, які мають значимі відмінності**

Показник	1	2	3
Адаптація	57,6	<u>70,1</u>	57,5
Самоприйняття	63,1	<u>74,1</u>	58,4
Емоційний комфорт	58,6	<u>67,3</u>	54,9
Інтернальність	59,2	<u>73</u>	61,1
Прийняття інших	60,9	<u>71,5</u>	57,3
Самостійність	3,95	<u>5,39</u>	4,13
Стимуляція	3,1	<u>4,4</u>	3,37
Гедонізм	3,34	<u>4,85</u>	3,75
Досягнення	3,06	<u>4,81</u>	3,7
Влада	2,73	<u>4,31</u>	3,99
Активне опанування себе	12	<u>14,5</u>	12,3
Заперечення	9,1	<u>7,76</u>	11,3
Звернення до релігії	11,6	<u>8,44</u>	10,5
Гумор	11,8	<u>14</u>	10,7
Поведінкове уникнення проблем	12	<u>9,18</u>	10,8
Прийняття	12,4	<u>13,9</u>	11,1
Придушення конкуруючої діяльності	12,5	<u>13,8</u>	11,8
Планування	13,2	<u>14,3</u>	11,9
Виконавець (реалізатор)	9,7	<u>12,1</u>	10
Творець	3,4	<u>8,65</u>	6,6
Авторитарний	1,3	<u>6,15</u>	5,67
Мотив страху відкидання	131	<u>120</u>	131
Психологічне благополуччя	3,8	<u>5,71</u>	3,27
Автономія	2,4	<u>6,35</u>	4,6
Управління оточуючими	4,7	<u>5,15</u>	3,73

Показник	1	2	3
Особистісне зростання	4,5	<u>6,24</u>	4
Мета в житті	4,4	<u>5,12</u>	3,73
Самосприйняття	3,5	<u>5,94</u>	4,2
Самотрансценденція	58,5	<u>67,6</u>	56,2
Свобода	33	<u>44,8</u>	39,1
Персональність	90,3	<u>98,2</u>	85,3
Екзистенційність	76,4	<u>93,3</u>	87,4
Сповненість	167	<u>191</u>	173

Група осіб, виділених у другий кластер має істотно іншу специфіку. У ній можна виділити найвищі рівні: «Адаптації» (70,1 проти 57,6 і 57,5), «Самоприйняття» (74,1 проти 63,1 і 58,4), «Емоційного комфорту» (67,3 проти 58,6 і 54,9), «Інтернальності» (73 проти 59,2 і 61,1), «Прийняття інших» (71,5 проти 60,9 і 57,3), цінностей «Самостійність» (5,39 проти 3,95 і 4,13), «Стимуляція» (4,4 проти 3,1 і 3,37), «Гедонізм» (4,85 проти 3,34 і 3,75), «Досягнення» (4,81 проти 3,06 і 3,7), «Влада» (4,31 проти 2,73 і 3,99). Серед копінг-стратегій у них домінують конструктивні і найменш виражені деструктивні. До найбільш виражених відносяться «Активне опанування себе» (14,5 проти 12 і 12,3), «Гумор» (14 проти 11,8 і 10,7), «Прийняття» (13,9 проти 12,4 і 11,1), «Планування» (14,3 проти 13,2 і 11,9), «Придушення конкуруючої діяльності» (13,8 проти 12,5 і 11,8). До найменш – «Заперечення» (7,76 проти 9,1 і 11,3), «Звернення до релігії» (8,44 проти 11,6 і 10,5), «Поведінкове уникнення проблем» (9,18 проти 12 і 10,8). Таким особам притаманне виконання соціальних ролей «Виконавець» (12,1 проти 9,7 і 10), «Творець» (8,65 проти 3,4 і 6,6). У відносинах з оточенням домінує «Авторитаризм» (6,15 проти 1,3 і 5,67). Найменшим є «Мотив страху відкидання» (120 проти 131 і 131). Щодо суб'єктивного компоненту психологічного здоров'я, то можемо говорити про найвищі показники усіх, за виключенням комунікативних. Серед показників суб'єктивного благополуччя домінують «Психологічне благополуччя» (5,71 проти 3,8 і 3,27), «Автономія» (6,35 проти 2,4 і 4,6), «Управління оточуючими» (5,15 проти 4,7 і 3,73), «Особистісне зростання» (6,24 проти 4,5 і 4), «Мета в житті» (5,12 проти 4,4 і 3,73), «Самосприйняття» (5,94 проти 3,5 і 4,2). Серед показників екзистенції домінують «Самотрансценденція» (67,6 проти 58,5 і

5,2), «Свобода» (44,8 проти 33 і 39,1), «Персональність» (98,2 проти 90,3 і 85,3), «Екзистенційність» (93,3 проти 76,4 і 87,4), «Сповненість» (191 проти 167 і 173).

Тож, можемо говорити про групу осіб, орієнтованих на досягнення і успішність власного Я й таким чином, можемо охарактеризувати її як «Суб'єктно-успішну».

Таблиця 2.37

**Значення середніх за виділеним кластером 3 показників психологічного здоров'я волонтерів, які мають значимі відмінності**

Показник	1	2	3
Рівень нестійкості до стресу	32,5	34,9	<u>36,5</u>
Безпека	4,5	4,66	<u>3,35</u>
Універсалізм	4,56	4,65	<u>3,95</u>
Доброзичливість	4,75	4,89	<u>3,67</u>
Позитивне переформулювання	14,4	15,2	<u>12,7</u>
Інструментальна соціальна підтримка	12,4	12,6	<u>10,7</u>
Заперечення	9,1	7,76	<u>11,3</u>
Гумор	11,8	14	<u>10,7</u>
Стимування	13,6	12,3	<u>10,7</u>
Використання "заспокійливих"	6,2	6,47	<u>12,1</u>
Прийняття	12,4	13,9	<u>11,1</u>
Придушення конкуруючої діяльності	12,5	13,8	<u>11,8</u>
Планування	13,2	14,3	<u>11,9</u>
Підпорядковується	7,4	5,38	<u>4,33</u>
Позитивні стосунки	5,9	5,59	<u>2,87</u>
Управління оточуючими	4,7	5,15	<u>3,73</u>
Мета в житті	4,4	5,12	<u>3,73</u>
Персональність	90,3	98,2	<u>85,3</u>

Для третьої групи властиві показники, пов'язані здебільшого з вигоранням у волонтерській діяльності. Такими є: найменший рівень стійкості до стресу (36,5 проти 32,5 і 34,9), найнижча орієнтація на цінності «Безпека», «Універсалізм» і «Доброзичливість» (3,35 проти 4,5 і 4,66; 3,95 проти 4,56 і 4,65 і 3,67 проти 4,75 і 4,89 відповідно). У копінг-стратегіях відображено найнижчий рівень «Позитивного переформулювання» (12,7 проти 14,4 і 15,2), «Інструментальної соціальної підтримки» (10,7 проти 12,4 і 12,6), «Гумору» (10,7 проти 11,8 і 14), «Прийняття» (11,1 проти 12,4 і 13,9), «Придушення конкуруючої діяльності» (11,8 проти 12,5 і

13,8) і «Планування» (11,9 проти 12,4 і 13,9), й, одночасно, найвищими є «Заперечення», «Використання «заспокійливих» (11,3 проти 9,1 і 7,76 і 12,1 проти 6,2 і 6,47 відповідно). У стосунках з оточенням виділяється найменший рівень спрямованості на підпорядкування, бачення позитивності стосунків, управління оточуючими (4,33 проти 7,4 і 5,38; 2,87 проти 5,9 і 5,59 і 3,73 проти 4,7 і 5,15 відповідно). Стосовно суб'єктивної компоненти це – найнижчий рівень «Мета в житті» і «Персональність» (3,73 проти 4,4 і 5,12 і 85,3 проти 90,3 і 98,2 відповідно). Тож, основною об'єднуючою характеристикою специфіки вказаних індикаторів у третьому кластері можна назвати «Вигорання».

Підсумовуючи, зазначимо, що в результаті кластерного аналізу емпіричних даних психологічного здоров'я осіб, зайнятих волонтерською діяльністю, було виділено три групи (табл. 2.38).

Таблиця 2.38

**Емпірична модель класифікації волонтерів за проявами психологічного здоров'я**

<b>Група</b>	<b>Назва</b>	<b>Потужність</b>
1	«Конформно-альтруїстична»	17%
2	«Суб'єктно-успішна»	58%
3	«Вигорівша»	25%

До першого кластеру включені 17% досліджуваних з домінуючими альтруїстичними мотивами, зі сильною орієнтацією на соціальне схвалення, прагненням відповідати очікуванням оточуючих, схильністю до конформістської поведінки. До другого кластеру увійшло 58% волонтерів з вираженими високими показниками психологічного здоров'я. У третій кластер (25%) увійшли досліджувані волонтери, які мають емоційне виснаження, зниження мотивації.

Отже, проведений конфірмаційний факторний аналіз довів доцільність виділення трьох компонентів психологічного здоров'я волонтерів (психологічний, соціальний, суб'єктивний). Кластерний аналіз дозволив створити емпіричну модель класифікації волонтерів за проявами психологічного здоров'я.

## Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження особливостей психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, підтверджує важливість його підтримки й розвитку серед волонтерів на третій рік війни. Побудована теоретична модель з виокремленими трьома компонентами (психологічним, соціальним та суб'єктивним), дозволила укласти психодіагностичний комплекс методів дослідження психологічного здоров'я волонтерів. Психологічний компонент відображає рівень гнучкості, адаптації, стресостійкості, базові ціннісні орієнтації, частоту використання конструктивних/деструктивних копінг-стратегій; соціальний - характеризується соціальною включеністю й комунікацією, рівнем довіри до себе, до інших і до світу, успішністю контактів з незнайомими людьми; суб'єктивний - передбачає визначення рівня психологічного благополуччя й екзистенційної наповненості життя.

За результатами дослідження психологічного компоненту психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності визначено, що для більшості досліджуваних обох вибірок по критерію гнучкості та адаптивності властиві показники в межах норми згідно шкал «адаптація», «емоційний комфорт», «прагнення до домінування» і вище норми – «самоприйняття», «інтернальність», «прийняття інших», що свідчить про тенденцію до надання переваги гнучкій моделі поведінки при виконанні волонтерської діяльності. Встановлено, що для досліджуваних волонтерів характерним є середній рівень стійкості до стресу. Пріоритетними цінностями, що віддзеркалюють особливості мотивуючої сили поведінки у досягненні цілей, є «самостійність», «доброзичливість», «універсалізм», але для жінок-волонтерів останні дві є значиміші, що вказує на більшу орієнтацію на справедливість і толерантність. Стаж залучення до волонтерської діяльності знижує значення цінності «гедонізм» і зміцнює цінності «традиції». При опануванні стресовою ситуацією за частотою використання у двох групах переважають конструктивні копінг-стратегії «позитивне переформулювання та особистісне зростання», «активне опанування себе» та «планування». Чоловіки-волонтери частіше користуються копінг-стратегією

«позитивне переформулювання й особистісне зростання», а жінки – «концентрація на емоціях і їх активне вираження». Чим більше стаж волонтерської діяльності, тим частіше використання копінгу «звернення до релігії», «планування». Старші волонтери потребують більшої емоційної підтримки.

За результатами аналізу критерію соціальна включеність встановлено, що найпоширенішими ролями, які виконують волонтери двох груп, є «дипломат», «виконавець» та «голова». Значимі відмінності констатовано по ролям «розвідник», частіше виконують жінки, та «аналітик», притаманна чоловікам. У міжособистісній взаємодії всі показники знаходяться у межах адаптивної поведінки, але чоловіки мають значимі відмінності по шкалі «агресивний», що засвідчує їх критичність та вимогливість до інших. Визначено, що з віком у волонтерів знижується доброзичливість та альтруїстичність. Досліджувані довіряють іншим людям та світу і недовіряють собі, відповідно вони розуміють недосконалість світу, відкриті до співпраці, але тривожні, невпевнені і більше таких сумнівів у чоловіків. З віком та стажем волонтерської діяльності значно зміцнюється довіра до світу. Оцінка критерію успішності контактів з незнайомими людьми засвідчила тенденцію до мотиву «страху відкидання», що вказує на проблеми у налагодженні міжособистісних відносин. Жінки більш чутливі до соціального схвалення.

Аналіз суб'єктивного компоненту психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, засвідчив, що показники психологічного благополуччя у більшості опитаних мають середній рівень вираження з тенденцією до низького. Зазначене свідчить про нестабільність соціальних стосунків, орієнтацію на соціальні норми, труднощі у самореалізації, переважання зовнішньої мотивації над внутрішньою. З віком зростають показники психологічного благополуччя «автономія» і «самосприйняття». Констатовано, що рівень екзистенційної визначеності по всіх показниках демонструє тенденцію до середньо-низького, але у чоловіків вищі значення по шкалі «сповненість», яка конкретизується в «самотрансценденції» і «персональності», що вказує на орієнтацію на щось вище, ніж власні інтереси, прагнення до самореалізації. З віком

у волонтерів двох груп зростає «відповідальність», «персональність», «екзистенційність», «сповненість», що вказує на здатність сприймати життя більш гармонійним та цілісним.

Емпірично встановлено, що найбільше за зв'язністю з вимірюваними індикаторами психологічного здоров'я осіб, залучених у волонтерську діяльність, є індикатори соціально-психологічної адаптації, зокрема, «інтернальність», «адаптація», «прийняття інших» і «прагнення до домінування» (дещо менше кореляційних зв'язків). Наступну позицію займають індикатори психологічного благополуччя «самоприйняття» і цінності «самостійність», «універсалізм», «добррозичливість», «досягнення», «гедонізм». Найменшу зв'язність мають індикатори міжособистісних відносин «добррозичливий» і копінг-стратегій «стримування», «інструментальна соціальна підтримка», «уявне уникнення проблем», «емоційна соціальна підтримка».

Трикомпонентна структура моделі психологічного здоров'я осіб, залучених у волонтерську діяльність, перевірялася конфігаторним факторним аналізом. Констатовано, що у найвідповіднішому варіанті модель складається з 11 індикаторів, які утворюють три фактори: психологічний (адаптація, інтернальність, самостійність, планування); соціальний (дружелюбність, емоційна соціальна підтримка, кількість ролей, добррозичливість) і суб'єктивний (психологічне благополуччя, безпека, екзистенційність).

Кластерний аналіз виділив три підгрупи осіб з різними проявами психологічного здоров'я. Перший кластер «Конформно-альтруїстичні» характеризується низьким рівнем суб'єктності і високим рівнем альтруїзму, сюди увійшли 17% досліджуваних. Другий кластер «Суб'єктно-успішні» орієнтований на досягнення і успішність власного Я, сюди було віднесено 58% волонтерів. Третій кластер об'єднав 25 % досліджуваних для яких спільною характеристикою є вигоряння. Саме волонтери, які увійшли у перший та третій кластери, мають занижені показники психологічного здоров'я і потребують допомоги і підтримки.

## **РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ, ЗАЛУЧЕНИХ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

### **3.1. Теоретико-практичні підходи до вивчення технологій збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності**

Результати теоретичного аналізу та проведеного емпіричного дослідження показують, що збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, є важливим аспектом як для особистісного благополуччя кожного волонтера, так і для успіху організації та ефективності волонтерських послуг. Водночас, комплексна концепція збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, залишається недостатньо розробленою незважаючи на те, що є актуальною в сучасній психологічній науці, і знаходиться у площині теоретичних та практичних аспектів збереження ментального здоров'я.

Теоретичні основи та практичні підходи до збереження психологічного здоров'я є невід'ємними й взаємодоповнюючими компонентами, які створюють базу для ефективної підтримки та функціонування особистості волонтера. Збереження психологічного здоров'я є ключовою передумовою для повноцінного життя, високої продуктивності в роботі, соціальної інтеграції та здатності волонтерів до адаптації в умовах стресу [129].

Теоретичні основи охоплюють широкий спектр напрямів і концепцій, кожен з яких покращує розуміння механізмів збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності. Зокрема, в контексті гуманістичного підходу, особливу увагу варто звертати на прагнення особистості волонтера до самореалізації та досягнення внутрішньої гармонії. Крізь призму концепції самоактуалізації А. Маслоу, у процесі збереження психологічного здоров'я волонтерів, варто розглядати можливість задоволення базових (фізіологічних, безпеки, належності) і соціальних (повага, визнання) потреб.

Водночас принцип безумовного прийняття, розроблений К. Роджерсом, акцентує увагу на емпатії, підтримці та створенні атмосфери довіри, що сприяє

формуванню самоповаги, саморозуміння й розвитку творчого потенціалу. Ці теоретичні засади є не лише концептуальним фундаментом, але й практичним орієнтиром для розробки методик і стратегій, спрямованих на підтримку психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності в умовах сучасних викликів.

У сфері підтримки психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, одним із найбільш досліджених і практично орієнтованих є когнітивно-поведінковий підхід, який акцентує увагу на взаємозв'язку між мисленням, емоціями та поведінкою. Згідно з цим підходом, негативні автоматичні думки можуть провокувати у волонтерів тривогу, депресію та інші психологічні проблеми. Метод когнітивної реструктуризації, запропонований А. Беком, дозволяє ідентифікувати та замінювати деструктивні мисленнєві шаблони в осіб, залучених до волонтерської діяльності, на більш раціональні й конструктивні. Це допомагає знижувати тривожність, підвищувати стійкість до стресу та формувати прийняття труднощів. У поєднанні з техніками навчання адаптивної поведінки та моделювання ефективних стратегій взаємодії когнітивно-поведінковий підхід покликаний сприяти підвищенню емоційної стійкості та покращенню міжособистісних стосунків в осіб, залучених до волонтерської діяльності

Теорія стресу Г. Сельє суттєво розширює розуміння природи психологічного навантаження осіб, залучених до волонтерської діяльності, пояснюючи, що стрес є природною захисною реакцією організму на зовнішні чи внутрішні виклики. Г. Сельє вважав, що короточасний стрес може бути навіть корисним, оскільки він активізує ресурси організму, сприяє мобілізації енергії та допомагає людині впоратися з надзвичайними обставинами. Такий вид стресу називають еустресом. Проте, якщо стрес стає хронічним, він перетворюється на дистрес, який негативно впливає як на психічне, так і на фізичне здоров'я людини.

Хронічний стрес в осіб, залучених до волонтерської діяльності, може призводити до емоційного вигорання, підвищеного рівня тривожності, депресії, а також до порушень у роботі серцево-судинної, ендокринної та імунної систем. Згідно з теорією Г. Сельє, організм реагує на стрес у три етапи: реакція тривоги,

коли активізуються механізми виживання; стадія опору, коли організм намагається адаптуватися до ситуації; та стадія виснаження, яка настає, якщо стрес триває занадто довго, що призводить до втрати ресурсів і виникнення проблем зі здоров'ям. На основі цієї теорії розроблені ефективні підходи подолання негативного впливу стресу, які активно використовуються в сучасній практиці збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності. Зокрема, до них належать техніки релаксації, такі як прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи та медитація, які сприяють зниженню фізіологічного напруження та відновленню емоційного балансу волонтерів. Іншим підходом є розвиток адаптивних копінг-стратегій, які допомагають особам, залученим до волонтерської діяльності, ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями через раціональне вирішення проблем, саморефлексію та підтримку соціальних зв'язків. Крім того, сучасні програми профілактики стресу у волонтерів, базуються на підходах, спрямованих на зміцнення стресостійкості. Вони включають тренінги з розвитку емоційного інтелекту, що дозволяють краще розуміти й управляти власними емоціями, а також формувати в осіб, залучених до волонтерської діяльності, здорове ставлення до труднощів. Особливу увагу варто акцентувати на значенні фізичної активності, збалансованого харчування та режиму сну в осіб, залучених до волонтерської діяльності, що є основою для підтримки загального психофізичного благополуччя.

Однією з ключових стратегій, що сприяють збереженню психологічного здоров'я в осіб, залучених до волонтерської діяльності, є концепція, розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом. Вона орієнтована на використання різноманітних способів управління стресом, що дозволяють особам, залученим до волонтерської діяльності, зберігати емоційну стабільність і підтримувати психологічне благополуччя навіть у складних життєвих обставинах. Основними елементами цього підходу є зосередження осіб, залучених до волонтерської діяльності, на вирішенні проблем, які викликають напруження, пошук соціальної підтримки для отримання допомоги та емоційного підкріплення, а також застосування технік релаксації для зменшення фізіологічного впливу стресу.

Копінг-стратегії відіграють важливу роль у забезпеченні психологічної рівноваги осіб, залучених до волонтерської діяльності, оскільки допомагають їм гнучко реагувати на виклики, адаптуватися до змін і знижувати негативний вплив стресу на емоційний стан. Наприклад, зосередження на вирішенні проблем, дозволяє особам, залученим до волонтерської діяльності, проаналізувати джерело стресу, розробити план дій і поступово впоратися з проблемою, що викликає напруження. Пошук соціальної підтримки, у свою чергу, забезпечує відчуття причетності та емоційної безпеки, знижуючи рівень тривожності та допомагаючи долати особам, залученим до волонтерської діяльності, складні ситуації. Застосування технік релаксації, таких як глибоке дихання, медитація чи прогресивна м'язова релаксація, сприяє зменшенню фізіологічного стресу, нормалізуючи роботу нервової системи та відновлюючи емоційний баланс в осіб, залучених до волонтерської діяльності. Ці техніки допомагають не лише знизити рівень стресу в конкретний момент, але й підтримують загальний стан психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності. Підхід до копінг-стратегій також сприяє формуванню резилієнсності – здатності швидко відновлювати емоційний баланс після стресових подій. Це досягається через розвиток адаптивних механізмів, які дозволяють особам, залученим до волонтерської діяльності, не лише справлятися з викликами, але й вчитися на складних ситуаціях, зміцнюючи свою стресостійкість у майбутньому. Таким чином, копінг-стратегії є важливим інструментом у збереженні психологічного здоров'я в осіб, залучених до волонтерської діяльності, який допомагає зменшити негативний вплив стресу, посилити почуття контролю над ситуацією та забезпечити стійкість до майбутніх викликів.

У контексті позитивної психології, заснованої М. Селігманом, особливу увагу в процесі збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, варто зосереджувати на розвитку позитивних емоцій, таких як радість, вдячність, натхнення та задоволення. Зазначений підхід зміщує вектор збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, у напрямку пошуку сенсу життя та мотивації. Усвідомлення того, що

життя має сенс і цілі, допомагає особам, залученим до волонтерської діяльності, не лише справлятися зі стресом, але й сприяє розвитку стійкості, зміцнює самооцінку та підтримує емоційний баланс. Таким чином, цей підхід пропонує багаторівневу підтримку психологічного здоров'я, стимулюючи розвиток внутрішніх ресурсів, які забезпечують гармонію між емоціями, стосунками й життєвими цілями.

Інтеграція різних чинників у підтримці психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, досить добре ілюструється біопсихосоціальним підходом, який розглядає здоров'я як результат взаємодії трьох взаємопов'язаних складових: біологічної (генетичні особливості, фізіологічні процеси, нейрохімічна регуляція), психологічної (емоції, когнітивні процеси, мотивація) та соціальної (міжособистісні відносини, соціальна підтримка, вплив культури). Цей підхід дозволяє охопити всю багатогранність впливу внутрішніх і зовнішніх чинників на психічний стан осіб, залучених до волонтерської діяльності. Врахування цих аспектів є надзвичайно важливим для розробки ефективних, цілісних технологій збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, які можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб кожного волонтера.

Нейропсихологічний підхід у контексті збереження психологічного здоров'я, пропонує враховувати роль мозку у збереження психологічного здоров'я, тобто використання методу нейрофідбеку, який дозволяє не лише візуалізувати мозкову активність, а й регулювати її для досягнення оптимального функціонування, що є особливо корисним для управління тривожністю. Крім того, контроль рівня кортизолу як маркера стресу й використання технік для його зниження (наприклад, дихальні вправи, медитації або прогресивна м'язова релаксація) сприятимуть відновленню балансу між нервовою системою та організмом у цілому в осіб, залучених до волонтерської діяльності.

Зазначені концепції і підходи формують цілісний комплекс знань і практик, який дозволяє створювати ефективні програми підтримки психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності. Вони враховують когнітивні,

емоційні, соціальні та біологічні аспекти психіки, забезпечуючи системний підхід до збереження психологічного благополуччя.

Існуючі практичні підходи, які доповнюють теоретичні основи збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, спрямовані на підвищення обізнаності волонтерів щодо механізмів стресу, тривожності та депресії, та розвиток навичок саморегуляції, таких як техніки релаксації, дихальні вправи та технік майндфулнес. Особлива увага звертається на те, що фізична активність, наприклад, йога, прогулянки чи вправи, разом із збалансованим харчуванням і якісним сном, позитивно впливають на психологічне здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності. Знизити стрес і покращити концентрацію на власній особистості, допомагають практики усвідомленості та техніки вдячності самому собі. Глибшому розумінню себе та своїх почуттів допомагає робота з емоціями, така як ведення щоденника емоцій, арт-терапія та навчання емпатії.

Соціальна підтримка також відіграє ключову роль у збереженні психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності. Вона полягає у розвитку мереж підтримки, налагодження стосунків у родині, дружньому колі чи колективі, що сприяє створенню середовища довіри. Тімбілдинги, спільні ініціативи та корпоративні заходи, спрямовані на зміцнення командного духу і зниження стресу.

Важливим інструментом збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, є професійна психологічна допомога. Індивідуальна терапія, групові заняття чи кризова допомога дозволяють особам, залученим до волонтерської діяльності, вирішувати складні емоційні проблеми та долати кризові стани. Збереженню психологічного здоров'я сприяють такі сучасні технології як мобільні додатки для медитації, моніторинг настрою чи нагадувань про перерви, онлайн-консультації з психологами та цифрові тренінги. Практичні підходи організаційного рівня включають створення сприятливого середовища, де забезпечуються комфортні умови праці, оптимізація навантаження та профілактика вигорання. Інтеграція цих підходів у життєдіяльність осіб, залучених до волонтерської діяльності, охоплює розвиток позитивного мислення,

саморефлексію, планування та дотримання балансу між роботою та відпочинком. Усі ці заходи сприяють формуванню гармонійного способу життя, зниженню рівня стресу та зміцненню психологічної стійкості волонтерів. Отже, поєднання теоретичних основ і практичних концепцій у забезпеченні комплексного підходу до збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, сприяє їхній ефективній адаптації до сучасних викликів і повноцінного життя.

Разом з тим, варто наголосити, що відсутність системного підходу до збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, має фрагментарний характер. Збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, потребує цілеспрямованого підходу, що включає діагностику психологічного стану, розробку індивідуальних стратегій підтримки психологічного здоров'я та створення умов для зниження рівня емоційного виснаження волонтерів. Відсутність системного підходу може мати серйозні негативні наслідки як для самих волонтерів, так і для організацій, з якими вони співпрацюють. Без систематичної підтримки психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, матимемо справу з хронічним стресом, емоційним виснаженням і втратою внутрішньої мотивації. Це може призвести до емоційного вигорання, яке знижує ефективність волонтерської діяльності та може змусити волонтерів залишити її взагалі. Виснажені та психологічно нестабільні волонтери надаватимуть менш якісну допомогу, що негативно відобразатиметься на отримувачах послуг. Це особливо небезпечно у випадках, де від якості волонтерської діяльності залежать здоров'я та безпека людей.

Варто зауважити, що особи залучені до волонтерської діяльності, які працюють з людьми, що пережили травму, можуть самі стати жертвами вторинної травматизації. Відсутність підтримки та навчання може посилити цей ризик, що призведе до серйозних психологічних наслідків. Особи, залучені до волонтерської діяльності, можуть переносити стрес та негативні емоції з роботи в особисте життя, що впливатиме на їхні відносини з близькими та загальне благополуччя.

Враховуючи ці ризики, важливо впроваджувати системний підхід до збереження психологічного здоров'я волонтерів, забезпечуючи їм належну підтримку.

Збереження психологічного здоров'я волонтерів має базуватися на розумінні необхідності їхньої підтримки, визнанні їхньої діяльності та можливостей самих волонтерів ефективно опановувати стресові ситуації. Створення безпечного середовища для обговорення емоційних труднощів, проведення тренінгів зі стресостійкості та організація системи професійного супроводу осіб, залучених до волонтерської діяльності, сприятиме запобіганню професійному вигорянню волонтерів. Організація збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, повинна мати стратегічний характер, в основу якого покладено процес створення технології, що враховує особистісні, соціальні та професійні аспекти діяльності волонтерів. Без систематичного підходу заходи із збереження психологічного здоров'я волонтерів залишатимуться спонтанними, що може негативно вплинути на їхній емоційний стан, мотивацію та продуктивність у волонтерській діяльності.

В основі реалізації будь-якої технології, спрямованої на збереження психологічного здоров'я, лежать базові принципи, тобто певні правила, виконання яких є необхідним для забезпечення ефективності й довготривалого позитивного впливу на самопочуття осіб, залучених до волонтерської діяльності [127]. Технології забезпечення ефективності й довготривалого позитивного впливу на психологічне здоров'я осіб залучених до волонтерської діяльності ґрунтуються на трьох групах базових принципів, а саме: універсальних, соціологічних та психологічних (Рис. 3.1).

Врахування базових принципів технології збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, забезпечить їх гармонійний розвиток, сприятиме зниженню рівня стресу та попередженню емоційного вигорання, а також підвищенню продуктивності волонтерської діяльності.



**Рис. 3.1 Базові принципи технології збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності**

Одним із основних універсальних принципів є принцип формалізації. Його реалізація передбачає застосування структурно-функціонального аналізу, що дає змогу чітко визначити ролі, завдання та обов'язки кожного волонтера, а також побудувати оптимальну систему взаємодії в команді. Формалізація дозволяє уникнути хаосу в організації роботи, мінімізує ризик конфліктів і перевантаження, сприяє чіткому розподілу ресурсів і часу. Вона також охоплює моделювання можливих сценаріїв поведінки в складних умовах, що дає змогу волонтерам діяти впевнено та професійно в кризових ситуаціях.

Не менш важливим універсальним принципом є принцип генези, який передбачає врахування етапів розвитку волонтера від новачка до досвідченого учасника. Цей принцип забезпечує поступове розширення компетенцій і навичок,

що відповідають етапу професійного розвитку. Застосування цього принципу також стосується розуміння життєвого циклу організації, у якій працює волонтер. Знання специфіки розвитку організації допомагає ефективно інтегрувати волонтерів у її діяльність, адаптуватися до змін і забезпечити їхню залученість у досягнення цілей організації. Таким чином, принцип генези створює умови для особистісного та професійного зростання осіб, залучених до волонтерської діяльності, що позитивно впливає на їхнє психологічне здоров'я.

Ще одним універсальним принципом є принцип конвергенції, який спрямований на інтеграцію різних підходів, ідей та досвіду для створення ефективної системи підтримки волонтерів. Він базується на об'єднанні найкращих практик і методик у галузі психологічної допомоги, організаційного менеджменту та волонтерської діяльності. Конвергенція сприяє формуванню цілісної системи підтримки, яка враховує різноманітність потреб волонтерів, специфіку їхніх завдань та емоційний стан. Завдяки цьому принципу створюються універсальні підходи до підтримки осіб, залучених до волонтерської діяльності, що дозволяють підвищити їхню ефективність і стійкість до стресу.

Окремо варто наголосити на принципах активізації рефлексії, системного аналізу, самоорганізації та динамізму, які сприяють адаптації волонтерів до складних умов. Принцип активізації рефлексії передбачає стимулювання волонтерів до аналізу власного досвіду, помилок і досягнень. Це допомагає їм краще розуміти власні сильні та слабкі сторони, а також формувати навички емоційної саморегуляції. Системний аналіз дозволяє волонтерам розглядати свою діяльність у ширшому контексті, враховувати різні фактори впливу та прогнозувати можливі наслідки своїх дій. Принцип самоорганізації заохочує осіб, залучених до волонтерської діяльності, до самостійного управління своїм часом і ресурсами, а також до визначення власних пріоритетів. Принцип динамізму підкреслює важливість гнучкості та готовності до змін у мінливих умовах волонтерської діяльності, що дозволяє волонтерам швидко адаптуватися до нових викликів.

Таким чином, універсальні принципи формують основу для розробки і реалізації технологій із збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності. Їх застосування сприяє створенню сприятливого середовища для емоційного благополуччя, професійного розвитку та ефективної діяльності волонтерів.

Важливим складником програми із підтримки психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, є група соціологічних принципів, до яких належить принципи адаптації, інтеграції, оптимізації й соціальної взаємодії. Вони спрямовані на забезпечення ефективної адаптації волонтерів до змін у соціокультурному середовищі, що є необхідною умовою для успішного виконання волонтерських завдань та збереження емоційного благополуччя.

Принцип адаптації, спрямований на формування здатності волонтерів швидко пристосовуватися до нових обставин і умов роботи. Волонтерська діяльність часто пов'язана зі змінними та непередбачуваними ситуаціями, що можуть викликати стрес і тривожність. Впровадження цього принципу передбачає навчання волонтерів навичкам адаптації, зокрема, розвитку гнучкості мислення, стресостійкості та здатності оперативно приймати рішення в складних умовах. Важливо також створити умови для зниження дискомфорту, що може виникати під час взаємодії з новими людьми чи в незнайомому середовищі. Принцип адаптації забезпечує збереження психологічної рівноваги волонтера навіть у кризових ситуаціях.

Принцип інтеграції зорієнтований на розвиток командної роботи та професійної взаємодії в межах волонтерських організацій. Колективна діяльність є невід'ємною складовою волонтерства, тому важливо забезпечити гармонійну взаємодію між членами команди. Реалізація цього принципу включає організацію командних тренінгів, спрямованих на зміцнення навичок спілкування, вирішення конфліктів і координації дій. Особи, залучені до волонтерської діяльності, мають розуміти свої ролі та завдання в команді, а також важливість спільних зусиль для досягнення цілей організації. Цей принцип створює відчуття єдності та причетності

до спільної справи, що позитивно впливає на мотивацію та емоційний стан волонтерів.

Принцип оптимізації стосується раціонального використання часу та ресурсів волонтерів з метою уникнення перевантаження та емоційного виснаження. Ефективне планування діяльності допомагає знизити рівень стресу та забезпечує рівномірний розподіл навантаження між членами команди. Важливим аспектом цього принципу є навчання волонтерів навичкам тайм-менеджменту, які допомагають їм правильно розподіляти свій час, ставити пріоритети та уникати надмірного перевантаження. Крім того, принцип оптимізації включає надання волонтерам доступу до необхідних ресурсів і підтримки, що дозволяє зосередитися на виконанні своїх завдань, не відчуваючи постійного стресу через нестачу засобів чи часу.

Принцип соціальної взаємодії спрямований на створення сприятливого середовища, у якому особи, залучені до волонтерської діяльності, можуть ефективно працювати та підтримувати один одного. Відкрита комунікація, побудована на довірі та взаємній підтримці, є основою цього принципу. Його впровадження передбачає організацію регулярних зустрічей, обговорень і обміну досвідом між волонтерами. Це дозволяє формувати позитивний клімат у колективі, знижує ризик конфліктів і сприяє швидкому вирішенню проблем. Соціальна взаємодія передбачає врахування потреб і запитів волонтерів, що допомагає створити атмосферу, у якій кожен відчуває себе почутим і важливим для команди.

Отже, соціологічні принципи забезпечують ефективну адаптацію волонтерів до змін у соціокультурному середовищі, сприяють розвитку командної взаємодії, оптимізації діяльності та формуванню сприятливого середовища для волонтерської діяльності. Їх впровадження дозволяє зберегти психологічне здоров'я волонтерів, забезпечити їхню стійкість до стресу та підвищити продуктивність у виконанні соціально важливих завдань.

Центральне місце в програмах збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, займають психологічні принципи. Волонтерська діяльність нерідко супроводжується значним емоційним,

когнітивним і поведінковим навантаженням, тому забезпечення психологічного здоров'я волонтерів набуває особливого значення. Реалізація психологічних принципів сприяє формуванню стійкості до стресу, емоційного балансу та загального професійного розвитку. До психологічних принципів належать принципи впливу на «Я-сферу» волонтера, когнітивну сферу, емоційну сферу та діяльнісний принцип.

Принцип впливу на «Я-сферу» волонтера спрямований на підтримку особистісного зростання, формування впевненості в собі та мотивацію до подальшого розвитку. Волонтерська діяльність часто базується на гуманістичному підході, який визнає унікальність кожної особистості та її потенціал. Стимулювання саморозвитку дозволяє волонтерам відчувати себе значущими, реалізовувати свої сильні сторони та креативність. Акцент на підтримці самоповаги допомагає запобігти відчуттю емоційного виснаження, а розвиток активності сприяє залученості в діяльність. Усі ці фактори позитивно впливають на психологічний стан волонтерів, формуючи в них відчуття задоволення та особистої реалізації.

Принцип впливу на когнітивну сферу, орієнтований на розвиток інтелектуальних здібностей волонтерів, таких як критичне мислення, аналіз і здатність ухвалювати зважені рішення. Розвиток критичного мислення є важливим для того, щоб особи, залучені до волонтерської діяльності, могли самостійно оцінювати ситуації, приймати обґрунтовані рішення та уникати стереотипного мислення. Реконструкція поведінкових моделей допомагає волонтерам позбавлятися негативних патернів поведінки, замінюючи їх ефективними стратегіями взаємодії з іншими людьми. Запобігання помилок через стандартизацію знань дозволяє волонтерам діяти впевнено та професійно навіть у складних умовах, що значно знижує рівень стресу.

Принцип впливу на емоційну сферу має визначальне значення для забезпечення емоційної стабільності волонтерів. Емоційна сфера є однією з найбільш вразливих у волонтерській діяльності, оскільки вона часто пов'язана з роботою в кризових ситуаціях або взаємодією з людьми, які перебувають у

важкому емоційному стані. Забезпечення емоційної стабільності допомагає волонтерам зберігати внутрішній баланс, уникати емоційного виснаження та краще долати стресові ситуації. Розвиток емпатії сприяє покращенню взаємодії з іншими людьми, формує здатність до розуміння їхніх потреб і переживань. Формування позитивного емоційного фону, наприклад, через створення підтримувальної атмосфери в команді, допомагає волонтерам почуватися комфортно та впевнено під час виконання своїх завдань.

Діяльнісний принцип підкреслює важливість професіоналізму, партнерства та інтерактивності у волонтерській роботі. Орієнтація на професіоналізм означає, що особи, залучені до волонтерської діяльності, мають отримувати достатньо знань і навичок для ефективного виконання своїх обов'язків. Розвиток партнерства сприяє побудові довірчих і взаємовигідних відносин між волонтерами, що забезпечує успішне виконання завдань і зниження міжособистісних конфліктів. Інтерактивність у діяльності допомагає залучати волонтерів до активної участі в ухваленні рішень, плануванні та реалізації проєктів, що підвищує їхню мотивацію. Визнання можливості виникнення помилок у волонтерській діяльності сприяє формуванню у волонтерів толерантного ставлення до власних помилок, що знижує рівень їхньої тривожності та підвищує впевненість у собі.

Таким чином, психологічні принципи створюють умови для підтримки психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, стимулюють особистісний і професійний розвиток волонтерів та сприяють ефективному виконанню ними своїх обов'язків. Їхнє дотримання дозволяє забезпечити емоційне благополуччя, когнітивну компетентність і мотивацію волонтерів, що є ключовими факторами успішної діяльності в соціально значущих проєктах.

Вище зазначені принципи є основою для створення технологій, спрямованих на збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності. Технології являють собою систему, що поєднує теоретичні знання про психологічні особливості функціонування волонтерів та сучасні практичні методики зміцнення психологічного здоров'я. Такий підхід дозволяє враховувати як індивідуальні особливості особистості волонтера, так і специфіку умов його

діяльності, які часто супроводжуються високим рівнем стресу, необхідністю швидкого прийняття рішень та емоційним навантаженням.

Технології збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, орієнтовані на мінімізацію негативного впливу стресових факторів, розвиток стресостійкості, навичок саморегуляції та емоційної стабільності. Особливістю такого підходу є можливість його адаптації до різноманітних викликів, з якими стикаються особи, залучені до волонтерської діяльності, незалежно від специфіки їхніх завдань. Важливою складовою є систематична діагностика психологічного стану волонтерів, яка дозволяє вчасно виявляти ознаки емоційного вигорання, підвищеної тривожності чи інших психологічних проблем. Регулярний моніторинг включає психологічне тестування, опитування та індивідуальні консультації, які забезпечують глибоке розуміння емоційного стану волонтерів і дозволяють розробляти персоналізовані стратегії підтримки.

Таким чином, технології збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, є важливим інструментом підтримки їхньої емоційної стабільності, мотивації та ефективності. Вони не лише сприяють вирішенню індивідуальних проблем, але й покращують загальну атмосферу в командах, що позитивно впливає на досягнення соціально важливих цілей волонтерських організацій. Завдяки інтеграції теоретичних знань і сучасних практичних методів ці технології стають важливим фактором розвитку волонтерських ініціатив та забезпечення їхньої успішної діяльності.

Багатокомпонентність технології збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, проявляється в здатності реалізовувати підтримку на різних рівнях: індивідуальному, груповому та організаційному. Кожен із цих рівнів має свою специфіку та спрямований на досягнення конкретних цілей, які разом забезпечують цілісну та ефективну систему підтримки.

На індивідуальному рівні акцентується увага на розвитку особистісної автономії, формуванні навичок саморегуляції, управлінні стресом і емоціями. Це досягається через застосування персоналізованих підходів, які враховують

індивідуальні потреби волонтерів, їхні психологічні особливості та професійний досвід.

На груповому рівні - створення ресурсів для командної взаємодії, взаємної підтримки та зміцнення соціальних зв'язків. Це включає організацію групових тренінгів та дискусій, які дозволяють волонтерам обмінюватися досвідом, розвивати навички ефективної комунікації, вирішувати конфлікти та формувати позитивну атмосферу в команді. Групові заходи сприяють створенню середовища довіри, в якому кожен учасник відчуває себе почутим і важливим для спільної справи.

На організаційному рівні передбачається впровадження системних підходів до управління психологічним здоров'ям волонтерів. Це включає розробку політик підтримки, створення умов для профілактики емоційного вигорання, оптимізацію робочого середовища та забезпечення доступу до необхідних ресурсів.

Інтеграція теоретичних основ і практичних методів у технології збереження психологічного здоров'я забезпечує її наукову обґрунтованість і практичну ефективність. Використання сучасних психологічних досліджень дозволяє впроваджувати перевірені та доказові підходи, які підвищують ефективність технології. Наприклад, теоретичні концепції емоційної саморегуляції, стресостійкості, когнітивно-поведінкової терапії та позитивної психології формують базу для розробки методів, що використовуються на практиці. Багатокомпонентність технології, її адаптація до потреб волонтерів та інтеграція наукових знань створюють ефективну систему підтримки, яка сприяє гармонійному розвитку особистості, покращенню командної роботи та забезпеченню стійкості організації до викликів сучасності.

Системність технологій збереження психологічного здоров'я забезпечується кількома ключовими характеристиками:

- профілактичний характер – технології спрямовані не лише на вирішення вже існуючих психологічних проблем, але й на їхню профілактику. Це досягається через регулярні освітні заходи, спрямовані на підвищення обізнаності волонтерів

про емоційне вигорання, стрес і способи їхнього подолання, що дозволяє запобігти негативним наслідкам.

- гнучкість і адаптивність – врахування різних умов роботи волонтерів, специфіки їхньої діяльності та нестабільності зовнішнього середовища. Це дозволяє ефективно адаптувати підходи до конкретних обставин, наприклад, у кризових ситуаціях використовувати екстрені методики зниження стресу, а в звичайних умовах зосереджуватися на довгострокових стратегіях підтримки;

- орієнтація технологій на індивідуальні потреби – врахування унікальних особливостей кожного волонтера, таких як рівень стресостійкості, особистісні характеристики та професійний досвід. Це забезпечує персоналізований підхід, який включає формування індивідуальних копінг-стратегій і створення умов для ефективної роботи та відновлення;

- безперервність підтримки - моніторинг емоційного стану, планові тренінги, доступ до ресурсів для релаксації та відновлення;

- інтеграція сучасних цифрових інструментів - мобільні додатки для медитації, моніторингу настрою, доступу до онлайн-консультацій чи освітніх матеріалів. Цифрові рішення роблять психологічну підтримку більш доступною та зручною для волонтерів. Технології забезпечують формування та підтримку командного духу серед волонтерів через створення простору для відкритої комунікації, взаємної підтримки та обміну досвідом. Це створює відчуття єдності та знижує рівень стресу;

- позитивна орієнтація - фокусується на розвитку позитивного мислення, формуванні вдячності та підкресленні значущості внеску волонтерів у спільну справу. Це допомагає підвищити мотивацію та зменшити емоційне навантаження.

- комплексність - дозволяє поєднувати різні підходи та методики, наприклад, освітні заходи, індивідуальну та групову терапію, фізичну активність, творчі заняття та методики релаксації. Усі ці елементи працюють разом для досягнення оптимального результату;

- розвиток стійких навичок, таких як управління стресом, ефективна комунікація, саморефлексія та вирішення конфліктів. Ці навички залишаються корисними для волонтерів навіть після завершення їхньої діяльності.

Таким чином, технології збереження психологічного здоров'я волонтерів є важливим компонентом забезпечення їхнього емоційного благополуччя та ефективності. Вони характеризуються профілактичним підходом, який дозволяє запобігати емоційному вигоранню, гнучкістю, що забезпечує адаптацію до індивідуальних потреб кожного волонтера, а також безперервністю підтримки, яка сприяє сталому психологічному розвитку. Інтеграція сучасних інструментів, командний підхід, позитивна орієнтація та комплексність у використанні дозволяють не лише вирішувати поточні проблеми, але й формувати стійкі навички емоційної саморегуляції. Наукова обґрунтованість цих технологій забезпечує їхню ефективність у довгостроковій перспективі, сприяючи підвищенню мотивації, продуктивності та загальної ефективності волонтерської діяльності.

Якісно організовані заходи та створення спеціального простору для збереження психологічного здоров'я і відновлення психологічного ресурсу є ключовою умовою для активного соціально-особистісного розвитку волонтерів.

Технології підтримки психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, базуються на кількох ключових аспектах:

- систематичній діагностиці психологічного стану волонтерів, яка дозволяє вчасно виявляти ознаки емоційного вигорання, стресу або інших проблем, пов'язаних із психологічним здоров'ям. Регулярна діагностика включає опитування, психологічне тестування та індивідуальні бесіди з фахівцями. Наприклад, застосування стандартизованих тестів для вимірювання рівня стресу чи емоційного вигорання допомагає об'єктивно оцінити стан волонтерів. Індивідуальні консультації з психологом дозволяють більш детально аналізувати їхній емоційний стан, визначати проблемні аспекти та розробляти індивідуальні рекомендації;

- розробка індивідуальних та групових програм для профілактики вигорання, які враховують особистісні характеристики волонтерів, їхні потреби та

специфіку завдань. Індивідуальні програми можуть включати персоналізовані рекомендації щодо управління стресом, техніки релаксації, розвиток навичок тайм-менеджменту та організації відпочинку. Наприклад, волонтеру можуть бути запропоновані регулярні перерви для релаксації, консультації з коучем або створення плану відновлення ресурсів після інтенсивної роботи. Групові програми спрямовані на зміцнення командного духу, покращення комунікації між учасниками та створення підтримуючого середовища. Це можуть бути тренінги зі стресостійкості, групові дискусії, воркшопи з комунікації або тимбілдингові заходи, які сприяють формуванню довіри й емоційної підтримки серед волонтерів;

- включення ефективних методів релаксації, саморефлексії та формуванню адаптивних копінг-стратегій. Релаксація допомагає знизити рівень стресу та відновити емоційний баланс. Це можуть бути дихальні техніки, прогресивна м'язова релаксація, майндфулнес чи йога. Методи саморефлексії, наприклад, ведення щоденника емоцій чи проведення особистого аналізу ситуацій, сприяють усвідомленню власних почуттів, визначенню тригерів стресу та пошуку шляхів їхнього подолання. Розвиток адаптивних копінг-стратегій дозволяє волонтерам ефективно справлятися зі складними ситуаціями. Наприклад, вони можуть навчитися уникати емоційного перевантаження через планування своїх завдань, встановлення меж у взаємодії чи пошук підтримки в колег.

Розробка таких технологій має враховувати специфіку волонтерської діяльності, яка часто супроводжується непередбачуваністю, інтенсивною емоційною взаємодією та високим рівнем відповідальності. Важливим є створення сприятливого соціального середовища, де особи, залучені до волонтерської діяльності, матимуть можливість отримувати підтримку від колег і керівників. Систематична організація спільних заходів, таких як культурні чи спортивні активності, дозволяє формувати довірливі стосунки та зменшувати напругу. Крім того, важливо забезпечити волонтерів доступом до ресурсів, які сприяють їхньому відновленню, таких як спеціально облаштовані кімнати для відпочинку чи цифрові платформи для онлайн-консультацій із психологами.

Отже, розробка і впровадження технологій збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, є надзвичайно важливим завданням, оскільки це ключовий чинник гармонійного розвитку та довгострокової ефективності їхньої роботи. Такі технології повинні враховувати специфіку волонтерської діяльності, забезпечувати підтримку соціальних зв'язків і сприяти реалізації якісно організованих заходів профілактики емоційного вигорання. Їхня ефективність залежить від системного підходу, що охоплює діагностику стану волонтерів, розробку індивідуальних і групових програм підтримки, а також застосування сучасних методів релаксації, саморефлексії й адаптації. Впровадження таких технологій є необхідною умовою для забезпечення психологічного благополуччя волонтерів і стійкого функціонування волонтерських ініціатив.

### **3.2. Програмні заходи збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності**

Під час війни в Україні волонтерська діяльність стала життєво необхідною підтримкою для військових, постраждалих громадян та суспільства загалом. Однак постійний психологічний тиск, робота в умовах стресу та контакт із травматичними подіями ставлять під загрозу психологічне здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності. Забезпечення емоційної стійкості та запобігання вигоранню є ключовими завданнями, адже саме психологічне здоров'я волонтерів визначає їхню здатність надавати допомогу та ефективно виконувати свою місію. У цьому контексті розробка та реалізація програмних заходів для збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, набуває особливого значення, оскільки це дозволяє зберігати не лише їхню ефективність у сьогоденні, а й стійкість у тривалій перспективі.

У процесі констатувального етапу дослідження було виділено три підгрупи осіб з різними проявами психологічного здоров'я. Перша підгрупа характеризується орієнтацією на досягнення і успішність власного Я, друга -

низьким рівнем суб'єктності й високим рівнем альтруїзму і третя – наявністю показників вигорання. Саме волонтери, які увійшли до другої та третьої підгруп, мають занижені показники психологічного здоров'я і потребують допомоги і підтримки.

Перша група характеризується стабільним психоемоційним станом, високим рівнем стресостійкості та активним використанням ефективних копінг-стратегій. Особи, залучені до волонтерської діяльності, які увійшли до цієї групи, демонструють високу психологічну стійкість, добре адаптовані до стресу та мають розвинені навички саморегуляції, що дозволяє їм ефективно виконувати завдання навіть у складних умовах.

Однією з ключових характеристик цієї групи є високий рівень самоприйняття та впевненості в собі. Вони мають реалістичне уявлення про свої можливості, не залежать від зовнішньої оцінки та не бояться критики. Це дозволяє їм приймати обґрунтовані рішення, брати на себе відповідальність та не втрачати віру у власні сили навіть у стресових ситуаціях.

Ще однією важливою особливістю цієї групи є розвинені навички емоційної саморегуляції, що забезпечує можливість контролювати свої емоції, швидко відновлювати внутрішню рівновагу після складних подій та уникати емоційних зривів. Завдяки цьому особи, залучені до волонтерської діяльності, зберігають продуктивність у роботі та підтримують гармонійні взаємини з іншими членами команди.

Досліджувані першої групи активно використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання труднощів. Вони не уникають проблем, а шукають шляхи їх вирішення, аналізують ситуацію та розробляють план дій. Такий підхід допомагає їм ефективно долати виклики, уникати емоційного виснаження та зберігати позитивний настрій.

Ця група також відзначається високою мотивацією до волонтерської діяльності та глибоким розумінням її значущості. Вони усвідомлюють важливість своєї роботи, відчувають задоволення від досягнутих результатів і мають внутрішнє бажання допомагати іншим. Така мотивація є стійкою та не залежить від

зовнішніх обставин, що робить їх надійними та ефективними учасниками волонтерських проєктів.

Ключовою характеристикою цієї групи є баланс між особистим життям і волонтерством, що проявляється в уміннях розподіляти свій час і ресурси таким чином, щоб задовольняти як свої особисті потреби, так і потреби волонтерської діяльності. Достатньо уваги приділяється відпочинку, саморозвитку та підтриманню стосунків із близькими, що дозволяє волонтерам цієї групи уникати вигорання та тривалий час зберігати високу продуктивність.

Друга група – особи, залучені до волонтерської діяльності, яким притаманні ознаки емоційного вигорання. Представники цієї групи виявилися найбільш вразливими до стресу, проявів вигорання та зниження мотивації. Вони відчували сильне психоемоційне виснаження, яке суттєво впливало на їхню ефективність, емоційний стан і загальне психологічне здоров'я. Емоційне вигорання у них проявлялося через втрату внутрішньої енергії, апатію та емоційну нестабільність. Волонтери цієї групи часто перебувають у стані виснаження, що супроводжується зниженням внутрішньої мотивації до волонтерської діяльності. Вони відчують хронічну втому, втрату інтересу до виконуваних завдань та розчарування у своїй діяльності. Однією з основних характеристик є високий рівень тривожності та емоційної нестабільності, що проявляється у перепадах настрою, дратівливості та стану безнадії. Представники цієї групи використовують неефективні копінг-стратегії, зокрема уникнення проблем, заперечення та використання заспокійливих засобів. Це заважає їм конструктивно реагувати на стресові ситуації та вирішувати труднощі.

У волонтерів спостерігається знижений рівень самоприйняття та прийняття інших. Вони схильні до самокритики, часто сумніваються у власних силах та відчують незадоволення собою, що посилює їхню психологічну вразливість. Характерною рисою волонтерів цієї групи є високий рівень залежності від соціальної підтримки та страх відкидання. Вони часто бояться негативної оцінки з боку оточення, що викликає додаткову напругу та знижує їхню самовпевненість; відчують нестачу ресурсів для відновлення емоційного балансу, оскільки не

приділяють достатньо часу чи уваги власному відпочинку та відновленню. Це призводить до постійного відчуття виснаження та перешкоджає ефективній діяльності.

У цієї групи є високий ризик розвитку емоційного вигорання, оскільки вони вже демонструють ключові симптоми цього стану. Якщо не буде вжито відповідних заходів, це може призвести до повної втрати мотивації щодо волонтерської діяльності, погіршення психологічного здоров'я та негативного впливу на ефективність роботи всієї волонтерської команди. Волонтери цієї групи потребують систематичної підтримки, яка допоможе їм відновити ресурси, покращити самопочуття та повернути мотивацію до роботи.

Комплексна психологічна підтримка має включати навчання навичкам емоційної саморегуляції (дихальні вправи, релаксація, практики усвідомленості), формування ефективних копінг-стратегій (позитивне переосмислення ситуацій, активний підхід до вирішення проблем), а також індивідуальні консультації з психологами для аналізу причин вигорання та формування персонального плану відновлення. Важливо організувати групову підтримку, що дозволить волонтерам ділитися своїми переживаннями, отримувати соціальну підтримку та зміцнювати командну взаємодію. Не менш важливим є формування усвідомленого ставлення до власного благополуччя, навчання розпізнаванню ранніх ознак вигорання та створення індивідуального плану для відновлення ресурсів. Така систематична підтримка допоможе уникнути подальшого погіршення психоемоційного стану волонтерів, підвищити їхню ефективність та зберегти залученість до волонтерської діяльності без шкоди для їхнього психологічного здоров'я.

Третя група – особи, залучені до волонтерської діяльності, з домінуванням альтруїзму та високої конформності, яка об'єднала волонтерів, що мали високу внутрішню мотивацію допомагати іншим, проте часто нехтували власними потребами та ресурсами. Результати емпіричного дослідження констатують, низьку схильність волонтерів цієї групи до критичного аналізу свого психоемоційного стану, що в довгостроковій перспективі може призвести до емоційного вигорання. Досліджувані цієї групи мають високу внутрішню

мотивацію допомагати іншим, однак їхня діяльність часто здійснюється за рахунок власного добробуту. Вони схильні до самопожертви, що може призводити до поступового виснаження ресурсів і підвищення ризику емоційного вигорання. Однією з ключових характеристик осіб цієї групи є висока чутливість до соціального схвалення та залежність від думки оточення. Вони часто оцінюють свої дії через призму чужих очікувань, що змушує їх брати на себе надмірну відповідальність і працювати понад свої сили. Ця залежність може посилювати внутрішнє напруження, особливо коли їхні зусилля не отримують очікуваної оцінки чи схвалення. Ще одним викликом для волонтерів цієї групи є низький рівень самопідтримки та труднощі у встановленні особистих меж. Досліджувані часто нехтують власними потребами, вважаючи, що їхні особисті переживання або втома є менш значущими, ніж допомога іншим. Через це вони відчувають труднощі в тому, щоб сказати «ні» або відмовитися від додаткових обов'язків, навіть коли їхні ресурси вичерпуються. Хоча їхня мотивація до волонтерської діяльності є стабільною, вона має ризик перетворитися на деструктивну самопожертву, що зрештою може призвести до емоційного виснаження. Досліджувані цієї групи часто ігнорують перші ознаки перевантаження, що підвищує ризик поступового розвитку вигорання.

Важливо зазначити, що основна проблема волонтерів цієї групи – труднощі у побудові балансу між власними потребами та потребами інших [10]. Вони відчувають внутрішній конфлікт між бажанням допомагати та необхідністю дбати про себе, але часто вибирають перше, нехтуючи власними межами. У перспективі це може негативно впливати не тільки на їхнє психологічне здоров'я, а й на ефективність їхньої волонтерської діяльності. Рівень ризику вигорання у осіб цієї групи є середнім, але має тенденцію до зростання. Заходи на збереження психологічного здоров'я цієї групи досліджуваних повинні бути спрямовані на профілактику емоційного вигорання. Досліджувані цієї групи потребують психологічного супроводу, орієнтованого на навчання навичок самопідтримки та розвиток здатності встановлювати особисті межі. Психологічна підтримка дозволить їм зберігати ентузіазм і мотивацію з уникнення надмірного виснаження.

Це, у свою чергу, сприятиме їхній довготривалій залученості до волонтерської діяльності без негативних наслідків для психологічного здоров'я.

Результати теоретичного аналізу та констатувального етапу дослідження стали основою розробки програми, спрямованої на збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності. Програма збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, спрямована на розвиток навичок саморегуляції, навчання ефективним стратегіям подолання стресових ситуацій, підвищення рівня психологічної обізнаності та забезпечення доступу до професійної підтримки.

Окрім індивідуальних переваг, програма має важливе значення і на організаційному рівні. Психологічно стійкі волонтери працюють більш ефективно, демонструють високу мотивацію та залученість, що позитивно впливає на якість наданої допомоги. Крім того, забезпечення психологічного здоров'я волонтерів сприятиме зменшенню ризику емоційного виснаження та кадрової плинності, що особливо важливо для довгострокових гуманітарних ініціатив і соціальних проєктів.

Основною характеристикою збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності є системний підхід, який забезпечується багатокomпонентною структурою, інтеграцією теоретичних знань та практичних методів, а також урахуванням взаємозв'язків між різними складовими психологічного здоров'я волонтерів [19]. Системність програми забезпечується:

1. Цілісним підходом. Програма охоплює низку аспектів, які впливають на психологічне здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності: емоційний стан, когнітивні процеси, міжособистісні взаємодії та фізичне благополуччя. Цей підхід передбачає взаємодію усіх компонентів програми, таких як психоосвіта, тренінги зі стресостійкості чи заходи профілактики вигорання, для досягнення загальної мети. Завдяки цьому кожен елемент програми працює у комплексі, сприяючи гармонізації психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності.

Програмні заходи спрямовані на самоприйняття, прийняття інших та формування позитивного уявлення про власну особистість. Це дозволяє знижувати внутрішню напругу, підвищувати самооцінку та сприяти адаптації до складних умов волонтерської діяльності. Особлива увага приділяється таким аспектам, як розвиток позитивних стосунків, особистісне зростання, усвідомлення мети в житті та персональний розвиток. Це дозволяє волонтерам відновлювати внутрішній баланс і підтримувати мотивацію до волонтерської діяльності.

2. Орієнтація на індивідуальні та колективні потреби. Програма враховує як індивідуальні, так і колективні потреби, що забезпечує комплексний підхід до підтримки емоційного благополуччя волонтерів. На індивідуальному рівні програма передбачає персоналізовану підтримку у вигляді індивідуальних консультацій з психологами. Такий підхід дозволяє кожному волонтеру працювати над власними труднощами, розвивати навички управління емоціями, саморегуляції та саморефлексії. Під час консультацій психологи допомагають учасникам аналізувати емоційні реакції на стресові ситуації, розробляти персональні стратегії подолання труднощів і формувати індивідуальні плани відновлення емоційного ресурсу.

На колективному рівні програма зосереджена на створенні позитивного та підтримуючого середовища в команді волонтерів. Колективні заходи, такі як тренінги зі стресостійкості, майстер-класи з ефективною комунікації або створення спільнот взаємопідтримки, сприяють зміцненню соціальних зв'язків і розвитку командного духу. Такі заходи дають можливість особам, залученим до волонтерської діяльності, ділитися досвідом і переживаннями, отримувати підтримку з боку колег, зміцнювати навички взаємодії та співпраці в складних умовах. Це також підвищує рівень довіри в команді, що створює безпечне середовище для спільної роботи.

Поєднання індивідуальних і колективних заходів дозволяє враховувати унікальні особливості кожного волонтера, сприяючи побудові стійкої команди, яка може ефективно функціонувати навіть у стресових умовах.

3. Багаторівневість структури програми. Програма забезпечує комплексний підхід до підтримки та профілактики емоційного вигорання. Вона охоплює три рівні впливу: індивідуальний, соціальний та організаційний, кожен з яких відіграє важливу роль у забезпеченні гармонійного психологічного стану осіб, залучених до волонтерської діяльності.

На індивідуальному рівні програма спрямована на розвиток навичок саморефлексії, управління емоціями та усвідомлення власного стану. Волонтерам допомагають краще розуміти свої емоційні реакції та потреби, що дозволяє їм ефективніше працювати з особистісними ресурсами та відновлювати емоційний баланс. Це включає навчання технікам саморегуляції, розвиток здатності до позитивного переосмислення ситуацій і формування навичок активного подолання стресу.

На соціальному рівні програма акцентує увагу на формуванні підтримуючих стосунків у команді. Створення середовища довіри та взаємодопомоги сприяє емоційному благополуччю осіб, залучених до волонтерської діяльності, покращує їхню комунікацію та згуртованість у колективі. Колективні заходи, такі як тренінги, тимбілдинги чи групи взаємопідтримки, допомагають учасникам відчувати себе частиною спільноти, що значно знижує рівень тривожності та запобігає почуттю ізоляції.

На організаційному рівні програма передбачає створення комфортних умов роботи. Оптимізація робочого навантаження, запровадження чітких графіків відпочинку та забезпечення ресурсами для виконання завдань, сприяють ефективній діяльності осіб, залучених до волонтерства, без надмірного перевантаження. Також особлива увага приділяється формуванню політики управління ресурсами, яка враховує як індивідуальні, так і колективні потреби, зменшуючи ризик виснаження.

4. Інтеграція теорії та практики. Теоретична база програми включає гуманістичний підхід, когнітивно-поведінкові моделі, теорії стресу та позитивну психологію, які формують основу для розуміння механізмів впливу на психологічний стан волонтерів. Практичні методи реалізують теоретичні знання у

повсякденному житті волонтерів. Зокрема, програма включає формування копінг-стратегій, спрямованих на активне вирішення проблем; техніки релаксації для зниження емоційної напруги та медитативні практики для покращення концентрації й внутрішньої гармонії.

Інтеграція теорії та практики дозволяє забезпечити не лише розуміння важливості психологічного здоров'я, а й його підтримку через застосування конкретних інструментів. Завдяки такому підходу особи, залучені до волонтерської діяльності, отримують як знання, так і практичні навички, які сприятимуть збереженню психологічного здоров'я та покращенню ефективності їхньої діяльності.

5. Динамічність і адаптивність. Гнучкість програми дозволяє вчасно інтегрувати нові методи підтримки або адаптувати вже існуючі підходи залежно від ситуації. Наприклад, у разі підвищеного навантаження акцент зміщується на техніки релаксації та управління емоціями, тоді як у ситуаціях, що потребують перегрупування команди чи підтримки мотивації, акцент ставиться на колективні тренінги або групову підтримку.

Програма має як профілактичний, так і відновлювальний характер. Профілактичний напрям включає освітні заходи, тренінги з управління стресом, розвиток навичок саморегуляції та просвітницьку роботу. Це допомагає запобігти виникненню психологічних проблем і формує стійкість до стресу. Програма спрямована на відновлення емоційного балансу після стресових ситуацій, усунення наслідків вигорання та реабілітацію емоційного стану волонтерів через індивідуальну підтримку, групову терапію та техніки відновлення ресурсів.

Динамічність і адаптивність програми дозволяють забезпечити довготривалу підтримку волонтерів, зберігати їхню залученість до діяльності та сприяти ефективному функціонуванню навіть у складних і непередбачуваних умовах.

6. Довгострокова ефективність. Програма акцентує увагу на важливості збереження балансу між роботою та відпочинком, що є критично важливим для профілактики емоційного вигорання. Учасники програми отримують інструменти,

які допомагають інтегрувати отримані знання і сформовані навички у повсякденне життя, забезпечуючи довготривалий ефект.

Загальною метою реалізації програми збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності визначено розвиток здатності волонтерів до збереження психологічного здоров'я шляхом формування стійкості до стресу, саморегуляції та ефективної взаємодії з соціальним середовищем. Основними складовими психологічного благополуччя, що стали об'єктом психокорекції, є самоприйняття, розвиток особистісних ресурсів, адаптація до соціального середовища та формування конструктивних копінг-стратегій.

Розробка програми збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, здійснювалася на основі аналізу та інтерпретації результатів констатувального етапу дослідження. Висновки дослідження свідчать, що показники психологічного здоров'я волонтерів другої та третьої груп потребують корекції та пов'язані з особистісним розвитком і благополуччям, соціальною взаємодією, копінг-стратегіями та ціннісними орієнтаціями на адаптацію. З огляду на ці особливості, програма має бути спрямована на корекцію, підтримку та розвиток саме цих характеристик. Розглянемо їх детальніше.

Особистісний розвиток та благополуччя є ключовими аспектами психологічного здоров'я волонтерів, що дозволяють їм зберігати внутрішню рівновагу, ефективно взаємодіяти з іншими та підтримувати мотивацію у складних умовах діяльності [41]. Основними складовими цього напряму є самоприйняття, особистісне зростання, усвідомлення життєвих цілей, автономія та самостійність, а також досягнення як частина самореалізації.

Самоприйняття означає здатність приймати власні емоції, сильні та слабкі сторони без надмірної самокритики. Це сприяє зниженню внутрішнього конфлікту, підвищенню рівня психологічного благополуччя та формуванню адекватної самооцінки. Волонтери, які розвивають навички самоприйняття, менше схильні до вигоряння, оскільки вони не оцінюють свої помилки як особистісну невдачу, а сприймають їх як досвід для подальшого зростання.

Особистісне зростання включає розвиток здатності до усвідомленої зміни та вдосконалення себе. Це формує гнучкість мислення, відкритість до нового досвіду та підвищує здатність адаптуватися до складних умов волонтерської діяльності. Завдяки особистісному зростанню волонтери можуть знаходити сенс у своїй роботі, ставити реалістичні цілі та формувати довгострокову мотивацію.

Мета у житті та персональність – це усвідомлення власних життєвих цілей, розуміння особистісних пріоритетів і внутрішніх орієнтирів. Волонтери, які мають чіткі цілі та розуміють значення своєї діяльності, демонструють вищий рівень стійкості до стресу, оскільки їхня робота набуває для них глибшого сенсу. Формування внутрішніх орієнтирів допомагає уникнути відчуття безцільності та сприяє тривалому залученню до волонтерської діяльності без негативних наслідків для психологічного здоров'я.

Цінність самостійності, автономія, екзистенційність і сповненість відіграють важливу роль у психологічному благополуччі волонтерів, оскільки вони дозволяють їм приймати незалежні рішення, відстоювати власні переконання та зберігати баланс між особистими потребами та волонтерством. Вміння волонтера діяти автономно, усвідомлюючи власні кордони, запобігає самопожертві та сприяє здоровому підходу до взаємодії з іншими.

Досягнення як частина самореалізації полягає у здатності оцінювати власний внесок та успіхи без постійного порівняння себе з іншими [61]. Це дозволяє волонтерам відчувати задоволення від своєї діяльності, знижує рівень тривожності та сприяє зміцненню внутрішньої мотивації. Важливим аспектом є усвідомлення власного прогресу, що допомагає підтримувати позитивний емоційний стан та відчуття компетентності.

Розвиток особистісного благополуччя волонтерів є одним із основних завдань програми збереження їхнього психологічного здоров'я. Враховуючи виклики, з якими вони стикаються, формування навичок самоприйняття, особистісного зростання, автономії та самореалізації є необхідним для запобігання емоційному вигоранню та забезпечення стійкості до стресу.

Соціальна взаємодія та адаптація є важливими аспектами психологічного здоров'я волонтерів, оскільки вони працюють у середовищі, яке вимагає активної комунікації, співпраці та вміння будувати підтримуючі стосунки. Формування здорових міжособистісних зв'язків допомагає знижувати рівень стресу, зменшує ризик емоційного вигорання та сприяє розвитку почуття приналежності до спільноти.

Одним із ключових елементів соціальної адаптації є позитивні стосунки, які передбачають створення довірливого та підтримуючого середовища у волонтерській команді. Взаємодія з однодумцями, можливість отримати допомогу чи пораду у складних ситуаціях зміцнює психологічну стійкість волонтерів та допомагає зменшити почуття самотності, яке може виникати у процесі їхньої діяльності. Наявність емоційної підтримки з боку колег є важливим чинником профілактики вигорання та підвищення рівня задоволеності своєю діяльністю.

Прийняття інших є не менш важливим аспектом, адже волонтерська діяльність передбачає взаємодію з людьми, які можуть мати різний життєвий досвід, погляди та потреби. Розвиток емпатії, толерантності та поваги до індивідуальних особливостей інших людей сприяє ефективній комунікації та зменшує ризик виникнення конфліктів. Волонтери, які вміють приймати інших без упереджень, краще адаптуються до динамічного соціального середовища та отримують більше позитивного зворотного зв'язку у своїй діяльності.

Інструментальна соціальна підтримка відіграє ключову роль у здатності волонтерів зберігати емоційну рівновагу та ефективно долати труднощі. Вміння звертатися по допомогу, не боятися просити підтримки та використовувати ресурс соціального середовища є важливими навичками, які запобігають емоційному виснаженню. Волонтери, які можуть отримати підтримку з боку команди чи професійних консультантів, легше справляються зі стресовими ситуаціями та мають вищий рівень психологічного благополуччя.

Конформність у цьому контексті розглядається як здатність до здорової соціальної адаптації без втрати власної ідентичності. У волонтерській діяльності важливо зберігати баланс між необхідністю відповідати соціальним нормам та

збереженням власних переконань і меж. Волонтери, які мають розвинену автономію, здатні адаптуватися до нових умов, не втрачаючи власного «Я». Надмірна конформність може призводити до ризику втрати індивідуальних цінностей, а її відсутність – до соціальної ізоляції. Тому важливо навчитися знаходити золоту середину між адаптацією до групи та збереженням власної незалежності.

Мотив страху відкидання є ще одним важливим показником соціальної адаптації, оскільки багато волонтерів можуть переживати страх неприйняття або боятися отримати негативну оцінку з боку колег чи підопічних. Надмірна залежність від зовнішніх оцінок може призводити до емоційного вигорання, оскільки людина починає оцінювати свою цінність лише через призму схвалення оточення. Робота над зниженням страху відкидання допомагає формувати впевненість у собі, зміцнює внутрішні опори та дозволяє волонтерам сприймати власні помилки не як особисті невдачі, а як частину досвіду.

Отже, психологічна робота має бути спрямована на розвиток соціальної взаємодії та адаптації, зокрема, на формування позитивних стосунків, прийняття інших, використання соціальної підтримки, вміння адаптуватися без втрати власної ідентичності та подолання страху відкидання сприяє ефективному функціонуванню волонтерських команд і зменшує рівень стресу [70]. Саме тому програма збереження психологічного здоров'я волонтерів має включати тренінги та практичні заняття, спрямовані на розвиток навичок комунікації, самопідтримки та здорової адаптації у волонтерському середовищі.

Копінг-стратегії та ціннісні орієнтири відіграють важливу роль у збереженні психологічного здоров'я волонтерів, оскільки саме вони визначають, як людина реагує на стрес, адаптується до труднощів і підтримує власну емоційну рівновагу. Уміння використовувати ефективні копінг-стратегії допомагає волонтерам долати кризові ситуації, знижувати рівень напруги та уникати емоційного вигорання, що є особливо важливим у волонтерській діяльності, яка часто передбачає високий рівень психологічного навантаження.

Орієнтовані на проблему копінг-стратегії є найбільш конструктивним способом подолання труднощів, оскільки вони передбачають аналіз ситуації,

планування конкретних дій та активне вирішення проблем. Волонтери, які використовують цей підхід, легше адаптуються до змінних обставин, адже вони не уникають проблем, а шукають можливі рішення та використовують наявні ресурси для їх подолання. Розвиток навичок орієнтації на проблему сприяє формуванню психологічної стійкості, підвищенню впевненості у власних силах і зниженню рівня тривожності у складних ситуаціях. Такі волонтери менш схильні до вигоряння, оскільки сприймають труднощі як виклик, а не як загрозу.

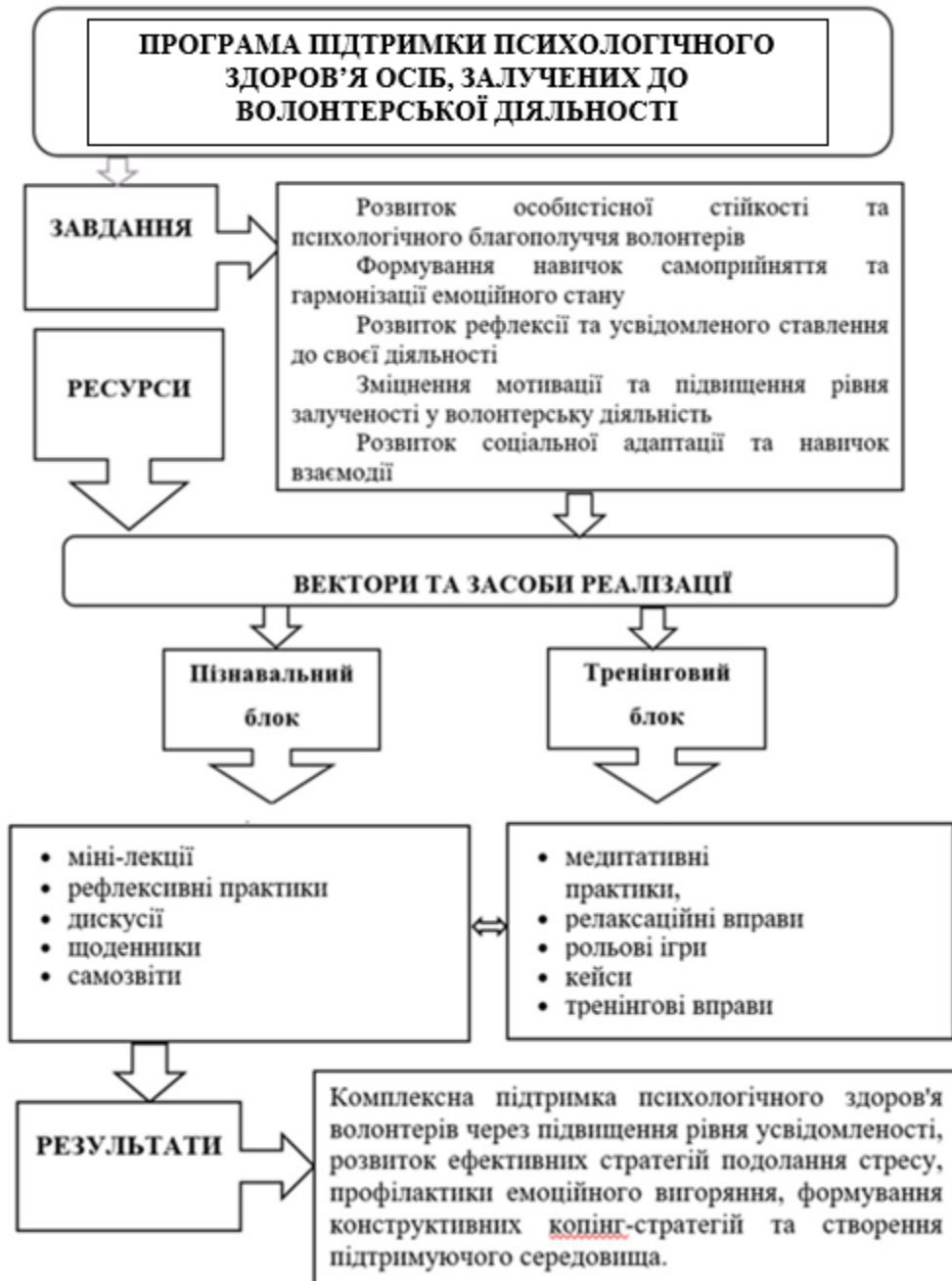
Натомість уникаючі копінг-стратегії є менш ефективними, оскільки вони ґрунтуються на запереченні проблеми або намаганні уникнути її вирішення. Волонтери, які часто використовують уникнення як спосіб подолання стресу, можуть відкладати прийняття важливих рішень, ігнорувати власні емоційні потреби чи вдаватися до тимчасових способів зняття напруги, які не розв'язують проблему (наприклад, надмірне навантаження роботою, емоційне відсторонення чи використання заспокійливих засобів). Такий підхід лише посилює рівень напруги та сприяє поступовому виснаженню ресурсів. Тому важливим завданням програми збереження психологічного здоров'я волонтерів є корекція уникаючих копінг-стратегій і розвиток навичок активного подолання труднощів.

Окрім копінг-стратегій, значну роль у стійкості до стресу відіграють ціннісні орієнтації на безпеку та доброзичливість. Внутрішнє відчуття безпеки сприяє формуванню емоційної рівноваги, допомагає зменшити тривожність і дає змогу сприймати навколишній світ як стабільний та передбачуваний. Доброзичливість, як ціннісна орієнтація, визначає здатність волонтерів вибудовувати позитивні міжособистісні стосунки, бути відкритими до співпраці та підтримки інших. Волонтери, які мають сформовані цінності безпеки та доброзичливості, менше піддаються емоційному вигорянню, оскільки відчувають підтримку соціального середовища і з більшою довірою ставляться до світу.

Таким чином, розвиток конструктивних копінг-стратегій та формування позитивних ціннісних орієнтирів є важливим напрямом програми збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності [118]. Вона повинна включати заходи, спрямовані на навчання навичок проблемно-орієнтованого підходу до труднощів, корекцію уникаючих стратегій та формування внутрішнього відчуття безпеки й доброзичливості. Це допоможе волонтерам не

лише підвищити власну стресостійкість, а й покращити якість своєї діяльності, зберігаючи при цьому емоційний баланс і мотивацію.

Створення програми збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, визначалась конкретними завданнями (рис. 3.2.):



**Рис. 3.2. Програма збереження психологічного здоров'я осіб залучених до волонтерської діяльності**

1. Розвиток особистісної стійкості та психологічного благополуччя волонтерів – сприяння формуванню навичок саморегуляції, усвідомлення власних емоційних станів, стійкості до стресу та розвитку адаптивного мислення.

2. Формування навичок самоприйняття та гармонізації емоційного стану – підтримка волонтерів у зниженні рівня самокритики, навчання конструктивних стратегій самопідтримки та розвитку позитивного ставлення до себе.

3. Розвиток рефлексії та усвідомленого ставлення до своєї діяльності – формування здатності волонтерів до аналізу власного досвіду, усвідомлення свого внеску в спільноту та зниження ризику емоційного вигорання.

4. Зміцнення мотивації та підвищення рівня залученості у волонтерську діяльність – розкриття внутрішніх ресурсів, визначення індивідуальних мотиваційних чинників, які сприяють підтриманню ентузіазму та ефективності в роботі.

5. Розвиток соціальної адаптації та навичок взаємодії – формування позитивних міжособистісних зв'язків, підвищення рівня довіри у команді, навчання ефективним способам комунікації та конструктивного вирішення конфліктів.

6. Формування ефективних копінг-стратегій для подолання стресових ситуацій – навчання способам управління емоційними реакціями, планування дій у складних умовах та корекція унікаючих копінг-стратегій.

7. Розвиток навичок ресурсного відновлення та профілактики емоційного вигорання – навчання методів відновлення емоційного балансу, включаючи тілесно-орієнтовані практики, арт-терапію, медитацію та усвідомлену релаксацію.

#### Алгоритм реалізації програми

- Підготовчий етап – ознайомлення учасників із метою програми, її структурою та очікуваними результатами.

- Навчально-практичний етап – реалізація тренінгів, семінарів, індивідуальних та групових занять, спрямованих на розвиток психологічної стійкості, самоприйняття, комунікативних навичок та ефективних копінг-стратегій.

- Ресурсно-орієнтований етап – проведення заходів з відновлення енергетичного та емоційного балансу, створення умов для підтримки психологічного здоров'я волонтерів.

- Аналіз та оцінка результатів – підведення підсумків програми, аналіз ефективності тренінгів, вивчення змін у психологічному стані учасників та надання рекомендацій для подальшої підтримки.

Принципи реалізації програми:

- добровільність – участь у програмі є свідомим вибором кожного волонтера;  
- конфіденційність – створення безпечного простору, де кожен учасник може відкрито говорити про свої переживання;

- підтримуюче середовище – сприяння розвитку атмосфери довіри та взаємопідтримки серед волонтерів;

- особистісний підхід – врахування індивідуальних потреб і особливостей учасників;

- практична орієнтація – поєднання теоретичних знань із практичними методами для застосування в реальних ситуаціях;

- безоцінність та емпатія – повага до кожного учасника, відсутність критики, ярликів чи діагнозів.

Програма збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, реалізовувалася через взаємопов'язані блоки: пізнавальний та тренінговий, які забезпечували комплексний підхід до профілактики емоційного вигорання та підтримки психологічного благополуччя волонтерів [126].

Пізнавальний блок спрямований на підвищення рівня обізнаності волонтерів щодо механізмів стресу, емоційного вигорання та ефективних способів його профілактики. Основна мета цього блоку – надати волонтерам необхідні теоретичні знання, які допоможуть їм краще розуміти природу власних емоційних станів, виявляти ранні ознаки психологічного виснаження та своєчасно застосовувати превентивні заходи для підтримки емоційної стійкості.

У рамках пізнавального блоку розглядалися такі ключові теми:

1. «Психологічне здоров'я волонтерів, виклики та шляхи підтримки» – тема, спрямована на розгляд особливостей психологічного стану осіб, залучених до волонтерської діяльності, їхніх основних труднощів та стратегій подолання стресу. Учасники дізнавалися про психоемоційні фактори, які можуть впливати на їхню мотивацію, ефективність діяльності та здатність до емоційного відновлення.

2. «Ознаки емоційного вигорання, методи його розпізнавання та запобігання» – у межах цього заняття волонтери отримували знання про механізми виникнення емоційного вигорання, його основні стадії та прояви. Особливий акцент робився на факторах ризику вигорання серед волонтерів, методах його ранньої діагностики та стратегічних підходах до запобігання професійному виснаженню.

3. «Роль самоприйняття, емоційної саморегуляції та особистісного розвитку у збереженні психологічного благополуччя» – тема присвячена питанням розвитку усвідомленості, саморефлексії та навичок саморегуляції емоцій. Учасники отримували знання про важливість прийняття власних емоцій та особистісних меж, що допомагає знизити рівень внутрішньої напруги та сприяє психологічному відновленню.

4. «Конструктивні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблем, підтримку та мобілізацію внутрішніх ресурсів» – передбачають розгляд адаптивних механізмів подолання стресу, такі як когнітивна реструктуризація, проблемно-орієнтовані стратегії та соціальна підтримка. Волонтери навчалися розпізнавати власні стресові тригери, ефективно використовувати наявні ресурси та застосовувати методи емоційної саморегуляції.

Формат реалізації пізнавального блоку передбачав використання різних методів навчання для кращого засвоєння матеріалу. Лекції з елементами інтерактиву сприяли активному залученню учасників у процес навчання, дозволяючи їм не лише отримувати теоретичні знання, а й брати участь у дискусіях, аналізувати реальні кейси та розглядати практичні ситуації з волонтерської діяльності.

Групові дискусії допомагали волонтерам обмінюватися досвідом, спільно знаходити рішення для типових проблем, з якими вони стикаються, та усвідомлювати різні підходи до їх подолання. Такий формат дозволяв формувати в учасників навички конструктивного мислення та емоційної підтримки один одного.

Презентації з використанням сучасних технологій, зокрема Smart-board, мультимедійних матеріалів, сприяли більш наочному та глибокому засвоєнню інформації. Використання відеоматеріалів, графічних схем та інтерактивних вправ допомагало закріплювати отримані знання та розглядати їх через призму реальних життєвих ситуацій.

Таким чином, пізнавальний блок відіграв важливу роль у формуванні теоретичної бази для волонтерів, допомагаючи їм усвідомлено підходити до власного психологічного стану, розпізнавати ризики емоційного вигорання та використовувати ефективні стратегії саморегуляції.

Тренінговий блок спрямований на розвиток навичок емоційної стійкості, зняття психологічного напруження та підтримки внутрішнього ресурсу волонтерів. Основні напрями роботи включали формування навичок емоційної саморегуляції через використання дихальних практик для зниження рівня стресу та напруги, освоєння технік релаксації для відновлення психологічного стану, застосування методів усвідомленості (mindfulness) у стресових ситуаціях. Також розглядався розвиток конструктивних копінг-стратегій, таких як позитивне переосмислення складних ситуацій для зміни ставлення до проблем, використання рефреймінгу для знаходження нових перспектив, управління емоціями через свідоме перенаправлення уваги та ресурсних станів. Окрему увагу приділили навчанню навичкам встановлення особистих меж, включаючи опанування способів підтримання балансу між волонтерською діяльністю та особистими потребами, розвиток навичок відстоювання особистих кордонів без шкоди для емоційного стану. Підвищення рівня енергетичної ресурсності забезпечувалося використанням тілесно-орієнтованих практик для відновлення енергії, опанування аутогенного тренування для релаксації та підвищення внутрішнього тону, розвитком концентрації уваги та м'язової релаксації як інструментів зняття напруги. Формат

проведення тренінгового блоку включав групові тренінги, що сприяли активній взаємодії учасників, практичні вправи для закріплення теоретичних знань через досвід, роботу в парах та малих групах, що сприяло ефективному засвоєнню матеріалу. Такий підхід дозволив учасникам не лише отримати нові знання, а й безпосередньо відчувати їхню ефективність у власному досвіді, сприяючи формуванню стійких навичок управління емоційним станом та збереження внутрішнього ресурсу. В рамках цього блоку учасники опрацьовували реальні ситуації з волонтерської діяльності, аналізували складні кейси та брали участь у рольових іграх, що дозволяло їм навчатися ефективному реагуванню на виклики, з якими вони стикаються в процесі своєї роботи.

Окрему увагу було приділено роботі з подоланням страху відкидання та залежності від соціального схвалення, оскільки ці чинники часто спричиняють внутрішню напругу, емоційне виснаження та низьку самооцінку. Волонтери навчалися розвивати впевненість у собі, формувати навички самоприйняття та стійкості до критики, що сприяло зменшенню рівня стресу та збереженню емоційного балансу. Також в межах цього напрямку проводилися тренінги та практичні вправи, спрямовані на усвідомлення власної цінності та значущості їхньої діяльності. Волонтери працювали над виявленням своїх досягнень, що допомагало зміцнювати внутрішню мотивацію та позитивне ставлення до власної праці.

Програма передбачала як групові, так і індивідуальні консультації, що сприяли корекції деструктивних переконань, допомагали волонтерам краще розуміти власні емоційні реакції та розвивати здатність до самопідтримки. У ході цих зустрічей учасники мали можливість обговорювати свої труднощі, отримувати зворотний зв'язок від фахівців, а також напрацьовувати індивідуальні стратегії емоційної регуляції.

Формат реалізації блоку включав використання різних тренінгових технологій, серед яких арт-терапевтичні вправи, техніки глибинної рефлексії, майстер-класи та групова взаємопідтримка. Арт-терапія дозволяла учасникам вивільняти накопичений стрес та емоційні переживання через творчість, що

сприяло їхньому емоційному розвантаженню. Техніки глибинної рефлексії допомагали волонтерам краще усвідомлювати власні емоції, поведінкові патерни та переконання, а також формувати навички конструктивного самоконтролю. Майстер-класи спрямовувалися на розвиток ключових особистісних якостей, таких як адаптивність, стресостійкість, комунікативні навички та навички самовідновлення. Групова взаємопідтримка забезпечувала можливість відкритого обговорення переживань, обміну досвідом та знаходження нових ресурсів для подальшої діяльності.

Таким чином, тренінговий блок відіграв важливу роль у програмі збереження психологічного здоров'я волонтерів, сприяючи їхньому особистісному зростанню, розвитку внутрішньої стійкості та формуванню позитивного ставлення до своєї діяльності.

Програма передбачала загальний обсяг 40 годин, які розподілялися на щотижневі заняття тривалістю 4 академічні години протягом двох із половиною місяців. Частина занять проводилася онлайн через платформу «Zoom», що забезпечувало гнучкість та доступність для всіх учасників незалежно від їхнього місця перебування.

Теоретичне та методичне підґрунтя програми базувалося на адаптованих методичних розробках у сфері психологічного здоров'я, профілактики стресу та емоційного вигорання осіб залучених до волонтерської діяльності. У програмі були використані напрацювання зарубіжних та вітчизняних психологів, зокрема Г. Альбертса, Ф. Банніка, Е. Боно, А. Гранта, Е. Гольдштейна, Е. Джекобсона, М. Чиксентмігаї, Л. Мітіної, О. Сергєєнкової, О. Столярчук та ін., а також методичні матеріали збереження психологічного здоров'я.

Таким чином, програма забезпечувала комплексну підтримку психологічного здоров'я волонтерів через підвищення рівня усвідомленості, розвиток ефективних стратегій подолання стресу, формування навичок емоційної регуляції та створення підтримуючого середовища.

Одним із ключових інструментів у програмі збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності є тренінг, оскільки він дає

змогу впорядковано та систематично розвивати навички, необхідні для стійкості у складних умовах волонтерської діяльності, відтак, піклуватись про збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності.

Тренінг спрямований на запобігання вигоранню - допомагає вчасно розпізнавати ознаки емоційного та фізичного виснаження, а також сформувати профілактичні навички (саморегуляція, усвідомленість, керування емоціями). Завдяки цьому волонтери навчаються зберігати енергію та позитивний настрій навіть під час інтенсивних чи кризових періодів. Підвищення ефективності діяльності: набуті під час тренінгу навички (комунікація, емоційний інтелект, конструктивні копінг-стратегії) дають волонтерам змогу ефективніше розв'язувати конфліктні та стресові ситуації. Це безпосередньо впливає на якість волонтерської роботи та дозволяє їм продуктивніше допомагати іншим.

Зміцнення психологічної стійкості: завдяки систематичній роботі з власними емоціями, переконаннями та мотивацією, волонтери отримують «внутрішній ресурс» для адаптації до постійних викликів. Тренінг вчить технік самодопомоги, розширює спектр стратегій для подолання труднощів і сприяє формуванню позитивного світогляду.

Створення підтримуючого середовища: тренінговий формат об'єднує учасників у групу, де вони діляться власним досвідом і знаходять взаємну підтримку. Це сприяє формуванню довірливих стосунків і почуття приналежності, що вкрай важливо для емоційного благополуччя кожного волонтера.

Посилення особистісного розвитку: тренінг забезпечує можливість глибше пізнати себе, визначити особисті ресурси та зони зростання. Завдяки цьому волонтери краще розуміють власні пріоритети й цінності, що допомагає їм більш усвідомлено керувати своєю діяльністю та зберігати баланс між роботою й особистим життям. Загалом, тренінгова робота є необхідною умовою сталого функціонування волонтерів: вона не лише допомагає запобігти негативним наслідкам стресу, а й підвищує рівень задоволеності від власної діяльності та результативність допомоги, яку вони надають.

У процесі розробки тренінгової програми були взяті до уваги наукові підходи, які стосуються загальних принципів проведення тренінгу (Л. Карамушка, Л. Кроль, І. Ладанов, Н. Литовченко, Ф. Рейс та В. Сміт, Є. Сидоренко, К. Торн і Д. Маккей, К. Фопель та ін ).

Конкретизуючи зміст тренінгу відповідно до результатів констатувального етапу щодо чинників збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, тренінг включає три модулі, кожен із яких сприяє підтримці психологічного благополуччя волонтерів через особистісний розвиток, соціальну взаємодію та адаптацію, а також формування ефективних копінг-стратегій.

Перший модуль - «Особистісний розвиток та благополуччя», зосереджений на самоприйнятті та особистісному зростанні, що є основою стресостійкості, особливо важливою для волонтерів, які можуть стикатися з емоційно складними ситуаціями. Самоприйняття допомагає учасникам усвідомити власні сильні сторони, прийняти себе та підтримувати внутрішню мотивацію навіть у складних обставинах. Також важливим є розвиток автономії та самостійності, що сприяє формуванню незалежності, відповідальності за власні рішення та впевненості у собі, що, своєю чергою, знижує рівень стресу при виконанні складних завдань. Пошук сенсу в житті та екзистенційна сповненість допомагають волонтерам усвідомити значущість своєї діяльності, сформуванню чіткі мотиваційні цілі та уникнути емоційного вигорання через відсутність внутрішньої винагороди.

Другий модуль. - «Соціальна взаємодія та адаптація», орієнтований на розвиток прийняття інших та отримання соціальної підтримки, що покращує комунікацію, сприяє створенню підтримуючого середовища та допомагає вибудувувати здорові міжособистісні відносини. Волонтери працюють у команді та часто допомагають людям у кризових ситуаціях, тому розвиток емпатії та соціальних навичок є критично важливими. Зменшення впливу страху відкидання через тренування навичок асертивності, зокрема вміння впевнено говорити "ні", допомагає волонтерам уникати емоційного виснаження через перевантаження обов'язками. Розвиток соціальної адаптивності через навички конструктивного

спілкування є важливим для роботи в команді, взаємодії з підопічними та розв'язання конфліктних ситуацій. Цей блок сприяє навчанню конструктивного висловлювання своїх потреб, активного слухання та уникнення непорозумінь, що є основою здорових і продуктивних стосунків.

Третій модуль - «Копінг-стратегії та ціннісні орієнтири», спрямований на розвиток конструктивних копінг-стратегій, що навчають волонтерів змінювати ставлення до труднощів, розглядати їх як можливості та підтримувати емоційну стійкість у складних умовах. Волонтери нерідко стикаються з кризовими ситуаціями, що потребують швидких рішень та збереження психологічної рівноваги. Зменшення уникаючих копінг-стратегій є не менш важливим, адже волонтери мають вчитися не блокувати свої емоції, а працювати з ними. Вправи з подолання когнітивних викривлень, релаксаційні техніки та техніки дихання допомагають знизити рівень тривожності та підтримувати внутрішню рівновагу. Формування особистісних цінностей та балансу сприяє усвідомленню власних цінностей, встановленню здорових меж та збереженню балансу між допомогою іншим і турботою про себе, що є необхідним для запобігання емоційному виснаженню та вигоранню.

Таким чином, запропонований тренінг сприяв розвитку ключових характеристик для підтримки психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності (табл. 3.1).

#### Структура тренінгу

##### Модуль 1. Особистісний розвиток та благополуччя

##### Тема 1: Самоприйняття та особистісне зростання

Самоприйняття є основою психологічної стійкості волонтерів, адже їхня діяльність часто пов'язана з високими емоційними навантаженнями. Вміння приймати себе такими, якими вони є, сприяє зниженню рівня стресу та розвитку впевненості у власних силах.

Цілі: формування позитивного самосприйняття, зниження рівня самокритики та робота з негативними переконаннями, розвиток мотивації до особистісного зростання, покращення самооцінки та навичок самопідтримки.

Таблиця 3.1.

**Зміст тренінгу «Збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності»**

<b>№ з/п</b>	<b>Назва теми</b>	<b>Види роботи</b>
<b>Модуль 1. Особистісний розвиток та благополуччя</b>		
1.	Самоприйняття особистісне зростання	Вправа «Самоприйняття – мотивація» Арт-терапевтична вправа «Мій внутрішній образ» Робота з афірмаціями «Я такий, який є»
2	Формування автономії та самостійності	Вправа «Візуалізація цілі» Дискусія «Що для мене важливо?» Практика «Мої цілі за SMART»
3	Мета у житті та екзистенційна сповненість	Вправа «Колесо життя» Практика «Що мотивує мене?» Дискусія «Коли я відчуваю сповненість?»
<b>Модуль 2. Соціальна взаємодія та адаптація</b>		
4	Прийняття інших та соціальна підтримка	Вправа «Налаштування соціальних відносин» Рольова гра «Обмін ролями» Рольова гра «Звернення по допомогу»
5	Зменшення впливу страху відкидання	Вправа «Коли я боюся сказати "ні"» Когнітивно-поведінкові вправи на зміну переконань Дискусія: «Чому важливо цінувати себе незалежно від думки інших?»
6	Розвиток соціальної адаптивності через навички конструктивного спілкування	Вправа «Я-повідомлення» Рольова гра «Як висловлювати свої потреби?» Практикум «Слухати, щоб розуміти»
<b>Модуль 3. Копінг-стратегії та ціннісні орієнтири</b>		
6	Розвиток конструктивних копінг-стратегій	Вправа «Проблема як можливість» Візуалізація «Я впорався» Дискусія: «Як зміна погляду на ситуацію допомагає мені відчувати більше контролю?»
7	Зменшення унікаючих копінг-стратегій	Вправа «Safe» Групова робота «Робота з когнітивними викривленнями» Практика релаксації та техніки дихання для зменшення тривожності
8	Формування особистісних цінностей та балансу	Вправа «Особистісні кордони» Обговорення у міні-групах: «Як волонтерство впливає на мої цінності?» Рольова гра «Збереження власних кордонів»

Методи та практичні вправи:

1. Вправа «Самоприйняття – мотивація» – усвідомлення власних сильних сторін.
2. Арт-терапевтична вправа «Мій внутрішній образ» – створення візуального образу свого «Я».
3. Робота з афірмаціями «Я такий, який є» – формування позитивних переконань про себе.

Очікувані результати: покращення самооцінки та самосприйняття, зниження рівня самокритики, підвищення рівня мотивації до особистісного розвитку.

Тема 2: Формування автономії та самостійності

Волонтери часто працюють у складних умовах, що вимагає самостійного прийняття рішень. Формування автономії допомагає знизити рівень тривожності та покращити ефективність їхньої діяльності.

Цілі: формування впевненості у власних рішеннях, усвідомлення власних цілей та цінностей, розвиток навичок ефективного планування, визначення пріоритетів для збереження мотивації.

Методи та практичні вправи:

1. Вправа «Візуалізація цілі» – усвідомлення своїх життєвих цілей.
2. Дискусія «Що для мене важливо?» – визначення життєвих пріоритетів.
3. Практика «Мої цілі за SMART» – навчання ефективному плануванню.

Очікувані результати: покращення навичок автономного прийняття рішень, формування чітких життєвих пріоритетів, зниження рівня тривожності через усвідомлене планування.

Тема 3: Мета у житті та екзистенційна сповненість

Розуміння сенсу власної діяльності допомагає волонтерам зберігати мотивацію та уникати емоційного вигорання.

Цілі: усвідомлення власної ролі у суспільстві, формування внутрішньої мотивації, розвиток навичок рефлексії та усвідомлення власних досягнень.

Методи та практичні вправи:

1. Вправа «Колесо життя» – визначення балансу між різними сферами життя.

2. Практика «Що мотивує мене?» – дослідження особистих мотиваційних факторів.

3. Дискусія «Коли я відчуваю сповненість?» – рефлексія щодо життєвого сенсу.

Очікувані результати: збереження мотивації до волонтерської діяльності, уникнення вигорання, розвиток навичок самоусвідомлення.

## Модуль 2. Соціальна взаємодія та адаптація

### Тема 4: Прийняття інших та соціальна підтримка

Волонтерська діяльність передбачає взаємодію з людьми, які можуть перебувати в кризових або емоційно напружених ситуаціях. Для ефективної допомоги волонтери повинні розвивати навички емпатії, підтримки та конструктивної взаємодії. Вміння розуміти почуття інших, проявляти турботу та правильно будувати соціальні контакти є ключовими елементами успішного волонтерства.

Цілі: формування емпатії та навичок ефективного соціального спілкування, розвиток здатності підтримувати інших та виявляти соціальну чутливість, усвідомлення важливості взаємодопомоги та соціальної підтримки, формування довіри у командній роботі та вміння просити допомогу.

Методи та практичні вправи:

1. Вправа «Налаштування соціальних відносин» – розвиток довіри у групі.  
2. Рольова гра «Обмін ролями» – покращення навичок емпатії через зміну перспективи.

3. Рольова гра «Звернення по допомогу» – навчання висловлювання власних потреб та отримання підтримки.

Очікувані результати: покращення міжособистісного спілкування, підвищення рівня емпатії та соціальної взаємодії, формування навичок надання та прийняття підтримки, зміцнення довіри в команді та підвищення комунікативної компетентності.

### Тема 5: Зменшення впливу страху відкидання

Волонтери можуть відчувати страх критики, осуду або неприйняття, що може впливати на їхню ефективність та мотивацію. Часто це пов'язано з низькою самооцінкою та залежністю від зовнішніх оцінок. Важливо розвивати навички асертивності, які допомагають висловлювати власні думки, відстоювати свої межі та приймати незалежні рішення.

Цілі: зниження впливу страху критики або неприйняття, формування впевненості у власних діях і рішеннях, розвиток навичок асертивної комунікації, усвідомлення власної цінності незалежно від думки інших.

Методи та практичні вправи:

1. Вправа «Коли я боюся сказати "ні"» – навчання асертивності та відстоювання своїх кордонів.

2. Когнітивно-поведінкові вправи – робота з деструктивними переконаннями та формування позитивного мислення.

3. Дискусія «Чому важливо цінувати себе незалежно від думки інших?» – обговорення впливу зовнішніх оцінок на самооцінку.

Очікувані результати: зниження рівня страху перед осудом, формування впевненості у власних рішеннях, покращення навичок асертивного спілкування, усвідомлення важливості власної самоцінності.

Тема 6: Розвиток соціальної адаптивності через навички конструктивного спілкування

Соціальна адаптація є важливим компонентом ефективної волонтерської діяльності, оскільки волонтери взаємодіють із різними людьми в мінливих умовах. Розвинені комунікативні навички дозволяють налагоджувати співпрацю, уникати конфліктів та ефективно взаємодіяти в команді. Конструктивне спілкування допомагає висловлювати власні думки та потреби без агресії або пасивності, що сприяє формуванню здорових стосунків у соціальному середовищі.

Цілі: формування навичок конструктивного спілкування та соціальної адаптації, розвиток здатності висловлювати власні думки, потреби та емоції без агресії та маніпуляцій, вдосконалення навичок активного слухання для підвищення

якості взаємодії, усвідомлення важливості соціальної гнучкості та комунікаційної адаптивності.

Методи та практичні вправи:

1. Вправа «Я-повідомлення» – навчання висловлення власних почуттів та потреб без агресії.
2. Рольова гра «Як висловлювати свої потреби?» – моделювання ситуацій, у яких важливо конструктивно виражати свої бажання.
3. Практикум «Слухати, щоб розуміти» – розвиток навичок активного слухання.

Очікувані результати: покращення навичок міжособистісного спілкування, зниження рівня конфліктності у спілкуванні, підвищення ефективності взаємодії з іншими людьми, формування звички уважного та усвідомленого слухання.

Модуль 3. Копінг-стратегії та ціннісні орієнтири

Тема 7: Розвиток конструктивних копінг-стратегій

Конструктивні копінг-стратегії допомагають волонтерам ефективно справлятися зі стресом, адаптуватися до змінних умов та знаходити ресурси для подолання труднощів. Волонтерська діяльність нерідко супроводжується кризовими ситуаціями, що вимагають гнучкого мислення та здатності трансформувати проблеми у можливості для розвитку.

Ця тема спрямована на навчання волонтерів навичкам адаптивного мислення, зниження рівня тривожності та підвищення рівня контролю над ситуаціями, що викликають стрес.

Цілі: формування вміння бачити у складних ситуаціях нові можливості для розвитку, навчання стратегій подолання стресу та управління власними емоційними реакціями, підвищення стресостійкості та адаптивності до змінних обставин, розвиток впевненості у власній здатності долати труднощі.

Методи та практичні вправи:

1. Вправа «Проблема як можливість» - переосмислювання труднощів та знаходження в них потенційних ресурсів для особистісного зростання.

2. Візуалізація «Я впорався» -закріплення у свідомості учасників відчуття успішного подолання труднощів.

3. Дискусія «Як зміна погляду на ситуацію допомагає мені відчувати більше контролю?» покликана навчити учасників використовувати гнучкість мислення для зменшення рівня стресу.

Очікувані результати: формування впевненості у власній стресостійкості, зниження рівня тривожності, збільшення усвідомлення власного впливу на ситуацію, розвиток адаптивного мислення.

#### Тема 8: Зменшення уникаючих копінг-стратегій

Уникаючі копінг-стратегії, такі як заперечення проблем, емоційна ізоляція або прокрастинація, можуть призводити до накопичення стресу, відчуття безпорадності та емоційного вигорання. Для волонтерів важливо навчитися не уникати труднощів, а свідомо працювати з ними, розвиваючи навички активного подолання стресових ситуацій.

Ця тема спрямована на допомогу волонтерам у розпізнаванні неефективних копінг-стратегій, розвитку конструктивних підходів до подолання труднощів та формуванні навичок стресостійкості.

Цілі: усвідомлення неефективних копінг-стратегій та їхнього впливу на психологічне здоров'я, розвиток навичок активного подолання труднощів без уникнення, навчання методам зменшення тривожності та саморегуляції, формування готовності приймати виклики та долати труднощі.

#### Методи та практичні вправи:

1. Вправа «Safe» – допомога у подоланні страху перед труднощами та формуванні стратегії дій у складних ситуаціях.

2. Групова робота «Робота з когнітивними викривленнями» – навчання розпізнаванню та зміні негативних переконань, що призводять до уникання проблем.

3. Практика релаксації та техніки дихання – освоєння методів зниження рівня стресу та тривожності.

Очікувані результати: покращення здатності до свідомого аналізу ситуацій та вибору конструктивних стратегій подолання труднощів, зниження рівня тривожності та стресу, формування активного підходу до вирішення проблем, розвиток навичок саморегуляції та емоційного контролю.

#### Тема 9: Формування особистісних цінностей та балансу

Формування особистісних цінностей відіграє важливу роль у підтримці психологічного благополуччя волонтерів. Усвідомлення своїх життєвих пріоритетів дозволяє не лише знаходити внутрішню мотивацію до волонтерської діяльності, а й зберігати баланс між роботою, особистим життям і самореалізацією. Встановлення здорових особистісних меж допомагає уникати перевантаження та емоційного вигорання.

Ця тема спрямована на розвиток здатності визначати власні життєві цінності, встановлювати особисті межі та підтримувати баланс між різними сферами життя.

Цілі: усвідомлення власних цінностей та їхньої ролі у волонтерській діяльності, навчання встановлення та збереження особистих кордонів, формування навичок гармонійного поєднання волонтерства, особистого життя та кар'єрного розвитку, розвиток стратегій підтримки емоційного балансу та профілактики емоційного вигорання.

#### Методи та практичні вправи:

1. Вправа «Особистісні кордони» – навчання визначенню та збереженню здорових меж у взаємодії з іншими людьми.

2. Обговорення у міні-групах: «Як волонтерство впливає на мої цінності?» – рефлексія щодо ролі волонтерської діяльності у формуванні особистісних цінностей.

3. Рольова гра «Збереження власних кордонів» – навчання конструктивному відстоюванню своїх меж без агресії чи почуття провини.

Очікувані результати: покращення навичок самосвідомості та розуміння власних життєвих пріоритетів, розвиток вміння гармонійно поєднувати волонтерську діяльність із особистим життям, запобігання емоційному вигоранню

через усвідомлене управління власними ресурсами, формування навичок ефективного спілкування та відстоювання своїх меж.

Реалізація розробленої програми збереження психологічного здоров'я, осіб залучених до волонтерської діяльності, спрямована на розвиток самодетермінації, усвідомленої внутрішньої мотивації та соціальної адаптивності волонтерів. Вона спрямована на покращення навичок ефективної комунікації, зниження рівня стресу та страху відкидання у процесі міжособистісної взаємодії осіб, залучених до волонтерської діяльності, а також формування адаптивних копінг-стратегій, що допомагають волонтерам уникати емоційного вигорання.

### **3.3. Аналіз ефективності психокорекційної програми збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності**

Ефективність реалізації програми формувального впливу вивчалась за допомогою:

- 1) повторного діагностичного зрізу та порівняння даних на початку та в кінці дослідження, за результатами якого визначалася динаміка загального рівня показників психологічного здоров'я, осіб залучених до волонтерської діяльності.
- 2) безпосереднього спостереження у процесі занять за його учасниками та виконанням ними запропонованих завдань;
- 3) самозвітів учасників, у яких вони фіксували зміни, сформовані внаслідок участі у реалізації програми.

Після завершення реалізації програми здійснено другий діагностичний зріз, результати якого порівнювалися із результатами першого зрізу (констатувального етапу дослідження) з метою встановлення ефективності психокорекційних заходів формувального впливу.

У констатувальній частині дослідження згідно результатів кластерного аналізу емпіричних даних психологічного здоров'я осіб, залучених у волонтерську діяльність, було визначено три типологічні групи. До першої групи увійшли 58% досліджуваних, у яких провідними складовими була успішність і суб'єктність,

другу групу склали волонтери з явними ознаками вигоряння – 25%, у складі третьої групи – 17% домінуючими складовими є альтруїзм і висока конформність. Психологічна робота з підтримки і профілактики волонтерів була орієнтована на досліджуваних другої і, частково, третьої груп. Для кожної з них було виділено показники, на поліпшення яких спрямовувалася робота.

Для осіб з явними ознаками вигоряння - це були такі показники з найнижчим / найвищим серед усіх груп рівнем, як:

- складові соціально-психологічної адаптації: самоприйняття і прийняття інших;
- ціннісні орієнтації на безпеку і доброзичливість;
- унікаючі копінг-стратегії заперечення і використання «заспокійливих» (найвищі);
- копінг-стратегії, орієнтовані на проблему – прийняття, планування, позитивне переформулювання;
- копінг-стратегії, орієнтовані на оточення – інструментальна соціальна підтримка;
- мотив страху відкидання;
- складові психологічного благополуччя, в тому числі позитивні стосунки;
- особистісне зростання, мета у житті і персональність.

Для осіб з групи «конформно-альтруїстичних» таких показників набагато менше й вони мали відношення здебільшого до особистісної самодетермінації, як складової особистісного благополуччя – цінність самостійності, автономія, екзистенційність і сповненість. Окрім цього, конформність, досягнення і мотив страху відкидання.

Для визначення ефективності запропонованої психокорекційної програми після повторного вимірювання показників психологічного здоров'я осіб, залучених у волонтерську діяльність, було застосовано статистичні методи порівняння значимості змін для зв'язних вибірок, типу «до-після». При цьому використовувався ранговий критерій Вілкоксона.

У групі волонтерів з ознаками вигорання, можна констатувати, що позитивні зміни в середньому відбулися майже за всіма виділеними показниками. Динаміка змін критеріїв психологічного компоненту психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, з ознаками вигорання представлена в таблиці 3.2

Таблиця 3.2.

**Описові статистики показників «до - після» по психологічному компоненту осіб, залучених у волонтерську діяльність, з ознаками вигорання**

Критерії		M	Me	SD	SE
Самоприйняття	до	58,41	54,93	9,051	2,337
	після	62,9	61,56	10,817	2,793
Прийняття інших	до	57,29	63,58	10,296	2,658
	після	59,23	58,57	13,199	3,408
Планування	до	11,87	12	2,2	0,568
	після	12,2	12	3,406	0,879
Позитивне переформулювання	до	12,73	13	1,981	0,511
	після	12,93	12	2,187	0,565
Інструментальна соціальна підтримка	до	10,67	11	1,345	0,347
	після	11,53	11	1,356	0,35
Заперечення	до	11,27	11	2,282	0,589
	після	10,4	11	1,805	0,466
Стимування	до	10,67	10	1,799	0,465
	після	10,93	11	2,815	0,727
Використання «заспокійливих»	до	12,07	12	2,219	0,573
	після	11,67	11	2,093	0,54
Прийняття	до	11,13	11	1,302	0,336
	після	12	12	1,732	0,447

Отже, після участі волонтерів у психокорекційній програмі в складових соціально-психологічної адаптації збільшився рівень «Самоприйняття» ( $M_{\text{до}} = 58,41 < M_{\text{після}} = 62,9$ ) і «Прийняття інших» ( $M_{\text{до}} = 57,29 < M_{\text{після}} = 59,23$ ), що вказує на підвищення впевненості в собі, самооцінки та здатності приймати оточуючих такими, які вони є, без завищених очікувань та упередженості. Покращилися показники у частоті використання конструктивних копінг-стратегій «Планування» ( $M_{\text{до}} = 11,87 < M_{\text{після}} = 12,2$ ), «Позитивне переформулювання» ( $M_{\text{до}} = 12,73 < M_{\text{після}} = 12,93$ ), «Інструментальна соціальна підтримка» ( $M_{\text{до}} = 10,67 < M_{\text{після}} = 11,53$ ), «Стимування» ( $M_{\text{до}} = 10,67 < M_{\text{після}} = 10,93$ ), «Використання «заспокійливих»» ( $M_{\text{до}} = 12,07 < M_{\text{після}} = 11,67$ ), «Заперечення» ( $M_{\text{до}} = 11,27 < M_{\text{після}} = 10,4$ ) та «Прийняття» ( $M_{\text{до}} = 11,13 < M_{\text{після}} = 12$ ).

після = 12,93), «Інструментальна соціальна підтримка» ( $M_{\text{до}} = 10,67 < M_{\text{після}} = 11,53$ ), «Стримування» ( $M_{\text{до}} = 10,67 < M_{\text{після}} = 10,93$ ), «Прийняття» ( $M_{\text{до}} = 11,13 < M_{\text{після}} = 12$ ). Такі результати свідчать, про розвиток раціональності у вирішенні професійних завдань, покращення здатності змінювати сприйняття стресових ситуацій, підвищення готовності частіше звертатися за допомогою чи порадою до інших людей, усвідомлення потреби контролю імпульсивних реакцій і необхідності прийняття неминучих труднощів, що знижує емоційність переживань. Констатуємо зменшення частоти використання деструктивних копінг-стратегій «Заперечення» ( $M_{\text{до}} = 11,27 > M_{\text{після}} = 10,4$ ), «Використання «заспокійливих»» ( $M_{\text{до}} = 12,07 > M_{\text{після}} = 11,67$ ), що вказує на розвиток готовності до визнання труднощів та активне їх опанування, зниження потреби використання пошуку тимчасового емоційного полегшення.

Динаміка змін критеріїв соціального компоненту психологічного здоров'я осіб, залучених у волонтерську діяльність, з ознаками вигорання представлена в таблиці 3.3

Таблиця 3.3.

**Описові статистики показників «до - після» по соціальному компоненту осіб, залучених у волонтерську діяльність, з ознаками вигорання**

Критерії		<b>M</b>	<b>Me</b>	<b>SD</b>	<b>SE</b>
Доброзичливість	до	3,67	3,5	0,575	0,148
	після	3,75	3,7	1,003	0,259
Мотив страху відкидання	до	131,4	134	14,456	3,732
	після	125	117	22,882	5,908

Після корекційної програми у волонтерів з ознаками вигорання підвищилася значущість цінності «Доброзичливість» ( $M_{\text{до}} = 3,67 < M_{\text{після}} = 3,75$ ) та зменшився мотив страху відкидання ( $M_{\text{до}} = 131,4 > M_{\text{після}} = 125$ ). Це свідчить про переосмислення досліджуваними значення підтримки, турботи про інших, зміцнення орієнтації на позитивну взаємодію. Значно зменшився страх, тривожність через можливе несприйняття оточуючих, що свідчить про розвиток стійкішого сприйняття власної цінності, зростання емоційної стійкості та зниження внутрішньої напруги.

Динаміка змін критеріїв суб'єктивного компоненту психологічного здоров'я осіб, залучених у волонтерську діяльність, з ознаками вигорання представлена в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Описові статистики показників «до - після» по суб'єктивному компоненту осіб, залучених у волонтерську діяльність, з ознаками вигорання**

Критерії		М	Me	SD	SE
Психологічне благополуччя	до	3,27	3	1,033	0,267
	після	3,47	3	1,125	0,291
Позитивні стосунки	до	2,87	3	1,06	0,274
	після	3,2	3	1,082	0,279
Мета в житті	до	3,73	4	1,28	0,33
	після	4	4	1,512	0,39
Персональність	до	85,33	85	9,037	2,333
	після	90,2	88	10,517	2,715
Безпека	до	3,35	3,2	0,84	0,217
	після	3,58	3,4	1,15	0,297

Зазначені результати вказують, що після участі у психокорекційній програмі у волонтерів покращилися показники по шкалам благополуччя «Психологічне благополуччя» ( $M_{\text{до}} = 3,277 < M_{\text{після}} = 3,47$ ), «Позитивні стосунки» ( $M_{\text{до}} = 2,87 < M_{\text{після}} = 3,2$ ); по шкалам екзистенції «Мета в житті» ( $M_{\text{до}} = 3,73 < M_{\text{після}} = 4$ ), «Персональність» ( $M_{\text{до}} = 85,33 < M_{\text{після}} = 90,2$ ), підвищилася значущість цінності «Безпека» ( $M_{\text{до}} = 3,35 < M_{\text{після}} = 3,58$ ). У досліджуваних підвищився рівень задоволеності собою, покращилася якість міжособистісних відносин, стали більш усвідомленими сенс і напрямок життя, цілі набули конкретики, зміцнилося почуття власної унікальності, ідентичності, зміцнилося бажання самореалізації, покращився баланс між особистою безпекою та активною соціальною діяльністю, що підвищує ефективність соціальної взаємодії.

З метою визначення відмінностей у динаміці змін психологічного здоров'я осіб, залучених у волонтерську діяльність з ознаками вигорання був використаний ранговий критерій Вілкоксона. Результати порівняння представлені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

**Парні зразки тесту показників психологічного о здоров'я осіб, залучених у волонтерську діяльність з ознаками вигорання за критерієм Вілкоксона**

<b>Показник «до-після»</b>		<b>Статистика</b>	<b>p</b>
<i>Самоприйняття</i>	<i>W</i>	<i>16,00<sup>a</sup></i>	<i>0,043</i>
Прийняття інших	W	47	0,489
Планування	W	46,00 <sup>b</sup>	0,702
Позитивне переформулювання	W	32,50 <sup>d</sup>	0,633
<i>Інструментальна соціальна підтримка</i>	<i>W</i>	<i>0,00<sup>e</sup></i>	<i>0,019</i>
<i>Заперечення</i>	<i>W</i>	<i>59,00<sup>f</sup></i>	<i>0,02</i>
Стимування	W	41,00 <sup>a</sup>	0,777
Використання "заспокійливих"	W	22,00 <sup>e</sup>	0,193
<i>Прийняття</i>	<i>W</i>	<i>6,00<sup>g</sup></i>	<i>0,03</i>
Доброзичливість	W	55	0,798
Мотив страху відкидання	W	72,5	0,495
Психологічне благополуччя	W	8,00 <sup>e</sup>	0,299
Позитивні стосунки	W	4,00 <sup>e</sup>	0,073
Мета в житті	W	13,50 <sup>h</sup>	0,275
<i>Персональність</i>	<i>W</i>	<i>13,00<sup>a</sup></i>	<i>0,025</i>
Безпека	W	29,00 <sup>b</sup>	0,149
<i>Примітка:</i>			
<i>N<sub>a</sub> μМіра 1 - Міра 2 ≠ 0</i>			
<i><sup>a</sup> 2 пар значень були пов'язані</i>			
<i><sup>b</sup> 1 пар значень були пов'язані</i>			
<i><sup>d</sup> 3 пар значень були пов'язані</i>			
<i><sup>e</sup> 8 пар значень були пов'язані</i>			
<i><sup>f</sup> 4 пар значень були пов'язані</i>			
<i><sup>g</sup> 5 пар значень були пов'язані</i>			
<i><sup>h</sup> 6 пар значень були пов'язані</i>			

Згідно отриманих результатів основні зміни зафіксовано у показниках соціально-психологічної адаптації «Самосприйнятті» ( $W=16,00^a$   $p < 0,043$ ) і екзистенції «Персональності» ( $W=13,00^a$   $p < 0,025$ ), а також деяких установок щодо подолання складних ситуацій «Інструментальна соціальна підтримка» ( $W=0,00^e$   $p < 0,019$ ), «Прийняття» ( $W=6,00^g$   $p < 0,03$ ), «Заперечення» ( $W=59,00^f$   $p < 0,03$ ): зменшилася установка на заперечення, тоді як збільшилася установка на прийняття проблеми. Також значимо збільшився копінг пошуку соціальної підтримки, що в безпосередній діяльності волонтера є досить суттєвим.

На основі порівняння даних до здійсненого впливу і після, можна стверджувати про його певну ефективність. Середні значення в цілому за групою покращилися, але здебільшого на рівні тенденцій, тобто статистично не значимо. Разом з тим, після проведеної програми значимі зміни в досліджуваних відбулися щодо непродуктивних копінгів на користь продуктивних та деяких показників самодетермінації як складової психологічного благополуччя.

Розглянемо ефективність впливу психокорекційної програми на психологічне здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, які утворили групу «конформно-альтруїстичні». Порівняльно описові статистики представлені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

**Описові статистики показників «до - після» осіб, залучених у волонтерську діяльність, які увійшли до «конформно-альтруїстичної» групи**

Критерії		M	Me	SD	SE
Психологічний компонент					
Досягнення	до	3,06	3,05	0,532	0,168
	після	3,14	3,25	0,427	0,135
Конформізм	до	4,47	4,15	0,837	0,265
	після	4,15	4	0,55	0,174
Соціальний компонент					
Мотив страху відкидання	до	131,3	121,5	15,762	4,985
	після	127	122	12,338	3,902
Суб'єктивний компонент					
Психологічне благополуччя	до	3,8	3,5	1,398	0,442
	після	4,3	4,5	1,059	0,335
Автономія	до	2,4	2	1,506	0,476
	після	3	3	1,054	0,333
Екзистенційність	до	76,4	72	9,07	2,868
	після	79,4	77	8,54	2,701
Сповненість	до	166,5	168,5	15,182	4,801
	після	168,2	168,5	13,742	4,346

Після корекційної програми у волонтерів підвищилася значущість цінності «Досягнення» ( $M_{\text{до}} = 3,06 < M_{\text{після}} = 3,14$ ) та зменшилася «Конформізму» ( $M_{\text{до}} = 4,47 > M_{\text{після}} = 4,15$ ). Знизилися показники мотиву страху відкидання ( $M_{\text{до}} = 131,3$

<  $M_{\text{після}} = 127$ ), збільшився рівень «Психологічного благополуччя» ( $M_{\text{до}} = 3,8 < M_{\text{після}} = 4,3$ ), «Автономії» ( $M_{\text{до}} = 2,4 < M_{\text{після}} = 3$ ), «Екзистенційності» ( $M_{\text{до}} = 76,4 < M_{\text{після}} = 79,4$ ), «Сповненості» ( $M_{\text{до}} = 166,5 < M_{\text{після}} = 168,2$ ). Такі результати свідчать про зростання у досліджуваних прагнення до особистого успіху та зниження орієнтації відповідати очікуванням інших, збільшення впевненості та зменшення страху, тривоги бути несприйнятним оточуючими, певне покращення загальної задоволеності життям, зростання самодостатності та осмисленого ставлення до життя.

З метою визначення відмінностей у динаміці змін психологічного здоров'я осіб, залучених у волонтерську діяльність, «конформно-альтруїстичної» групи був використаний ранговий критерій Вілкоксона. Результати порівняння представлені у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

**Парні зразки тесту показників психологічного о здоров'я осіб, залучених у волонтерську діяльність «конформно-альтруїстичної» групи за критерієм Вілкоксона**

Показник «до-після»		Статистика	p
Досягнення	W	8,50 <sup>a</sup>	0,396
Конформізм	W	15,00 <sup>b</sup>	0,058
<i>Мотив страху відкидання</i>	<i>W</i>	<i>33,50<sup>d</sup></i>	<i>0,035</i>
Психологічне благополуччя	W	0,00 <sup>e</sup>	0,089
<i>Автономія</i>	<i>W</i>	<i>0,00<sup>f</sup></i>	<i>0,02</i>
Екзистенційність	W	8,00 <sup>g</sup>	0,094
Сповненість	W	12,00 <sup>g</sup>	0,235
<i>Примітка, <math>H_a \mu \text{Міра 1} - \text{Міра 2} \neq 0</math></i>			
<i><sup>a</sup> 3 пар значень були пов'язані</i>			
<i><sup>b</sup> 5 пар значень були пов'язані</i>			
<i><sup>d</sup> 2 пар значень були пов'язані</i>			
<i><sup>e</sup> 6 пар значень були пов'язані</i>			
<i><sup>f</sup> 4 пар значень були пов'язані</i>			
<i><sup>g</sup> 1 пар значень були пов'язані</i>			

Результат аналізу вказує, що статистично значущі зміни в емпіричних даних зафіксовано лише по відношенню до двох показників – мотиву страху відкидання

( $W=33,50^d$   $p < 0,035$ ) й автономії ( $W=0,00^f$   $p < 0,02$ ). Отже, можна зробити висновок, що середні значення в цілому у «конформно-альтруїстичній» групі волонтерів покращилися, але здебільшого на рівні тенденції. Після проведеної психокорекційної програми значимі відмінності відбулися щодо зменшення негативних очікувань при налагодженні нових зв'язків та показника автономії як складової психологічного благополуччя.

Отже, формувальний експеримент дозволив констатувати, що укладена авторська програма збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, зумовила позитивні зміни у волонтерів з ознаками вигорання у зменшенні непродуктивних стратегій в опануванні стресом на продуктивні та показниках самодетермінації. У «конформно-альтруїстичній» групі знизилися показники конформності та страху відкидання.

### **Висновок до розділу 3**

Результати теоретичного аналізу та констатувального етапу дослідження стали основою розробки програми, спрямованої на збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності. Програма підтримки психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності має як профілактичний, так і відновлювальний характер. Профілактичний аспект включає освітні заходи, тренінги з управління стресом, розвиток навичок саморегуляції та просвітницьку роботу. Створення програми підтримки психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, визначалась конкретними завданнями, зокрема, розвитком особистісної стійкості та психологічного благополуччя волонтерів (сприяння формуванню навичок саморегуляції, усвідомлення власних емоційних станів, стійкості до стресу та розвитку адаптивного мислення), формуванням навичок самоприйняття та гармонізації емоційного стану (підтримка волонтерів у зниженні рівня самокритики, навчання конструктивних стратегій самопідтримки та розвитку позитивного ставлення до себе.); розвитком рефлексії та усвідомленого ставлення до своєї діяльності (формування здатності волонтерів до аналізу власного досвіду, усвідомлення свого внеску в спільноту та зниження

ризиком емоційного вигорання); зміцнення мотивації та підвищення рівня залученості у волонтерську діяльність (розкриття внутрішніх ресурсів, визначення індивідуальних мотиваційних чинників, які сприяють підтриманню ентузіазму та ефективності в роботі); сприяння соціальної адаптації та навичок взаємодії (формування позитивних міжособистісних зв'язків, підвищення рівня довіри у команді, навчання ефективним способам комунікації та конструктивного вирішення конфліктів); формуванням ефективних копінг-стратегій для подолання стресових ситуацій (навчання способам управління емоційними реакціями, планування дій у складних умовах та корекція унікаючих копінг-стратегій); розвитком навичок ресурсного відновлення та профілактики емоційного вигорання (навчання методів відновлення емоційного балансу, включаючи тілесно-орієнтовані практики, арт-терапію, медитацію та усвідомлену релаксацію).

Програма підтримки психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, реалізовувалася через взаємопов'язані блоки: пізнавальний та тренінговий, які забезпечували комплексний підхід до профілактики емоційного вигорання та підтримки психологічного благополуччя волонтерів. Програма спрямована на відновлення емоційного балансу після стресових ситуацій, усунення наслідків вигорання та реабілітацію емоційного стану осіб, залучених до волонтерської діяльності через індивідуальну підтримку, групову терапію та техніки відновлення ресурсів.

Формат реалізації пізнавального блоку передбачав використання лекції з елементами інтерактиву. групові дискусії, презентації з використанням сучасних технологій, зокрема Smart-board, мультимедійних матеріалів інформації. Тренінговий блок спрямований на розвиток навичок емоційної стійкості, зняття психологічного напруження та підтримки внутрішнього ресурсу волонтерів. Основні напрями роботи включали формування навичок емоційної саморегуляції через використання дихальних практик для зниження рівня стресу та напруги, освоєння технік релаксації для відновлення психологічного стану, застосування методів усвідомленості (mindfulness) у стресових ситуаціях. Також розглядався розвиток конструктивних копінг-стратегій, таких як позитивне переосмислення складних ситуацій для зміни ставлення до

проблем, використання рефреймінгу для знаходження нових перспектив, управління емоціями через свідоме перенаправлення уваги та ресурсних станів.

Ефективність реалізації програми формувального впливу вивчалась за допомогою: повторного діагностичного зрізу та порівняння даних на початку та в кінці дослідження, за результатами якого визначалася динаміка загального рівня показників психологічного здоров'я, осіб залучених до волонтерської діяльності; безпосереднього спостереження у процесі занять за його учасниками та виконанням ними запропонованих завдань; самозвітів учасників, у яких вони фіксували зміни, сформовані внаслідок участі у реалізації програми.

Після завершення реалізації програми здійснено другий діагностичний зріз, результати якого порівнювалися із результатами першого зрізу (констатувального етапу дослідження) з метою встановлення ефективності проведених заходів формувального впливу.

Згідно одержаних результатів основні зміни зафіксовано у показниках соціально-психологічної адаптації, а також деяких установок щодо подолання складних ситуацій «Інструментальна соціальна підтримка» «Прийняття», «Заперечення»: зменшилася установка на заперечення, тоді як збільшилася установка на прийняття проблеми. Також значимо збільшився копінг пошуку соціальної підтримки, що в безпосередній діяльності волонтера є досить суттєвим.

Після впровадженної програми значимі зміни в досліджуваних відбулися щодо непродуктивних копінгів на користь продуктивних та показниках самодетермінації як складової психологічного здоров'я. Після реалізації програми у волонтерів підвищилася значущість цінності «Досягнення» та зменшилася «Конформізму». Знизилися показники мотиву страху відкидання, збільшився рівень «Психологічного благополуччя», «Автономії», «Екзистенційності», «Сповненості»). Одержані результати свідчать про зростання у досліджуваних прагнення до особистого успіху та зниження орієнтації відповідати очікуванням інших, збільшення впевненості та зменшення страху, тривоги бути несприйнятним оточуючими, певне покращення загальної задоволеності життям, зростання самодостатності та осмисленого ставлення до життя.

## **ВИСНОВКИ**

У дисертаційному дослідженні представлено теоретичне узагальнення та нове вирішення проблеми збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, що ґрунтується на врахуванні взаємодії трьох ключових компонентів (психологічного, соціального та суб'єктивного).

Аналіз і узагальнення теоретико-методологічних засад та експериментальних результатів дослідження зазначеної проблеми дають підстави для наступних висновків:

1. Шляхом аналізу теоретичних вітчизняних та зарубіжних підходів з'ясовано, що волонтерська діяльність є вагомим чинником адаптації людства до сучасних соціальних викликів та сприяє психосоціальній інтеграції особистості, яка зазнає труднощів у процесі життєдіяльності в умовах соціальних змін. Показано, що волонтерська діяльність є важливим психологічним ресурсом у набутті життєвого і практичного досвіду, реалізації творчого потенціалу, розвитку моральних цінностей і системного сприйняття суспільних змін. Встановлено, що волонтерська діяльність впливає на формування альтруїстичної поведінки, розвитку мотивації на досягнення результатів, що позитивно позначається на рівні соціальної взаємодії й спільної відповідальності у суспільстві. Констатовано, що особи, залучені до волонтерської діяльності, виступають агентами соціальних змін, сприяючи формуванню нових соціальних норм, зміцненню міжособистісних зв'язків і створенню сприятливого соціального клімату.

2. Теоретично обґрунтовано, що психологічне здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності є динамічним процесом, який потребує постійної уваги та підтримки з боку самоусвідомлення, соціальної підтримки та ефективного самопіклування. Зазначено, що інвестування в психологічне здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності не лише покращить їхню якість життя, але й сприятиме розвитку суспільства в цілому. Доведено, що забезпечення психологічної підтримки сприятиме збереженню мотивації, зниженню ризику вигорання, покращенню командної співпраці та підвищенню здатності волонтерів ефективно виконувати свої завдання в умовах стресу та емоційних навантажень. Обґрунтовано, що психологічно здорові волонтери здатні краще адаптуватися до

викликів, працювати в команді та надавати високоякісну допомогу постраждалим. Побудовано структурну модель психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, з урахуванням трьох ключових компонентів: психологічного (гнучкість, адаптивність, стресостійкість, ціннісні орієнтації, копінг-стратегії), соціального (соціальна включеність, соціальна комунікація, рівень довіри, успішність встановлення контактів з незнайомими людьми) та суб'єктивного (психологічне благополуччя, сенс життя).

3. Згідно побудованої структурної моделі психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності, визначено, що для більшості досліджуваних по критерію гнучкості та адаптивності властиві показники в межах норми. Встановлено, що характерним є середній рівень стійкості до стресу, а пріоритетними цінностями виступають «самостійність», «доброзичливість», «універсалізм»; при опануванні стресовою ситуацією переважають конструктивні копінг-стратегії; найпоширенішими ролями, які виконують волонтери є «дипломат», «виконавець» та «голова». Виявлено, що показники психологічного благополуччя мають середній рівень вираження з тенденцією до низького; рівень екзистенційної визначеності демонструє тенденцію до середньо-низького; найбільше за зв'язністю з вимірюваними індикаторами є індикатори соціально-психологічної адаптації, зокрема, «інтернальність», «адаптація», «прийняття інших» і «прагнення до домінування»; найменшу зв'язність мають індикатори міжособистісних відносин «доброзичливий» і копінг-стратегій «стримування», «інструментальна соціальна підтримка», «уявне уникнення проблем», «емоційна соціальна підтримка». Констатовано, що трикомпонентна структурна модель психологічного здоров'я осіб, залучених у волонтерську діяльність, складається з 11 індикаторів, які утворюють три фактори: психологічний (адаптація, інтернальність, самостійність, планування); соціальний (дружелюбність, емоційна соціальна підтримка, кількість ролей, доброзичливість) і суб'єктивний (психологічне благополуччя, безпека, екзистенційність). У результаті кластерного аналізу виділено три підгрупи осіб з різними проявами психологічного здоров'я: «Конформно-альтруїстичні», «Суб'єктно-успішні» «Схильні до вигоряння».

4. Розроблено та апробовано програму психологічної підтримки осіб, залучених до волонтерської діяльності, спрямовану на розвиток самодетермінації, усвідомлення внутрішньої мотивації та соціальної адаптивності, покращення навичок ефективної комунікації, зниження рівня стресу та страху відкидання, а також формування адаптивних копінг-стратегій, що допомагають волонтерам уникати емоційного вигорання. Результати апробації запропонованої програми психологічної підтримки осіб, залучених до волонтерської діяльності, засвідчили її ефективність. В осіб, залучених до волонтерської діяльності, з ознаками вигорання зафіксовано позитивні зміни у зменшенні непродуктивних стратегій в опануванні стресом на продуктивні та показниках самодетермінації. У «конформно-альтруїстичній» групі знизилася показники конформності та страху відкидання.

Дане дослідження не вичерпує всі аспекти окресленої проблеми. Перспективи подальших досліджень у межах означеної проблеми ми вбачаємо у вивченні впливу соціального середовища на психологічний стан волонтерів та розробці рекомендацій для їх ефективної підтримки; дослідженні ролі онлайн-волонтерства та цифрових платформ у підтримці психологічного здоров'я волонтерів та порівняльному аналізі особливостей збереження психологічного здоров'я волонтерів у різних країнах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авуєва І. Соціальний портрет членів соціальних рухів, громадських організацій та політичних партій. Українське суспільство – 2003. Соціологічний моніторинг. Київ: Інститут соціології НАН України, 2003. С. 283-291.
2. Андрющенко І.О., Бугайова Н.М. Подолання дистресу як складової психологічного здоров'я особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*: зб. наук. праць. Східноукр. нац. ун-т ім. Василя Даля. Київ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 2 (58). С. 125-133.
3. Баєвський Р. М. Проблеми здоров'я та норми: точка зору фізіолога. *Клінічна медицина*. 2000. № 4. С. 18-25.
4. Балакірева О., Бондар Т., Дмитрук Д. Ставлення до переселенців і волонтерської діяльності. *Український інститут соціальних досліджень ім. О. Яременка, Центр «Соціальний моніторинг»*, 2015. URL: <http://www.uisr.org.ua/img/upload/files/Settlers%20and%20volunteering.pdf>
5. Балашов Е. М. Психологічна структура волонтерської діяльності як засобу самореалізації студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 24. С. 12-16.
6. Безпалько О.В., Заверико Н.В., Зверева І.Д. Волонтерство : poradnik dla organizatora wolonterskiego ruchu /uklad. Т. Лях. Київ : ВГЦ «Волонтер», 2001. 176 с.
7. Беспалова К. О. Мотиваційні аспекти волонтерства: досвід західних країн. *Вісник Національного технічного університету України «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2012. № 3. С. 67-71.
8. Богучарова О. І. Соціально-психологічні чинники розвитку волонтерства як нової наукової моделі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. зб. наук. праць. Східноукр. нац. ун-т ім. Василя Даля. Луганськ, 2015. № 1 (36). С. 29-35.
9. Болотова В. О. Волонтерська діяльність в Україні як вид соціальної активності. *Науково-теоретичний альманах «Грані»*. 2018. Т. 21. № 9. С. 47-57.
10. Бондаренко А., Вдовцов Ю. Посібник по роботі з волонтерами. Київ, 2021. 164 с.

11. Бондаренко З. Організація волонтерської роботи майбутніх соціальних педагогів в умовах вищого навчального закладу : дис. ... к. пед. н. : 13.00.05. Київ, 2008. 200 с.

12. Булатевич Н., Батракіна Є. Психологічні особливості осіб, які займаються волонтерською діяльністю. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 10-23.

13. Вайнілович Н. А. Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Політологія. Соціологія. Право*. 2012. № 2. С. 53-59.

14. Василенко К. Волонтер – це стан душі. *Волонтер*. № 10. 2001. С. 40-46.

15. Веденєєв Д. В., Турчак О. В. Волонтерський рух в Україні в ході російсько-української війни: ризики праці та форми державного і громадського визнання. *Військово-науковий вісник*. Вип. 30. 2018. С. 206-216. URL: <http://vnv.asv.gov.ua/article/view/153726>

16. Взаємодія держави і суспільства, символічний простір народу та Українсько-Російські взаємини у дзеркалі громадської думки. Жовтень ' 2015 : інформаційний бюлетень/ за ред. М. М. Слюсаревського. Київ, 2015. 52 с.

17. Водяна О. Закордонний досвід благодійної діяльності студентської молоді. *Психологія та педагогіка: необхідність впливу науки на розвиток практики в Україні* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Львів, 2020. С. 102-106.

18. Волонтерський рух в Україні: тенденції розвитку / Р.Х. Вайнола, А.Й. Капська, Н.М. Комарова та ін. Київ : Академпрес, 1999. 112 с.

19. Галецька І.І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ : Главник, 2005. Вип. 26, т. 1. С. 320-325.

20. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи. *Психологічні студії Львівського університету*. Випуск 1. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2004. С. 79-85.

21. Галецька І.І. Психологічне здоров'я. *Психологія здоров'я: теорія і практика* / І. Галецька, Т. Сосновський. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. С. 89-122.
22. Глаголич С. Ю. Аналіз копінг-поведінки волонтерів, діяльність яких пов'язана із забезпеченням військових у зоні АТО. *Медична психологія*. 2016. № 4. С. 51-58.
23. Голованова Т. Волонтерство в соціальній роботі як феномен цивілізованого суспільства. Запоріжжя: ЗДУ, 1996. 314 с.
24. Голуб В. Л. Волонтерська діяльність в системі взаємовідносин держави та суспільства: дис. канд. пед. наук: 25.00.01 Київ, 2016. 247 с.
25. Горелов Д. М., Корнієвський О. А. Волонтерський рух: світовий досвід та українські громадянські практики: аналіт. доп. Київ : НІСД, 2015. 36 с. URL: <https://niss.gov.ua/sites/default/files/2015-02/volonter-697e4.pdf>
26. Горінов П., Драпушко Р. Волонтерська діяльність в Україні: соціально-правове дослідження: монографія. Київ: Державний інститут сімейної та молодіжної політики, 2022. 240 с.
27. Дементов В. О. Роль громадських організацій у соціальному забезпеченні: український та зарубіжний досвід. *Актуальні проблеми державного управління: зб. наук. пр.* Харків : Вид-во ХарПІ НАДУ «Магістр», 2008. Вип. 2 (34). С. 309-316.
28. Демида С., Носок М. Мотивація студентів до волонтерської діяльності. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2018. № 13. С. 168-174.
29. Дігтяр П. Громадські організації в суспільно-політичній системі сучасної України: стан і перспективи розвитку. *Сторінки історії: зб. наук. пр.* Київ : ІВЦ Видавництво «Політехніка», 2010. Вип. 31. С. 190-204.
30. Дубровіна І. В. Психічне та психологічне здоров'я у контексті психологічної культури особистості. *Вісник практичної психології освіти*. 2009. № 3. С. 17-21.

31. Євдокімова О.О., Бойко-Бузиль Ю.Ю., Барко В.В. Адаптований українськомовний опитувальник групових ролей Р.М. Белбіна та результати його використання в роботі з персоналом Національної поліції України. *Psychological Journal*. 2021. 7 (8), С. 7-17.
32. Єсіна Н. О. Поняття та сутність волонтерської діяльності в Україні. *Сучасне суспільство*. 2017. Вип. 1. С. 73-80.
33. Завадська І. М., Палилюлько О. М. Допомога як стиль життя: психологічні аспекти волонтерської діяльності. *Інклюзія і суспільство*. 2022. Вип. 1. С. 47-55.
34. Завгородня О. В. Проблема психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 1. С. 55-60.
35. Завгородня О.В., Курганська Л.О. Психологічне здоров'я: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. 112 с. .
36. Заверико Н.В. Основи управління діяльністю волонтерів : посібник для керівників волонтерських груп та програм. Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 36 с.
37. Загальна декларація волонтерів, прийнята на XI конгресі Міжнародної асоціації волонтерів. *Права людини: навч. посіб.* Київ : Просвіта, 2002. С. 67-80.
38. Закалик Г. М., Коропатов О. М., Шувар Н. М. Волонтерська діяльність в Україні: історія, сьогодення та євроінтеграція. *Правова система: теорія і практика*. 2022. № 4. Ч. 1. С. 104-107.
39. Зверєва І. Соціальна робота в Україні: навч. посіб. Київ : Науковий світ. 2003. 233 с.
40. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологічні особливості волонтерської діяльності у сучасній Україні: мотиваційний аспект. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2015. № 2 (15). С. 40-45.
41. Капська А.Й. Підготовка волонтерів до соціальної роботи : навч.-метод. посіб. Київ : Держсоцслужба, 2005. 152 с.

42. Капська А.Й. та ін. Технологізація волонтерської роботи в сучасних умовах / ред. А.Й. Капська. Державний центр соціальних служб для молоді, Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2001. 139 с.

43. Караман О. Роль волонтерства у професійному становленні майбутніх соціальних працівників та соціальних педагогів (узагальнення досвіду волонтерської діяльності студентів Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка). *Освіта Донбасу*. 2007. № 4 (123). С. 82-88.

44. Карамушка Л. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1(16). С. 22-33.

45. Карпиловська С. Я. Дослідження стану волонтерського руху жінок, що перенесли РМЗ. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. / за ред. Максименка С. Д. Київ, 2001. Т. III, ч. 8. С. 107-114.

46. Касперович О., Панькова О. Українське волонтерство в умовах збройної російської агресії: зміцнення потужностей через залучення ресурсів цифровізації, платформізації, ІКТ, та мережевих технологій. *Економічний вісник Донбасу*. Полтава. 2022. Вип. 68. С. 113-123.

47. Клименко І. В. Вплив волонтерської діяльності в умовах військового конфлікту на подружні стосунки у сім'ях волонтерів. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. м. Київ, 02-03 березня 2018 р. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. С. 66-69.

48. Климчук В. О. Мотиваційні конфлікти особистості: модель психологічної допомоги. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 8. С. 17-21.

49. Коваль Г. В. Волонтерство як складний соціально-психологічний феномен. *Технології розвитку інтелекту*. 2017. Т. 2. Вип. 6. URL: [https://psytir.org.ua/upload/journals/2.6/authors/2017/Koval\\_Gennadij\\_Valerijovych\\_Volonterstvo\\_jak\\_skladnyj\\_socialno-psyhologichnyj\\_fenomen.pdf](https://psytir.org.ua/upload/journals/2.6/authors/2017/Koval_Gennadij_Valerijovych_Volonterstvo_jak_skladnyj_socialno-psyhologichnyj_fenomen.pdf).

50. Козубовська І.І., Мигович В.В., Сагарда В.В. Понятійно-термінологічний словник з соціальної роботи / за заг. ред. І.В. Козубовської. Ужгород: Вид-во «Мистецька лінія», 2001. 152 с.

51. Кокун О.М., Пішко І.О. Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

52. Коломієць А.М., Паламарчук О.М., Шульга Г.Б., Коломієць Л.І., Габа І.М. Психологічні засади оптимізації волонтерської діяльності студентської молоді засобами інформаційно-комунікаційних технологій. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2019. Т. 71. № 3. С. 267-278.

53. Коломоєць Л. І., Глиздова А. Ю., Узвенчук В. С. Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності. *Психологічний часопис: журнал Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. № 5 (9). С. 79-90.

54. Колотило М. Онлайн-волонтерство у сучасному світі: особливості та актуальні практики. *Соціальна робота і сучасність: теорія та практика професійного й особистісного розвитку соціального працівника* : матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2020. С. 97-99.

55. Коробка Л.М. Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної та колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту. *Наукові студії із соціальної та політичної психології НАПН України*. 2018. 41 (44), С. 56-66.

56. Корсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №1. С. 1-10.

57. Коцан І.Я., Ложкін Г.В. Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини / за ред. І.Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

58. Кратінова В. Волонтерство як засіб соціального та професійного становлення студентів спеціальностей «Соціальна педагогіка» та «Соціальна робота». *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2006. № 6. С. 76-81.

59. Кривоконь Н.І. Волонтерська діяльність як чинники розвитку життєстійкості українців. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2015. Випуск 30. С. 326-336.

60. Кряж І. В. Суб'єктивна близькість з природою як чинник психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2016. № 1(9). С. 43-52.

61. Кульчицька А. В. Цілепокладання як основа коучингу: теоретико-методологічний аналіз проблеми. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 171-182.

62. Ларіна Т. О. Соціально-психологічна реабілітація особистості: покрокове набуття життєздатності. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2018. Вип. 42. С. 139-147.

63. Ларіонова Н. Історико-феноменологічний аналіз волонтерства. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2007. № 3. С. 99-105.

64. Левченко Т. І. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності: монографія. Вінниця: Нова книга, 2011. 448 с.

65. Ліпкан В. Правова природа феномена інформаційного волонтерства.. *Підприємництво, господарство і право*. 2016. № 1. С. 121-131.

66. Лях Т. Вимоги до особистісно-моральних якостей потенційних волонтерів із числа студентів. *Роль педагогічної етики у професійній підготовці сучасного вчителя* : матеріали всеукр. наук.-практ. конф., м. Київ, 15-16 трав. 2008 р. Київ : КМПУ ім. Б.Д. Грінченка, 2008. С. 133-136.

67. Лях Т. Волонтерство. Порадник для організатора волонтерського руху / авт. кол.: Т. Л. Лях, О. В. Безпалько, Н. В. Заверіко, І. Д. Зверева, Н. В. Зімовець. Київ : ВГЦ «Волонтер», 2001. 552 с.

68. Лях Т. Л. Мотивація до волонтерської діяльності. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2012. № 22 (8). С. 84-91.

69. Лях Т. Методика організації волонтерських груп : навч. посіб. Київ : Київський ун-т імені Бориса Грінченка, 2010. 149 с.
70. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 4-14.
71. Маркова М.В., Глаголич С.Ю. Особливості емоційного вигорання та його роль в структурі дезадаптації волонтерів, діяльність яких пов'язана з забезпеченням військових в зоні АТО. *Психологічний журнал*, 2018. №2(12), с. 50-65.
72. Матвієнко Л.І., Алексейченко Л.І. Особистість волонтера у психологічному вимірі: ціннісно-мотиваційний аспект (надання соціальних послуг вразливим верствам населення). *Ринок праці та зайнятість населення*. 2016. № 1. С. 55-59.
73. Матійчик А. В. Волонтерська діяльність як детермінанта розвитку громадянського суспільства. *Грані*. 2016. № 8. С. 100-107.
74. Мацієвський Ю., Лук'янчук Я. Волонтерство та псевдоволонтерство в Україні: новий погляд крізь призму неформальних інститутів. *Політичні дослідження*. 2024. №1 (7). С. 19-37.
75. Менеджмент волонтерських груп від А до Я: навч.-метод. посібник/ за заг. ред. Т. Лях. Київ : Версо-04, 2012. 288 с.
76. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. /Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
77. Міхеєва О. Ю. Актуальність волонтерської діяльності у період війни. *Соціальне і правове забезпечення волонтерської діяльності в Україні в умовах безпекових викликів* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 квітня 2023 р.). Київ, 2023. С. 91-92.
78. Монастирський Г.Л. Теорія організації: підручник. Тернопіль: ЗУНУ, 2020. 329 с.

79. Мороз Р. А. Організаційно-психологічні засади волонтерської допомоги в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3 (46). С. 192-196

80. Мохорева О. М., Горошко М. О. Волонтерство як соціальний феномен. *Особистість, суспільство, війна* : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, Україна, 15 квіт. 2022 р.). Харків: ХНУВС, 2022. С. 79-90.

81. Мушкевич М. І. Поняття супроводу у сучасній психологічній науці. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К., 2011. Т. XIII, ч. 1. С. 287.

82. Нагорняк К.М. Валідизація уточненої методики базових індивідуальних цінностей Шалом Шварца: результати двох перетестів. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи»*. 2017. Випуск 39. С. 118-126.

83. Ніколіна О., Астремська І. Спрямованість волонтерів: психологічні особливості волонтерської діяльності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Випуск 17. С. 31-37.

84. Носенко Е. Л. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. «Серія педагогіка і психологія»*. 2014. Вип. 20. С. 89-97.

85. Ожарівська С. Психологічна підтримка волонтерів: методи й інструменти. *Наукові перспективи*. 2025. № 1(55). С. 1903-1912. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-1\(55\)-1903-1912](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-1(55)-1903-1912)

86. Організація волонтерського руху у вищих навчальних закладах. Діагностичний інструментарій : метод. розробки. / укл. Т. Рудякевич. Житомир : ЖДУ, 2004. 89 с.

87. Орленко М. Волонтерська діяльність як чинник соціального становлення та консолідації молоді в сучасній Україні. *Молодий вчений*. 2017. №5. С. 97-100.

88. Осовська Г. Основи менеджменту: навчальний посібник. Київ : «Кондор», 2006. 664 с. URL: <http://www.info-library.com.ua/books-text-5412.html>.

89. Панькова О. В., Касперович О. Ю., Іщенко О. В. Розвиток волонтерської діяльності в Україні як прояв активізації соціальних ресурсів громадянського суспільства: специфіка, проблеми та перспективи. *Український соціум*. № 2 (57). 2016. С. 25-40.

90. Панькова О.В., Касперович О.Ю., Іщенко О.В. Ресурсний потенціал волонтерського руху українського суспільства: дослідницька розвідка. *Український соціум*. 2016. № 1 (56). С. 65-74.

91. Перетятко В. А. Структурні компоненти особистості, включеної до волонтерської діяльності. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огнієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2015. Вип. 27. С. 435-446.

92. Писаренко Л. М., Плукчи, Л. В., Федорова, І. В. Волонтерство: виклики сьогодення (за матеріалами друкованих ЗМІ). *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*, 2021. (71) 1. С. 156-160.

93. Питання Національної ради з відновлення України від наслідків війни: Указ Президента України від 21.04.2022 № 266/2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/266/2022#Text>

94. Погрібна В. Л. Волонтерство як соціокультурний феномен: епістемологічні та аксіологічні аспекти аналізу. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. 2015. 4(27). С. 185-196.

95. Подолянчук Д. Дослідження когнітивної складової ціннісних орієнтацій студентів-волонтерів. *Психологічні перспективи*. 2021. № 37. С. 185-201.

96. Полієнко А. Інституалізація волонтерства в Україні під час російсько-української війни 2014-2023 рр. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2024. Вип. 1 (19). С. 848-860.

97. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2005. 280 с.

98. Попович І. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практик : посібник. Херсон : ХДУ, 2019. 160 с.

99. Попович І. Розвиток та становлення особистості у вимірах соціальних очікувань. *Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості* : колективна монографія. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018. С. 80-103.

100. Посібник волонтера / В. Вашкович, Т. Карабан, Я. Лазур, В. Манзюк, В. Рошканюк, Ю. Василенко. Одеса : Гельветика, 2022. 88 с.

101. Прикладна психодіагностика в національній гвардії України: метод. посібник / за заг. ред. І.І. Приходька. Харків: НАНГУ, 2020. 388 с.

102. Про внесення змін до Закону України «Про волонтерську діяльність» щодо підтримки волонтерської діяльності: Закон України від 15.08.2022 р. № 2519-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2519-20#Text>.

103. Про волонтерську діяльність: Закон України від 01.01. 2024 р. № 3236-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17#Text>.

104. Про затвердження Типового положення про Школу волонтерів центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. Наказ Міністерства України у справах молоді та спорту від 30.01.2006 р. №204. *Офіційний вісник України*. № 7. 2006. С. 310-312.

105. Про схвалення концепції проекту Закону України «Про волонтерський рух». Розпорядження Кабінету Міністрів України від 15.11.2004 р. №748-р. *Офіційний вісник України*. № 42. 2004. С. 80-83.

106. Проценко О. О. Волонтерські практики в умовах вимушеної міграції в сучасній Україні: чинники та наслідки актуалізації: дис. ... канд. соц. наук : 22.00.04. / Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, 2021. 227 с.

107. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.

108. Публікація звіту Фонду Демократичних ініціатив ім. І. Кучеріва. URL: <https://dif.org.ua/category/publications>.

109. Рашковська І. Психологічна структура особистості сучасного українського волонтера: теоретичний аспект. *Соціальне і правове забезпечення волонтерської діяльності в Україні в умовах безпекових викликів*: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. Навчально-науковий інститут права УДУ ім. М. Драгоманова (м. Київ, 27 квітня 2023 р.). Київ, 2023. С. 128-133.

110. Рибак О.С. Культурно-ціннісні орієнтації студентів з різним рівнем ідентичності: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Львів, 2020. 235 с.

111. Робота в тилу. Платформа пошуку роботи і волонтерства «Робота в тилу». URL: <https://v-tylu.com/>

112. Роль сім'ї у формування здорового способу життя дітей та молоді / кер. автор. кол. О.О. Яременко. Київ : Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. Кн. 12. 196 с. (Серія «Формування здорового способу життя молоді»: у 14 кн).

113. Рудська А.І. Ціннісні орієнтації лідерів та волонтерів соціальних проєктів. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том 7. Екологічна психологія. 2014. Випуск 35. С. 238-244.

114. Савайда О. В., Черевко В. В. Природно-правовий феномен волонтерства в Україні в умовах війни. *Modern research in world science: IV міжн. наук.-практ. конференція, SPC «Sci-conf. com.ua»*. м. Львів. 2022. С. 730-733.

115. Савицька О. В. Психологічний супровід формування професійної компетентності майбутнього психолога. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2012. Вип. 4. С. 193-199.

116. Савченко О.В., Петренко В.В., Тімакова А.В. «Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко): україномовна адаптація, валідизація та стандартизація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*, 2022. Випуск 5. С. 16-22.

117. Семків І.І. Адаптація методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» українською мовою. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №1. С.12-28.

118. Сидоренко Ж. В. Соціально-психологічні передумови постановки життєвих завдань стосовно психологічного здоров'я. *Соціальна психологія*. 2010. №2. С. 85-93.

119. Сірко В. С. Особливості волонтерства в зоні збройного конфлікту в Україні. Наукові проблеми запровадження правового режиму воєнного стану України: сучасний вимір : матеріали науково-практичного онлайн-заходу (29 квітня 2022 р.). Одеса, 2022. С. 231–232

120. Скиданович В. Психологічна структура волонтерської діяльності студентів ДВНЗ. *Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*: збірник наукових праць: психологія. 2018. Випуск 22. С. 62-68.

121. Слободян Т. Як волонтерство змінює світ. Толерантність як ключова цінність мистецтва жити у мирі : матеріали наук. круг. столу здобувачів вищої освіти. 16 листопада 2022 р. Миколаїв. 2022. С. 52-55.

122. Соціальна робота в Україні : навч. посібник. / І. Зверева, О. Безпалько, С. Харченко та ін.; за заг. ред. І. Зверевої, Г. Лактіонової. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 256 с.

123. Соціологічна група «Рейтинг». 2022. Дослідження. URL: <https://ratinggroup.ua/>

124. Становських З. Л. Психологічний супровід особистості в період середньої дорослості на перехідних етапах її професійного розвитку / *Психологічний супровід навчання різних категорій дорослого населення*: колективна монографія. Київ: Ін-т пед. освіти і освіти дорослих ім. І. Зязюна, 2019. С. 356-440.

125. Субашкевич І. Р. Формування ціннісно-сміслової сфери студентів педагогічних спеціальностей засобами медіапсихологічних технологій. Львів : Растр-7, 2016. 60 с.

126. Теренда Н.О., Сеньчук Л.І., Литвинова О.Н., Панчишин Н.Я., Запорожан Л.П. Емоційне викорання у волонтерів (на прикладі рівненської області). *Вісник соціальної гігієни та організації хорони здоров'я України*. 2024. №2 (100). С. 44-49.

127. Теслик Н. М., Громико Д. Стресостійкість волонтерів в умовах воєнного стану. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали X Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, Суми, 27-28 квітня 2023 року. Суми : Сумський державний університет, 2023. С. 337-343.

128. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 140–150.

129. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

130. Титаренко Т., Кочубейник О., Черемних К. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія. Київ : Міленіум, 2014. 206 с.

131. Титаренко Т.М. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: метод. рекомендації. Київ : Міленіум, 2006. 124 с.

132. Трубнікова О. А. Структура соціально-психологічної готовності особистості до волонтерства. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2009. Т. 7. Вип. 19. С. 241-248.

133. Українська волонтерська служба. Допомогти та не нашкодити. Як стати волонтером під час війни. URL: <https://suspilne.media/231159-dopomogti-ta-ne-naskoditi-ak-stati-volonterom-pid-cas-vijni/>

134. Участь населення у благодійних та волонтерських проєктах: дослідження виконано Corestone Group та GfK Ukraine на замовлення фонду родини Загорій. [https://zagoriy.foundation/wp-content/uploads/2019/11/ukrainians\\_charity\\_report.pdf](https://zagoriy.foundation/wp-content/uploads/2019/11/ukrainians_charity_report.pdf).

135. Чабан О.С. Практикум з підвищення стресостійкості та розширення адаптаційних можливостей організму. Київ : ТОВ «Доктор - Медіа - Груп», 2017. 150 с.

136. Чайка І. Ю. Волонтерство: сутність феномена та особливості його функціонування в сучасній Україні. *Науково-теоретичний альманах «Грані»*. 2017. Т. 20(7). С. 72-79.
137. Шайгородський Ю. Поняття «трансформація» як інструмент аналізу соціальних змін. *Теорія і методологія політичних наук*. 2010. № 4. URL: <http://socialscience.com.ua/article/323>.
138. Швалб Ю. М. Психологічна структура складних життєвих обставин. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика* : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 19-39.
139. Швалб Ю. Психологічні критерії визначення стилю життя. *Соціальна психологія*. 2003. №2. С. 14-20.
140. Шевченко А. М. Комплекс методик для дослідження психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2017. № 2-3. С. 109-118.
141. Шевчук, А. В., Боднарук, О. М. Псевдоволонтерство та «білокомірцеве мародерство»: кримінально-правові новели. Матеріали V Міжнародного правничого форуму (м. Чернівці, 10 червня 2022 р.). Чернівці. Технодрук, 2022. С. 210-213.
142. Юрченко І. В. Динаміка суспільно-політичної активності населення України. *Соціальні виміри суспільства*. Випуск 8. Київ: Інститут соціології НАН України, 2005. С. 188-202.
143. Яновська О. Інституалізація волонтерського руху в Україні: безпековий вимір. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. *Політологія. Соціологія*. Київ. 2017. Вип. 33/34. С. 80-84.
144. Янц Н. Основи діяльності волонтерів: курс лекцій. Переяслав-Хмельницький, 2009. 119 с.
145. Almas, S., Fuertes, F. & Pérez-Muñoz, A. Direct and Indirect Effects of Transformational Leadership on Volunteers' Intention to Remain at Non-profit Organizations *Psychosocial Intervention*. 2020. № 29. P. 125-132.

146. Aranda, M., Zappalà, S. & Topa, G. Motivations for Volunteerism, Satisfaction, and Emotional Exhaustion: The Moderating Effect of Volunteers' Age. *Sustainability*. 2019. № 11(16). P. 44-77.
147. Boichak, O., McKernan, B. Narratives of Volunteering and Social Change in Wartime Ukraine. *Cultural Sociology*. 2024. 18(1). P. 48-71.
148. Chacón, F. Dropout predictors for volunteers in non-profit organizations: A 7-year survival analysis. *Revista Mexicana de Psicología*. 2017. № 34 (1) P. 13-23.
149. Cho, M., Boonn, M. & Han, S.J. Generation Z's sustainable volunteering: Motivations, attitudes and job performance. *Sustainability*. 2018. № 5. P. 1400.
150. Clary E.G., Snyder M. The Motivations to Volunteer: Theoretical and Practical Considerations. *Current Directions in Psychological Science*. 1999. №8(5). P. 156-159.
151. Clary, E. G. The Motivations to Volunteer: Theoretical and Practical Considerations. *Current Directions in Psychological Science*. 1999. Vol. 8. № 5. P. 156-159.
152. Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. Volunteers' motivations: a functional strategy for the recruitment, placement, and retention of volunteers *Nonprofit Manag Leadersh*. 1992. № 2(4). P. 333-350.
153. Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., & Miene, P. Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. 74(6). P. 1516-1530.
154. Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., & Miene, P. Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. 74(6). P. 1516-1530.
155. Deci, E. L. Hedonia, eudaimonia and well-being: an introduction. *Journal of happiness Studies*. 2008. Vol. 9. P. 1-11.
156. Ellis, A. *The Practice of Rational-Emotive Therapy*. New York : Springer Publishing Company, 1987. P. 18-20.

157. Fedinec, C. The Ukrainian civil volunteer movement during war time (2014-2022). *Ukraine`s Patronal Democracy and the Russian Invasion*. 2023. Vol. 1. P. 331-352.
158. Gil K.V. Development of the questionnaire of motivation of volunteer activity. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 4. С. 161-168.
159. Hansen, T., Aartsen, M., Slagsvold, B. & Deindl, C. Dynamics of volunteering and life satisfaction in midlife and old age: Findings from 12 European countries. *Social Sciences*. 2018. № 7. P. 78.
160. Kee, Y. H., Li, C., Wang, J. Kailani, M. Motivations for volunteering and its associations with time perspectives and life satisfaction: A latent profile approach. *Psychological Reports*. 2018. № 121 (5). P. 932-951.
161. Keyes, C. L. The mental Health Continuum-Short Form: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behaviour*. 2002. № 43. P. 207-222.
162. Kinderman, P. The development and validation of a general measure of well-being: the BBC well-being scale. *Quality of Life Research*. 2011. №20. P. 1035-1042.
163. Längle A., Orgler C., Kundi M. The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. *European Psychotherapy*. 2003. Vol. 4. P. 135-151.
164. Lazos, G. Negative emotional states of volunteer psychologists, psychotherapists working with trauma patients. *Актуальні проблеми психології. Т. III. Консультативна психологія і психотерапія: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України/ за ред. Максименка*. Київ : Логос. 2015. № 11. С. 119-135.
165. Liashch, O., Chukhrii I. A Model for preserving the mental health of volunteer psychologists. *Personality and Environmental Issues*, 2024. Volume 3, Issue 3. P. 9-14.

166. Liashch, O., Chukhrii I. Study of the structure of psychological health of volunteers in wartime. *Personality and Environmental Issues*, 2024. Volume 3, Issue 2. P. 9-16.

167. Livi, S., Cristofaro, V., Theodorou, A., Rullo, M. When motivation is not enough: Effects of prosociality and organizational socialization in volunteers' intention to continue volunteering. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. 2019. № 30 (3). P. 249-261.

168. Ozharivska S. Empirical indicators of psychological health of people involved in volunteering. *Перспективи та інновації науки*. № 1(47). 2025. С.1336-1347. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1\(47\)-1336-1347](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-1336-1347)

169. Ozharivska S. Theoretical analysis of the problem of developing personal resilience. *Personality and Environmental Issues*, 2024. Volume 3, Issue 2. P. 46-51.

170. Ozharivska S. Volunteering as a social and psychological phenomenon. *Personality and Environmental Issues*, 2023. Volume 2, Issue 6. P. 38-44.

171. [Ramos](#), R., Güntert, S., Brauchli, R., Bauer, G., Wehner, T., & Hämmig, O. Exploring the interaction between volunteering status, paid job characteristics and quality of volunteers' motivation on mental health / M.L. Vecina et al. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*. 2016. № 27. P. 790-809.

172. Roditi, E., Bodas, M. Jaffe, E., Knobler, H., Adini, B. Impact of stressful events on motivations, self-efficacy, and development of post-traumatic symptom among youth volunteers in emergency medical services. *Int J Environ Res Public Health*. 2019. May 8. № 16 (9). P. 1613.

173. Romaniuk K. O. Psychological features of management volunteer team Ukrainian. *Psychological Journal*. 2017. № 1 (3). P. 128-139.

174. Schwartz, S. H. Theory of Cultural Values and Some Implications for Work. *Applied Psychology: An International Review*. 1999. 48 (1). P. 23-47.

175. Snyder M. Who gets involved and why? The Psychology of volunteerism. *Youth Empowerment and Volunteerism: Principles, Policies and Practices*, City University of Hong Kong. 2009. P. 1-18.

176. Stukas, A., Hoye, R., Nicholson, M., Brown, K., Aisbett, L. Motivations to volunteer and their associations with volunteers' well-being. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*. 2016. № 45. P. 112-132.

177. Vecina, M.L., Marzana, D. Motivations for volunteering: do motivation questionnaires measure what actually drives volunteers? *TPM*. 2019. Vol. 26. № 4. P. 573-587.

178. Wilson, J. Volunteering. *Annual Review of Sociology*. 2000. № 26. P. 215-240.

179. Wilson, J., Musick M. The effects of volunteering on the volunteer. *Law and Contemporary problems*. 2000. № 62 (4). P. 141-168.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Загальні описові статистики складових психологічного здоров'я загальної вибірки осіб, залучених до волонтерської діяльності

	M	Me	SD	Min	Max	Асиметрія	Станд. помилка асиметрії	Екссес	Станд. помилка екссесу	Шаніро-Уїлк W	Шаніро-Уїлк р
Методика діагностування соціально-психологічної адаптації (СПА) (К. Роджерс, Р. Даймонд)											
Адаптація	64,8	63,4	8,2	50	79,5	-0,02	0,311	-0,85	0,613	0,97	0,153
Самоприйняття	68,3	68,6	11,1	47,5	89,9	-0,09	0,311	-0,85	0,613	0,973	0,224
Емоційний комфорт	62,7	59,1	10,3	42,9	80	0,105	0,311	-1,08	0,613	0,941	0,007
Інтернальність	67,6	67,4	8,64	52,6	82,3	-0,15	0,311	-1,12	0,613	0,953	0,024
Прийняття інших	66,1	66,7	11,5	45,3	97,5	0,105	0,311	0,134	0,613	0,959	0,046
Прагнення до домінування	54,4	57,1	11,5	27,8	79,1	-0,41	0,311	0,234	0,613	0,964	0,076
«Стійкість до стресу», (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова)											
Рівень стійкості до стресу	34,9	35	3,76	28	45	0,475	0,311	0,396	0,613	0,966	0,099
«Портрет цінностей» (PVQ) (Ш. Шварц)											
Самостійність	4,83	5	0,815	3,3	6	-0,08	0,311	-1,33	0,613	0,92	< .001
Стимуляція	3,92	4,3	1,04	1,7	5,7	-0,36	0,311	-0,65	0,613	0,957	0,035
Гедонізм	4,32	4,3	0,963	2	5,7	-0,43	0,311	-0,58	0,613	0,942	0,007
Досягнення	4,23	4,3	1,04	2,3	6	-0,19	0,311	-0,9	0,613	0,957	0,036
Влада	3,96	4	0,954	1,3	5,3	-1,03	0,311	0,798	0,613	0,9	< .001
Безпека	4,3	4,6	0,866	2,2	5,4	-0,77	0,311	-0,22	0,613	0,921	< .001
Конформізм	3,89	4	0,863	2,3	5,5	-0,1	0,311	-0,77	0,613	0,966	0,101
Традиції	3,34	3,5	1,17	1,3	6	0,225	0,311	-0,54	0,613	0,969	0,144
Універсалізм	4,46	4,5	0,73	2,8	5,8	-0,19	0,311	-0,16	0,613	0,971	0,179
Доброзичливість	4,56	4,5	0,89	2,8	6	0,142	0,311	-1,04	0,613	0,933	0,003
Діагностика копінг-стратегій (COPE) (Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб)											
Позитивне переформулювання	14,4	15	1,89	9	16	-1,1	0,311	0,163	0,613	0,802	< .001
Уявне уникнення проблем	10,3	10	2,38	6	14	-0,07	0,311	-1,07	0,613	0,943	0,008
Концентрація на емоціях	10,9	11	2,23	5	16	-0,25	0,311	0,613	0,613	0,954	0,026
Інструментальна соціальна підтримка	12,1	12	2,6	7	16	-0,13	0,311	-0,98	0,613	0,94	0,006
Активне опанування себе	13,5	14	1,83	10	16	-0,44	0,311	-0,78	0,613	0,921	< .001
Заперечення	8,88	9	2,63	4	15	0,204	0,311	-0,41	0,613	0,975	0,275
Звернення до релігії	9,51	9	4,38	4	16	0,084	0,311	-1,5	0,613	0,886	< .001
Гумор	12,8	13	2,48	6	16	-0,39	0,311	-0,49	0,613	0,925	0,001
Поведінкове уникнення проблем	10,1	11	2,14	5	13	-0,56	0,311	-0,46	0,613	0,932	0,003
Стимування	12,1	13	2,14	7	16	-0,11	0,311	-0,8	0,613	0,952	0,021
Емоційна соціальна підтримка	10,9	11	3,09	4	16	-0,47	0,311	-0,03	0,613	0,951	0,019
Використання «заспокійливих»	7,85	7	3,28	4	16	1,09	0,311	0,441	0,613	0,861	< .001
Прийняття	13	13	2,11	8	16	-0,23	0,311	-0,66	0,613	0,946	0,011

	M	Me	SD	Min	Max	Асиметрія	Станд. помилка асиметрії	Експес	Станд. помилка експесу	Шаніро-Уїлк W	Шаніро-Уїлк р
Придушення конкуруючої діяльності	13,1	13	1,82	8	16	-0,54	0,311	-0,07	0,613	0,944	0,009
Планування	13,5	14	2,04	8	16	-0,7	0,311	0,122	0,613	0,92	< .001
Методика розподілу ролей у команді (Р. Белбін)											
Виконавець (реалізатор)	11,1	11	2,9	5	16	-0,22	0,311	-0,62	0,613	0,957	0,037
Голова (координатор)	11,3	13	5,43	0	19	-0,57	0,311	-0,74	0,613	0,927	0,002
Творець	7,24	6	5,62	0	28	1,79	0,311	4,55	0,613	0,829	< .001
Мислитель (генератор ідей)	8,37	7	5,8	0	21	0,424	0,311	-0,52	0,613	0,947	0,012
Розвідник (дослідник)	8,15	10	4,38	0	13	-0,48	0,311	-1,24	0,613	0,868	< .001
Аналітик (експерт)	5,98	6	4,37	0	15	0,273	0,311	-0,84	0,613	0,944	0,009
Дипломат	11,9	11	6,02	0	29	1,29	0,311	2,58	0,613	0,851	< .001
Спеціаліст	9,17	8	5,7	0	24	0,766	0,311	0,009	0,613	0,934	0,003
Кількість ролей	1,54	1	0,877	0	3	0,104	0,311	-0,66	0,613	0,873	< .001
Тест міжособистісних відносин (Т. Лірі)											
Авторитарний	5,2	5	3,04	0	14	0,893	0,311	1,36	0,613	0,924	0,001
Егоїстичний	4,49	4	1,78	1	7	-0,14	0,311	-0,87	0,613	0,929	0,002
Агресивний	4,71	4	1,88	2	10	1,31	0,311	1,28	0,613	0,843	< .001
Підозрілий	3,83	4	1,9	0	8	0,344	0,311	0,122	0,613	0,951	0,018
Підпорядкування	5,46	5	1,97	2	10	0,466	0,311	-0,46	0,613	0,945	0,01
Залежний	4,58	4	1,51	1	8	0,423	0,311	-0,33	0,613	0,921	< .001
Доброзичливий	5,92	5	2,71	2	13	0,925	0,311	0,241	0,613	0,907	< .001
Альтруїстичний	6,56	5	3,41	2	16	0,8	0,311	-0,39	0,613	0,869	< .001
Домінування	1,61	1,6	6,41	-14,7	15,3	-0,45	0,311	1,33	0,613	0,921	< .001
Дружелюбність	3,13	1	5,79	-4,1	19,8	1,34	0,311	1,21	0,613	0,847	< .001
Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе (А. Купрейченко)											
Довіра до світу	9,97	10	1,96	5	14	-0,22	0,311	0,632	0,613	0,951	0,02
Довіра до інших людей	9,88	10	1,85	5	13	-0,36	0,311	-0,41	0,613	0,955	0,029
Довіра до себе	15,3	14	5,76	6	26	0,674	0,311	-0,86	0,613	0,883	< .001
Мотивація афіліації (МАФ) (А. Меграбян)											
Мотив прагнення до прийняття	116	121	17,7	69	147	-0,69	0,311	0,264	0,613	0,946	0,011
Мотив страху відкидання	125	123	18,1	94	164	0,354	0,311	-0,64	0,613	0,966	0,099
Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)											
Психологічне благополуччя	4,76	5	1,88	2	8	0,066	0,311	-1,22	0,613	0,924	0,001
Позитивні стосунки	4,95	5	1,77	2	8	-0,37	0,311	-1,04	0,613	0,905	< .001
Автономія	5,24	5	2,25	1	9	-0,08	0,311	-0,45	0,613	0,946	0,011
Управління оточуючими	4,71	5	1,63	1	8	-0,11	0,311	-0,16	0,613	0,962	0,063
Особистісне зростання	5,37	6	2,13	1	10	0,143	0,311	0,183	0,613	0,957	0,035
Мета в житті	4,64	5	1,84	1	8	-0,28	0,311	-0,8	0,613	0,945	0,01
Самосприйняття	5,08	5	1,86	1	8	-0,38	0,311	-0,34	0,613	0,937	0,005
«Шкала екзистенції» (А. Ленге, К. Оглер)											
Самодис-танцювання	30,4	30	4,78	18	40	-0,02	0,311	0,374	0,613	0,967	0,104

	<b>M</b>	<b>Me</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Асиметрія</b>	<b>Станд. помилка асиметрії</b>	<b>Експес</b>	<b>Станд. помилка ексцесу</b>	<b>Шаніро-Уїлк W</b>	<b>Шаніро-Уїлк р</b>
Самотранс-ценденція	63,2	62	10,5	45	79	-0,11	0,311	-1,2	0,613	0,944	0,009
Свобода	41,3	40	7,88	27	59	0,418	0,311	-0,08	0,613	0,961	0,057
Відповідальність	47,9	47	7,19	37	65	0,558	0,311	-0,26	0,613	0,946	0,011
Персональність	93,6	97	11,7	71	114	-0,21	0,311	-1,11	0,613	0,936	0,004
Екзистенційність	88,9	91	13	68	124	0,543	0,311	0,29	0,613	0,962	0,063
Сповненість	183	176	21,1	149	238	0,415	0,311	0,077	0,613	0,961	0,058

## Додаток Б

### Тест на рівність в середньому для вибірок жінок і чоловіків волонтерів Критерій Мана-Уїтні

Показник		Статистика	p
Адаптація	Манн-Уїтні U	362,5	0,921
Самоприйняття	Манн-Уїтні U	360	0,889
Емоційний комфорт	Манн-Уїтні U	341,5	0,656
Інтернальність	Манн-Уїтні U	249	0,049
Прийняття інших	Манн-Уїтні U	353	0,798
Прагнення до домінування	Манн-Уїтні U	346	0,711
Рівень стійкості до стресу	Манн-Уїтні U	363,5	0,934
Самостійність	Манн-Уїтні U	271,5	0,108
Стимуляція	Манн-Уїтні U	332	0,545
Гедонізм	Манн-Уїтні U	361,5	0,907
Досягнення	Манн-Уїтні U	269,5	0,102
Влада	Манн-Уїтні U	311	0,338
Безпека	Манн-Уїтні U	299,5	0,254
Конформізм	Манн-Уїтні U	321,5	0,437
Традиції	Манн-Уїтні U	289	0,189
<i>Універсалізм</i>	Манн-Уїтні U	237,5	0,031
<i>Доброзичливість</i>	Манн-Уїтні U	228	0,02
<i>Позитивне переформулювання</i>	Манн-Уїтні U	244	0,032
Уявне уникнення проблем	Манн-Уїтні U	323,5	0,455
<b>Концентрація на емоціях</b>	Манн-Уїтні U	96,5	< ,001
Інструментальна соціальна підтримка	Манн-Уїтні U	332,5	0,549
Активне опанування себе	Манн-Уїтні U	356,5	0,841
Заперечення	Манн-Уїтні U	271,5	0,108
Звернення до релігії	Манн-Уїтні U	357,5	0,855
Гумор	Манн-Уїтні U	304,5	0,286
Поведінкове уникнення проблем	Манн-Уїтні U	303,5	0,279
Стимування	Манн-Уїтні U	347,5	0,726
Емоційна соціальна підтримка	Манн-Уїтні U	261,5	0,076
Використання "заспокійливих"	Манн-Уїтні U	303,5	0,278
Прийняття	Манн-Уїтні U	345,5	0,702
Придушення конкуруючої діяльності	Манн-Уїтні U	337,5	0,603
Планування	Манн-Уїтні U	342,5	0,664
Виконавець (реалізатор)	Манн-Уїтні U	364	0,94
Голова (координатор)	Манн-Уїтні U	290,5	0,197
Творець	Манн-Уїтні U	291	0,198
Мислитель (генератор ідей)	Манн-Уїтні U	283	0,157
Розвідник (дослідник)	Манн-Уїтні U	216	0,011
Аналітик (експерт)	Манн-Уїтні U	189	0,003
Дипломат	Манн-Уїтні U	322,5	0,446
Спеціаліст	Манн-Уїтні U	332	0,547
Авторитарний	Манн-Уїтні U	307,5	0,309
Егоїстичний	Манн-Уїтні U	365	0,953

Показник		Статистика	p
<i>Агресивний</i>	Манн-Уїтні U	248,5	0,041
Підозрілий	Манн-Уїтні U	350	0,757
Підпорядковується	Манн-Уїтні U	366	0,967
Залежний	Манн-Уїтні U	354,5	0,813
Доброзичливий	Манн-Уїтні U	311	0,339
Альтруїстичний	Манн-Уїтні U	356,5	0,841
Домінування	Манн-Уїтні U	357	0,85
Дружелюбність	Манн-Уїтні U	316	0,387
Довіра до світу	Манн-Уїтні U	319,5	0,412
Довіра до інших людей	Манн-Уїтні U	336,5	0,594
<b><i>Довіра до себе</i></b>	Манн-Уїтні U	198	0,005
<b><i>Мотив прагнення до прийняття</i></b>	Манн-Уїтні U	192,5	0,004
Мотив страху відкидання	Манн-Уїтні U	282,5	0,156
Психологічне благополуччя	Манн-Уїтні U	336,5	0,594
Позитивні стосунки	Манн-Уїтні U	313,5	0,355
Автономія	Манн-Уїтні U	332	0,543
Управління оточуючими	Манн-Уїтні U	312	0,344
Особистісне зростання	Манн-Уїтні U	342	0,658
Мета в житті	Манн-Уїтні U	275,5	0,12
Самосприйняття	Манн-Уїтні U	352,5	0,789
Самодистанціювання	Манн-Уїтні U	322	0,442
<b><i>Самотрансценденція</i></b>	Манн-Уїтні U	167,5	<,001
Свобода	Манн-Уїтні U	289,5	0,192
Відповідальність	Манн-Уїтні U	316,5	0,39
<b><i>Персональність</i></b>	Манн-Уїтні U	157,5	<,001
Екзистенційність	Манн-Уїтні U	282	0,154
<b><i>Сповненість</i></b>	Манн-Уїтні U	197,5	0,005
Примітка, $H_a$ $\mu$ жін $\neq$ $\mu$ чол			

## Додаток В

## Кореляція Спірмена усіх показників психологічного здоров'я

	Адаптація	4	Самоприйняття	10	Емоційний комфорт	7	Інтернальність	9	Прийняття інших	13	Прагнення до домінування	7	Рівень стійкості до стресу	6
Рівень стійкості до стресу	-0,15		-0,34	**	-0,1		-0,05		0,023		0,294	*	—	
	0,258		0,009		0,432		0,684		0,861		0,024		—	
Самостійність	0,749	***	0,574	***	0,399	**	0,743	***	0,585	***	0,632	***	0,027	
	<,001		<,001		0,002		<,001		<,001		<,001		0,837	
Стимуляція	0,558	***	0,275	*	0,419	***	0,347	**	0,762	***	0,563	***	0,277	*
	<,001		0,035		<,001		0,007		<,001		<,001		0,034	
Гедонізм	0,663	***	0,62	***	0,486	***	0,504	***	0,534	***	0,526	***	0,134	
	<,001		<,001		<,001		<,001		<,001		<,001		0,312	
Досягнення	0,607	***	0,438	***	0,396	**	0,621	***	0,576	***	0,734	***	0,301	*
	<,001		<,001		0,002		<,001		<,001		<,001		0,02	
Влада	0,434	***	0,294	*	0,26	*	0,429	***	0,457	***	0,466	***	0,438	***
	<,001		0,024		0,047		<,001		<,001		<,001		<,001	
Безпека	0,422	***	0,249		0,521	***	0,397	**	0,448	***	0,281	*	-0,03	
	<,001		0,057		<,001		0,002		<,001		0,031		0,816	
Конформізм	0,105		0,101		0,156		-0,04		0,331	*	-0,17		-0,34	**
	0,43		0,448		0,238		0,747		0,011		0,211		0,008	
Традиції	-0,11		-0,25		0,085		-0,26	*	0,144		-0,16		-0,08	
	0,392		0,061		0,525		0,043		0,278		0,231		0,538	
Універсалізм	0,384	**	0,383	**	0,376	**	0,329	*	0,368	**	0,266	*	-0,12	
	0,003		0,003		0,003		0,011		0,004		0,042		0,376	
Доброзичливість	0,539	***	0,535	***	0,415	**	0,434	***	0,549	***	0,256		-0,23	*
	<,001		<,001		0,001		<,001		<,001		0,05		0,082	
Позитивне переформулювання	0,358	**	0,332	*	0,312	*	0,334	**	0,28	*	0,177		-0,07	
	0,005		0,01		0,016		0,01		0,032		0,18		0,597	
Уявне уникнення проблем	-0,18		-0,14		-0,29	*	0,1		-0,26	*	-0,1		0,028	
	0,176		0,289		0,024		0,452		0,049		0,445		0,831	
Концентрація на емоціях	-0,07		-0,18		-0,09		-0,25		0,028		0,1		0,425	***
	0,611		0,185		0,519		0,052		0,831		0,45		<,001	
Інструментальна соціальна підтримка	0,14		-0,07		0,196		-0,06		0,335	**	-0,12		0,038	
	0,289		0,601		0,137		0,644		0,009		0,365		0,776	
Активне опанування себе	0,507	***	0,167		0,395	**	0,467	***	0,472	***	0,461	***	0,354	**
	<,001		0,206		0,002		<,001		<,001		<,001		0,006	
Заперечення	-0,4	**	-0,32	*	-0,22		-0,42	**	-0,22		-0,41	**	0,053	
	0,002		0,012		0,093		0,001		0,091		0,001		0,689	
Звернення до релігії	-0,3	*	-0,28	*	-0,3	*	-0,31	*	-0,05		-0,39	**	-0,03	
	0,022		0,033		0,021		0,016		0,706		0,002		0,829	
Гумор	0,465	***	0,431	***	0,164		0,559	***	0,371	**	0,141		0,06	
	<,001		<,001		0,214		<,001		0,004		0,288		0,649	

	Адаптація	4	Самоприйняття	10	Емоційний комфорт	7	Інтернальність	9	Прийняття інших	13	Прагнення до домінування	7	Рівень стійкості до стресу	6
Поведінкове уникнення проблем	-0,59	***	-0,49	***	-0,21		-0,51	***	-0,54	***	-0,56	***	-0,12	
	<,001		<,001		0,115		<,001		<,001		<,001		0,385	
Стримування	0,099		0,23		0,175		0,243		-0,17		-0,15		-0,3	
	0,455		0,08		0,184		0,063		0,194		0,245		0,023	
Емоційна соціальна підтримка	0,088		-0,03		-0,12		0,002		0,258	*	-0,09		0,17	
	0,508		0,841		0,375		0,988		0,049		0,501		0,198	
Використання «заспокійливих»	-0,45	***	-0,46	***	-0,42	***	-0,37	**	-0,21		-0		0,46	
	<,001		<,001		<,001		0,004		0,108		0,997		<,001	
Прийняття	0,509	***	0,544	***	0,267	*	0,374	**	0,343	**	0,14		-0,03	
	<,001		<,001		0,041		0,004		0,008		0,29		0,827	
Придушення конкуруючої діяльності	0,502	***	0,421	***	0,367	**	0,325	*	0,319	*	0,238		-0,18	
	<,001		<,001		0,004		0,012		0,014		0,07		0,177	
Планування	0,4	**	0,242		0,139		0,303	*	0,427	***	0,08		0,089	
	0,002		0,065		0,293		0,02		<,001		0,549		0,504	
Авторитарний	0,419	***	0,323	*	0,093		0,411	**	0,317	*	0,573	***	0,356	**
	<,001		0,013		0,484		0,001		0,014		<,001		0,006	
Егоїстичний	0,432	***	0,443	***	0,043		0,426	***	0,281	*	0,365	**	0,132	
	<,001		<,001		0,747		<,001		0,031		0,004		0,318	
Агресивний	0,218		0,227		0,123		0,23		0,14		0,238		0,257	*
	0,098		0,083		0,353		0,079		0,289		0,07		0,049	
Підозрілий	-0,33	*	-0,38	**	-0,05		-0,26	*	-0,32	*	-0,05		0,323	*
	0,012		0,003		0,704		0,048		0,014		0,723		0,013	
Підпорядковується	-0,1		-0,03		-0,19		0,025		-0,12		-0,27	*	-0,2	
	0,443		0,852		0,146		0,853		0,385		0,036		0,14	
Залежний	-0,07		0,068		0,058		-0,21		0,156		-0,26	*	-0,06	
	0,607		0,611		0,662		0,11		0,239		0,044		0,676	
Доброзичливий	0,192		0,375	**	0,096		0,021		0,225		0,047		-0,24	
	0,144		0,003		0,47		0,875		0,087		0,724		0,069	
Альтруїстичний	0,3	*	0,341	**	0,084		0,158		0,378	**	0,169		-0,21	
	0,021		0,008		0,529		0,233		0,003		0,201		0,116	
Домінування	0,59	***	0,506	***	0,24		0,427	***	0,544	***	0,61	***	0,129	
	<,001		<,001		0,067		<,001		<,001		<,001		0,33	
Дружелюбність	0,199		0,386	**	0,141		0,041		0,239		-0,16		-0,55	***
	0,131		0,003		0,285		0,757		0,068		0,218		<,001	
Довіра до світу	-0,11		-0,02		0,091		-0,18		-0,04		-0,14		0,302	*
	0,422		0,911		0,491		0,162		0,774		0,279		0,02	
Довіра до інших людей	0,006		0,121		-0,03		0,038		0,153		-0,18		0,223	
	0,961		0,36		0,836		0,777		0,249		0,184		0,089	
Довіра до себе	0,023		-0,03		0,169		-0,26	*	-0,1		0,037		-0,06	
	0,86		0,823		0,202		0,046		0,475		0,782		0,641	
	-0,14		-0,17		0,1		-0,29	*	-0,02		-0,32	*	-0,09	

	Адаптація	4	Самоприйняття	10	Емоційний комфорт	7	Інтернальність	9	Прийняття інших	13	Прагнення до домінування	7	Рівень стійкості до стресу	6
Мотив прагнення до прийняття	0,277		0,208		0,449		0,027		0,861		0,013		0,496	
Мотив страху відкидання	-0,45	***	-0,6	***	-0,07		-0,48	***	-0,3	*	0,018		0,436	***
	<,001		<,001		0,608		<,001		0,021		0,894		<,001	
Психологічне благополуччя	0,466	***	0,359	**	0,169		0,62	***	0,332	*	0,237		-0,02	
	<,001		0,005		0,202		<,001		0,01		0,071		0,884	
Позитивні стосунки	0,474	***	0,425	***	0,354	**	0,379	**	0,539	***	0,028		-0,2	
	<,001		<,001		0,006		0,003		<,001		0,835		0,122	
Автономія	0,45	***	0,307	*	0,226		0,593	***	0,328	*	0,47	***	0,382	**
	<,001		0,018		0,086		<,001		0,011		<,001		0,003	
Управління оточуючими	0,269	*	0,245		0,162		0,289	*	0,11		0,056		-0,24	
	0,039		0,061		0,219		0,026		0,407		0,675		0,072	
Особистісне зростання	0,395	**	0,3	*	0,064		0,563	***	0,318	*	0,289	*	0,076	
	0,002		0,021		0,631		<,001		0,014		0,026		0,567	
Мета в житті	0,191		0,15		-0,01		0,42	***	0,046		0,081		-0,11	
	0,148		0,256		0,973		<,001		0,73		0,543		0,42	
Самосприйняття	0,467	***	0,417	**	0,082		0,635	***	0,321	*	0,169		-0,13	
	<,001		0,001		0,535		<,001		0,013		0,201		0,326	
Самодистанціювання	0,093		0,015		0,043		-0,15		0,226		-0,11		-0,24	
	0,482		0,911		0,746		0,265		0,085		0,427		0,072	
Самотрансценденція	0,458	***	0,34	**	0,297	*	0,534	***	0,475	***	0,398	**	0,149	
	<,001		0,008		0,022		<,001		<,001		0,002		0,261	
Свобода	0,595	***	0,47	***	0,465	***	0,572	***	0,454	***	0,664	***	0,07	
	<,001		<,001		<,001		<,001		<,001		<,001		0,598	
Відповідальність	0,093		-0,1		0,193		0,078		0,073		0,401	**	0,474	***
	0,483		0,459		0,143		0,557		0,582		0,002		<,001	
Персональність	0,461	***	0,308	*	0,293	*	0,417	**	0,524	***	0,37	**	0,047	
	<,001		0,017		0,024		0,001		<,001		0,004		0,726	
Екзистенційність	0,43	***	0,233		0,411	**	0,38	**	0,344	**	0,612	***	0,343	**
	<,001		0,075		0,001		0,003		0,008		<,001		0,008	
Сповненість	0,545	***	0,317	*	0,423	***	0,488	***	0,517	***	0,587	***	0,234	
	<,001		0,014		<,001		<,001		<,001		<,001		0,075	

## Продовження таблиці коефіцієнтів кореляції Спірмена

	Самостійність	5	Стимуляція	4	Гелонізм	6	Досягнення	3	Влада	5	Безпека	5	Конформізм	9	Традиції	5	Універсальні	7	Доброзамірливість	10
Позитивне переформулювання	0,364	**	0,205		0,191		0,231		-0,08		0,289	*	0,304	*	0,241		0,616	***	0,594	***
	0,005		0,119		0,147		0,079		0,557		0,026		0,019		0,066		<,001		<,001	
Уявне уникнення проблем	0,189		-0,15		0,005		0,132		-0,12		-0,16		0,005		-0,01		-0,06		-0,08	
	0,153		0,258		0,971		0,317		0,378		0,221		0,967		0,922		0,667		0,543	
Концентрація на емоціях	-0,03		0,171		0,158		0,077		0,129		-0,03		-0,3	*	-0,2		-0,43	***	-0,48	***
	0,804		0,194		0,231		0,564		0,331		0,807		0,02		0,138		<,001		<,001	
Інструментальна соціальна підтримка	0,096		0,252		0,131		0,144		-0,02		0,151		0,203		0,1		-0,09		0,028	
	0,47		0,054		0,324		0,277		0,869		0,255		0,122		0,452		0,492		0,83	
Активне опанування себе	0,524	***	0,7	***	0,491	***	0,564	***	0,307	*	0,355	**	-0,12		-0,13		0,154		0,275	*
	<,001		<,001		<,001		<,001		0,018		0,006		0,386		0,327		0,245		0,035	
Заперечення	-0,46	***	-0,18		-0,19		-0,42	***	0,105		-0,19		0,241		0,114		-0,13		-0,3	*
	<,001		0,182		0,154		<,001		0,429		0,151		0,066		0,388		0,32		0,02	
Звернення до релігії	-0,25		-0,16		-0,4	**	-0,34	**	-0,27	*	-0,26		0,669	***	0,731	***	0,207		0,196	
	0,057		0,242		0,002		0,009		0,039		0,051		<,001		<,001		0,116		0,137	
Гумор	0,501	***	0,336	**	0,389	**	0,223		0,241		0,219		0,029		-0,15		0,269	*	0,495	***
	<,001		0,009		0,002		0,09		0,066		0,096		0,828		0,275		0,04		<,001	
Поведінкове уникнення проблем	-0,51	***	-0,54	***	-0,37	**	-0,5	***	-0,38	**	-0,17		0,075		0,159		-0,33	*	-0,43	***
	<,001		<,001		0,004		<,001		0,003		0,194		0,574		0,228		0,01		<,001	
Стримування	0,153		-0,2		0,196		-0,24		0,124		0,179		0,014		-0,02		0,17		0,303	*
	0,248		0,138		0,136		0,063		0,349		0,174		0,918		0,897		0,197		0,02	
Емоційна соціальна підтримка	-0,05		0,191		0,041		0,149		0,152		0,01		0,003		0,037		-0,35	**	-0,22	
	0,707		0,147		0,76		0,26		0,25		0,94		0,981		0,784		0,007		0,1	
Використання «заспокійливих»	-0,33	*	-0,03		-0,28	*	-0,12		0,147		-0,44	***	-0,28	*	0,01		-0,43	***	-0,44	***
Прийняття	0,011		0,836		0,034		0,355		0,268		<,001		0,032		0,941		<,001		<,001	
	0,562	***	0,27	*	0,619	***	0,286	*	0,302	*	0,112		-0,02		-0,14		0,169		0,398	**
	<,001		0,039		<,001		0,028		0,02		0,397		0,896		0,303		0,201		0,002	
Придушення конкуруючої діяльності	0,507	***	0,429	***	0,541	***	0,19		0,065		0,27	*	0,145		-0,06		0,307	*	0,455	***
	<,001		<,001		<,001		0,15		0,623		0,038		0,274		0,661		0,018		<,001	
Планування	0,426	***	0,432	***	0,256	*	0,169		0,248		0,336	**	0,405	**	0,263	*	0,494	***	0,527	***
	<,001		<,001		0,05		0,2		0,058		0,009		0,001		0,044		<,001		<,001	
Авторитарний	0,478	***	0,209		0,423	***	0,533	***	0,505	***	-0,2		-0,37	**	-0,32	*	-0,19		-0,06	
	<,001		0,113		<,001		<,001		<,001		0,133		0,004		0,013		0,145		0,635	
Егоїстичний	0,444	***	0,13		0,434	***	0,232		0,531	***	-0,17		-0,29	*	-0,34	**	-0,13		-0,01	
	<,001		0,327		<,001		0,077		<,001		0,195		0,028		0,009		0,335		0,964	
Агресивний	0,257	*	0,163		0,53	***	0,159		0,563	***	-0,07		-0,33	*	-0,27	*	-0,02		0,036	
	0,049		0,218		<,001		0,228		<,001		0,605		0,012		0,035		0,913		0,784	
Підозрілий	-0,14		0,059		0,135		-0,13		0,169		-0,17		-0,49	***	-0,21		-0,29	*	-0,28	*
	0,281		0,656		0,308		0,317		0,2		0,206		<,001		0,113		0,028		0,034	
Підпорядковується	0,07		-0,02		0,05		-0,14		-0,15		0,002		0,055		-0,03		0,034		0,159	
	0,598		0,904		0,708		0,308		0,253		0,987		0,677		0,835		0,797		0,228	
Залежний	-0,2		-0,04		-0,06		-0,22		-0,11		-0		0,429	***	0,238		0,091		0,216	
	0,136		0,768		0,675		0,093		0,404		0,994		<,001		0,07		0,492		0,101	

	Самостійність	5	Стимуляція	4	Гедонізм	6	Досягнення	3	Влада	5	Безпеса	5	Конформізм	9	Традиції	5	Універсальнізм	7	Доброзичливість	10
Доброзичливий	0,057		0,049		0,16		-0,02		-0,1		-0,14		0,162		0,036		0,073		0,267	*
	0,668		0,715		0,227		0,874		0,445		0,308		0,22		0,788		0,58		0,041	
Альтруїстичний	0,275	*	0,244		0,232		0,133		0,058		-0,16		0,341	**	0,164		0,214		0,378	**
	0,035		0,063		0,076		0,316		0,663		0,237		0,008		0,214		0,104		0,003	
Домінування	0,499	***	0,353	**	0,462	***	0,484	***	0,528	***	-0,08		-0,1		-0,22		-0,02		0,081	
	<,001		0,006		<,001		<,001		<,001		0,556		0,469		0,095		0,895		0,543	
Дружелюбність	0,033		-0,06		-0,07		-0,09		-0,45	***	0,094		0,677	***	0,368	**	0,343	**	0,474	***
	0,806		0,676		0,585		0,505		<,001		0,481		<,001		0,004		0,008		<,001	
Довіра до світу	-0,16		-0,09		-0,05		-0,18		0		-0,06		0,284	*	0,45	***	0,281	*	0,154	
	0,237		0,513		0,698		0,182		0,997		0,643		0,029		<,001		0,031		0,243	
Довіра до інших людей	0,112		0,089		0,235		-0,16		0,355	**	-0,04		0,093		0,071		0,095		0,18	
	0,4		0,504		0,074		0,24		0,006		0,754		0,483		0,595		0,474		0,172	
Довіра до себе	-0,14		-0,06		-0,05		-0,06		-0,22		0,132		-0,25		-0,17		-0,29	*	-0,34	**
	0,282		0,661		0,735		0,673		0,098		0,32		0,056		0,204		0,026		0,008	
Мотив прагнення до прийняття	-0,46	***	-0,11		-0,25		-0,38	**	-0,19		-0,02		0,133		0,09		-0,22		-0,2	
	<,001		0,411		0,061		0,003		0,156		0,913		0,315		0,499		0,099		0,131	*
Мотив страху відкидання	-0,3	*	0,044		-0,19		-0,08		-0,1		0,023		-0,04		0,209		-0,04		-0,22	
	0,023		0,741		0,159		0,53		0,433		0,861		0,74		0,111		0,741		0,09	
Психологічне благополуччя	0,576	***	0,197		0,313	*	0,369	**	0,196		0,44	***	0,303	*	-0,03		0,436	***	0,354	**
	<,001		0,135		0,016		0,004		0,138		<,001		0,02		0,8		<,001		0,006	
Позитивні стосунки	0,412	**	0,347	**	0,325	*	0,315	*	0,019		0,359	**	0,451	***	0,26	*	0,411	**	0,558	***
	0,001		0,007		0,012		0,015		0,887		0,005		<,001		0,047		0,001		<,001	
Автономія	0,5	***	0,194		0,383	**	0,467	***	0,472	***	0,22		-0,07		-0,16		0,153		0,076	
	<,001		0,141		0,003		<,001		<,001		0,094		0,615		0,223		0,248		0,566	
Управління оточуючими	0,24		-0,07		0,098		0,046		-0,15		0,342	**	0,332	*	0,039		0,268	*	0,157	
	0,067		0,599		0,458		0,727		0,248		0,008		0,01		0,77		0,04		0,234	
Особистісне зростання	0,581	***	0,27	*	0,323	*	0,364	**	0,244		0,409	**	0,303	*	-0,07		0,444	***	0,361	**
	<,001		0,039		0,012		0,005		0,063		0,001		0,02		0,609		<,001		0,005	
Мета в житті	0,412	**	-0		0,12		0,254		0,068		0,212		0,393	**	0,067		0,435	***	0,292	*
	0,001		0,983		0,363		0,052		0,61		0,108		0,002		0,612		<,001		0,025	
Самосприйняття	0,605	***	0,195		0,341	**	0,414	**	0,252		0,367	**	0,221		-0,1		0,339	**	0,318	*
	<,001		0,138		0,008		0,001		0,054		0,004		0,093		0,436		0,009		0,014	
Самодистанціювання	0,035		-0		-0,18		-0,14		-0,28	*	-0,04		0,501	***	0,41	**	0,094		0,265	*
	0,791		0,988		0,162		0,294		0,029		0,795		<,001		0,001		0,479		0,042	
Самотрансценденція	0,453	***	0,392	**	0,31	*	0,465	***	0,323	*	0,391	**	0,399	**	0,116		0,626	***	0,498	***
	<,001		0,002		0,017		<,001		0,013		0,002		0,002		0,38		<,001		<,001	
Свобода	0,438	***	0,304	*	0,224		0,574	***	0,241		0,26	*	-0,03		-0,05		0,37	**	0,313	*
	<,001		0,019		0,088		<,001		0,066		0,047		0,844		0,696		0,004		0,016	
Відповідальність	-0		0,044		-0,07		0,324	*	0,146		0,083		-0,09		0,117		0,08		-0,11	
	0,976		0,741		0,58		0,012		0,271		0,532		0,478		0,376		0,548		0,404	
Персональність	0,434	***	0,378	**	0,205		0,392	**	0,212		0,308	*	0,547	***	0,289	*	0,641	***	0,574	***
	<,001		0,003		0,12		0,002		0,107		0,018		<,001		0,026		<,001		<,001	
Екзистенційність	0,261	*	0,182		0,106		0,51	***	0,232		0,144		-0,06		0,072		0,252		0,124	

	Самостійність	5	Стимуляція	4	Гедонізм	6	Досягнення	3	Влада	5	Безпека	5	Конформізм	9	Традиції	5	Універсалізм	7	Доброзичливість	10
	0,046		0,167		0,425		<,001		0,077		0,277		0,659		0,59		0,055		0,348	
Сповненість	0,424	***	0,328	*	0,188		0,525	***	0,241		0,263	*	0,237		0,177		0,496	***	0,407	**
	<,001		0,011		0,155		<,001		0,066		0,045		0,071		0,179		<,001		0,001	

## Кількість значимих кореляцій

		<0,001	<0,01	<0,05	Разом
	Індикатор	***	**	*	
1	Інтернальність	19	10	9	38
2	Адаптація	26	5	4	35
3	Прийняття інших	16	6	13	35
4	Самоприйняття	14	9	10	33
5	Самостійність	24	4	5	33
6	Універсальність	10	9	9	28
7	Доброчливість	14	5	9	28
8	Прагнення до домінування	13	6	7	26
9	Досягнення	15	7	4	26
10	Гедонізм	13	5	6	24
11	Позитивні стосунки	8	9	7	24
12	Конформізм	7	6	10	23
13	Авторитарний	6	8	9	23
14	Самотрансценденція	8	8	6	22
15	Сповненість	9	6	7	22
16	Емоційний комфорт	6	8	7	21
17	Мотив прагнення до прийняття	6	6	9	21
18	Свобода	12	3	6	21
19	Персональність	7	8	6	21
20	Стимуляція	8	6	6	20
21	Влада	11	2	7	20
22	Використання "заспокійливих"	9	4	7	20
23	Підозрілий	3	7	10	20
24	Безпека	5	8	6	19
25	Позитивне переформулювання	3	7	9	19
26	Звернення до релігії	4	4	11	19
27	Прийняття	5	6	8	19
28	Домінування	11	1	7	19
29	Рівень стійкості до стресу	5	6	7	18
30	Активне опанування себе	8	3	7	18
31	Егоїстичний	7	4	7	18
32	Автономія	6	4	8	18
33	Гумор	6	4	7	17
34	Мотив страху відкидання	5	2	10	17
35	Особистісне зростання	3	6	8	17
36	Самосприйняття	5	7	5	17
37	Екзистенційність	4	7	6	17
38	Поведінкове уникнення проблем	10	3	3	16
39	Психологічне благополуччя	7	4	5	16
40	Придушення конкуруючої діяльності	6	1	8	15
41	Планування	8	3	4	15
42	Дружелюбність	5	6	4	15

		<0,001	<0,01	<0,05	Разом
	<b>Індикатор</b>	<b>***</b>	<b>**</b>	<b>*</b>	
43	Агресивний	2	0	10	12
44	Довіра до себе	2	4	6	12
45	Традиції	2	3	6	11
46	Довіра до інших людей	1	5	5	11
47	Управління оточуючими	1	3	7	11
48	Заперечення	3	5	2	10
49	Підпорядковується	3	3	4	10
50	Залежний	3	2	5	10
51	Альтруїстичний	1	5	4	10
52	Мета в житті	3	4	3	10
53	Самодистанціювання	3	3	4	10
54	Відповідальність	5	1	4	10
55	Концентрація на емоціях	4	0	4	8
56	Доброзичливий	1	2	4	7
57	Довіра до світу	2	2	3	7
58	Стимування	1	1	4	6
59	Уявне уникнення проблем	0	1	4	5
60	Емоційна соціальна підтримка	0	2	3	5
61	Інструментальна соціальна підтримка	1	1	2	4





Таблиця центроїдів кластерів

Показники	1	2	3
Адаптація	-0.880	0.651	-0.890
Самоприйняття	-0.467	0.529	-0.888
Емоційний комфорт	-0.392	0.449	-0.757
Інтернальність	-0.981	0.620	-0.752
Прийняття інших	-0.449	0.468	-0.761
Прагнення до домінування	-1.602	0.476	-0.010
Рівень стійкості до стресу	-0.642	-0.001	0.430
Самостійність	-1.078	0.693	-0.853
Стимуляція	-0.788	0.466	-0.531
Гедонізм	-1.012	0.555	-0.583
Досягнення	-1.125	0.557	-0.512
Влада	-1.286	0.365	0.030
Безпека	0.233	0.416	-1.099
Конформізм	0.674	-0.037	-0.365
Традиції	0.767	-0.227	0.002
Універсалізм	0.138	0.265	-0.693
Доброзичливість	0.216	0.375	-0.994
Позитивне переформулювання	-0.022	0.405	-0.905
Уявне уникнення проблем	-0.261	0.038	0.089
Концентрація на емоціях	-1.047	0.149	0.360
Інструментальна соціальна підтримка	0.134	0.195	-0.532
Активне опанування себе	-0.833	0.548	-0.687
Заперечення	0.083	-0.424	0.906
Звернення до релігії	0.478	-0.244	0.234
Гумор	-0.395	0.481	-0.826
Поведінкове уникнення проблем	0.903	-0.416	0.342
Стримування	0.707	0.084	-0.661
Емоційна соціальна підтримка	-0.426	0.085	0.092
Використання "заспокійливих"	-0.502	-0.419	1.285
Прийняття	-0.268	0.462	-0.869
Придушення конкуруючої діяльності	-0.302	0.391	-0.686
Планування	-0.135	0.388	-0.789
Авторитарний	-1.282	0.310	0.152
Егоїстичний	-1.291	0.270	0.249
Агресивний	-0.433	0.138	-0.024
Підозрілий	0.352	-0.220	0.264
Підпорядковується	0.987	-0.038	-0.571
Залежний	0.744	-0.148	-0.161
Доброзичливий	0.252	-0.077	0.007
Альтруїстичний	-0.369	0.121	-0.027
Домінування	-1.539	0.325	0.288
Дружелюбність	0.493	-0.073	-0.163
Довіра до світу	0.323	-0.028	-0.152
Довіра до інших людей	0.172	0.016	-0.152

<b>Показники</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Довіра до себе	-0.267	0.120	-0.094
Мотив прагнення до прийняття	0.287	-0.238	0.349
Мотив страху відкидання	0.349	-0.259	0.355
Психологічне благополуччя	-0.512	0.502	-0.796
Позитивні стосунки	0.538	0.362	-1.179
Автономія	-1.259	0.495	-0.283
Управління оточуючими	-0.007	0.267	-0.600
Особистісне зростання	-0.409	0.404	-0.644
Мета в житті	-0.133	0.258	-0.496
Самосприйняття	-0.852	0.461	-0.476
Персональність	-0.281	0.394	-0.706
Екзистенційність	-0.963	0.335	-0.118

## Описові статистики за кластерами

Clustering	Середнє			Медіана			Стандартне відхилення			Мінімум			Максимум		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Адаптація	57,6	70,1	57,5	57,3	69,1	58	2,27	5,58	6,18	53,6	59,5	50	60,5	79,5	67,4
Самоприйняття	63,1	74,1	58,4	65,9	76,1	54,9	7,3	8,9	9,05	52,9	58	47,5	73	89,9	75,8
Емоційний комфорт	58,6	67,3	54,9	57,8	72,3	54,5	4,61	9,87	8,25	51,3	48,8	42,9	67,5	80	70
Інтернальність	59,2	73	61,1	57,1	74,2	60,1	6,25	5,49	6,86	52,6	62,2	52,6	69	82,3	81,1
Прийняття інших	60,9	71,5	57,3	60,2	70,6	63,6	4,51	10,5	10,3	53,2	46,6	45,3	66,7	97,5	68
Прагнення до домінування	36,1	59,9	54,3	34,8	59,7	57,1	6,95	7,99	7,01	27,8	48,8	45,5	45,5	79,1	66,7
Рівень стійкості до стресу	32,5	34,9	36,5	32	35,5	36	2,17	3,8	3,81	30	28	32	36	45	45
Самостійність	3,95	5,39	4,13	4	5,4	4	0,158	0,462	0,623	3,8	4,3	3,3	4,3	6	5,8
Стимуляція	3,1	4,4	3,37	2,85	4,3	3,3	1	0,789	0,992	1,7	3	1,7	4,7	5,7	5
Гедонізм	3,34	4,85	3,75	3,7	5	3,7	0,857	0,721	0,66	2	3	3	4,3	5,7	5
Досягнення	3,06	4,81	3,7	3,05	4,9	3,8	0,532	0,752	0,941	2,3	3,5	2,3	3,8	6	5,3
Влада	2,73	4,31	3,99	2,7	4,3	4	1,1	0,628	0,831	1,3	2,7	2,3	4,3	5,3	5,3
Безпека	4,5	4,66	3,35	4,9	4,7	3,2	0,773	0,545	0,84	3,2	3,4	2,2	5,2	5,4	5,2
Конформізм	4,47	3,86	3,57	4,15	4,15	3,8	0,837	0,908	0,582	3,5	2,3	2,5	5,5	5,3	4,3
Традиції	4,24	3,08	3,35	4,15	3,05	3,5	1,34	1,09	0,977	2,5	1,3	1,3	6	5,3	5,3
Універсалізм	4,56	4,65	3,95	4,75	4,7	4	0,591	0,769	0,464	3,7	2,8	3	5,2	5,8	5,2
Доброзичливість	4,75	4,89	3,67	4,9	5	3,5	0,701	0,797	0,575	3,8	3,8	2,8	6	6	5,3
Позитивне переформулювання	14,4	15,2	12,7	15,5	16	13	2,17	1,17	1,98	11	12	9	16	16	16
Уявне уникнення проблем	9,7	10,4	10,5	10	10	11	1,64	2,66	2,17	7	6	6	12	14	14
Концентрація на емоціях	8,6	11,3	11,7	10	10,5	12	2,37	2,06	1,44	5	8	9	11	16	14
Інструментальна соціальна підтримка	12,4	12,6	10,7	12,5	13	11	3,17	2,69	1,35	8	7	8	16	16	13
Активне опанування себе	12	14,5	12,3	11,5	15	12	1,76	1,24	1,58	10	11	10	15	16	15
Заперечення	9,1	7,76	11,3	9	7,5	11	1,2	2,39	2,28	7	4	6	11	13	15
Звернення до релігії	11,6	8,44	10,5	14	7	11	5,17	4,45	2,9	4	4	5	16	16	15
Гумор	11,8	14	10,7	12	15	11	0,789	2,05	2,55	11	9	6	13	16	16
Поведінкове уникнення проблем	12	9,18	10,8	12	9,5	11	1,15	2,01	1,86	9	5	7	13	13	13
Стимування	13,6	12,3	10,7	13,5	12,5	10	0,699	2,22	1,8	13	9	7	15	16	14
Емоційна соціальна підтримка	9,6	11,2	11,2	10,5	12	11	3,34	3,49	1,47	4	4	8	15	16	13
Використання "заспокійливих"	6,2	6,47	12,1	6	6	12	1,03	2,39	2,22	5	4	10	8	16	16
Прийняття	12,4	13,9	11,1	13	14	11	1,35	2	1,3	10	8	9	14	16	13
Придушення конкуруючої діяльності	12,5	13,8	11,8	12,5	14	12	1,35	1,67	1,7	11	9	8	15	16	14
Планування	13,2	14,3	11,9	13,5	15	12	1,48	1,68	2,2	11	10	8	15	16	15
Виконавець (реалізатор)	9,7	12,1	10	10,5	13	10	2	2,77	3,05	6	5	5	12	16	16
Голова (координатор)	10,9	10,9	12,5	13	12,5	14	4,23	5,52	6,08	2	0	0	15	19	19

Clustering	Середнє			Медіана			Стандартне відхилення			Мінімум			Максимум		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Творець	3,4	8,65	6,6	3	8	5	1,58	6,47	3,85	2	0	2	6	28	15
Мислитель (генератор ідей)	5,3	8,26	10,7	6	7,5	13	3,37	5,5	6,96	0	0	0	10	21	21
Розвідник (дослідник)	9,3	7,85	8,07	12	7	10	4,83	4,33	4,38	2	0	0	13	13	13
Аналітик (експерт)	3,8	6,35	6,6	1,5	5,5	7	4,83	4,12	4,48	0	0	0	12	15	15
Дипломат	22,2	9,68	10	21,5	10,5	10	6,01	3,4	2,8	16	0	5	29	14	16
Спеціаліст	6,5	9,65	9,87	5,5	8	11	5,1	6,25	4,42	2	0	3	19	24	16
Авторитарний	1,3	6,15	5,67	1,5	5	5	1,06	2,83	2,35	0	2	3	3	14	12
Егоїстичний	2,2	4,97	4,93	2	5	4	1,03	1,6	1,33	1	2	3	4	7	7
Агресивний	3,9	4,97	4,67	4	4	4	1,37	1,9	2,06	2	3	3	6	10	10
Підозрілий	4,5	3,41	4,33	4	3	4	2,68	1,54	1,95	1	0	1	8	7	8
Підпорядковується	7,4	5,38	4,33	7	5	4	1,9	1,86	1,23	4	2	3	10	9	7
Залежний	5,7	4,35	4,33	6	4	4	1,64	1,47	1,23	3	1	3	8	8	7
Доброзичливий	6,6	5,71	5,93	6	5	4	2,41	2,48	3,43	4	2	2	11	13	13
Альтруїстичний	5,3	6,97	6,47	4,5	5	5	2,87	3,76	2,83	2	2	4	11	16	12
Домінування	-8,25	3,7	3,46	-9,7	3,1	0,7	5,54	4,17	5,07	-	-1,4	-2,1	-0,6	15,3	15,3
Дружелюбність	5,98	2,7	2,18	6,15	2,1	-0,3	5,46	5,31	6,79	-1	-4,1	-4,1	15	19,8	18,2
Довіра до світу	10,6	9,91	9,67	11	10	10	2,01	2,19	1,29	8	5	7	14	14	12
Довіра до інших людей	10,2	9,91	9,6	10	10,5	10	1,03	2,15	1,55	9	5	6	12	13	12
Довіра до себе	13,8	16	14,8	14	12,5	14	2,1	7,09	3,61	11	6	11	17	26	23
Мотив прагнення до прийняття	121	112	122	121	111	124	11,3	21,2	8,09	92	69	105	132	147	132
Мотив страху відкидання	131	120	131	122	119	134	15,8	19,2	14,5	117	94	106	163	164	156
Психологічне благополуччя	3,8	5,71	3,27	3,5	6	3	1,4	1,73	1,03	2	2	2	6	8	5
Позитивні стосунки	5,9	5,59	2,87	6	6	3	0,738	1,48	1,06	5	2	2	7	8	6
Автономія	2,4	6,35	4,6	2	6	4	1,51	1,72	1,84	1	4	1	5	9	8
Управління оточуючими	4,7	5,15	3,73	5	5	4	1,06	1,79	1,1	3	1	2	6	8	6
Особистісне зростання	4,5	6,24	4	4,5	6	4	1,08	2,15	1,69	3	1	1	6	10	6
Мета в житті	4,4	5,12	3,73	5	6	4	1,51	2	1,28	2	1	1	6	8	6
Самосприйняття	3,5	5,94	4,2	3	6	4	2,51	1,52	0,676	1	3	3	7	8	5
Самодистанціювання	32,2	30,6	28,6	31,5	29	29	2,7	5,05	4,91	29	18	18	37	40	38
Самотрансценденція	58,5	67,6	56,2	54,5	71	55	9,13	9,96	7,37	47	45	45	71	79	71
Свобода	33	44,8	39,1	30,5	43	39	5,77	7,43	4,67	27	34	31	40	59	49
Відповідальність	43,2	48,9	48,7	42	47,5	48	3,61	8,15	5,51	39	37	41	51	65	57
Персональність	90,3	98,2	85,3	83,5	102	85	11,9	10,5	9,04	76	71	71	108	114	103
Екзистенційність	76,4	93,3	87,4	72	92	91	9,07	13,5	7,66	68	70	74	91	124	99
Сповненість	167	191	173	169	192	175	15,2	21	14	149	149	150	199	238	198

## Додаток Є

**Вправа «Самоприйняття – мотивація»**

*Мета:* вправа допомагає усвідомити яким чином можна конверсувати самокритику у мотивацію; при цьому учасникам пропонується поглянути на самомотивацію, як на процес підтримки та співчуття до себе

*Час:* 30 хв.

*Хід виконання:* практикуючий психолог вголос з інтервалами читає інструкцію. Вправа завершується обговоренням, якщо учасники бажають висловитись.

*Інструкція*

Пригадайте момент, коли ви критикували себе з метою мотивувати до певної дії. Дайте відповідь на наступні питання.

1. Які свої риси характеру чи конкретні особливості ви критикували, аби досягти позитивних змін? Запишіть їх.

2. Як ви себе відчуваєте, коли критикуєте себе з метою мотивації? Запишіть свої почуття. Уявіть, що ви дуже любляча та, водночас, м'яка і ніжна мати/батько/наставник. Які методи самомотивації ви застосували б до себе в такому разі. Запишіть їх.

3. Як саме ці методи вирівнюють негативний меседж самокритики, і водночас лагідно та ефективно мотивують?

Відтепер, помічайте моменти самокритики, і замінійте її на міркування щодо страждання, якого завдаєте собі; натомість, спробуйте підтримати себе. Любов та підтримка набагато потужніший мотиватор, ніж негатив і страх.

**Вправа «Візуалізація цілі»**

*Мета:* вправа сприяє більш цілісній поведінці шляхом підсилення внутрішньої мобілізації клієнта та активізацію стратегій на «вирішення задач»; підвищенню мотивації та емоційної залученості.

*Час:* 30-40 хв.

*Хід виконання:* ведучий вголос з інтервалами читає інструкцію. Вправа завершується обговоренням.

*Інструкція.*

Крок 1. Розслаблення. Виконайте будь-яку доступну вправу релаксацію.

Від якості розслаблення залежить успіх ментальної генерації.

Крок 2. Уявлення. Подумайте, якої цілі ви прагнете досягнути у наступному році. Це може бути ціль, пов'язана із стосунками, відносинами, особистими досягненнями, навчанням тощо (30 сек).

Уявіть, що ви починаєте шлях до цілі прямо зараз. Уявіть, що пройшов один тиждень, другий, третій, четвертий. Пройшов місяць. Дайте відповіді на питання: які рішення ви прийняли, що зробили, що наближає вас до успіху? (30 сек).

Продовжуйте далі рухатись у часі. Тепер пройшло вже шість місяців з того моменту, як розпочато шлях до вашої цілі. Ви вже близько до успіху. На що

схожі ваші відчуття тепер? Як це, бути близько до досягнення бажаного? Дозвольте собі спостерігати будь-яку емоцію безоціночно (30 сек).

Подумки продовжуйте рух до цілі. Тепер пройшов рік. Ви досягли цілі! Що ви робите? Хто поряд з вами? Що говорять до вас люди, і що ви їм відповідаєте? (15 сек).

Уявіть, як ви себе відчуваєте, якщо ціль досягнута? З якими емоціями пов'язане ваше досягнення? Можливо гордість, радість, наповненість чи задоволення? (30 сек).

Тепер, погляньте на ваш шлях до цілі. Як вам вдалося досягнути її? Якими були маленькі кроки, що наближали вас до цілі день за днем? Якщо це робота, то що ви робили на роботі? Якщо відносини, то що ви робили для цих відносин? (15 сек).

А якою була внутрішня ваша праця, щоб досягнути ціль? Як ви справлялись із емоційними перепонами, які виникали на шляху? Подумайте зараз, що саме допомогло вам справитись із вашими особистими викликами на шляху до цілі? Які копінг стратегії були використані вами? (30 сек). /

Вправа закінчується, зробіть глибокий вдих та видих, повільно розплющіть очі.

Крок 3. Рефлексія. Дайте відповідь на наступні питання:

- Як вам було під час виконання візуалізації?
- Чого ви навчились під час виконання візуалізації?
- Чи відбулись якісь інсайти, що допоможуть вам досягти цілі?

### **Вправа «Колесо Життя»**

*Мета:* можливість візуалізувати баланс життя, оцінити рівень задоволеності різними його аспектами, виявити пріоритети, сформувати цілі та стратегії розвитку, а також підвищити усвідомленість щодо власних бажань і реального стану справ.

*Хід виконання.*

*Візьміть аркуш білого паперу та зробіть в середині крапку, а потім проведіть 8 променів від неї. Так, щоб можна було утворити 8 рівних секторів. Приблизно, як на малюнку нижче. Підпишіть кожен сектор, або позначте так, щоб вам було зрозуміло.*

*Найбільш розповсюдженим варіантом є:*

***Здоров'я:** самопочуття, зовнішній вигляд, рухливість, активність, енергія, настрої, бадьорість, харчування, режим, спорт, сон.*

***Фінанси:** Доходи, витрати, умови життя, забезпеченість, борги, інвестиції, додаткові джерела доходу.*

***Кар'єра:** робота, покликання, бізнес, професія, зайнятість, соціальний статус, перспективи.*

***Особистісний ріст:** навчання, самовдосконалення, тренінги, книги, курси.*

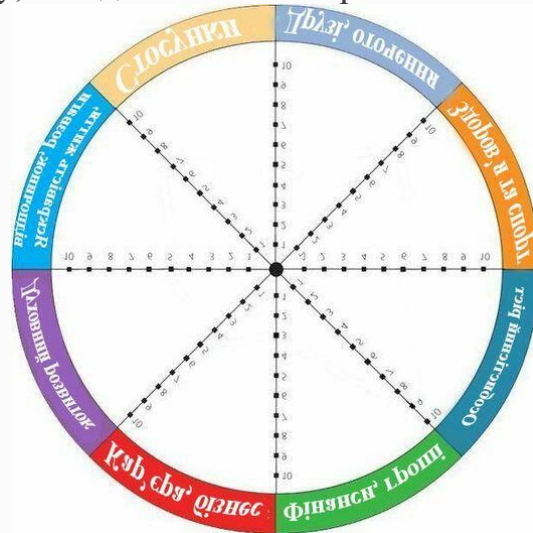
***Духовний розвиток:** віра, творчість, мистецтво.*

***Оточення:** рідні, колеги, партнери, сусіди, опоненти, друзі.*

**Яскравість життя:** розвага, відпочинок, хобі, подорож, враження.

**Стосунки:** сім'я, дружба, любов, секс, спілкування.

Крапка в центрі - це точка відліку, нуль, початок. Остання поділка 10 - є максимальною. Прислухайтеся до себе, на якій відмітці ви себе відчуваєте, якою є ступінь вашої задоволеності. Зробіть позначку у кожному секторі. Будьте відвертими з собою і пам'ятайте, що перша відповідь, що спала вам на думку, швидше за все і є правильною.



Вправу можна виконувати оцінюючи задоволеність на даний момент і те, як хотілось би відчувати себе, скажімо, через рік. Достатньо заштрихувати сектори різним кольором.

Колесо, як ми вже писали вище є образ гармонії. І щоб досягти її потрібні певні зміни в житті. Заштрихувавши певні зони ви можете звернути увагу які саме сфери потребують доопрацювання, щоб отримати в результаті гармонійне коло.

Отже, закінчіть речення наступною фразою: «Дивлячись на Колесо мого Життя, я думаю, що мені варто...» Що ви можете додати у цю фразу щоб зробити власне життя більш багатим, гармонійним і збалансованим? У якому напрямку далі рухатись? Які специфічні сфери життя потребують більшої уваги і яким чином можна досягти в них результатів? Що я можу зробити в найближчі дні, щоб досягти цієї мети? Існую величезна кількість варіацій цієї вправи, так само як і існує велика кількість варіацій життєвого шляху для кожної людини. Будьте сміливими та розвивайтесь!

**Обробка результатів.** З'єднайте всі ваші позначки плавною лінією і подивіться, яку фігуру ви отримали. Уявіть: ваша віз з такими колесами. Як вона поїде? Два основних показники - це наскільки отримана вами гармонійна фігура, схожа все-таки на колесо, і який діаметр цього колеса. Якщо у вас рівне, красиве, але маленьке коліщатко - ви їдете по життю тихо, спокійно, все рівно погано, але ви до цього вже звикли...

Заштрихуйте ваше сьогоднішнє Колесо і намалюйте, як воно має виглядати через 3 місяці. Через 1 рік. Через 3-5-10 років. Підказка: врахуйте, що більшість людей переоцінюють свої можливості в планах на рік і недооцінюють, що вони можуть зробити у своєму житті за 5-10 років.

Запишіть три свої рішення, що ви вирішуєте змінити найближчим часом у своєму житті. І список конкретних дій, яким чином ви збираєтеся ці рішення реалізовувати.

*Кількість осей у Колесі життя може бути різним, як і їх іменування. Часто має сенс пропонувати людям на вибір різні осі, щоб вони намалювали своє Колесо життя, під свої актуальні життєві завдання.*

### Бланк відповідей до вправи «Налаштування соціальних відносин»

<b>«Віддаючі»</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Допомагають кожному, хто цього потребує, робить незначні послуги.</li> <li>- Переконані, що найкращий спосіб почуватися щасливим, це дарувати щастя; найкращий спосіб досягнути цілі, це допомогти іншим досягнути їх цілі і т.п.</li> <li>- Можуть бути надмірно щедрими, витрачаючи на інших те, що мають залишити собі. Їм важко важко відмовляти у допомозі.</li> <li>- Самі рідко звертаються по допомогу. Не вміють сказати, що їм потрібна підтримка, тому нерідко відчуваються втомленими. Їм частіше загрожує емоційне вигорання.</li> </ul>	
<b>«Забираючі»</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Зосереджені на собі і ставлять свої інтереси на перше місце.</li> <li>-Оцінюють, те що інші люди можуть запропонувати, і беруть більше, ніж віддають, щоб мати користь.</li> <li>-Вважають багатство, владу та успіх про важливими особистісними досягнення.</li> </ul>	

### Техніка «Що найгірше може статися?»

**Мета:** можливість раціонально оцінити свої страхи, зменшити їхню силу та розвинути навички критичного мислення щодо власних негативних сценаріїв. Вона спрямована на зниження тривожності, оскільки дозволяє об'єктивно проаналізувати, наскільки реальними є побоювання і що саме можна зробити, якщо найгірший сценарій справді реалізується.

#### **Хід виконання:**

#### **1. Вибір ситуації**

Згадайте ситуацію, яка викликає у вас тривогу або страх. Це може бути будь-що: важлива зустріч, іспит, розмова з керівником, виступ перед аудиторією, зміна роботи чи особисті стосунки.

Запишіть її максимально конкретно: що саме вас хвилює?

#### **2. Формулювання найгіршого сценарію**

Уявіть найгірший можливий розвиток подій.

Дайте відповідь на питання:

Що найгірше може статися в цій ситуації?

Як саме це вплине на моє життя?

Чи справді це буде катастрофою для мене?

Наприклад, якщо ви боїтеся публічного виступу, найгірший сценарій може бути таким: «Я забуду текст, мене висміють, і всі подумають, що я некомпетентний».

### 3. Оцінка ймовірності цього сценарію

Наскільки реально, що цей найгірший сценарій справді станеться?

Спробуйте оцінити ймовірність у відсотках. Чи був у вашому житті або житті знайомих подібний випадок? Як часто це трапляється?

Наприклад: «Чи справді аудиторія висміє мене, якщо я забуду частину тексту? Можливо, люди просто будуть чекати, поки я згадаю, або я зможу скористатися нотатками?»

### 4. Аналіз наслідків

Що буде після найгіршого сценарію? Як довго це впливатиме на вас?

Чи справді це матиме довгострокові негативні наслідки?

Наприклад: «Навіть якщо я забуду текст, це не означає, що вся кар'єра піде під укіс. Я зможу підготуватися краще наступного разу».

### 5. Створення плану дій

Що ви можете зробити, щоб мінімізувати ймовірність цього сценарію?

Які конкретні дії допоможуть вам підготуватися та почуватися впевненіше?

Якщо найгірше таки станеться, що ви зробите, щоб з цим впоратися?

Наприклад: «Я можу записати основні тези мого виступу, потренуватися перед дзеркалом або попросити друга вислухати мою промову».

### 6. Рефлексія та зміна ставлення до страху

Чи здається ця ситуація тепер такою страшною, як на початку?

Чи справді цей найгірший сценарій може мати настільки руйнівний вплив на моє життя?

Що я виніс(ла) з цього аналізу?

Виконання цієї техніки допоможе вам побачити, що найгірші сценарії часто є малоймовірними або не такими руйнівними, як здається на перший погляд. Усвідомлення того, що ви можете підготуватися або знайти вихід із ситуації навіть у разі невдачі, зменшить тривожність і додасть впевненості у власних силах.

## Вправа «Safe»

*Мета:* практика співчуття до себе, щоб заспокоїти тривогу. У важкі хвилини вправа дозволяє змінити звиклі стосунки людини із собою, позбутися внутрішньої боротьби, що виснажує ресурси людини.

*Час виконання:* 20-30 хв.

*Хід виконання.*

Крок 1. Занурення у емоцію. Глибоко вдихніть та відчуйте емоцію, яка вами керує зараз. Подумайте, що викликало емоцію і який наслідок її. Відчуйте себе між цими явищами. Тепер, назвіть емоцію. Що ви відчуваєте?

Крок 2. Прийняття. Вдихайте і видихайте глибоко, визнаючи, що відчуття є. Запитайте себе: «Чи можу я дозволити собі відчувати те, що

відчуваю?»).

**Крок 3.** Добра увага. Спробуйте поглибити власне усвідомлення та дослідити свої відчуття. Спостерігайте за своїми емоціями із добротою та співчуттям. Де саме в тілі ви відчуваєте емоцію? Покладіть руку на це місце. Який розмір, форму, колір вона має?

**Крок 4.** Комунікація з емоцією. Запитайте, що саме говорить вам емоція (чи говорить про те, що ви нелюбимий/ма, поганий/погана)? Якою б не була відповідь, залиште її з собою. Дайте їй бути. Промовляйте водночас до себе: «я в безпеці, любима/мий, позбавлена страждання, страху тощо». Якщо при цьому відчувається опір, усвідомлюйте його та спостерігайте із співчуттям.

**Крок 5.** Взаємодія із універсумом. Подумайте про те, що всі роблять помилки та страждають. Усвідомлений вами досвід може полегшити комусь ці страждання. Подумки промовляйте до Універсуму: «ми всі відчуваємось любими, в безпеці тощо».

### **Практика релаксації та техніки дихання для зменшення тривожності**

**Мета:** програма направлена на розвиток здатності до розслаблення.

**Виконання:** релаксаційна програма виконується за наступними кроками

2) дихання; 2) зняття м'язової напруги; 3) аутогенне тренування.

**Пояснення:** стрес викликає напругу в тілі, тому розслаблення м'язів тіла призводить до емоційного розслаблення. Перед аутогенним чи м'язовим розслабленням доцільно виконати дихальну вправу. Це допомагає переключити увагу та сконцентруватись на внутрішніх відчуттях. Для виконання релаксаційної програми ми пропонуємо наступні вправи:

Вправа «Дихання на рахунок 7-11»

Дихання «на рахунок» допомагає зняти напругу, навіть у стані сильного стресу.

*Час виконання:* 5 хв.

*Інструкція:* сконцентруйте на процесі дихання. Дихайте так, щоб весь цикл займав близько 20 секунд або більше. Це може бути складно, тому не потрібно переживати та напружуватись. Вдих рахуйте на 7, видих на 11. Для того, щоб уповільнити дихання таким чином, необхідна повна концентрація уваги. Цей процес може бути захоплюючим. Спостерігайте, як під час глибокого вдиху розслабляються міжреберні м'язи, а під час глибокого видиху розслабляється живіт. Якщо при такому способі дихання ви відчуваєте запаморочення, скоротіть цикл.

Вправа «Аутогенне розслаблення»

Розслаблення виконується за прогресивною системою нервово-м'язової релаксації Е. Джекобсона.

*Час виконання:* 15 хв.  
*Інструкція:* Заміть зручне положення тіла. Закрийте очі. Напружуйте м'язи правої стопи та щиколотки. Зігніть та напружуйте пальці на правій стопі декілька разів. Відчуйте напруження та розслаблення. Зафіксуйте різницю у відчуттях. Аналогічні дії повторіть для лівої стопи. Далі напружуйте і розслабляйте литковий м'яз на правій нозі,

запам'ятайте різницю між напругою та розслабленням; потім на лівій нозі. Після литок переходьте до стегон. Відчуйте, як напруження та розслаблення позначається на колінних суглобах. Після стегон переходьте до сідниць та м'язів заднього проходу. Ще раз зафіксуйте різницю між напруженням та розслабленням. Після нижньої частини тіла переходьте до м'язів пакільців на руках, рук, живота, обличчя, шиї.

Не треба бути надто старанним. Деякі м'язи настільки звикли перебувати в нарузі, що їх важко розслабити. Регулярно робіть цю вправу та намагайтесь про себе називати назву тієї частини тіла, з якою проводиться розслаблення. Поступово у вас сформується здатність аутогенного розслаблення.

Вправа «Чарівні слова»

Вправа аутогенного тренування дозволяє перервати безкінечну низку напружених думок за допомогою заспокійливих думок та фраз

*Час виконання 3-7 хв.*

*Інструкція:* оберіть прості слова типу «мир», «спокій», «відпочинок», «глибоке розслаблення» тощо. Промовляйте обране слово (слова) про себе 60 сек. Дайте чарівному слову заволодіти думками повністю. Для аутогенного заспокоєння можна також скористатися фразами. Промовляйте про себе наступні твердження: «тепер я почуваю себе краще»; «я можу повністю розслабитись»; «я довіряю собі»; «я зроблю все можливе, щоб впоратись із напругою»; «я відчуваю себе безпеці» тощо. Можна придумати свої. Поступово ваш мозок навчиться поєднувати (асоціювати) ці слова із релаксацією та спокоєм.

Бланк відповідей для вправи «Особистісні кордони»

*Дайте письмову відповідь на запитання:*

1. Людина, з якою я хочу встановити здорові особистісні кордони – це
2. Зараз мої особистісні кордони з цією людиною (вибирати для кожного наступного пункту: розмиті, здорові або жорсткі): а) фізичні межі _____ б) емоційні границі _____ в) інтелектуальні межі _____ г) сексуальні межі _____ г) матеріальні межі _____
3. Подумайте, як виглядатимуть відносини і як ви себе будете почували, якщо ви встановите з цією людиною здорові кордони. Дайте відповідь також на питання: «Які дії я можу зробити, щоб покращити свої особистісні кордони?»
4. Напишіть, як на вашу думку ця людина відреагує на такі ваші дії?
5. Напишіть, як на вашу думку може змінитися ваше життя, якщо ви проведете зміни?

### ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
**«Особливості збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до  
 волонтерської діяльності»**  
**ОЖАРІВСЬКОЇ СВІТЛАНИ ПЕТРІВНИ**

Видана здобувачці кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Ожарівській Світлані Петрівні, в тому, що результати її дисертаційного дослідження на здобуття наукового ступеня доктора філософії за темою «Особливості збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності» впроваджені у практику роботи Громадської організації Вінницької міської організації соціального розвитку та становлення окремих малозахищених категорій молоді «Паросток».

В рамках впроваджених заходів волонтери організації почали використовувати ефективні техніки релаксації та самопомоги у стресових ситуаціях. Було налагоджено практику проведення групових зустрічей, під час яких учасники могли ділитися досвідом, отримувати зворотний зв'язок та підтримку від колег і психологів. Це сприяло формуванню більш стійкого емоційного фону серед волонтерів та підвищенню їхньої мотивації до подальшої діяльності.

Також у ГО «Паросток» впроваджено систему моніторингу психологічного стану волонтерів, яка передбачає регулярне використання діагностичних методик для оцінки рівня стресу, тривожності та професійного вигорання. На основі отриманих даних коригуються заходи психологічної підтримки, що дозволяє оперативнo реагувати на потреби волонтерів та сприяти їхньому психологічному благополуччю. Завдяки впровадженню заходів спостерігається зниження рівня емоційного вигорання серед волонтерів, покращення їхньої стресостійкості та загальне підвищення ефективності їхньої діяльності.

Голова правління ГО Вінницької міської організації  
 соціального розвитку та становлення  
 окремих малозахищених категорій  
 молоді «Паросток»



Ірина САРАНЧА



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
 УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ  
 20300, Черкаська обл., м. Умань, вул. Садова, 2, тел. (04744) 3-45-82, факс (04744)  
 3-45-82, E-mail: post@udpu.edu.ua УДПУ імені Павла Тичини р/р UA14 820172 0343 12100 22 0000 4420,  
 банк одержувача Державна казначейська служба України, м. Київ МФО 820172, код 02125639

31.12.2024 № 1951/01

Г

Г

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

### ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
**Ожарівської Світлани Петрівни**  
 на тему: «Особливості збереження психологічного здоров'я осіб, залучених  
 до волонтерської діяльності»  
 на здобуття ступеня доктора філософії  
 зі спеціальності 053 Психологія

Результати дисертаційного дослідження Ожарівської Світлани Петрівни впроваджено в освітній процес Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини під час викладання фахових дисциплін на факультеті соціальної та психологічної освіти у період із 2023 по 2024 рр.

Дисертанткою розроблено та впроваджено в освітній процес теоретичні положення, методичні рекомендації та емпіричні результати дослідження, що були використані у процесі підготовки фахівців у сфері соціальної роботи та психології; розроблено та науково обґрунтовано рекомендації щодо психологічного супроводу волонтерів, які виконують діяльність у кризових ситуаціях; оновлено зміст дисциплін «Соціальна психологія поведінки особистості», «Арт-терапія», «Соціальний менеджмент», «Сучасні технології соціальної роботи» на кафедрі соціальної педагогіки та соціальної роботи Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Запроваджені заходи сприяли покращенню загального психологічного стану волонтерів, зменшенню ризиків емоційного вигорання та підвищенню ефективності їхньої діяльності.

Основні положення та результати впровадження дисертаційної роботи Ожарівської Світлани Петрівни на тему: «Особливості збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності» обговорено та схвалено на засіданні кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи (протокол № 6 від 26.12.2024 року).

11060

Перший проректор



Андрій ГЕДЗИК



## Громадська організація «МОЛЬФАР»

Вих. 102-а

від 27.12.2024р.

### ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
«Особливості збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до  
волонтерської діяльності»  
ОЖАРІВСЬКОЇ СВИТЛАНИ ПЕТРІВНИ**

У діяльність ГО «Мольфар» інтегровано низку заходів, спрямованих на підтримку психоемоційного стану волонтерів. Запроваджено систематичні психологічні тренінги, під час яких учасники отримали знання, практичні навички щодо управління стресом, емоційного балансу та подолання професійного вигорання. Волонтери також мали змогу проходити індивідуальні консультації з психологами, що дозволило їм своєчасно отримувати підтримку та ефективно долати психологічні труднощі.

В рамках впроваджених заходів волонтери ГО «Мольфар» засвоїли техніки саморегуляції, методи релаксації і вправи для зняття емоційного напруження. Було організовано і проведено групові зустрічі взаємопідтримки, обміну досвідом і підвищення психологічної стійкості. Це сприяло формуванню довірчої атмосфери серед волонтерів, покращенню комунікації і зміцненню їхніх внутрішніх ресурсів.

Крім того, у діяльність організації впроваджено систему регулярного моніторингу психологічного стану волонтерів, що передбачало використання спеціалізованих діагностичних методик для оцінки рівня стресу, емоційного вигорання та загального психологічного комфорту.

Отримані результати дозволили адаптувати заходи підтримки відповідно до потреб волонтерів, забезпечуючи ефективну профілактику професійного виснаження. Внаслідок впровадження цих ініціатив спостерігається покращення психологічного самопочуття волонтерів, підвищення їхньої мотивації і загальної продуктивності в межах волонтерської діяльності.

Президент ГО «Мольфар»



Юлія ВОТЧЕР

ГО «Мольфар»  
вул. Стальмаха, 6А  
Київ, 03040, Україна

E-mail: molfar.office@gmail.com  
http://molfar.org/  
Тел.: 067 432 66 06

ІВАН UA 09305299000026001016110544  
ПАТ КБ «Приватбанк»  
МФО 302689 Код ЄДРПОУ 39209271  
Не є платником ПДВ



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
 імені Михайла Коцюбинського

вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна, тел. (0432) 616-620, факс (0432) 612-812, E-mail: info@vspu.edu.ua код ЄДРПОУ 02125094

16.01.2025р № 06/02-1

на № \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
 «Особливості збереження психологічного здоров'я осіб, залучених  
 до волонтерської діяльності» Ожарівської Світлани Петрівни  
 у практику діяльності VINclub «Волонтер ВДПУ» Вінницького державного  
 педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Упродовж 2023-2024 навчального року результати дисертаційного дослідження Ожарівської С. П. «Особливості збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності» впроваджувались у практику діяльності VINclub «Волонтер ВДПУ» Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

У процесі імплементації результатів дослідження були застосовані науково обгрунтовані методичні рекомендації щодо превенції емоційного вигорання та підтримки психологічного благополуччя волонтерів, які беруть активну участь у соціально значущих ініціативах. Зокрема, було розроблено та впроваджено комплекс заходів, спрямованих на формування стресостійкості, розвиток саморегулятивних механізмів та ефективного управління емоційним станом у контексті волонтерської діяльності.

Основні результати впровадження включають:

- організацію спеціалізованих психологічних тренінгів та групових занять для волонтерів, спрямованих на формування навичок подолання емоційних перевантажень та адаптації до професійних викликів;
- застосування цілеспрямованих технік психологічного розвантаження, зокрема релаксаційних практик, методів саморефлексії та аутотренінгу;
- розробку та інтеграцію науково обгрунтованих рекомендацій щодо психологічного супроводу волонтерів, які виконують діяльність у кризових ситуаціях;
- адаптацію та включення отриманих емпіричних даних у систему підготовки майбутніх волонтерів, що сприяє формуванню їхньої психологічної стійкості на ранніх етапах залучення до волонтерської діяльності;
- надання адресної психологічної допомоги у форматі індивідуальних консультацій волонтерам, які стикаються з психологічними труднощами у процесі виконання своєї діяльності.

Запроваджені заходи сприяють покращенню загального психологічного стану волонтерів, зменшенню ризиків емоційного вигорання та підвищенню ефективності їхньої діяльності. Завдяки використанню отриманих у дисертаційному дослідженні рекомендацій, учасники VINclub «Волонтер ВДПУ» відзначили позитивну динаміку у власному емоційному стані, а також підвищення рівня задоволеності своєю волонтерською діяльністю.

Таким чином, результати дисертаційного дослідження мають практичну цінність та успішно застосовуються у діяльності VINclub «Волонтер ВДПУ», забезпечуючи якісну психологічну підтримку волонтерів та підвищуючи рівень їхнього психологічного благополуччя.

Проректор з наукової роботи

Алла КОЛОМІЄЦЬ

