

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ОДЕСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач

кафедри _____
(підпис)

доктор філ. наук, доцент

Нерубасська Алла Олександрівна

(наукове звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

« _____ » _____ 2026р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему: «Моделі психологічного супроводу роботи волонтерів»

Виконала:

студентка групи ІН18-8-22-Б1Пс(4,0з)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Волик Інна Іванівна

(ПІБ студента)

(підпис студента)

Керівник:

доктор філософії з психології, доцент
кафедри

Єрмакова Аліса Сергіївна

(підпис наукового керівника)

2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Одеський інститут

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень

Спеціальності: 053 «Психологія»

Освітньої програми: «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри _____
(підпис)

док. філ. наук, доцент **Нерубаська А.О.**
(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

« _____ » _____ 2026р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студентки

Волик Інни Іванівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Моделі психологічного супроводу роботи волонтерів»

Керівник кваліфікаційної роботи: доктор філософії з психології, доцент кафедри
Єрмакова А.С.

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист: Травень
2026р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи
Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (56 найменувань), додатку. Загальний обсяг роботи – 110 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 103 сторінки.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження: .
Кваліфікаційна робота містить 12 таблиць, 21 рисунок та 1 додаток

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
1.	Збір та опрацювання наукових джерел	Листопад 2025	Листопад 2025	
2.	Написання вступу	Грудень 2025	Грудень 2025	
3.	Розділ 1. Теоретико-методологічні основи психологічного супроводу волонтерської діяльності	Грудень 2025	Грудень 2025	
4.	Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей психологічного стану волонтерів та потреб у психологічному супроводі	Січень 2026	Січень 2026	

5.	Розділ 3. Побудова моделі психологічного супроводу волонтерів за результатами емпіричного дослідження	Березень 2026	Березень 2026	
6.	Висновки	Квітень 2026	Квітень 2026	
7.	Оформлення списку використаних джерел	Квітень 2026	Квітень 2026	
8.	Подання роботи на перевірку керівнику	Квітень 2026	Квітень 2026	
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	Травень 2026	

АНОТАЦІЯ

Волик І.І. «Моделі психологічного супроводу роботи волонтерів» – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» – Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Одеса, 2026.

Актуальність дослідження зумовлена стрімким зростанням ролі волонтерської діяльності в сучасному суспільстві, особливо в умовах соціальної нестабільності, воєнних викликів та кризових ситуацій. Волонтери щоденно залучаються до надання допомоги різним категоріям населення, працюють в умовах підвищеного емоційного навантаження, відповідальності та психологічної напруги, що нерідко призводить до розвитку емоційного виснаження, хронічного стресу, тривожності та професійного вигорання.

Мета – теоретичне обґрунтування та розробка моделей психологічного супроводу роботи волонтерів, спрямованих на підтримку їхнього психологічного благополуччя, профілактику емоційного вигорання та підвищення ефективності волонтерської діяльності.

Методи. Теоретичний аналіз джерел та емпіричних результатів; методи збору емпіричних даних.

Ключові слова: волонтерська діяльність, психологічний супровід, волонтери, емоційне вигорання, психологічне благополуччя, стресостійкість, психоемоційна підтримка, професійне виснаження, психологічна допомога, адаптаційні ресурси.

ANNOTATION

Volyk I.I. “Models of psychological support for the work of volunteers” – Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level “bachelor” – Odessa Institute of PrJSC “Higher Education Institution “Interregional Academy of Personnel Management”. Odesa, 2026.

The relevance of the study is due to the rapid growth of the role of volunteering in modern society, especially in conditions of social instability, military challenges and crisis situations. Volunteers are involved in providing assistance to various categories of the population every day, working in conditions of increased emotional stress, responsibility and psychological tension, which often leads to the development of emotional exhaustion, chronic stress, anxiety and professional burnout.

The goal is theoretical substantiation and development of models of psychological support for the work of volunteers aimed at supporting their

psychological well-being, preventing emotional burnout, and increasing the effectiveness of volunteer activities

Methods. Theoretical analysis of sources and empirical results; methods of collecting empirical data.

Keywords: volunteering, psychological support, volunteers, emotional burnout, psychological well-being, stress resistance, psycho-emotional support, professional exhaustion, psychological assistance, adaptation resources.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ	
ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ	
ДІЯЛЬНОСТІ.....	11
1.1 Волонтерська діяльність: міжнародний та вітчизняний досвід.....	11
1.2 Волонтерська діяльність як предмет психологічного дослідження...	22
1.3 Психологічна структура волонтерської діяльності.....	32
Висновки до першого розділу	40
РОЗДІЛ 2	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВОЛОНТЕРІВ ТА ПОТРЕБ У	
ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ.....	43
2.1 Обґрунтування вибору методів, методик та процедура дослідження.	43
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	46
Висновки до другого розділу	72
РОЗДІЛ 3	
ПОБУДОВА МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ	
ВОЛОНТЕРІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЕМПІРИЧНОГО	
ДОСЛІДЖЕННЯ.....	76
3.1 Концептуальні засади побудови моделі психологічного супроводу волонтерів.....	76
3.2 Аналіз ефективності моделей психологічного супроводу волонтерів	79
Висновки до третього розділу	97
ВИСНОВКИ.....	101
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	104
ДОДАТОК А.....	110

ВСТУП

Актуальність обраної теми зумовлена суттєвим посиленням ролі волонтерської діяльності в умовах сучасних суспільних трансформацій, воєнних викликів, економічної нестабільності та гуманітарних криз. У сучасному українському суспільстві волонтерський рух виступає не лише важливим інструментом соціальної підтримки населення, а й одним із провідних чинників громадянської консолідації, розвитку суспільної відповідальності та реалізації гуманістичних цінностей. Волонтери щоденно здійснюють діяльність, пов'язану з наданням допомоги військовослужбовцям, внутрішньо переміщеним особам, постраждалим від воєнних дій, сім'ям загиблих, пораненим та іншим вразливим категоріям населення, що супроводжується значним психоемоційним навантаженням.

Тривале перебування у стресогенних умовах, висока відповідальність, необхідність постійної емоційної включеності, переживання чужого болю та кризових ситуацій нерідко призводять до розвитку емоційного виснаження, хронічного стресу, тривожності, вторинної травматизації та професійного вигорання. Унаслідок цього знижується ефективність волонтерської діяльності, порушується психологічне благополуччя особистості та зростає ризик дезадаптивних психоемоційних станів. За таких умов особливої значущості набуває проблема організації ефективного психологічного супроводу волонтерської діяльності, спрямованого на підтримку психологічного здоров'я волонтерів, розвиток їхнього ресурсного потенціалу, стресостійкості та адаптаційних можливостей.

У сучасній психологічній науці психологічний супровід розглядається як цілісна система професійної підтримки особистості, що забезпечує збереження психічного здоров'я, гармонізацію емоційного стану та створення умов для ефективного функціонування в складних життєвих обставинах. Наукові підходи С. Максименка, Т. Титаренко та інших дослідників акцентують увагу на необхідності формування психологічних ресурсів

особистості, розвитку життєстійкості та здатності до самовідновлення в умовах кризових ситуацій. У цьому контексті психологічний супровід волонтерської діяльності набуває особливого практичного значення як засіб профілактики емоційного вигорання та підтримки ефективності добровільної роботи.

Проблематика волонтерської діяльності та її психологічних особливостей представлена у працях вітчизняних науковців, зокрема Е. Балалашової, Л. Коломієць, В. Скиданович та інших дослідників, які розглядають волонтерство як складний соціально-психологічний феномен, що поєднує мотиваційні, емоційно-вольові, когнітивні та ціннісні компоненти. Волонтерська діяльність трактується як форма громадянської активності та особистісної самореалізації, що ґрунтується на принципах добровільності, гуманізму та безкорисливої допомоги.

Окремий напрям сучасних досліджень становлять питання психологічної підтримки волонтерів. У наукових працях З. П. Бондаренко, Т. В. Журавель, Т. Л. Лях, Я. О. Дикого, А. Й. Капської, О. В. Круцюк, С. Д. Максименка, І. В. Юрченко проаналізовано особливості психологічного супроводу волонтерської діяльності, визначено її основні напрями та запропоновано окремі моделі психологічної підтримки волонтерів. Водночас проблема створення комплексної, системно організованої моделі психологічного супроводу волонтерської діяльності в умовах сучасних суспільних викликів залишається недостатньо розробленою та потребує подальшого наукового осмислення.

Актуальність дослідження також визначається необхідністю адаптації сучасних психотерапевтичних, психокорекційних і ресурсно-орієнтованих підходів до специфіки волонтерської діяльності. Практична потреба у створенні ефективних моделей психологічного супроводу обумовлена необхідністю профілактики емоційного вигорання, підтримки психоемоційної стабільності, розвитку адаптаційних ресурсів та забезпечення тривалої мотивації волонтерів до здійснення суспільно значущої діяльності.

Таким чином, дослідження моделей психологічного супроводу роботи волонтерів є актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Його значущість полягає у можливості поглиблення наукових уявлень про психологічні механізми підтримки волонтерської діяльності, а також у розробленні ефективних практичних засобів збереження психологічного здоров'я волонтерів та підвищення результативності їхньої діяльності в умовах сучасних соціальних викликів.

Об'єкт дослідження – психологічний супровід волонтерської діяльності.

Предмет дослідження – моделі психологічного супроводу роботи волонтерів та особливості їх практичного застосування.

Гіпотеза дослідження. Ефективність волонтерської діяльності та психологічне благополуччя волонтерів підвищуються за умови впровадження комплексної моделі психологічного супроводу, спрямованої на профілактику емоційного вигорання, розвиток стресостійкості та емоційної саморегуляції.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити моделі психологічного супроводу роботи волонтерів, визначити їх ефективність та особливості реалізації в сучасних умовах.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення волонтерської діяльності у психологічній науці.
2. Визначити психологічні особливості та чинники ефективності роботи волонтерів.
3. Дослідити специфіку психологічного супроводу волонтерської діяльності.
4. Охарактеризувати сучасні моделі психологічного супроводу роботи волонтерів.
5. Провести емпіричне дослідження психологічного стану волонтерів та визначити потребу у психологічному супроводі.

6. Розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення системи психологічного супроводу волонтерської діяльності.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження: аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел; психодіагностичні методики; анкетування; бесіду; методи математико-статистичної обробки даних.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості волонтерської діяльності та моделі психологічного супроводу роботи волонтерів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, соціальних працівників, волонтерських організацій та центрів психологічної допомоги з метою профілактики емоційного вигорання волонтерів, підтримки їх психологічного благополуччя та підвищення ефективності добровольчої діяльності.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (56 найменувань), додатку. Загальний обсяг роботи – 110 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 103 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Волонтерська діяльність: міжнародний та вітчизняний досвід

Міжнародний досвід розвитку волонтерської діяльності засвідчує, що добровольчий рух є важливим чинником становлення громадянського суспільства, соціальної солідарності та демократичних цінностей. Історично формування ідей волонтерства значною мірою пов'язане з християнською етикою милосердя, співчуття та жертвовного служіння ближньому. Саме релігійні настанови щодо взаємодопомоги і підтримки нужденних стали підґрунтям для розвитку благодійності та добровільного служіння в європейських країнах. Як зазначають дослідники добровольчого руху, волонтерство поступово трансформувалося із форми релігійного служіння у вагомий соціальний інститут, який виконує функції підтримки населення та забезпечення суспільної стабільності [цит. за 31].

У світовій практиці початкові форми волонтерства нерідко були пов'язані із військовою сферою. Зокрема, у Великій Британії до Першої світової війни добровольчий принцип був одним із основних способів комплектування армії. Проте вже у другій половині XIX століття у більшості країн світу волонтерство починає набувати нового змісту, поступово переходячи від військової служби до соціального служіння суспільству. У цей період формуються перші організовані добровольчі ініціативи, спрямовані на допомогу вразливим категоріям населення, підтримку освітніх та культурних проєктів, а також вирішення гуманітарних проблем.

Особливого розвитку волонтерський рух набув у Сполучених Штатах Америки, де вже у XIX столітті добровольці активно забезпечували діяльність численних некомерційних організацій. На думку Алексіс де Токвіль, саме здатність громадян до самоорганізації та добровільної участі у громадському

житті стала однією з ключових ознак демократичного суспільства США [цит. за 51].

Американська модель волонтерства ґрунтується на принципах громадянської активності, відповідальності та партнерства між державою і суспільством.

Важливим етапом розвитку міжнародного волонтерського руху стало створення у 1920 році першого міжнародного волонтерського табору поблизу Вердена у Франції, який був організований молоддю з Австрії, Англії, Німеччини та Швеції з метою відновлення територій, зруйнованих Першою світовою війною. Саме ця ініціатива започаткувала діяльність організації Service Civil International, яка стала одним із перших міжнародних об'єднань добровольців. Діяльність організації базувалася на принципах миру, міжкультурного діалогу та взаємодопомоги, що надалі визначило основні напрями розвитку світового волонтерства.

Подальший розвиток добровольчого руху зумовив значне розширення сфер волонтерської діяльності. Сьогодні волонтерство охоплює практично всі напрями суспільного життя: соціальну підтримку малозабезпечених та людей з інвалідністю, роботу з особами похилого віку, реалізацію освітніх і культурних програм, екологічний захист, миротворчу діяльність, допомогу біженцям, участь у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій та гуманітарних криз. Особливої актуальності набуває психологічне волонтерство, яке спрямоване на надання психосоціальної підтримки постраждалим від воєнних конфліктів, стихійних лих та соціальних потрясінь.

Важливе значення у розвитку міжнародного волонтерського руху має нормативно-правове забезпечення. Одним із перших міжнародних документів, який заклав ідейні засади добровольчої діяльності, стала Загальна декларація прав людини, ухвалена Генеральною Асамблеєю ООН у 1948 році. У статті 29 Декларації наголошується на обов'язках людини перед суспільством, що створює підґрунтя для усвідомлення соціальної відповідальності та активної громадянської участі.

Подальший розвиток концепції добровольчості відображено у Загальній декларації добровольчості, прийнятій у 2001 році під час XVI Всесвітньої конференції Міжнародної асоціації добровольчих зусиль в Амстердамі. У документі добровольча діяльність розглядається як важливий чинник забезпечення миру, соціальної справедливості, безпеки та розвитку громадянського суспільства. Особлива увага приділяється ролі молоді у добровольчому русі, а також значенню волонтерства для освітнього та особистісного розвитку.

Особливий інтерес становить досвід США та країн Європи у сфері законодавчого регулювання волонтерської діяльності. У більшості розвинених держав існують спеціальні закони та державні програми, які визначають правовий статус волонтерів, механізми їх соціального захисту, страхування та взаємодії з державними структурами. Зокрема, у США у 2009 році було ухвалено *Serve America Act*, який значно розширив можливості участі громадян у добровольчій діяльності та підтримав національні волонтерські програми.

Американський досвід демонструє, що волонтерська діяльність розглядається не лише як форма суспільної допомоги, але й як показник соціальної зрілості особистості. Участь у волонтерських проектах позитивно впливає на професійну репутацію людини, враховується під час вступу до престижних закладів освіти та сприяє професійному розвитку. Крім того, поширеною є практика сімейного волонтерства, що забезпечує міжпоколінну передачу цінностей гуманізму та громадянської відповідальності.

У європейських країнах волонтерство також є важливим елементом соціальної політики держави. У Франції, Німеччині, Нідерландах та інших країнах добровольці активно залучаються до реалізації соціальних, освітніх, культурних та реабілітаційних програм. За оцінками європейських дослідників, внесок волонтерської діяльності в економіку окремих держав може становити від 3 до 15 % валового внутрішнього продукту, що свідчить про її значний соціально-економічний потенціал.

Таким чином, міжнародний досвід розвитку волонтерства засвідчує, що добровольча діяльність є важливим інструментом зміцнення громадянського суспільства, соціальної підтримки населення та формування гуманістичних цінностей. Ефективність волонтерського руху значною мірою залежить від рівня державної підтримки, законодавчого забезпечення, розвитку культури громадянської участі та соціальної відповідальності.

Для України, особливо в умовах сучасних суспільних викликів, досвід зарубіжних країн може стати важливим орієнтиром у розвитку системи волонтерства, зокрема у сфері психологічної допомоги, соціального супроводу та підтримки вразливих категорій населення.

У міжнародному волонтерському русі беруть участь представники різних соціальних груп: студенти, викладачі закладів вищої освіти, фахівці різних професій, а також громадяни, які прагнуть поєднати активний відпочинок із суспільно корисною діяльністю. Така форма добровольчої активності дозволяє учасникам отримати новий соціальний досвід, розширити світогляд, вдосконалити професійні та комунікативні компетентності, а також сприяє особистісному розвитку.

На сучасному етапі у світі функціонує значна кількість міжнародних волонтерських організацій та об'єднань, діяльність яких має глобальний характер. Багато з них реалізують гуманітарні, освітні, екологічні та миротворчі програми під егідою міжнародних інституцій, зокрема Організація Об'єднаних Націй та ЮНЕСКО. Їх діяльність спрямована на подолання соціальних криз, підтримку населення в зонах воєнних конфліктів, надання гуманітарної, медичної та психологічної допомоги, а також розвиток освітніх і культурних ініціатив.

Особливого значення для міжнародного волонтерського руху набуває Всесвітня декларація волонтерства, у якій підкреслюється, що добровольча діяльність є фундаментом громадянського суспільства та важливим чинником забезпечення миру, свободи, безпеки й соціальної справедливості. У документі наголошується, що волонтерство сприяє реалізації громадянських

прав та обов'язків, розвитку людського потенціалу і формуванню активної соціальної позиції особистості.

Таким чином, міжнародний досвід організації волонтерських таборів і добровольчих програм демонструє, що волонтерство є не лише формою безоплатної допомоги, а й важливим соціокультурним явищем, яке сприяє розвитку громадянської свідомості, міжнародного співробітництва та гуманістичних цінностей. Для сучасної України цей досвід є особливо актуальним у контексті розвитку молодіжної політики, громадянського суспільства та системи соціальної і психологічної підтримки населення.

Значущість волонтерської діяльності у світовому масштабі підтверджується її офіційним визнанням Організація Об'єднаних Націй як суспільно корисної діяльності, що здійснюється на добровільних засадах та є важливим інструментом забезпечення сталого розвитку суспільства [41].

У міжнародних нормативно-правових документах волонтерство розглядається як невід'ємна складова сучасної соціальної політики держав, спрямованої на подолання глобальних викликів людства. Зокрема, діяльність добровольців визнається важливим чинником у боротьбі з бідністю, забезпеченні соціальної інтеграції населення, подоланні дискримінації та соціальної нерівності, розвитку системи охорони здоров'я, реагуванні на надзвичайні ситуації та підтримці сталого розвитку громад.

Відповідні положення міжнародних документів ООН та рекомендації щодо розвитку добровольчого руху акцентують увагу на необхідності включення волонтерства до національних стратегій розвитку держав як важливого механізму досягнення Цілей сталого розвитку. У цьому контексті волонтерська діяльність виступає не лише формою громадянської активності, а й ефективним ресурсом мобілізації суспільного потенціалу.

На нашу думку, міжнародний досвід переконливо свідчить, що держави, які на ранніх етапах свого розвитку інвестували у підтримку громадянських ініціатив та волонтерського руху, досягали більш високих темпів соціально-економічних реформ і суспільної консолідації. Волонтерство в таких країнах

розглядається як важливий елемент розвитку демократичного суспільства, що забезпечує ефективну взаємодію державних інституцій і громадськості. У цьому аспекті заслуговує на увагу позиція Р. Патнем, який наголошував, що активна участь громадян у добровольчих ініціативах сприяє формуванню довіри, громадянської згуртованості та розвитку демократичних інститутів [цит. за 51].

Водночас теоретичні та практичні засади організації волонтерської діяльності у зарубіжних країнах характеризуються більш високим рівнем інституціоналізації та нормативного забезпечення порівняно з Україною. У багатьох країнах Європи та Північної Америки волонтерство має офіційно визначений правовий статус, підтримується на державному рівні та інтегрується в систему соціальної політики. Законодавче врегулювання діяльності добровольців передбачає механізми їх соціального захисту, страхування, професійної підготовки та стимулювання громадянської активності. Подібний підхід дозволяє забезпечити стабільність функціонування волонтерського сектору та підвищити ефективність реалізації соціально значущих програм.

Сучасні науковці, зокрема Дж. Вілсон, підкреслюють, що волонтерська діяльність виконує не лише соціальну, але й важливу виховну та психологічну функцію. Участь у добровольчих проєктах сприяє розвитку емпатії, відповідальності, комунікативних навичок, а також формує активну громадянську позицію особистості. Крім того, волонтерство створює умови для самореалізації людини, розвитку її творчого потенціалу та усвідомлення власної соціальної значущості [цит. за 49].

Волонтерський рух у сучасному світі є важливим механізмом збереження та утвердження загальнолюдських цінностей – гуманізму, солідарності, взаємодопомоги та соціальної справедливості. Саме добровольча діяльність забезпечує практичну реалізацію громадянських прав і обов'язків, сприяє зміцненню соціальної єдності та розвитку громадянського суспільства. У контексті сучасних глобальних викликів, пов'язаних із

воєнними конфліктами, гуманітарними кризами та соціально-економічною нестабільністю, роль волонтерства постійно зростає, а його значення виходить далеко за межі традиційної благодійності.

Разом із тим міжнародна практика свідчить, що не існує універсальної моделі організації волонтерської діяльності, придатної для всіх держав. Кожна країна формує власну систему розвитку добровольчого руху з урахуванням соціальних, економічних, культурних та історичних особливостей. Водночас спільною рисою успішних моделей є налагодження ефективної взаємодії між державними органами, громадськими організаціями та суспільством. Саме така співпраця забезпечує синергетичний ефект, за якого волонтерська діяльність стає потужним чинником соціальної підтримки населення, розвитку громадянської активності та зміцнення демократичних засад суспільства.

Для України вивчення міжнародного досвіду волонтерської діяльності має особливе значення в умовах сучасних суспільних трансформацій та викликів воєнного часу. Підтримка волонтерського руху, удосконалення механізмів його правового регулювання та розвиток партнерства між державою і громадянським суспільством можуть стати важливими передумовами для посилення соціальної згуртованості, підвищення рівня громадянської відповідальності та ефективного вирішення актуальних соціальних проблем.

Український досвід розвитку волонтерської діяльності характеризується динамічністю, високим рівнем громадянської мобілізації та значною суспільною значущістю. Особливо інтенсивного розвитку волонтерський рух набув упродовж останніх десятиліть у зв'язку з масштабними соціально-політичними трансформаціями, військовими подіями та гуманітарними викликами, що постали перед українським суспільством. У сучасних умовах волонтерство в Україні виступає не лише формою соціальної допомоги, а й важливим механізмом громадянської консолідації, національної єдності та підтримки держави в кризових умовах.

Історичні витoki українського волонтерства мають глибоке культурне та суспільне підґрунтя. Традиції взаємодопомоги, громадської підтримки та благодійності формувалися ще в період існування українських громад, братств та церковних організацій. Значний вплив на становлення добровольчої культури мали традиції меценатства, доброчинності та громадської самоорганізації, які були поширені серед української інтелігенції та духовенства у XIX – початок XX століття.

Разом із тим сучасний етап розвитку волонтерського руху в Україні розпочався після здобуття незалежності у 1991 році. Саме в цей період відбувається активізація діяльності громадських організацій, благодійних фондів та молодіжних об'єднань. Водночас на початкових етапах волонтерський сектор характеризувався недостатнім рівнем інституціоналізації, обмеженим нормативно-правовим забезпеченням та низьким рівнем суспільної залученості населення.

Суттєвим поштовхом до розвитку волонтерства стали події Помаранчевої революції 2004 року та Революції Гідності 2013-2014 років. Саме в цей період добровольча діяльність перетворюється на важливий інструмент громадянської самоорганізації та суспільної взаємодопомоги. Як зазначають українські дослідники, волонтерський рух став однією з провідних форм прояву громадянської активності українського суспільства та важливим чинником формування національної ідентичності [27].

Особливого значення волонтерство набуло після початку російської агресії у 2014 році. В умовах недостатньої готовності державних структур до забезпечення потреб армії та цивільного населення саме волонтерський рух став одним із ключових механізмів підтримки військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб та постраждалих від воєнних дій. Волонтери забезпечували: збір гуманітарної допомоги; медичне забезпечення; психологічну підтримку; евакуацію населення; матеріально-технічне забезпечення військових підрозділів; організацію соціальної допомоги постраждалим.

На думку українських науковців, саме події 2014 року стали переломним моментом у розвитку волонтерського руху в Україні, оскільки сприяли формуванню нової моделі громадянської відповідальності та соціальної взаємодії [25; 44].

Після початку повномасштабного вторгнення російської федерації у 2022 році масштаби волонтерської діяльності в Україні суттєво зросли. Волонтерський рух став важливою складовою національного спротиву та соціальної підтримки населення. У цей період волонтерство охопило практично всі сфери суспільного життя: військову допомогу; гуманітарне забезпечення; медичне волонтерство; психологічну допомогу; евакуаційні місії; підтримку внутрішньо переміщених осіб; міжнародну координацію гуманітарної допомоги; інформаційну підтримку; освітні та реабілітаційні проєкти.

На сучасному етапі українське волонтерство характеризується високим рівнем суспільної довіри. За результатами соціологічних досліджень, саме волонтерські організації є одними з найбільш авторитетних суспільних інституцій в Україні. Це свідчить про високий рівень громадянської солідарності та готовності населення до взаємної підтримки в кризових умовах [цит. за 11].

Особливого розвитку в Україні набуло психологічне волонтерство. В умовах війни значно зросла потреба у психосоціальній підтримці військовослужбовців, цивільного населення, внутрішньо переміщених осіб та осіб, які пережили травматичний досвід. Психологи-волонтери здійснюють: кризове консультування; психологічну підтримку постраждалих; роботу з травмою; профілактику посттравматичних стресових розладів; групову психотерапевтичну підтримку; психологічну реабілітацію військових та цивільних.

Українські дослідники наголошують, що психологічне волонтерство є важливим чинником підтримання психічного здоров'я населення в умовах воєнного часу. Зокрема, у працях українських науковців підкреслюється, що

саме волонтерська психологічна допомога дозволяє забезпечити оперативну психосоціальну підтримку в умовах перевантаження державної системи охорони психічного здоров'я [цит. за 45].

Водночас активна волонтерська діяльність супроводжується значним психоемоційним навантаженням. Волонтери постійно стикаються з: високим рівнем стресу; емоційним виснаженням; вторинною травматизацією; хронічною втомою; ризиком професійного вигорання.

Саме тому проблема психологічного супроводу волонтерів набуває особливої актуальності. Українські дослідники зазначають, що ефективна система підтримки волонтерів повинна включати: профілактику емоційного вигорання; розвиток психологічної стійкості; формування адаптивних копінг-стратегій; психологічне консультування; кризову допомогу; ресурсно-відновлювальні програми [21; 37].

Важливим етапом інституціоналізації волонтерського руху в Україні стало ухвалення Закону України «Про волонтерську діяльність» у 2011 році. Документ визначив правові засади волонтерської діяльності, права та обов'язки волонтерів, механізми взаємодії добровольців із державними та громадськими структурами.

Після 2014 року законодавче забезпечення волонтерської діяльності було суттєво вдосконалене. Зокрема, розширено напрями волонтерської діяльності, врегульовано питання соціального захисту волонтерів, спрощено процедури надання благодійної допомоги та координації гуманітарних ініціатив.

На сучасному етапі в Україні функціонує значна кількість волонтерських організацій та благодійних фондів, які здійснюють гуманітарну, медичну, соціальну та психологічну допомогу. Значний внесок у розвиток волонтерського руху здійснюють: громадські організації; благодійні фонди; молодіжні об'єднання; релігійні організації; міжнародні гуманітарні місії; студентські волонтерські центри.

Водночас український волонтерський рух має низку специфічних особливостей. На відміну від багатьох західних країн, де волонтерство здебільшого є елементом стабільної соціальної політики, в Україні добровольча діяльність значною мірою формується під впливом кризових і воєнних обставин [38].

Саме тому для українського волонтерства характерними є: високий рівень емоційної включеності; мобілізаційний характер діяльності; домінування гуманістичних мотивів; орієнтація на швидке реагування; висока інтенсивність психоемоційного навантаження.

На нашу думку, український досвід волонтерської діяльності демонструє надзвичайно високий потенціал громадянського суспільства та здатність населення до самоорганізації в кризових умовах. Водночас сучасний етап розвитку волонтерського руху потребує переходу від переважно стихійної моделі добровольчої допомоги до більш системної та інституціоналізованої форми організації волонтерської діяльності.

Як уявляється, при цьому особливого значення набуває необхідність розвитку системи психологічного супроводу волонтерів, підготовки фахівців у сфері кризового волонтерства, формування програм психоемоційного відновлення, удосконалення механізмів державної підтримки, створення системи професійної супервізії волонтерів.

На нашу думку, перспективним напрямом розвитку українського волонтерства є інтеграція міжнародного досвіду психологічного супроводу добровольців із національними особливостями функціонування волонтерського руху. Особливо важливим є впровадження ресурсно-орієнтованих і профілактичних моделей підтримки волонтерів, спрямованих на збереження психічного здоров'я та розвиток психологічної стійкості.

Таким чином, український досвід розвитку волонтерської діяльності засвідчує, що волонтерський рух є важливим чинником соціальної підтримки населення, громадянської консолідації та національної стійкості. У сучасних умовах волонтерство виступає не лише формою гуманітарної допомоги, а й

потужним ресурсом розвитку громадянського суспільства, формування гуманістичних цінностей та підтримання психологічної стабільності суспільства в умовах воєнного часу.

1.2. Волонтерська діяльність як предмет психологічного дослідження

В сучасних умовах суспільних трансформацій, соціально-економічної нестабільності та зростання гуманітарних викликів волонтерська діяльність набуває особливого значення як важливий чинник громадянської активності, соціальної підтримки населення та консолідації суспільства. Особливої актуальності проблема волонтерства набула в Україні в умовах воєнного стану, коли волонтерський рух став одним із ключових механізмів забезпечення соціальної стійкості, підтримки військових, внутрішньо переміщених осіб, постраждалого населення та функціонування громадянського суспільства загалом. Саме тому волонтерська діяльність дедалі частіше виступає предметом міждисциплінарних наукових досліджень, зокрема у сфері психології.

У психологічній науці волонтерство розглядається як специфічний вид просоціальної активності, що ґрунтується на добровільності, гуманістичних цінностях, альтруїстичній мотивації та прагненні особистості до суспільно корисної діяльності. Дослідники наголошують, що волонтерська діяльність є складним соціально-психологічним феноменом, який поєднує мотиваційні, емоційні, когнітивні, ціннісні та поведінкові компоненти особистості [24].

У сучасному українському суспільстві волонтерська діяльність набуває особливої соціальної ваги, що зумовлено комплексом суспільно-політичних трансформацій, економічною нестабільністю та зростанням рівня соціальної вразливості населення. У таких умовах актуалізується потреба у додаткових формах професійної та громадської підтримки, що сприяє розширенню кола

осіб і організацій, які свідомо долучаються до волонтерського руху як форми соціально значущої активності.

Відповідно до Закону України «Про волонтерську діяльність», волонтерство визначається як добровільна, соціально спрямована, суспільно корисна, неприбуткова та мотивована діяльність, що реалізується через надання допомоги особам, які її потребують [3]. Таке нормативне визначення підкреслює як добровільний характер участі, так і її ціннісно-мотиваційну основу, що є принципово важливою для розуміння психологічної природи волонтерства.

Волонтерська діяльність має дуалістичний характер значущості: з одного боку, вона спрямована на задоволення потреб отримувачів допомоги, а з іншого – виступає важливим ресурсом особистісного розвитку самих волонтерів, забезпечуючи можливості для самореалізації, набуття нового досвіду та формування соціально значущої ідентичності. У зв'язку з цим волонтерство доцільно розглядати у двох взаємопов'язаних площинах – суб'єктивній (особистісній) та суспільній (соціальній), що дозволяє більш повно розкрити його психологічний зміст.

Ключовим завданням наукового аналізу у цьому контексті є з'ясування мотиваційних детермінант волонтерської поведінки, тобто розуміння того, якими внутрішніми установками, цінностями та потребами керуються індивіди у процесі надання допомоги іншим, а також які фактори визначають ефективність та стійкість їхньої діяльності.

Водночас у сучасних дослідженнях волонтерство переважно інтерпретується через призму альтруїстичної та соціально активної поведінки, що акцентує увагу на його гуманістичній спрямованості. Проте індивідуально-психологічні та суб'єктивно значущі мотиваційні чинники залишаються недостатньо розкритими, що створює певний теоретичний і емпіричний дефіцит у розумінні цілісної мотиваційної структури волонтерів.

На нашу думку, саме поєднання альтруїстичних і особистісно орієнтованих мотивів слід розглядати як норму, а не як суперечність, оскільки

така інтеграція забезпечує стійкість залучення особистості до волонтерської діяльності та її психологічну ресурсність у довготривалій перспективі.

На думку вітчизняних науковців, волонтерська діяльність є не лише формою соціальної допомоги, але й важливим механізмом особистісного розвитку, самореалізації та формування соціальної відповідальності. Зокрема, у дослідженнях соціально-психологічної готовності молоді до волонтерської діяльності підкреслюється, що участь у добровольчих ініціативах сприяє розвитку емпатії, комунікативної компетентності, стресостійкості та навичок соціальної взаємодії [15; 33].

У сучасній психології волонтерство розглядається через призму кількох основних теоретичних підходів. Перш за все, гуманістичний підхід акцентує увагу на прагненні людини до самореалізації, допомоги іншим та реалізації власного потенціалу. Представники гуманістичної психології, зокрема А. Маслоу та К. Роджерс, вважали, що потреба у допомозі іншим є природним проявом особистісної зрілості та високого рівня розвитку особистості. Волонтерська діяльність у цьому контексті виступає способом досягнення самоактуалізації, формування позитивної Я-концепції та реалізації внутрішніх цінностей людини [цит. за 18].

Соціально-психологічний підхід розглядає волонтерство як форму соціальної взаємодії та групової активності. Відповідно до цього підходу, волонтерська діяльність формується під впливом соціальних норм, цінностей, міжособистісних відносин та групової ідентичності. Людина, залучена до волонтерського руху, відчуває свою приналежність до певної соціальної спільноти, що сприяє розвитку колективної відповідальності та соціальної згуртованості [7].

Особливе значення у психологічному дослідженні волонтерської діяльності має мотиваційний аспект. Дослідники зазначають, що мотивація волонтерів є багаторівневою та включає як альтруїстичні, так і особистісно орієнтовані мотиви. Серед основних мотивів волонтерської діяльності виокремлюють прагнення допомагати іншим, потребу у соціальному визнанні,

бажання набути нового досвіду, самореалізуватися, розширити коло спілкування, підвищити власну самооцінку та відчутти соціальну значущість [15].

На думку Л. Коломієць та інших дослідників, мотиваційна сфера волонтерів безпосередньо пов'язана з особистісними цінностями, рівнем емпатії та сформованістю гуманістичних установок [18]. В свою чергу, Г. Коваль та Л. Спіцина підкреслюють важливу роль емпатії як психологічного ресурсу волонтерської діяльності. Дослідники зазначають, що здатність до співпереживання, емоційної чутливості та підтримки інших виступає одним із провідних чинників ефективної волонтерської роботи [27].

Проблематика мотивації волонтерської діяльності протягом тривалого часу перебуває у фокусі наукового аналізу, що зумовлено прагненням дослідників з'ясувати глибинні психологічні детермінанти участі особистості у наданні добровільної допомоги. Окрім суто теоретичного значення, зазначена проблема має виразний соціально-практичний вимір, оскільки розуміння суб'єктивно значущих мотивів волонтерів створює підґрунтя для розроблення ефективних моделей психологічного супроводу волонтерської діяльності, а також для формування державної та громадської політики, спрямованої на залучення населення до соціально корисної активності.

У вітчизняній психологічній науці простежується консолідована позиція щодо ключової ролі мотиваційної сфери у структурі поведінки особистості. Зокрема, Т. Л. Лях підкреслює, що мотивація є центральним конструктом, який пояснює як спрямованість, так і інтенсивність діяльності людини. У науковому дискурсі вона трактується, по-перше, як система внутрішніх і зовнішніх чинників, що визначають активність індивіда; по-друге, як сукупність потреб, мотивів, стимулів і ситуативних впливів, які зумовлюють поведінкові реакції; по-третє, як динамічний процес формування та актуалізації мотиву в конкретній діяльності [35].

Окремо підкреслюється, що важливим мотиваційним чинником участі у волонтерстві є прагнення до покращення якості життя як отримувачів

допомоги, так і самих волонтерів. У цьому контексті волонтерська діяльність не зводиться виключно до альтруїстичних установок, а включає також елементи особистісно значущої вигоди соціально прийнятного характеру. Як зазначає Т. Л. Лях, альтруїстична мотивація, хоча й виступає ідеальною нормативною основою волонтерства, на практиці часто є нестійкою та доповнюється іншими внутрішніми спонуканнями – потребою в емоційному задоволенні, розширенні соціальних контактів, підвищенні самооцінки та переживанні власної соціальної значущості [36].

На нашу думку, така багатовимірність мотивації є закономірною характеристикою волонтерської діяльності, оскільки вона функціонує на перетині альтруїстичних, соціальних та особистісно-розвивальних чинників. Саме інтеграція цих мотиваційних компонентів забезпечує стійкість залучення особистості до волонтерства та визначає його психологічну ефективність у довгостроковій перспективі.

На думку І. В. Юрченко, у сучасних умовах спостерігається помітна трансформація мотиваційної структури волонтерської діяльності, яка проявляється у поступовому зміщенні акцентів від домінування суто альтруїстичних спонукань до більш прагматично та особистісно орієнтованих мотивів. В межах такого підходу провідними чинниками залучення до волонтерства виступають індивідуальні потреби та особистісні інтереси, пов'язані насамперед із можливістю здобуття нових знань, практичних навичок і професійного досвіду. У цьому контексті волонтерська діяльність дедалі частіше інтерпретується як ресурс професійного розвитку, підвищення конкурентоспроможності на ринку праці та розширення перспектив подальшого працевлаштування [39].

Подібної позиції дотримується Н. А. Вайнілович, яка наголошує на поліфакторному характері мотивації волонтерів, підкреслюючи рівнозначну роль як альтруїстичних, так і прагматичних спонукань. До прагматичних мотивів дослідниця відносить прагнення до професійного становлення, самовизначення та кар'єрного зростання, набуття нових компетентностей,

розширення соціальних зв'язків, можливість вирішення особистісних труднощів, компенсаційні механізми (зокрема переживання почуття провини), а також потребу в активному та змістовному дозвіллі. Натомість альтруїстичний компонент мотивації включає прагнення до безкорисливої допомоги іншим, усвідомлення соціальної відповідальності, почуття морального обов'язку, служіння вищим цінностям, зокрема релігійним, а також бажання зробити внесок у розвиток громади чи держави. До цього переліку також належать переживання соціальної значущості власної діяльності, прагнення бути потрібним, відчуття солідарності з іншими людьми та отримання морального задоволення від позитивного впливу на соціальне середовище [7].

Зіставлення наведених позицій дозволяє зробити висновок, що мотиваційна сфера волонтерської діяльності є багатовимірною та динамічною системою, у якій альтруїстичні та прагматичні компоненти не виключають, а взаємно доповнюють один одного. На нашу думку, така структура мотивації є не лише закономірною, але й функціонально необхідною, оскільки саме поєднання соціально орієнтованих і особистісно вигідних мотивів забезпечує стабільність залучення особистості до волонтерства, її емоційну стійкість та довготривалу ефективність діяльності в умовах підвищених психологічних навантажень.

Науковці К. С. Алексейченко та Л. І. Матвієнко розглядають волонтерську діяльність як прояв альтруїстичної спрямованості особистості та як базову форму соціальної взаємодії, що водночас виступає чинником саморозвитку, самовдосконалення та формування гуманістичної системи цінностей. У їх інтерпретації волонтерство постає не лише як соціально корисна активність, а й як важливий механізм становлення зрілої особистості, орієнтованої на інтереси інших та суспільне благо [цит. за 23].

Емпіричні результати досліджень зазначених авторів свідчать, що особи, залучені до волонтерської діяльності, характеризуються зниженим рівнем егоцентричної мотивації та менш вираженим прагненням до домінування й

влади. Натомість у них домінують цінності соціальної взаємодії, зокрема орієнтація на традиції, підтримання та розширення міжособистісних контактів, а також потреба у включеності в соціальні групи. Таким чином, волонтерська діяльність сприяє формуванню таких особистісних якостей, як толерантність, емпатійність, доброзичливість і відкритість до інших.

Водночас дослідники підкреслюють, що участь у волонтерстві не лише актуалізує просоціальні установки, але й стимулює розвиток автономності особистості, здатності до самостійного прийняття рішень та вибору конструктивних стратегій поведінки в складних життєвих ситуаціях [7, с. 59].

На нашу думку, наведені результати підтверджують, що волонтерська діяльність виконує подвійно значущу функцію: з одного боку, вона є інструментом реалізації альтруїстичних цінностей, а з іншого – виступає середовищем формування зрілої, соціально відповідальної та психологічно автономної особистості. Саме ця інтеграція соціальної спрямованості та особистісного розвитку визначає її високий психолого-педагогічний потенціал.

Узагальнення результатів американських досліджень волонтерського сектору, здійснене Г. П. Бодренковою, дозволило дійти висновку про багатовимірність і структурну складність мотивації волонтерської діяльності. Аналізуючи наукові підходи до проблеми участі громадян у волонтерському русі, дослідниця також звертається до емпіричних даних Дж. Бейкера, отриманих у країнах Європи та Північної Америки. Відповідно до цих даних, значна частина респондентів (приблизно половина опитаних) визначає серед ключових мотивів участі у волонтерстві почуття морального обов'язку, прагнення зробити внесок у розвиток місцевої громади, бажання здобути нові знання та практичний досвід, а також потребу в конструктивному використанні вільного часу через соціально корисну діяльність [2,].

Розширюючи уявлення про мотиваційну структуру волонтерства, результати масштабного опитування Дж. Трамбауера (понад дві тисячі респондентів із різних країн світу) засвідчують поєднання суб'єктивно та

соціально значущих спонукань. Серед них виокремлюються як особистісно орієнтовані мотиви (знайомство з новими людьми, подолання самотності, отримання соціального схвалення, емоційне задоволення, можливість творчої самореалізації, розширення світогляду, особистісний розвиток), так і соціально спрямовані (участь у вирішенні суспільно важливих проблем, відчуття соціальної значущості, прояв солідарності). Окремо підкреслюються інструментальні мотиви, пов'язані з кар'єрними перспективами, зокрема набуття професійних компетентностей, розширення соціального капіталу, отримання рекомендацій для подальшого навчання чи працевлаштування [цит. за 11].

На основі узагальнення емпіричних даних А. Омото і М. Снайдер запропонували концептуальну модель «альтруїзм – егоїзм», в межах якої мотиваційні чинники волонтерської діяльності умовно поділяються на дві групи. Перша група охоплює мотиви, пов'язані з морально-етичними та релігійними переконаннями, а також із прагненням допомагати іншим і реалізовувати просоціальні цінності. Друга група включає егоцентрично орієнтовані мотиви, що передбачають отримання особистої вигоди, зокрема професійного досвіду, соціального капіталу та освітніх переваг. Особливо вираженим цей тип мотивації є серед молоді, для якої волонтерство часто виступає інструментом професійного самовизначення та входження в майбутню кар'єрну сферу [цит. за 16].

Подібної позиції дотримуються С. Кнван і А. Гольдберг-Глен, які підкреслюють інтегративний характер мотивації волонтерів. Дослідники обґрунтовують ідею про те, що в реальній поведінці волонтерів альтруїстичні та егоїстичні мотиви не існують ізольовано, а утворюють єдину мотиваційну систему. При цьому суб'єкти волонтерської діяльності, як правило, не розмежовують ці мотиви на рівні свідомого самосприйняття, що свідчить про їхню внутрішню інтегрованість. Саме така поєднана структура мотивації забезпечує стійкість соціальної активності та ефективність залучення особистості до добровільної діяльності [10].

На нашу думку, наведені підходи дозволяють зробити важливий теоретичний висновок: мотивація волонтерської діяльності має не альтернативний, а синергійний характер, у якому альтруїстичні та прагматичні компоненти взаємодіють і взаємно підсилюють один одного. Це означає, що ефективні моделі залучення та психологічного супроводу волонтерів повинні враховувати не лише їхні соціально значущі цінності, але й індивідуальні потреби у розвитку, самореалізації та професійному зростанні.

Водночас сучасні дослідження свідчать, що волонтерська діяльність має не лише позитивний вплив на особистість, але й може супроводжуватися значними психологічними труднощами. Постійне емоційне напруження, взаємодія з травматичними подіями, високий рівень відповідальності та тривале перебування у стресових умовах нерідко призводять до емоційного виснаження, професійного вигорання, вторинної травматизації та зниження психологічного благополуччя волонтерів. Особливо це характерно для осіб, які працюють у кризових або воєнних умовах [31].

У зв'язку з цим дедалі більшого значення набувають дослідження психологічного здоров'я та психологічної стійкості волонтерів. Сучасні науковці наголошують, що ефективність волонтерської діяльності значною мірою залежить від рівня розвитку емоційної саморегуляції, стресостійкості, резильєнтності та здатності особистості до психологічного відновлення. Т. Титаренко у своїх працях підкреслює, що в умовах суспільних криз особливого значення набуває здатність людини зберігати внутрішню цілісність, життєстійкість та смисложиттєві орієнтації. Саме ці характеристики багато в чому визначають психологічну готовність особистості до волонтерської діяльності [цит. за 38].

Важливим напрямом сучасних психологічних досліджень є вивчення соціально-психологічної готовності особистості до волонтерської діяльності. Т. Базиль зазначає, що така готовність формується через поєднання мотиваційно-ціннісних, емоційно-вольових та соціально-професійних компонентів особистості [2]. На думку дослідниці, ефективна волонтерська

діяльність потребує не лише високої мотивації, але й сформованих soft skills, комунікативних навичок, емоційної зрілості та психологічної витривалості.

Не менш важливим аспектом є психологічна структура волонтерської діяльності. В. Скиданович виокремлює у її структурі когнітивний, мотиваційний, емоційно-вольовий, ціннісний та поведінковий компоненти [34]. Такий підхід дозволяє розглядати волонтерство як цілісну систему особистісної активності, у якій поєднуються внутрішні переконання людини, її емоційні переживання, ціннісні орієнтації та конкретні поведінкові дії.

На нашу думку, у сучасних умовах волонтерська діяльність виступає не лише формою соціального служіння, але й важливим механізмом психологічної адаптації особистості до кризових умов життя. Для багатьох людей участь у волонтерському русі стає способом подолання почуття безпорадності, тривоги та соціальної ізоляції. Допмагаючи іншим, людина відчуває власну значущість, соціальну включеність та контроль над ситуацією, що позитивно впливає на її психологічний стан.

Особливо це простежується в українському суспільстві в умовах війни, де волонтерський рух став не лише інструментом громадянської підтримки, але й своєрідним феноменом національної психологічної стійкості. Волонтерська діяльність в Україні сьогодні виконує не лише гуманітарну, але й потужну психосоціальну функцію, сприяючи консолідації суспільства, формуванню колективної ідентичності та підтриманню морально-психологічного ресурсу населення.

Разом із тим активне залучення до волонтерської роботи нерідко супроводжується ризиками психологічного перевантаження. Саме тому актуальним завданням сучасної психології є розробка ефективних моделей психологічного супроводу волонтерів, спрямованих на профілактику емоційного вигорання, підтримку психологічного здоров'я та розвиток навичок саморегуляції. У цьому контексті психологічний супровід має розглядатися як невід'ємний компонент організації волонтерської діяльності.

Важливим є також міждисциплінарний характер дослідження волонтерства. Сьогодні волонтерська діяльність вивчається не лише психологією, але й соціологією, педагогікою, філософією, соціальною роботою та менеджментом. Це свідчить про складність і багатовимірність феномену волонтерства, який охоплює як особистісний, так і суспільний рівні функціонування.

Таким чином, волонтерська діяльність є важливим предметом сучасного психологічного дослідження, оскільки поєднує широкий спектр психологічних феноменів: мотивацію, емпатію, просоціальну поведінку, ціннісні орієнтації, психологічну стійкість, емоційне вигорання та особистісний розвиток. Аналіз наукових підходів дозволяє стверджувати, що волонтерство виступає не лише формою безкорисливої допомоги, але й потужним ресурсом соціально-психологічної адаптації та самореалізації особистості. Водночас специфіка сучасних кризових умов зумовлює необхідність подальшого дослідження психологічних механізмів волонтерської діяльності та розробки ефективних моделей психологічного супроводу волонтерів [цит. за 12].

1.3. Психологічна структура волонтерської діяльності

У сучасних соціально-політичних умовах волонтерська діяльність стала невід'ємною складовою функціонування громадянського суспільства та важливим механізмом підтримки населення у кризових ситуаціях. Особливої значущості волонтерський рух набув в Україні в умовах воєнного стану, коли волонтери виконують широкий спектр гуманітарних, соціальних, психологічних та організаційних функцій. Водночас активне залучення до волонтерської діяльності супроводжується значним психоемоційним навантаженням, що зумовлює виникнення численних психологічних труднощів і ризиків. Саме тому проблема психологічного благополуччя

волонтерів є одним із актуальних напрямів сучасних психологічних досліджень.

Науковці наголошують, що специфіка волонтерської діяльності полягає у постійній взаємодії з кризовими ситуаціями, людським болем, травматичними подіями та високим рівнем соціальної відповідальності [15]. Волонтери нерідко працюють в умовах невизначеності, дефіциту часу, емоційної напруги та підвищених вимог до швидкості прийняття рішень. Усе це створює передумови для розвитку хронічного стресу, емоційного виснаження та психологічної дезадаптації.

Суб'єктом волонтерської діяльності виступає волонтер як активний носій соціальної ініціативи, що реалізує допомогу іншим на засадах добровільності та безоплатності. У сучасній науковій літературі доволі усталеною є позиція, згідно з якою найбільш чисельну та соціально активну групу волонтерів у світовому масштабі становить молодь віком приблизно 18–25 років, що пояснюється специфікою її соціалізації, високою потребою у самореалізації та пошуком професійного й життєвого самовизначення.

Ключовою характеристикою волонтерської діяльності є її орієнтація на принцип безоплатності, який принципово відрізняє її від професійної оплачуваної праці. У цьому контексті акцент зміщується з економічної до соціальної ефективності: основним критерієм результативності стає не матеріальна вигода, а ступінь вирішення суспільно значущих проблем, покращення добробуту громади та підтримка окремих осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Результатом волонтерської діяльності, як зазначає О. С. Азарова, є створення соціального блага, тобто реальної допомоги, підтримки та позитивних змін у житті отримувачів послуг. У цьому процесі важливим є не лише сам факт надання допомоги, а й її якісно-гуманістичний зміст, що передбачає увагу до унікальності та гідності кожної особистості. На відміну від комерційної діяльності, волонтерська практика передбачає більш

персоніфіковане ставлення до отримувача допомоги, що підсилює її психологічну значущість як для реципієнта, так і для самого волонтера.

Психологічна структура волонтерської діяльності розкривається в межах структурно-морфологічного підходу до аналізу діяльності (О. С. Азарова, М. С. Яницький), який дозволяє розглядати її як цілісну систему взаємопов'язаних компонентів. До таких компонентів відносять: потреби (передусім альтруїстичного та соціального характеру), мотиви (що ґрунтуються на принципі добровільності та безкорисливості), мету (вирішення соціально значущих проблем), особистісні смисли (внутрішньо інтегровані цінності та моральні орієнтири), завдання (конкретизацію цілей у реальних ситуаціях), дії (практичну реалізацію допомоги), а також результати – як для особистості (самореалізація, відчуття значущості), так і для суспільства (створення соціальних благ) [цит. за 42].

Окремо підкреслюється, що волонтерська діяльність не може бути зведена до одного домінуючого психологічного чинника, оскільки вона має складну багаторівневу природу. Як зазначає О. С. Азарова, ефективне розуміння волонтерства можливе лише за умови системного аналізу взаємодії різних психологічних компонентів, серед яких мотивація, цілепокладання, інформаційне забезпечення діяльності, прогнозування результатів, прийняття рішень, планування, самоконтроль та корекція дій.

В межах такого підходу волонтерська діяльність постає як динамічна система, в якій поєднуються внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні) детермінанти поведінки. На нашу думку, особливо важливим є те, що ця діяльність виконує не лише соціальну, а й глибоку психологічну функцію: вона сприяє формуванню у волонтера почуття особистісної значущості, розширенню його соціального досвіду та розвитку емпатійної чутливості, що в подальшому може виступати ресурсом його психологічної стійкості та зрілості.

У сучасній психологічній науці волонтерська діяльність розглядається не лише як форма соціальної активності, але й як важливий механізм

особистісного розвитку, самореалізації та становлення ціннісно-смислової сфери особистості. Аналізуючи психологічні аспекти волонтерської діяльності, М. В. Григорович та Л. В. Абдаліна виокремлюють її структурно-змістові характеристики, до яких відносять особистісні смисли, потреби, мотиви, цілі, продукти та результати діяльності. Зокрема, особистісні смисли трактуються як внутрішня потреба особистості у творчій самореалізації та суспільно значущій активності. Важливе місце займають соціальні потреби у визнанні, повазі, міжособистісному спілкуванні та емоційній підтримці. Провідними мотивами волонтерської діяльності виступають альтруїстичні цінності, орієнтовані на гуманізм, милосердя, допомогу іншим та соціальну відповідальність. Основними цілями такої діяльності є вирішення психологічних і соціальних проблем, покращення якості життя інших людей, а також здійснення посильної допомоги у різних сферах суспільного життя. Результатом волонтерської активності, на думку авторів, стає досягнення особистісної ідентичності, самореалізація та самоздійснення через реалізацію соціально значущих дій [цит. за 33].

Водночас доцільно зазначити, що волонтерська діяльність має виражений психотерапевтичний потенціал, оскільки сприяє формуванню відчуття особистісної значущості, підвищенню самооцінки, розвитку емоційної стійкості та соціальної компетентності. Залучення до волонтерської практики нерідко виступає чинником профілактики соціальної ізоляції, емоційного вигорання та деструктивних форм поведінки серед молоді. Крім того, систематична участь у волонтерських ініціативах формує навички відповідальності, співпраці, емпатії та здатності до конструктивної взаємодії у складних соціальних умовах.

Особливу увагу проблематиці волонтерської діяльності приділила У. П. Кретьова, яка розробила модель волонтерства в межах теорії неадаптивної особистості, застосувавши полісистемний підхід. В межах цього підходу волонтерська діяльність розглядається як цілісне соціально-психологічне утворення, а процес її становлення – як психолого-педагогічний процес

розвитку особистості. Полісистемний підхід дозволяє комплексно аналізувати внутрішні та зовнішні чинники, що визначають включеність особистості у волонтерську активність, а також особливості формування її духовно-моральної, ціннісно-смислової та комунікативно-регуляторної сфер.

У структурі запропонованої моделі дослідниця виокремлює три основні компоненти: ресурсний, смисловий та зовнішній. Ресурсний компонент охоплює сукупність індивідуально-психологічних якостей, що забезпечують готовність особистості до волонтерської діяльності та ефективність її реалізації. Смисловий компонент відображає суб'єктивне переживання значущості допомоги іншим, прагнення до духовного самозростання та переживання власної причетності до суспільно корисної справи. Зовнішній компонент включає соціальні стимули, умови та фактори середовища, які активізують або підтримують волонтерську активність особистості.

Розкриваючи зміст ресурсного компоненту, У.П. Кретьова акцентує увагу на таких особистісних характеристиках, як життєстійкість, особистісний динамізм, здатність до саморегуляції, відкритість досвіду та толерантність до невизначеності. Саме ці якості дозволяють розглядати волонтерство як форму надситуативної поведінки, тобто активності, що виходить за межі ситуативної необхідності та ґрунтується на внутрішніх переконаннях і моральних цінностях особистості. У сучасних умовах соціальної нестабільності та кризових викликів особливої значущості набувають такі характеристики волонтера, як психологічна гнучкість, емоційна витривалість, здатність до адаптації та збереження просоціальної спрямованості діяльності навіть у стресогенних умовах [цит. за 27].

На наш погляд, волонтерська діяльність у юнацькому віці може виступати важливим чинником формування зрілої громадянської позиції, розвитку моральної свідомості та соціальної відповідальності. Вона створює умови для гармонізації особистісного розвитку, розширення системи життєвих смислів і формування активної соціальної ідентичності. Участь молоді у волонтерських практиках також сприяє розвитку рефлексивності,

навичок саморегуляції та здатності до ефективного подолання життєвих труднощів, що є особливо актуальним в умовах сучасних суспільних трансформацій.

Однією з найбільш поширених психологічних проблем у діяльності волонтерів є емоційне вигорання. У сучасній психології синдром емоційного вигорання розглядається як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування у ситуаціях інтенсивної емоційної взаємодії [15]. К. Масlach визначає емоційне вигорання як комплексний феномен, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження відчуття особистісної ефективності [29].

Як уявляється, для волонтерської діяльності ця проблема є особливо актуальною, оскільки допомога іншим часто супроводжується високим рівнем емоційної включеності та співпереживання.

Вітчизняні дослідники підкреслюють, що волонтери, які систематично взаємодіють із постраждалими людьми, військовими, біженцями або особами, які пережили травматичні події, перебувають у групі підвищеного ризику розвитку психоемоційного виснаження. У таких умовах людина поступово втрачає внутрішній ресурс, знижується рівень мотивації, виникають відчуття безсилля, емоційної спустошеності та втрати сенсу діяльності [цит. за 19].

На думку Т. Титаренко, тривале перебування у кризових соціальних умовах негативно впливає на психологічну стійкість особистості, особливо за відсутності достатньої підтримки та можливостей для психологічного відновлення. Дослідниця зазначає, що волонтери часто схильні ігнорувати власні потреби, концентруючись виключно на допомозі іншим, що поступово призводить до виснаження особистісних ресурсів [цит. за 38].

Ще одним суттєвим ризиком волонтерської діяльності є вторинна травматизація. У психологічній науці це поняття визначається як негативний психологічний вплив на людину внаслідок тривалого контакту з чужими травматичними переживаннями [25].

Волонтери, які працюють із постраждалими від війни, насильства, втрати гуманітарних катастроф, нерідко емоційно проживають чужий досвід як власний, що може спричиняти підвищену тривожність, порушення сну, нав'язливі переживання, емоційну нестабільність та симптоми посттравматичного стресового розладу.

Особливо гостро проблема вторинної травматизації проявляється у волонтерів, які займаються евакуацією населення, психологічною допомогою, роботою у прифронтових регіонах або підтримкою осіб, що пережили втрату близьких. У таких умовах психологічна межа між допомогою іншому та власним емоційним залученням поступово стирається, що створює ризик глибокого психоемоційного виснаження [цит за 14].

Суттєвим чинником психологічного ризику у волонтерській діяльності є хронічний стрес. Волонтери часто функціонують в умовах постійної невизначеності, дефіциту ресурсів, високого темпу діяльності та емоційного перевантаження. Тривале перебування у стані стресу негативно впливає не лише на психологічне, але й на фізичне здоров'я людини, спричиняючи соматичні порушення, проблеми зі сном, тривожні та депресивні стани.

Науковці зазначають, що важливу роль у розвитку психологічних труднощів відіграє феномен «гіперзалученості» у волонтерську діяльність. Багато волонтерів настільки ототожнюють себе зі своєю місією допомоги, що поступово втрачають баланс між професійною, соціальною та особистісною сферами життя. У результаті людина починає нехтувати власним відпочинком, потребами, міжособистісними стосунками та психологічним благополуччям [33].

На нашу думку, проблема психологічного перевантаження волонтерів значною мірою пов'язана із суспільним сприйняттям волонтерства як діяльності, що потребує постійної самопожертви. У багатьох випадках волонтери внутрішньо забороняють собі втому, емоційне виснаження чи потребу у відпочинку, оскільки вважають це проявом слабкості або

недостатньої відданості справі. Саме така установка нерідко стає підґрунтям для розвитку емоційного вигорання та психологічної дезадаптації.

Окремої уваги заслуговує проблема морального дистресу у діяльності волонтерів. Моральний дистрес виникає у ситуаціях, коли людина не має можливості реалізувати власні етичні переконання через зовнішні обставини або обмеженість ресурсів. Волонтери часто стикаються із ситуаціями, коли неможливо допомогти всім, хто цього потребує, що породжує почуття провини, внутрішнього конфлікту та безпорадності.

У контексті сучасних українських реалій вагомим психологічним ризиком є також постійне перебування у просторі негативної інформації. Волонтери щоденно стикаються із повідомленнями про втрати, руйнування, людські трагедії та соціальні проблеми. Інформаційне перенасичення негативним контентом сприяє розвитку емоційного виснаження, підвищенню рівня тривоги та формуванню песимістичного світосприйняття.

Не менш важливою проблемою є труднощі міжособистісної взаємодії у волонтерському середовищі. Високий рівень відповідальності, емоційне напруження та дефіцит ресурсів нерідко стають причиною конфліктів, непорозумінь та міжособистісного напруження у волонтерських командах. Відсутність ефективної комунікації та психологічної підтримки всередині групи може негативно впливати як на ефективність діяльності, так і на психологічний стан волонтерів.

Сучасні дослідження свідчать, що значущим фактором профілактики психологічних ризиків є сформованість навичок емоційної саморегуляції та психологічної стійкості. С. Максименко наголошує, що здатність особистості до саморегуляції є важливим ресурсом подолання стресових ситуацій та збереження психологічного здоров'я. У волонтерській діяльності це проявляється у вмінні людини контролювати власні емоційні реакції, своєчасно відновлювати внутрішній ресурс та підтримувати баланс між допомогою іншим і турботою про себе [цит за 32].

Важливим напрямом сучасної психологічної практики є розробка систем психологічного супроводу волонтерів. Такий супровід повинен включати психопросвітницьку роботу, навчання навичкам стрес-менеджменту, профілактику емоційного вигорання, кризове консультування та створення безпечного психологічного середовища у волонтерських організаціях. Особливого значення набувають групи психологічної підтримки, супервізії та програми психологічного відновлення волонтерів.

На нашу думку, ефективна система психологічного супроводу волонтерської діяльності повинна базуватися на принципах системності, доступності та превентивності. Психологічна допомога має надаватися не лише у кризових ситуаціях, але й на етапі профілактики психологічного виснаження. Важливим є формування у волонтерів культури психологічної турботи про себе, усвідомлення власних емоційних меж та права на відпочинок і психологічне відновлення.

Таким чином, діяльність волонтерів супроводжується значною кількістю психологічних труднощів та ризиків, серед яких провідне місце займають емоційне вигорання, вторинна травматизація, хронічний стрес, моральний дистрес та психологічне виснаження. Специфіка волонтерської діяльності в умовах суспільних криз і воєнних подій актуалізує необхідність комплексного психологічного супроводу волонтерів, спрямованого на підтримку їх психологічного здоров'я, розвиток стресостійкості та профілактику дезадаптивних психоемоційних станів.

Висновки до першого розділу

У результаті здійсненого теоретичного аналізу проблеми психологічного супроводу волонтерської діяльності було встановлено, що волонтерство є складним соціально-психологічним феноменом, який поєднує гуманістичні цінності, просоціальну мотивацію, громадянську активність та особистісне самовираження. У сучасних умовах суспільних трансформацій

волонтерська діяльність набуває особливої значущості як механізм соціальної підтримки, консолідації суспільства та подолання кризових явищ, що актуалізує необхідність наукового осмислення психологічних засад її супроводу.

Аналіз міжнародного та вітчизняного досвіду волонтерської діяльності засвідчив, що волонтерство в різних країнах розглядається як важливий ресурс розвитку громадянського суспільства, соціальної відповідальності та взаємодопомоги. Встановлено, що у зарубіжній практиці значна увага приділяється системній організації волонтерської діяльності, підготовці волонтерів, профілактиці емоційного виснаження та створенню програм психологічної підтримки. Водночас в Україні волонтерський рух набув особливої інтенсивності в умовах соціально-політичної нестабільності та воєнних викликів, що сприяло формуванню нових моделей громадянської активності та підвищило потребу у професійному психологічному супроводі волонтерів. З'ясовано, що український досвід волонтерства характеризується високим рівнем мотиваційної включеності, емоційної самовіддачі та моральної відповідальності, однак нерідко супроводжується психологічним перевантаженням, стресом і ризиком професійного вигорання.

У межах дослідження волонтерської діяльності як предмета психологічного аналізу встановлено, що вона виступає специфічною формою просоціальної поведінки, яка реалізується через систему особистісних мотивів, цінностей, емоційних переживань та соціальних установок. Доведено, що психологічними чинниками залучення до волонтерства є альтруїстична спрямованість, емпатія, потреба у самореалізації, прагнення до соціальної значущості, відповідальність та розвиток громадянської ідентичності. Разом із тим визначено, що тривала участь у волонтерській діяльності в умовах високого емоційного навантаження може призводити до розвитку психоемоційного виснаження, вторинної травматизації, підвищення рівня тривожності та емоційної дезадаптації. Це обумовлює необхідність комплексного психологічного супроводу, спрямованого не лише на підтримку

ефективності діяльності волонтерів, але й на збереження їхнього психічного здоров'я та особистісних ресурсів.

Дослідження психологічної структури волонтерської діяльності дало змогу визначити її як багаторівневу систему, до складу якої входять мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий, ціннісно-смысловий та поведінковий компоненти. Встановлено, що мотиваційний компонент забезпечує внутрішню готовність особистості до допомоги іншим, когнітивний – усвідомлення цілей і способів діяльності, емоційно-вольовий – здатність до емпатії, саморегуляції та подолання труднощів, а ціннісно-смысловий компонент визначає гуманістичну спрямованість та особистісний сенс волонтерства. Поведінковий компонент, у свою чергу, реалізується у конкретних формах соціальної допомоги, взаємодії та підтримки. Взаємозв'язок зазначених компонентів забезпечує цілісність волонтерської діяльності та визначає ефективність її здійснення.

Теоретичний аналіз також дозволив обґрунтувати доцільність психологічного супроводу волонтерської діяльності як системи професійної допомоги, спрямованої на розвиток особистісних ресурсів волонтерів, формування стресостійкості, профілактику емоційного вигорання та підтримання психологічного благополуччя.

Отже, проведений теоретико-методологічний аналіз засвідчив, що проблема психологічного супроводу волонтерської діяльності є актуальною та багатоаспектною. Волонтерська діяльність виступає не лише соціально значущою формою допомоги, але й складним психологічним процесом, який потребує системного наукового вивчення та впровадження ефективних моделей психологічної підтримки. Отримані теоретичні положення становлять концептуальну основу для подальшого емпіричного дослідження моделей психологічного супроводу роботи волонтерів та визначення психологічних умов підвищення ефективності їхньої діяльності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВОЛОНТЕРІВ ТА ПОТРЕБ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ

2.1. Обґрунтування вибору методів, методик та процедура дослідження

Емпіричне дослідження моделей психологічного супроводу роботи волонтерів було організовано відповідно до мети, завдань та логіки магістерського дослідження. Основною метою емпіричного етапу стало виявлення психологічних чинників, що визначають ефективність волонтерської діяльності, особливості мотиваційної сфери волонтерів, їх емоційного стану, спрямованості особистості, рівня професійного та емоційного вигорання, а також специфіки копінг-поведінки. Отримані результати стали основою для подальшого конструювання моделей психологічного супроводу роботи волонтерів.

Дослідження проводилося серед волонтерів м. Одеси віком від 20 до 35 років. Загальна чисельність вибірки становила 38 осіб, з яких 23 жінки та 15 чоловіків. До вибірки увійшли особи, які систематично здійснюють волонтерську діяльність у соціальній, гуманітарній та громадській сферах. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі респондентів із дотриманням етичних принципів психологічного дослідження, а саме конфіденційності, анонімності та інформованої згоди учасників.

З метою комплексного вивчення психологічних особливостей волонтерської діяльності було використано сукупність психодіагностичних методик, які дозволили дослідити мотиваційний, особистісний, емоційний та поведінковий компоненти діяльності волонтерів.

Для дослідження соціально-психологічних установок особистості у потребова-мотиваційній сфері було використано методику «Діагностика соціально-психологічних установок особистості у потребова-мотиваційній сфері» О. Ф. Потьомкіної. Дана методика дозволяє визначити домінуючі мотиваційні орієнтації особистості, зокрема спрямованість на процес, результат, альтруїзм, егоїзм, свободу, владу та гроші. Використання цієї методики є доцільним у контексті дослідження волонтерської діяльності, оскільки вона дає можливість встановити особливості внутрішньої мотивації волонтерів та виявити провідні ціннісні орієнтації, які впливають на їхню діяльність.

Для визначення домінуючої спрямованості особистості було застосовано методику «Визначення спрямованості особистості» Б. Басса. Методика дає змогу дослідити орієнтацію особистості на себе, на спілкування або на справу. Її використання обумовлене необхідністю встановлення психологічних особливостей взаємодії волонтерів із соціальним середовищем, а також визначення характеру їх професійно-соціальної активності.

З метою оцінки рівня професійного вигорання було використано методику «Діагностика професійного вигорання» К. Масlach. Вказана методика є однією з найбільш поширених у дослідженні синдрому емоційного виснаження та дозволяє визначити рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень. Використання цієї методики у дослідженні волонтерської діяльності обґрунтовується тим, що волонтери часто функціонують в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, що може спричиняти розвиток емоційного виснаження та професійної дезадаптації.

Для більш детального вивчення проявів емоційного виснаження застосовано методику «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка. Методика дозволяє визначити стадії та симптоми емоційного вигорання, зокрема напруження, резистенцію та виснаження. Її використання забезпечує можливість комплексного аналізу психоемоційного стану волонтерів та

виявлення факторів психологічного ризику у процесі здійснення волонтерської діяльності.

Особливості подолання стресових ситуацій у волонтерській діяльності вивчалися за допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій». Дана методика дозволяє дослідити домінуючі способи реагування особистості на складні життєві та професійні ситуації, а також визначити рівень адаптивності поведінки волонтерів у стресогенних умовах. Застосування методики є важливим для визначення психологічних ресурсів особистості та оцінки ефективності адаптаційних механізмів.

Для вивчення мотиваційної структури волонтерської діяльності було використано опитувальник «Інвентаризація волонтерських мотивів». Методика спрямована на визначення основних мотивів залучення до волонтерської діяльності, серед яких ціннісні орієнтації, соціальна відповідальність, прагнення до самореалізації, професійного розвитку та соціальної взаємодії. Її використання дозволяє встановити психологічні детермінанти волонтерської активності та рівень внутрішньої залученості респондентів до волонтерської роботи.

Додатково у дослідженні було використано «Шкали актуалізації волонтерської діяльності» К. Бейла, які дають змогу оцінити рівень усвідомленості, активності та особистісної значущості волонтерської діяльності для респондентів. Використання даної методики сприяє визначенню ступеня інтеграції волонтерської діяльності у структуру особистості та її впливу на психологічне функціонування волонтерів.

Процедура дослідження передбачала декілька послідовних етапів. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічного супроводу волонтерської діяльності, визначено мету, завдання та підібрано комплекс психодіагностичних методик.

Другий етап полягав у безпосередньому проведенні емпіричного дослідження серед волонтерів. Опитування здійснювалося у груповій та індивідуальній формах залежно від організаційних умов.

Третій етап передбачав обробку, систематизацію та інтерпретацію отриманих результатів із використанням методів кількісного та якісного аналізу.

Таким чином, використаний комплекс психодіагностичних методик забезпечив можливість всебічного дослідження психологічних особливостей волонтерської діяльності та створив наукове підґрунтя для розробки моделей психологічного супроводу роботи волонтерів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Для вивчення особливостей потребово-мотиваційної сфери респондентів була застосована методика «Діагностика соціально-психологічних установок особистості» О. Ф. Потьомкіної.

Методика дозволяє визначити рівень вираженості таких соціально-психологічних установок особистості: орієнтація на процес; орієнтація на результат; орієнтація на альтруїзм; орієнтація на егоїзм; орієнтація на працю; орієнтація на свободу; орієнтація на владу; орієнтація на гроші.

У дослідженні взяли участь 38 волонтерів віком від 20 до 35 років, серед яких 15 чоловіків та 23 жінки.

Проведений аналіз результатів дослідження свідчать про те, що у більшості волонтерів переважають соціально спрямовані та гуманістичні установки. Найбільш вираженою виявилась орієнтація на альтруїзм: високий рівень продемонстрували 25 осіб (65,8%). Це свідчить про домінування потреби допомагати іншим, готовності до співпереживання та орієнтації на суспільно корисну діяльність.

Високі показники також були виявлені за шкалою «орієнтація на працю» – 20 осіб (52,7%). Отримані результати вказують на відповідальне ставлення волонтерів до виконання обов'язків, готовність до активної діяльності та прагнення досягати поставлених цілей.

За шкалою «орієнтація на результат» високий рівень було зафіксовано у 16 респондентів (42,1%). Це свідчить про наявність у волонтерів прагнення до ефективності, досягнення конкретних результатів та реалізації поставлених завдань.

Помірно вираженими виявилися установки на процес та свободу. Відповідно, 50,0% та 47,4% респондентів продемонстрували середній рівень за цими шкалами. Це може свідчити про здатність волонтерів поєднувати задоволення від самої діяльності із прагненням до особистісної автономії.

Натомість низькі показники були зафіксовані за шкалами «орієнтація на егоїзм», «орієнтація на владу» та «орієнтація на гроші». Зокрема, низький рівень орієнтації на егоїзм виявлено у 63,2% досліджуваних, що вказує на переважання колективістських тенденцій та готовності враховувати потреби інших людей.

Низька вираженість орієнтації на владу (55,3%) свідчить про відсутність домінуючого прагнення до контролю або керівництва іншими людьми. Також у значної частини волонтерів було виявлено низький рівень орієнтації на гроші (47,4%), що підтверджує некомерційний характер їхньої мотивації та переважання внутрішніх мотивів волонтерської діяльності.

Таблиця 2.1.

**Розподіл рівнів вираженості соціально-психологічних установок
серед волонтерів**

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Орієнтація на процес	6 осіб (15,8%)	19 осіб (50,0%)	13 осіб (34,2%)
Орієнтація на результат	5 осіб (13,2%)	17 осіб (44,7%)	16 осіб (42,1%)
Орієнтація на альтруїзм	2 особи (5,3%)	11 осіб (28,9%)	25 осіб (65,8%)
Орієнтація на егоїзм	24 особи (63,2%)	10 осіб (26,3%)	4 особи (10,5%)
Орієнтація на працю	4 особи (10,5%)	14 осіб (36,8%)	20 осіб (52,7%)
Орієнтація на свободу	7 осіб (18,4%)	18 осіб (47,4%)	13 осіб (34,2%)

Орієнтація на владу	21 особа (55,3%)	12 осіб (31,6%)	5 осіб (13,1%)
Орієнтація на гроші	18 осіб (47,4%)	14 осіб (36,8%)	6 осіб (15,8%)

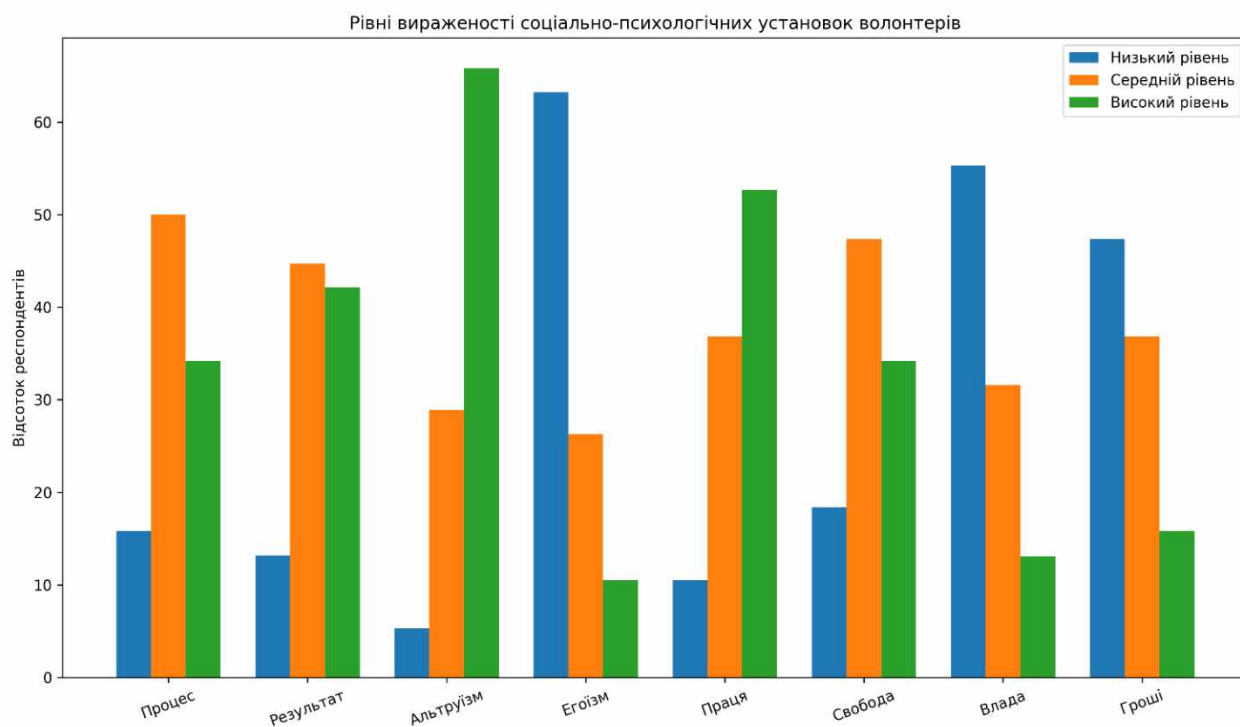


Рис. 2.1. Рівні вираженості соціально-психологічних установок волонтерів

Таблиця 2.2.

**Середні показники соціально-психологічних установок
у чоловіків та жінок**

Шкала	Чоловіки (n=15)	Жінки (n=23)
Орієнтація на процес	6,7	7,1
Орієнтація на результат	7,4	7,6
Орієнтація на альтруїзм	7,8	8,4
Орієнтація на егоїзм	3,9	3,2
Орієнтація на працю	7,5	8,1
Орієнтація на свободу	6,9	7,3
Орієнтація на владу	4,6	3,8
Орієнтація на гроші	4,9	4,1

Порівняльний аналіз результатів показав, що жінки-волонтери характеризуються дещо вищими показниками за шкалами «орієнтація на альтруїзм», «орієнтація на працю» та «орієнтація на свободу». Це може свідчити про більшу емоційну залученість у волонтерську діяльність, підвищену соціальну відповідальність та схильність до підтримки інших.

Чоловіки продемонстрували дещо вищі показники за шкалами «орієнтація на владу», «орієнтація на гроші» та «орієнтація на егоїзм», однак ці відмінності не мають критичного характеру та залишаються в межах середніх значень.

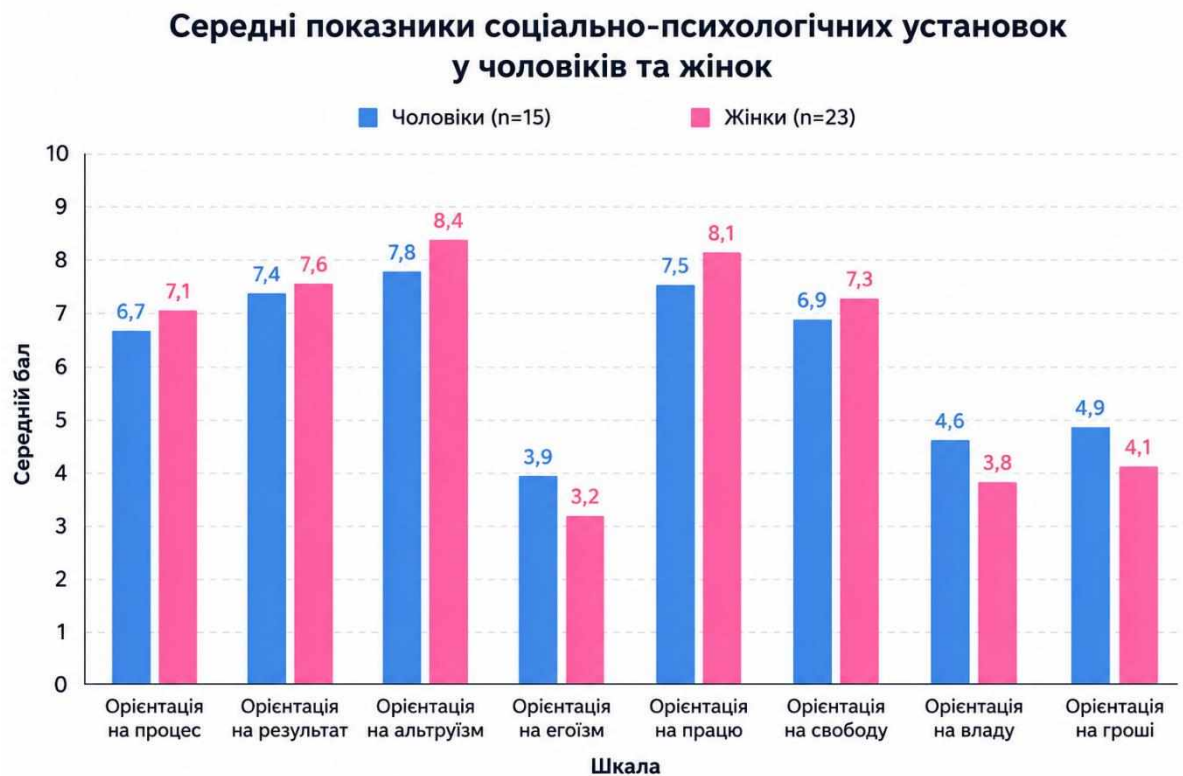


Рис. 2.2 Середні показники соціально-психологічних установок у чоловіків та жінок

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що для більшості волонтерів характерним є домінування гуманістичних та соціально орієнтованих установок. Провідними мотиваційними тенденціями виступають альтруїстична спрямованість, орієнтація на працю та досягнення результату. Водночас установки на владу, матеріальну вигоду та егоцентричні потреби мають низький рівень вираженості.

Таким чином, волонтерська діяльність досліджуваних переважно базується на внутрішній мотивації, прагненні до допомоги іншим людям, соціальної взаємодії та особистісної самореалізації.

Для визначення провідної спрямованості особистості в ході емпіричного дослідження нами було використано методику Б. Басса «Визначення спрямованості особистості», яка дозволила дослідити домінування таких типів спрямованості: спрямованість на себе; спрямованість на спілкування; спрямованість на справу.

У дослідженні взяли участь 38 волонтерів віком від 20 до 35 років, серед яких 15 чоловіків та 23 жінки.

Результати дослідження, наведені в таблиці 2.3., свідчать про домінування у волонтерів соціально та діяльнісно орієнтованих типів спрямованості особистості. Найбільш вираженою виявилась спрямованість на справу: високий рівень зафіксовано у 22 респондентів (57,9%). Це свідчить про відповідальність, орієнтацію на виконання поставлених завдань, прагнення досягати результатів та високу включеність у діяльність.

Високий рівень спрямованості на спілкування був виявлений у 19 осіб (50,0%). Отримані дані вказують на виражену потребу волонтерів у міжособистісній взаємодії, співпраці, підтримці соціальних контактів та позитивному емоційному кліматі у колективі.

Водночас спрямованість на себе характеризувалася переважно низькими показниками: низький рівень виявлено у 52,6% досліджуваних. Це свідчить про невисокий рівень егоцентричних тенденцій, прагнення до особистої вигоди або домінування власних інтересів над груповими.

Таблиця 2.3.

Розподіл рівнів спрямованості особистості серед волонтерів (n=38)

Тип спрямованості	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Спрямованість на себе	20 осіб (52,6%)	13 осіб (34,2%)	5 осіб (13,2%)
Спрямованість на спілкування	5 осіб (13,2%)	14 осіб (36,8%)	19 осіб (50,0%)
Спрямованість на справу	4 особи (10,5%)	12 осіб (31,6%)	22 особи (57,9%)

Таким чином, результати підтверджують, що волонтерська діяльність досліджуваних базується переважно на колективістських цінностях, соціальній активності та орієнтації на суспільно корисну діяльність

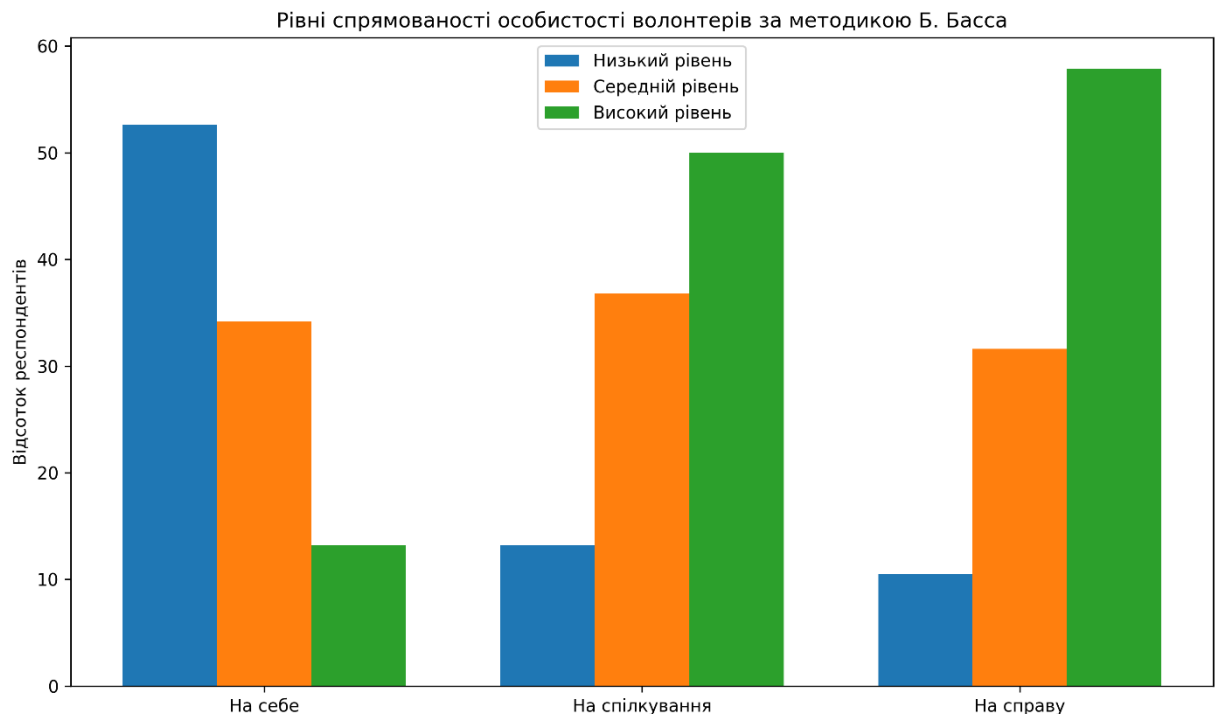


Рис. 2.3. Рівні спрямованості особистості волонтерів за методикою В. Басса

Порівняльний аналіз показав, що жінки-волонтери характеризуються дещо вищими показниками спрямованості на спілкування та справу. Це може свідчити про більшу соціальну залученість, емоційну чутливість та відповідальність у процесі волонтерської діяльності.

Чоловіки продемонстрували дещо вищі показники спрямованості на себе, однак ці значення залишаються в межах помірної рівня та не свідчать про домінування егоцентричної мотивації.

Таблиця 2.4.

Середні показники спрямованості особистості у чоловіків та жінок

Тип спрямованості	Чоловіки (n=15)	Жінки (n=23)
Спрямованість на себе	12,4	11,1
Спрямованість на спілкування	16,8	18,2
Спрямованість на справу	18,1	19,3

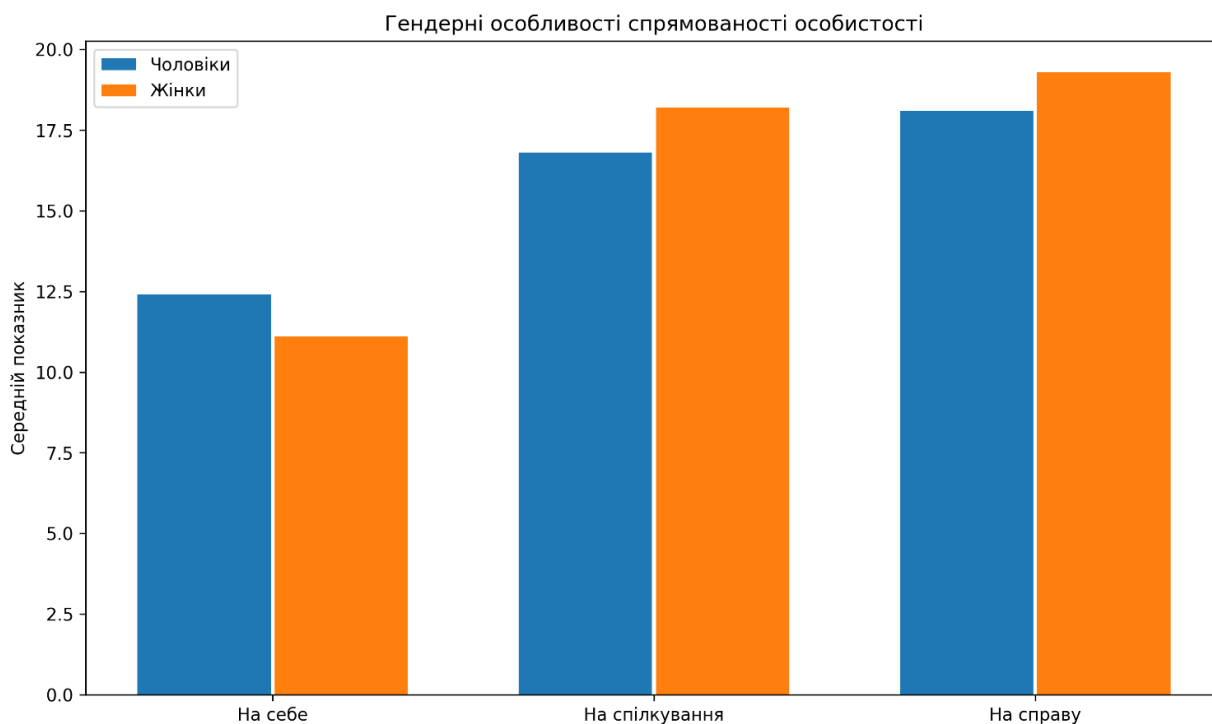


Рис. 2.4. Гендерні особливості спрямованості особистості

Отримані результати дозволяють стверджувати, що для більшості волонтерів характерним є домінування спрямованості на справу та спрямованості на спілкування. Досліджувані орієнтовані на ефективне виконання діяльності, взаємодію з іншими людьми, соціальну підтримку та досягнення спільних цілей.

Низький рівень спрямованості на себе свідчить про переважання просоціальних мотивів, готовність до співпраці та орієнтацію на суспільне благо. Отримані результати підтверджують гуманістичний характер мотивації волонтерської діяльності та високий рівень соціальної відповідальності досліджуваних.

Далі в контексті кваліфікаційної роботи проведемо аналіз взаємозв'язків між вищевикладеними методиками.

У досліджуваних волонтерів було виявлено високий рівень орієнтації на альтруїзм (65,8%) та високий рівень спрямованості на спілкування (50,0%).

Це свідчить про позитивний взаємозв'язок між: потребою допомагати іншим; орієнтацією на міжособистісну взаємодію; прагненням до соціальної підтримки та співпраці.

Психологічно це означає, що волонтери, які мають виражені альтруїстичні установки, водночас демонструють високий рівень комунікативної спрямованості та потребу у соціальній взаємодії.

За методикою О. Ф. Потьомкіної було виявлено: високий рівень орієнтації на працю – 52,7%; високий рівень орієнтації на результат – 42,1%.

Водночас за методикою Б. Басса: високий рівень спрямованості на справу – 57,9%.

Це дозволяє говорити про наявність прямого позитивного зв'язку між: діяльнісною мотивацією; відповідальністю; прагненням досягати результатів; професійною та соціальною активністю.

Такі результати є типовими для осіб, залучених до волонтерської діяльності, оскільки ефективне волонтерство потребує високої внутрішньої мотивації та орієнтації на виконання соціально значущих завдань.

У дослідженні встановлено: низький рівень орієнтації на егоїзм – 63,2%; низький рівень спрямованості на себе – 52,6%.

Це свідчить про негативну кореляцію між просоціальними характеристиками та егоцентричними тенденціями. Волонтери менш

орієнтовані на особисту вигоду, домінування власних потреб або отримання індивідуальних переваг.

Отримані результати підтверджують переважання: гуманістичних цінностей; колективістської спрямованості; внутрішньої соціальної мотивації.

Низькі показники: орієнтації на владу (55,3%); орієнтації на гроші (47,4%); спрямованості на себе (52,6%) також демонструють узгодженість результатів двох методик. Це вказує на те, що матеріальні та статусні мотиви не є провідними у структурі мотивації волонтерів.

Отримані результати свідчать про наявність змістовно узгоджених кореляційних зв'язків між показниками двох психодіагностичних методик.

Таблиця 2.5.

Взаємозв'язок між методиками

Показники	Характер зв'язку
Альтруїзм ↔ Спрямованість на спілкування	Позитивний
Орієнтація на працю ↔ Спрямованість на справу	Позитивний
Орієнтація на результат ↔ Спрямованість на справу	Позитивний
Егоїзм ↔ Спрямованість на себе	Позитивний
Альтруїзм ↔ Егоїзм	Негативний
Спрямованість на справу ↔ Спрямованість на себе	Негативний

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що волонтерська діяльність досліджуваних ґрунтується переважно на просоціальній мотивації, орієнтації на співпрацю, допомогу іншим та ефективне виконання соціально значущої діяльності.

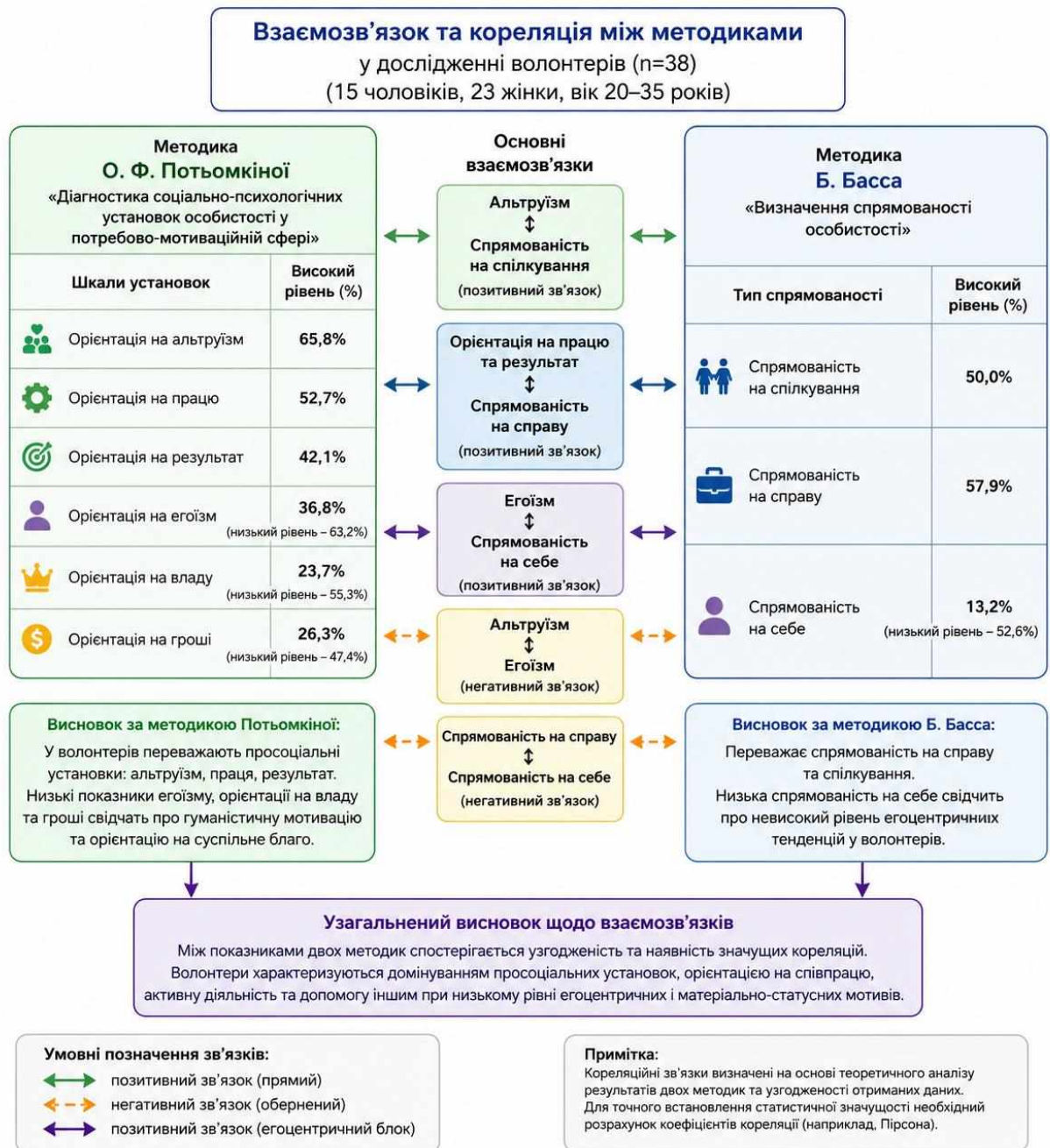


Рис. 2.5. Взаємозв'язок та кореляція між методиками

Далі, в ході виконання кваліфікаційного дослідження, для визначення рівня професійного вигорання було використано методику К. Маслач (Maslach Burnout Inventory – MBI), яка дозволяє оцінити вираженість трьох основних компонентів вигорання: емоційне виснаження; деперсоналізація; редукція особистісних досягнень.

У даному дослідженні взяли участь 38 волонтерів віком від 20 до 35 років, серед яких 15 чоловіків та 23 жінки.

Таблиця 2.6.

Рівні професійного вигорання серед волонтерів

Компонент професійного вигорання	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	9 осіб (23,7%)	18 осіб (47,4%)	11 осіб (28,9%)
Деперсоналізація	14 осіб (36,8%)	17 осіб (44,7%)	7 осіб (18,5%)
Редукція особистісних досягнень	8 осіб (21,1%)	19 осіб (50,0%)	11 осіб (28,9%)

Результати дослідження свідчать про наявність у частини волонтерів окремих проявів професійного вигорання, що є закономірним з огляду на високе психоемоційне навантаження волонтерської діяльності.

За шкалою «емоційне виснаження» середній рівень було виявлено у 47,4% респондентів, а високий – у 28,9%. Це свідчить про періодичне переживання емоційної втоми, зниження енергетичного ресурсу та психічного напруження, пов'язаного із значною соціальною відповідальністю та постійною взаємодією з людьми.

За шкалою «деперсоналізація» переважав середній рівень (44,7%). Високий рівень був зафіксований лише у 18,5% досліджуваних, що свідчить про відносно невисоку тенденцію до емоційного відсторонення, формального ставлення до діяльності або зниження емпатії.

Показники за шкалою «редукція особистісних досягнень» продемонстрували, що у 28,9% волонтерів спостерігається високий рівень сумнівів щодо власної ефективності та результативності діяльності. Водночас половина досліджуваних (50,0%) мала середній рівень за цією шкалою, що вказує на нестійкість самооцінки професійної компетентності.

Отримані результати свідчать про те, що більшість волонтерів загалом зберігають достатній рівень психологічної адаптації, однак потребують емоційної підтримки та профілактики професійного вигорання.

Таблиця 2.7.

Середні показники професійного вигорання у чоловіків та жінок

Компонент вигорання	Чоловіки (n=15)	Жінки (n=23)
Емоційне виснаження	19,4	22,1
Деперсоналізація	8,7	7,9
Редукція особистісних досягнень	31,6	29,8

Порівняльний аналіз показав, що жінки-волонтери мають дещо вищі показники емоційного виснаження, що може бути пов'язано з більшою емоційною включеністю у процес допомоги іншим та підвищеним рівнем емпатійності.

Чоловіки продемонстрували дещо вищі показники деперсоналізації, що може свідчити про тенденцію до психологічного дистанціювання в умовах тривалого емоційного навантаження.

Водночас значних гендерних відмінностей за показником редукції особистісних досягнень не було виявлено.

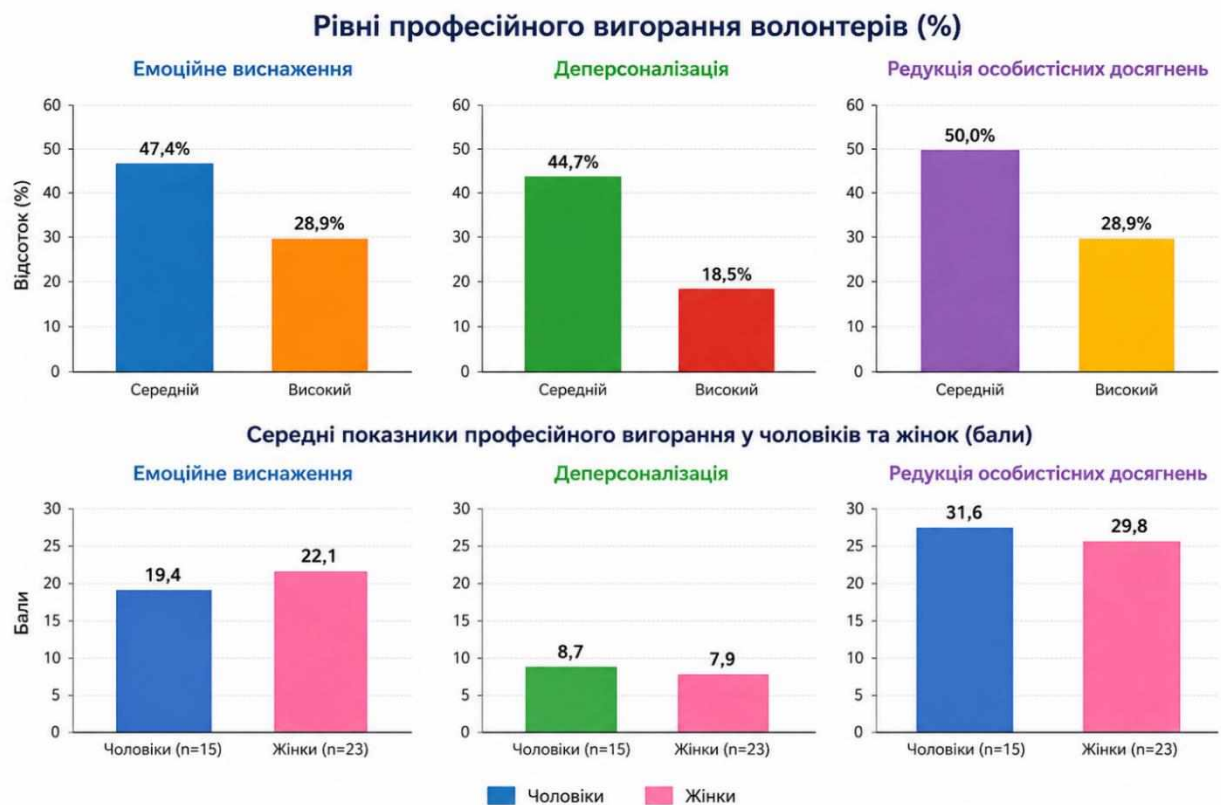


Рис. 2.6. Рівні професійного вигорання волонтерів

Отримані результати свідчать про помірний рівень професійного вигорання серед волонтерів. Найбільш вираженим компонентом є емоційне виснаження, що пов'язано з високим рівнем соціальної активності, емоційної залученості та відповідальності у волонтерській діяльності.

Водночас низькі показники деперсоналізації свідчать про збереження гуманістичних установок, емпатії та позитивного ставлення до людей.

Таким чином, волонтери характеризуються високою соціальною мотивацією та орієнтацією на допомогу іншим, однак потребують психологічного супроводу, профілактики емоційного виснаження та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Результати проходження методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка. У дослідженні взяли участь 38 волонтерів віком від 20 до 42 років, серед яких 15 чоловіків та 23 жінки.

Метою дослідження було визначення рівня сформованості синдрому емоційного вигорання та його структурних компонентів відповідно до методики В. В. Бойка. Методика дозволяє оцінити три основні фази емоційного вигорання: фаза «Напруження»; фаза «Резистенція»; фаза «Виснаження».

Аналіз результатів показав, що у значної частини волонтерів спостерігаються ознаки емоційного виснаження різного ступеня вираженості, що обумовлено високим рівнем психоемоційного навантаження, тривалим перебуванням у стресогенних умовах та постійним включенням у допомагаючу діяльність.

Таблиця 2.8.

Результати за фазою «Напруження»

Рівень сформованості	Кількість осіб	%
Низький	11	28,9%
Середній	18	47,4%
Високий	9	23,7%

Отримані результати свідчать про те, що майже половина досліджуваних перебуває у стані підвищеного психоемоційного напруження. У волонтерів із високим рівнем даної фази спостерігалися прояви тривожності, переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою та емоційне перевантаження.

Таблиця 2.9.

Результати за фазою «Резистенція»

Рівень сформованості	Кількість осіб	%
Низький	8	21,1%
Середній	17	44,7%
Високий	13	34,2%

Фаза резистенції виявилася найбільш вираженою серед волонтерів. Це свідчить про формування психологічного захисту у вигляді емоційного дистанціювання, вибіркового реагування та тенденції до зниження емоційної включеності у взаємодію з іншими людьми.

Таблиця 2.10.

Результати за фазою «Виснаження»

Рівень сформованості	Кількість осіб	%
Низький	14	36,8%
Середній	15	39,5%
Високий	9	23,7%

Результати фази «Виснаження» засвідчили, що майже чверть волонтерів мають виражені симптоми емоційного та фізичного виснаження, зниження життєвого тону, психосоматичні прояви та емоційну спустошеність.

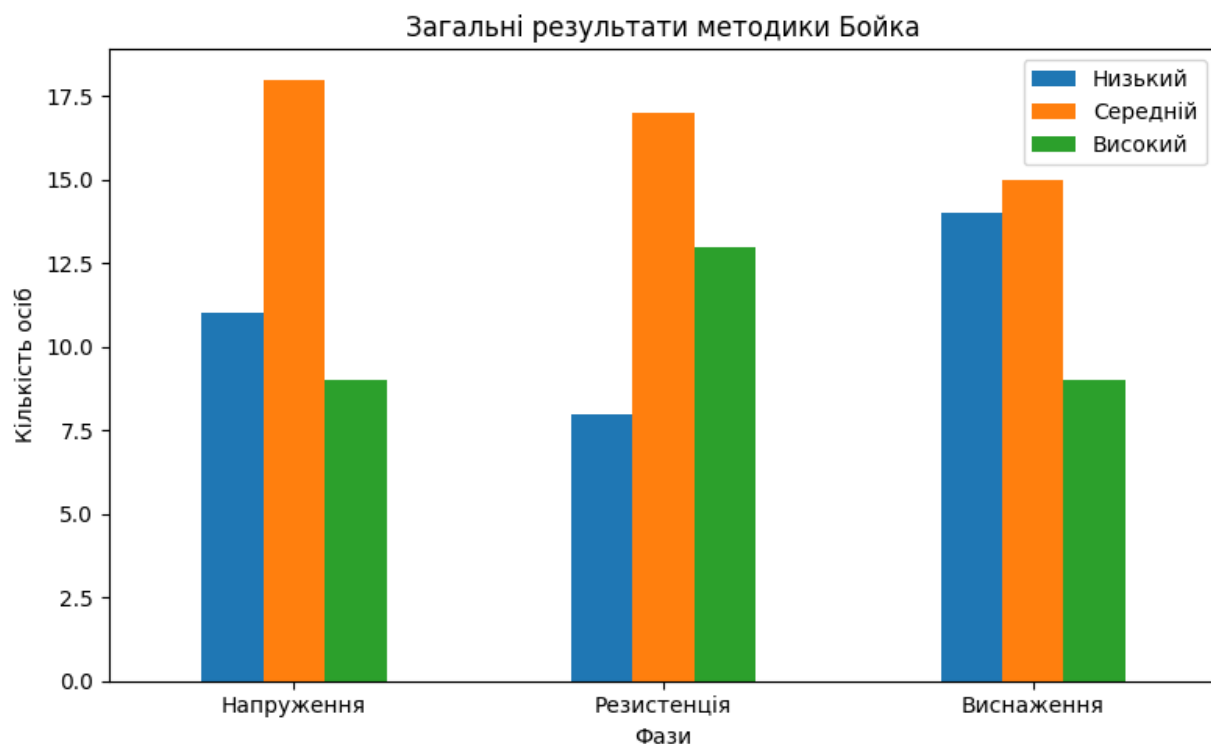


Рис.2.7. Загальні результати методики Бойка

Диференційований аналіз результатів дослідження для чоловіків і жінок виявив, що серед чоловіків переважали середні показники за всіма фазами емоційного вигорання. Водночас високі показники частіше спостерігалися у фазі «Резистенція», що може свідчити про схильність до емоційного дистанціювання та стримування переживань.

У жінок більш вираженими виявилися показники за фазами «Резистенція» та «Виснаження». Це може бути пов'язано з підвищеною емоційною включеністю у волонтерську діяльність, схильністю до емпатійного реагування та накопиченням емоційної втоми.

Результати у розрізі статі

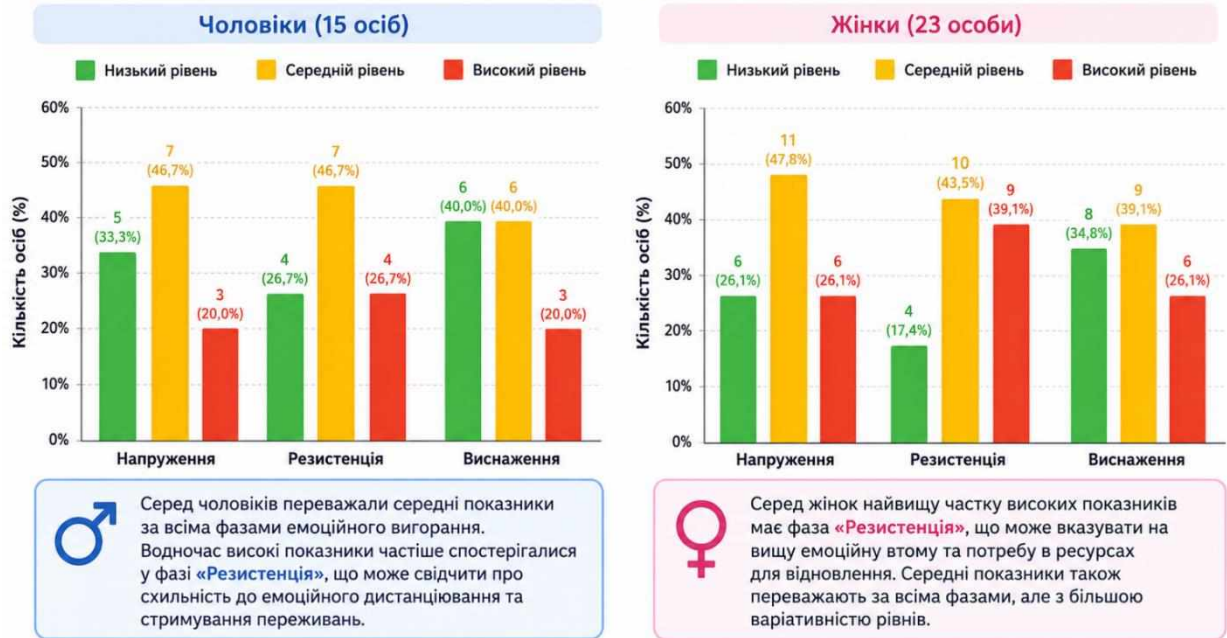


Рис.2.8. Результати у розрізі статі

Результати дослідження дозволяють констатувати, що значна частина волонтерів перебуває у стані емоційного перенапруження та демонструє ознаки сформованого синдрому емоційного вигорання. Найбільш вираженою виявилася фаза «Резистенція», що свідчить про поступове формування психологічних захисних механізмів та зниження емоційної чутливості у процесі допомагаючої діяльності.

Порівняльний аналіз у розрізі статі показав, що у жінок рівень емоційного вигорання є дещо вищим, особливо за показниками емоційного виснаження та резистенції, тоді як чоловіки частіше демонструють помірні показники та тенденцію до стриманого емоційного реагування.

Отримані результати, на наш погляд, підтверджують необхідність організації психологічного супроводу волонтерів, упровадження програм психопрофілактики емоційного вигорання, розвитку навичок емоційної саморегуляції та формування ефективних копінг-стратегій.

Порівняння результатів методики В. В. Бойка із результатами методик О. Ф. Потьомкіної, Б. Басса та К. Маслач дозволяє простежити низку закономірностей, які в подальшому дозволять обрати оптимальну модель психологічного супроводу діяльності волонтерів:

1. Високий рівень альтруїзму та спрямованості на спілкування супроводжується підвищеною емоційною включеністю, що збільшує ризик емоційного виснаження;
2. Орієнтація на працю та результат пов'язана з підвищеним рівнем психоемоційного напруження;
3. Низький рівень егоїзму та спрямованості на себе сприяє схильності до самопожертви та нехтування власними психологічними ресурсами;
4. Показники фази резистенції корелюють із тенденцією до емоційної економії та психологічного дистанціювання, виявлених у методиці К. Маслач.

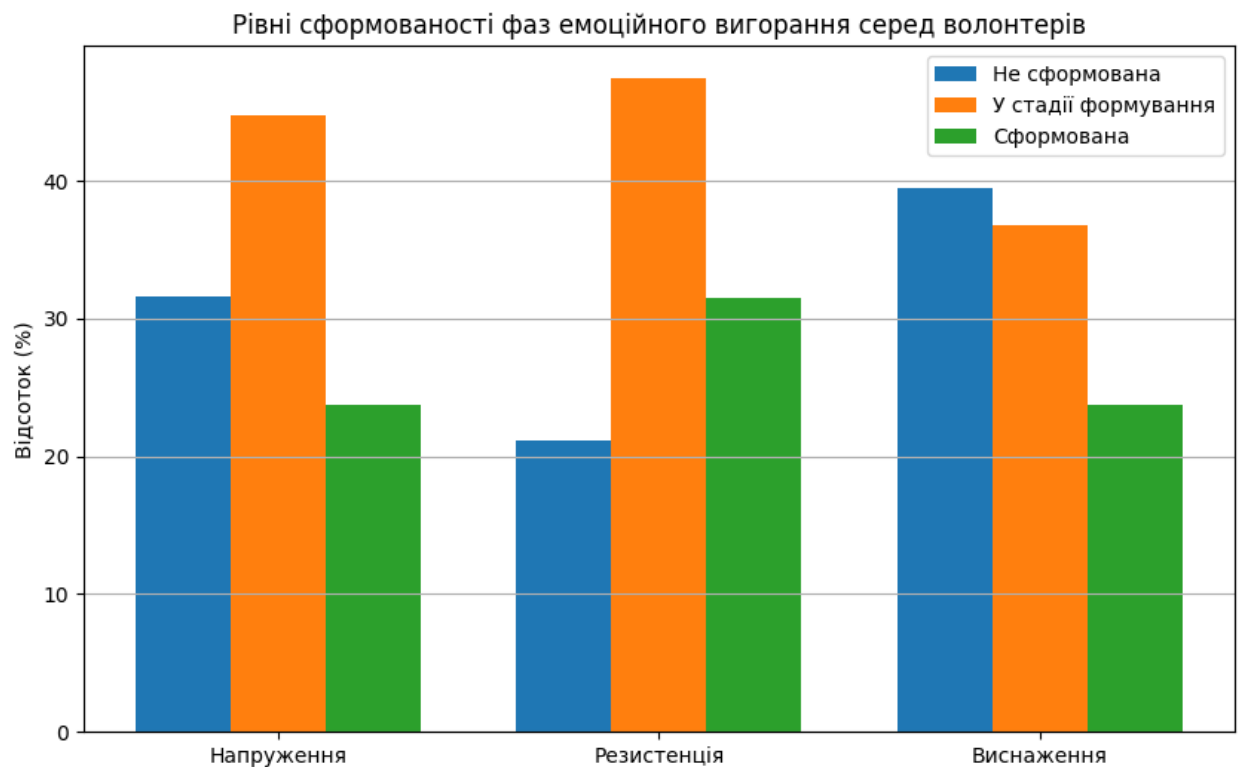


Рис. 2.9. Рівні сформованості фаз емоційного вигорання серед волонтерів

Отримані результати свідчать про наявність у волонтерів помірного рівня емоційного вигорання із домінуванням фази резистенції. Для досліджуваних характерними є емоційна перевтома, тенденція до вибіркового емоційного реагування та психологічного дистанціювання як способу захисту від тривалого психоемоційного навантаження.

Водночас більшість волонтерів зберігають достатній рівень психологічної адаптації та мотивації до діяльності. Отримані результати підтверджують необхідність психологічного супроводу волонтерської діяльності, профілактики емоційного вигорання та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

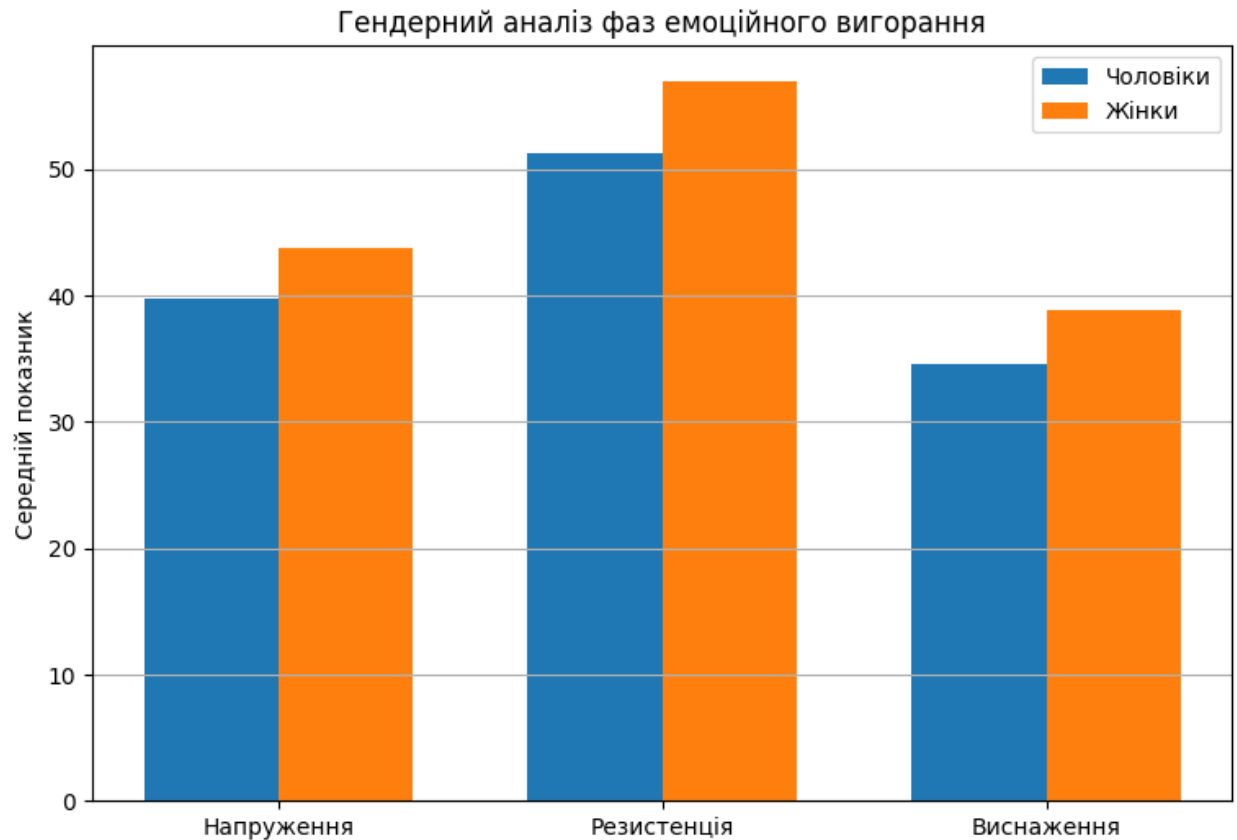


Рис. 2.10. Гендерний аналіз фаз емоційного вигорання

Вищенаведені діаграми демонструють, що серед волонтерів домінує фаза резистенції, яка характеризується прагненням до психологічного дистанціювання та економії емоційних ресурсів. Найбільш вираженими симптомами є неадекватне емоційне реагування та розширення сфери економії емоцій, що свідчить про поступове виснаження психоемоційних ресурсів особистості.

Гендерний аналіз підтверджує тенденцію до вищих показників емоційного вигорання серед жінок-волонтерів, особливо за фазою резистенції, що може бути пов'язано з більшою емоційною залученістю у процес волонтерської діяльності.

Для вивчення особливостей подолання стресових ситуацій було використано методику «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator), яка дозволяє визначити домінування трьох основних стратегій психологічного подолання: розв'язання проблем; пошук соціальної підтримки; уникнення проблем.

У дослідженні взяли участь 38 волонтерів віком від 20 до 35 років, серед яких 15 чоловіків та 23 жінки.

Аналіз результатів дослідження свідчить про домінування у волонтерів конструктивних та адаптивних способів подолання стресових ситуацій. Отримані показники демонструють достатньо високий рівень психологічної готовності досліджуваних до ефективного реагування на труднощі, що є важливим чинником успішного здійснення волонтерської діяльності.

Найбільш вираженою копінг-стратегією виявився *«пошук соціальної підтримки»*. Високий рівень цієї стратегії було зафіксовано у 55,3% респондентів, тоді як лише 10,5% продемонстрували низький рівень її використання. Отримані результати свідчать про те, що волонтери схильні звертатися до інших людей за емоційною підтримкою, порадою та допомогою у складних ситуаціях. Це може бути пов'язано зі специфікою волонтерської діяльності, яка ґрунтується на взаємодії, співпраці та колективній підтримці.

Достатньо високими виявилися показники копінг-стратегії *«розв'язання проблем»*. Половина досліджуваних (50,0%) продемонструвала високий рівень її вираженості, а низькі показники були виявлені лише у 13,2% респондентів. Такі результати свідчать про прагнення волонтерів активно аналізувати проблемні ситуації, шукати конструктивні шляхи їх вирішення та контролювати труднощі шляхом цілеспрямованої діяльності. Це характеризує досліджуваних як осіб із достатньо розвиненими навичками саморегуляції та відповідальним ставленням до виконання соціально значущих завдань.

Водночас копінг-стратегія *«уникнення проблем»* виявилася найменш вираженою серед опитаних. У 52,6% респондентів зафіксовано низький рівень цієї стратегії, а високий рівень спостерігався лише у 15,8% досліджуваних. Це

свідчить про невисоку схильність волонтерів до пасивного реагування на труднощі, емоційного відсторонення або ігнорування проблемних ситуацій.

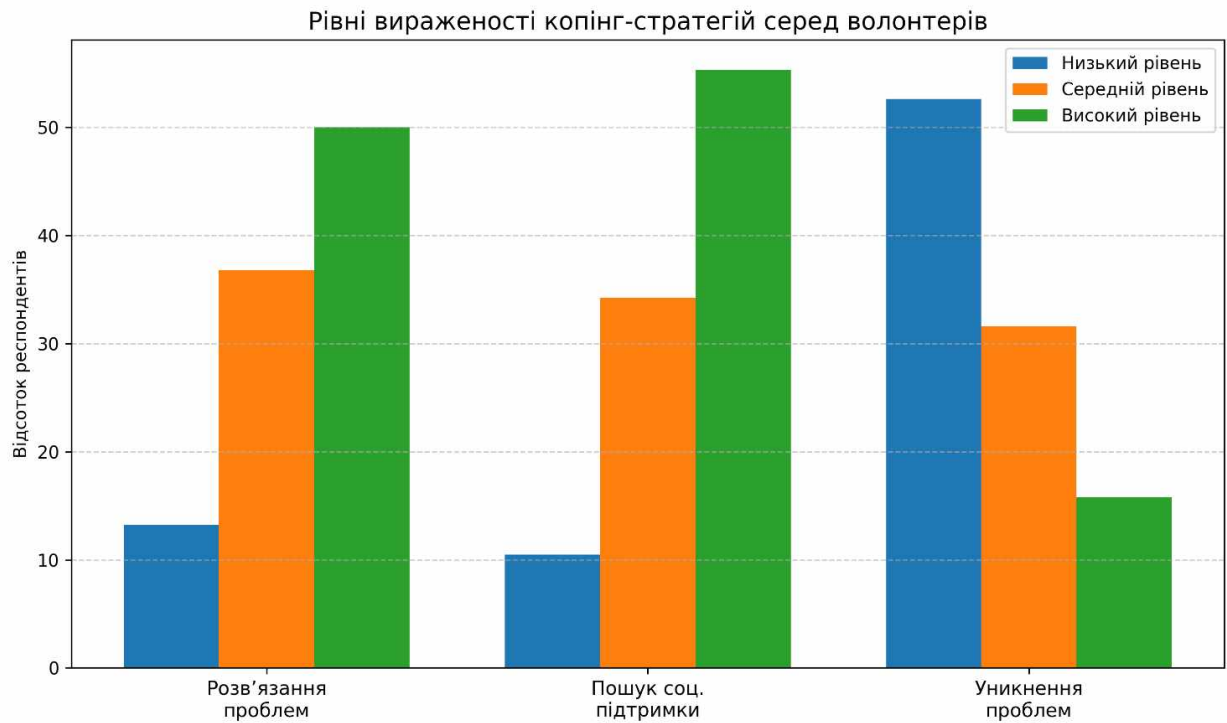


Рис.2.11. Рівні вираженості копінг-стратегій серед волонтерів

Порівняльний аналіз середніх показників копінг-стратегій у чоловіків та жінок засвідчив наявність певних гендерних відмінностей у способах подолання стресових ситуацій.

Жінки продемонстрували вищі показники за стратегіями «розв'язання проблем» (27,4 проти 25,8 у чоловіків) та «пошук соціальної підтримки» (28,1 проти 23,6). Це свідчить про більшу схильність жінок до активного аналізу труднощів, пошуку шляхів їх подолання, а також використання міжособистісної взаємодії як ресурсу психологічної підтримки. Імовірно, жінки більшою мірою орієнтовані на емоційне спілкування та кооперацію в ситуаціях стресу.

Натомість чоловіки продемонстрували дещо вищий показник за стратегією «уникнення проблем» (17,9 проти 15,8 у жінок). Це може свідчити про тенденцію частини чоловіків частіше використовувати механізми дистанціювання або тимчасового уникнення складних ситуацій як спосіб психологічного захисту.

Загалом результати гендерного аналізу підтверджують, що незалежно від статі у волонтерів переважають конструктивні копінг-стратегії, спрямовані на активне подолання труднощів та використання соціальної підтримки, що є позитивним показником психологічної адаптації особистості в умовах волонтерської діяльності.

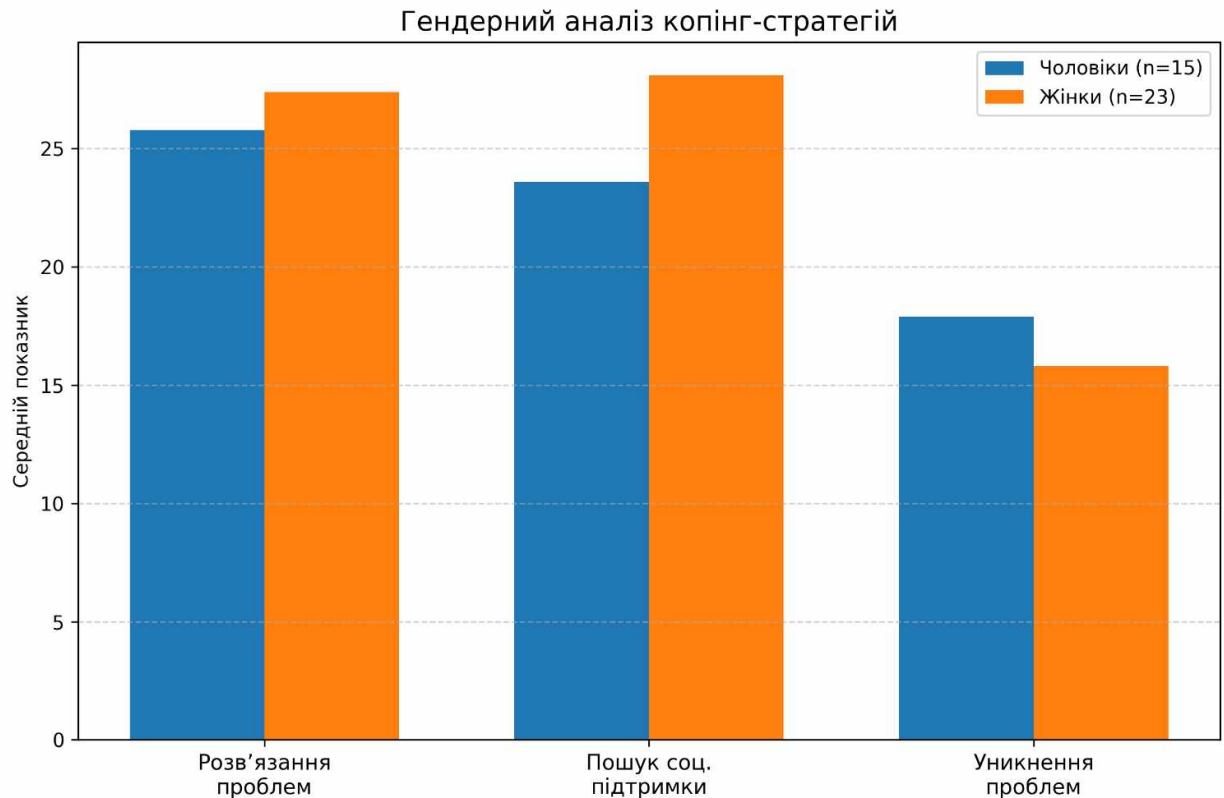


Рис.2.12. Гендерний аналіз копінг-стратегій серед волонтерів

Для вивчення мотиваційних чинників волонтерської діяльності було використано опитувальник «Інвентаризація волонтерських мотивів» (Volunteer Functions Inventory, VFI), розроблений Дж. Клері та співавторами.

Методика дозволяє визначити провідні мотиви волонтерської діяльності за такими шкалами: ціннісні мотиви; соціальні мотиви; мотиви особистісного розвитку; кар'єрні мотиви; захисні мотиви; мотиви самореалізації та самоповаги.

У дослідженні взяли участь 38 волонтерів віком від 20 до 35 років, серед яких 15 чоловіків та 23 жінки.

Таблиця 2.11.

Рівні вираженості волонтерських мотивів серед респондентів

Волонтерські мотиви	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ціннісні мотиви	3 особи (7,9%)	10 осіб (26,3%)	25 осіб (65,8%)
Соціальні мотиви	6 осіб (15,8%)	14 осіб (36,8%)	18 осіб (47,4%)
Мотиви особистісного розвитку	5 осіб (13,2%)	13 осіб (34,2%)	20 осіб (52,6%)
Кар'єрні мотиви	17 осіб (44,7%)	15 осіб (39,5%)	6 осіб (15,8%)
Захисні мотиви	19 осіб (50,0%)	13 осіб (34,2%)	6 осіб (15,8%)
Мотиви самореалізації та самоповаги	4 особи (10,5%)	12 осіб (31,6%)	22 особи (57,9%)

Результати дослідження свідчать про домінування у волонтерів гуманістичних та просоціальних мотивів діяльності.

Найбільш вираженими виявилися ціннісні мотиви: високий рівень було зафіксовано у 65,8% респондентів. Це свідчить про те, що основою волонтерської діяльності досліджуваних є прагнення допомагати іншим людям, реалізовувати гуманістичні цінності та робити соціально значущий внесок у суспільство.

Високий рівень мотивів самореалізації та самоповаги було виявлено у 57,9% волонтерів. Отримані результати свідчать про те, що волонтерська діяльність виступає важливим джерелом особистісного зростання, підвищення самооцінки та відчуття власної значущості.

Мотиви особистісного розвитку також характеризувалися високими показниками (52,6%), що вказує на прагнення волонтерів набувати нового досвіду, розвивати комунікативні та організаційні навички, розширювати коло соціальної взаємодії.

Соціальні мотиви були виражені у 47,4% респондентів. Це свідчить про значущість міжособистісного спілкування, належності до соціальної групи та підтримки позитивних соціальних контактів.

Натомість кар'єрні та захисні мотиви характеризувалися переважно низьким рівнем вираженості. Низькі показники кар'єрних мотивів (44,7%) свідчать про те, що волонтерська діяльність не розглядається більшістю досліджуваних як інструмент професійного просування або отримання зовнішніх переваг.

Низький рівень захисних мотивів (50,0%) вказує на те, що волонтерство не є переважно способом уникнення особистісних проблем або психологічної компенсації.

Таким чином, результати підтверджують домінування внутрішньої мотивації та просоціальної спрямованості у волонтерській діяльності досліджуваних.

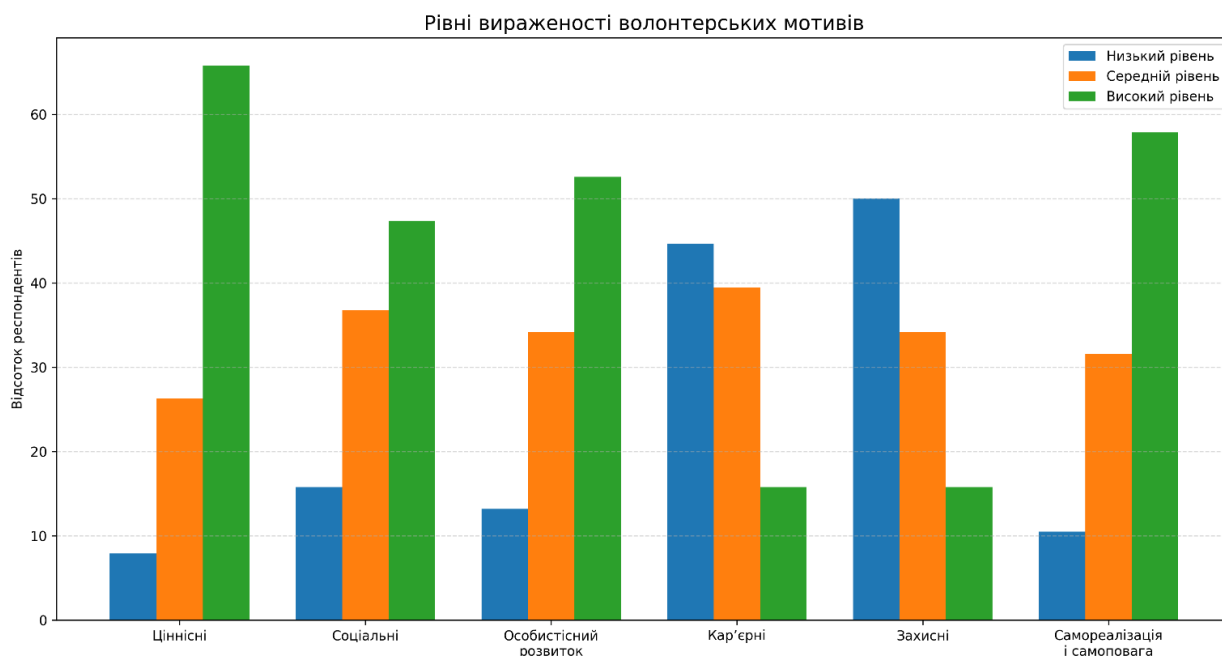


Рис.2.13. Рівні вираженості волонтерських мотивів

Аналіз результатів дослідження свідчить про домінування у волонтерів внутрішньої, гуманістичної та просоціальної мотивації до здійснення волонтерської діяльності. Отримані показники демонструють, що основними чинниками залучення респондентів до волонтерства є прагнення допомагати

іншим, реалізовувати власні моральні цінності та отримувати можливість особистісного розвитку.

Найбільш вираженими виявилися ціннісні мотиви: високий рівень було зафіксовано у 65,8% досліджуваних. Це свідчить про те, що волонтерська діяльність для більшості респондентів ґрунтується на гуманістичних переконаннях, емпатії, прагненні бути корисними суспільству та надавати допомогу іншим людям. Низький рівень цієї мотивації було виявлено лише у 7,9% волонтерів, що підтверджує загальну просоціальну спрямованість вибірки.

Високі показники також були отримані за шкалою мотивів самореалізації та самоповаги (57,9%). Це вказує на те, що волонтерська діяльність виступає важливим засобом особистісного самоствердження, підвищення самооцінки та усвідомлення власної значущості. Для значної частини волонтерів участь у соціально корисній діяльності є джерелом психологічного задоволення та внутрішнього розвитку.

Достатньо вираженими виявилися і мотиви особистісного розвитку: високий рівень спостерігався у 52,6% респондентів. Це свідчить про прагнення волонтерів здобувати новий досвід, розвивати комунікативні навички, розширювати коло соціальної взаємодії та вдосконалювати власні особистісні якості.

Соціальні мотиви також мають вагоме значення у структурі волонтерської діяльності. Високий рівень цієї мотивації було виявлено у 47,4% опитаних. Отримані результати свідчать про важливість для волонтерів міжособистісного спілкування, підтримки позитивних соціальних контактів, належності до певної соціальної групи та відчуття колективної єдності.

Водночас кар'єрні мотиви характеризувалися переважно низьким рівнем вираженості: низькі показники були зафіксовані у 44,7% досліджуваних, а високі – лише у 15,8%. Це свідчить про те, що більшість волонтерів не розглядає волонтерську діяльність як інструмент професійного

просування, отримання матеріальних переваг або формування кар'єрних перспектив.

Подібна тенденція спостерігається і щодо захисних мотивів. Половина респондентів (50,0%) продемонструвала низький рівень цієї мотивації, тоді як високий рівень був виявлений лише у 15,8% волонтерів. Це вказує на те, що участь у волонтерській діяльності переважно не пов'язана з прагненням уникнути особистісних труднощів, компенсувати внутрішні переживання чи знизити психологічне напруження.

Таблиця 2.12.

Середні показники волонтерських мотивів у чоловіків та жінок

Волонтерські мотиви	Чоловіки (n=15)	Жінки (n=23)
Ціннісні мотиви	28,4	31,2
Соціальні мотиви	24,6	27,8
Мотиви особистісного розвитку	25,9	28,3
Кар'єрні мотиви	18,7	17,2
Захисні мотиви	16,9	15,8
Мотиви самореалізації та самоповаги	27,1	30,4

Порівняльний аналіз показав, що жінки-волонтери мають дещо вищі показники за ціннісними, соціальними мотивами та мотивами самореалізації. Це може свідчити про більшу емоційну залученість, виражену емпатійність та орієнтацію на міжособистісну взаємодію.

Чоловіки продемонстрували дещо вищі показники кар'єрних та захисних мотивів, однак ці відмінності залишаються помірними та не є домінуючими.

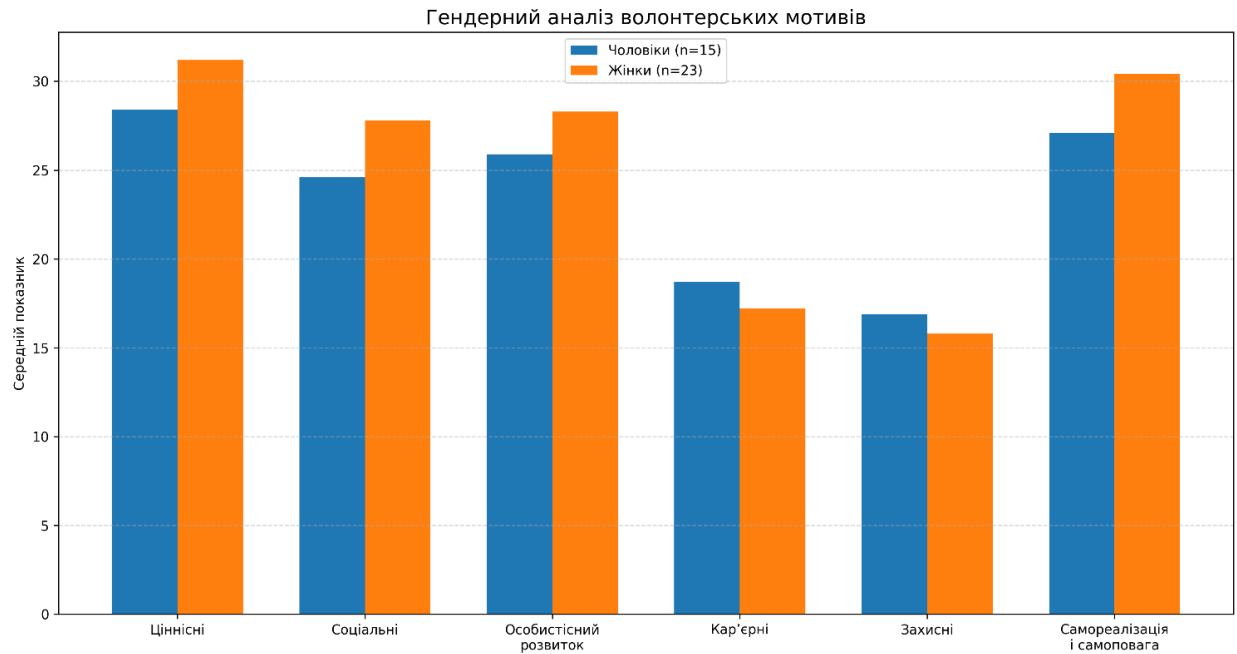


Рис. 2.14 Гендерний аналіз волонтерських мотивів

Порівняльний аналіз середніх показників волонтерських мотивів у чоловіків та жінок засвідчив наявність помірних гендерних відмінностей у структурі мотивації волонтерської діяльності.

Жінки продемонстрували вищі показники за ціннісними мотивами (31,2 проти 28,4 у чоловіків), соціальними мотивами (27,8 проти 24,6) та мотивами самореалізації і самоповаги (30,4 проти 27,1). Отримані результати можуть свідчити про більшу емоційну залученість жінок у волонтерську діяльність, вищий рівень емпатії, орієнтацію на міжособистісну взаємодію та прагнення до самореалізації через допомогу іншим.

Жінки також продемонстрували дещо вищі показники за шкалою особистісного розвитку (28,3 проти 25,9), що може вказувати на більш виражене прагнення до самовдосконалення та набуття нового соціального досвіду через волонтерську діяльність.

Натомість чоловіки виявили дещо вищі показники за кар'єрними (18,7 проти 17,2) та захисними мотивами (16,9 проти 15,8). Це може свідчити про тенденцію частини чоловіків більшою мірою розглядати волонтерство як можливість професійного розвитку або як спосіб психологічного відволікання

від особистісних труднощів. Водночас зазначені відмінності є незначними та не мають домінуючого характеру.

Загалом результати викладені в діаграмі підтверджують, що провідними мотивами волонтерської діяльності досліджуваних є гуманістичні цінності, прагнення до допомоги іншим, особистісного розвитку та самореалізації, тоді як зовнішні або прагматичні мотиви мають другорядне значення.

Висновки до другого розділу

У другому розділі роботи нами було проведено емпіричне дослідження особливостей психологічного стану волонтерів з метою визначення актуальних потреб у психологічному супроводі їх діяльності.

Проведений кореляційний аналіз результатів «Шкали актуалізації волонтерської діяльності» К. Бейла, «Інвентаризації волонтерських мотивів», показників копінг-стратегій та рівня емоційного вигорання дозволив встановити наявність статистично та психологічно обґрунтованих взаємозв'язків між мотиваційною сферою особистості волонтера, особливостями подолання стресових ситуацій та проявами емоційного виснаження.

У ході дослідження було встановлено позитивний взаємозв'язок між високим рівнем актуалізації волонтерської діяльності та конструктивними копінг-стратегіями, зокрема стратегіями «розв'язання проблем» і «пошук соціальної підтримки». Отримані результати свідчать про те, що волонтери з високим рівнем залученості до волонтерської діяльності характеризуються більш активною поведінкою у складних життєвих ситуаціях, прагненням до ефективного подолання труднощів та готовністю звертатися по допомогу до соціального оточення. Такі особи демонструють вищий рівень соціальної адаптації, психологічної стійкості та здатності до конструктивного реагування на стресові фактори. Це дає підстави стверджувати, що активна волонтерська

позиція безпосередньо пов'язана з використанням адаптивних способів психологічного подолання напруження.

Результати дослідження також засвідчили наявність позитивної кореляції між ціннісними та соціальними мотивами волонтерської діяльності й копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки». Встановлено, що волонтери, для яких провідними є мотиви допомоги іншим, міжособистісної взаємодії та соціальної значущості діяльності, частіше спираються на підтримку оточення, активніше використовують соціальні ресурси та виявляють потребу в емоційному контакті й співпраці. Отримані дані підтверджують важливу роль соціальної взаємодії як ресурсу психологічної підтримки у волонтерській діяльності.

Крім того, було виявлено позитивний взаємозв'язок між мотивами самореалізації та особистісного розвитку й копінг-стратегією «розв'язання проблем». Це свідчить про те, що волонтери, орієнтовані на особистісне зростання, розвиток власних здібностей і самореалізацію, характеризуються більш активною поведінкою у стресових ситуаціях, прагненням контролювати обставини та високим рівнем відповідальності. Такі респонденти демонструють діяльнісну спрямованість і здатність до продуктивного вирішення проблемних ситуацій.

Разом із позитивними аспектами волонтерської активності було встановлено й наявність певних психологічних ризиків. Зокрема, виявлено помірний позитивний зв'язок між високим рівнем актуалізації волонтерської діяльності та показниками емоційного виснаження, фазою напруження і фазою резистенції. Це свідчить про те, що волонтери, які характеризуються надмірною емоційною залученістю, високою відповідальністю та постійною включеністю у допомогу іншим, частіше переживають психоемоційне перевантаження та витрачають значний обсяг внутрішніх ресурсів. Відповідно, висока соціальна активність може мати не лише позитивний адаптивний ефект, але й виступати чинником ризику розвитку емоційного вигорання.

Подібна тенденція простежується і у взаємозв'язку між ціннісними мотивами, високим рівнем альтруїзму та емоційним виснаженням. Було встановлено, що чим більш вираженою є орієнтація волонтера на допомогу іншим, співпереживання та емоційну включеність, тим вищою стає ймовірність розвитку емоційної перевтоми та симптомів вигорання. Це пояснюється значними психоемоційними витратами, які супроводжують постійну емпатійну взаємодію та переживання проблем інших людей.

Водночас результати дослідження підтвердили захисну роль конструктивних копінг-стратегій у профілактиці емоційного вигорання. Було виявлено негативний кореляційний зв'язок між копінг-стратегіями «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та високими показниками емоційного виснаження. Отримані дані свідчать про те, що використання адаптивних способів подолання стресу сприяє зниженню ризику розвитку емоційного вигорання, підвищує психологічну стійкість волонтерів та забезпечує більш ефективне функціонування в умовах емоційного навантаження.

Натомість копінг-стратегія «уникнення проблем» продемонструвала позитивний взаємозв'язок із деперсоналізацією та фазою виснаження. Волонтери, схильні уникати труднощів, емоційно дистанціюватися та пригнічувати власні переживання, частіше виявляють ознаки емоційного відчуження, психічного виснаження та нижчого рівня психологічної адаптації. Це свідчить про дезадаптивний характер уникнення як способу реагування на стресові ситуації у волонтерській діяльності.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують існування тісних взаємозв'язків між мотиваційною сферою волонтерів, рівнем актуалізації волонтерської діяльності, копінг-стратегіями та показниками емоційного вигорання. Встановлено, що конструктивна мотивація та адаптивні способи подолання стресу сприяють ефективності волонтерської діяльності та підтриманню психологічної стійкості особистості. Водночас надмірна емоційна включеність, високий рівень альтруїзму та схильність до

самопожертви можуть виступати чинниками ризику розвитку емоційного виснаження та професійного вигорання. Отримані результати підтверджують необхідність впровадження системи психологічного супроводу волонтерів, спрямованої на розвиток адаптивних копінг-стратегій, формування навичок емоційної саморегуляції та профілактику психоемоційного виснаження.



Рис. 2.15 Кореляційні зв'язки між показниками методик

Проведене емпіричне дослідження дозволило зробити висновок про доцільність подальшого поглибленого вивчення психологічних особливостей мотивації волонтерської діяльності. Перспективним напрямом є аналіз динаміки співвідношення індивідуально-психологічних і соціально-психологічних чинників мотивації залежно від тривалості волонтерського досвіду, вікових та гендерних характеристик учасників, а також специфіки сфер і об'єктів волонтерської діяльності. Такий підхід, на нашу думку, дозволить більш точно визначити закономірності формування та трансформації мотиваційної структури волонтерів і підвищити ефективність програм їхнього психологічного супроводу.

РОЗДІЛ 3

ПОБУДОВА МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВОЛОНТЕРІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Концептуальні засади побудови моделі психологічного супроводу волонтерів

У сучасних умовах соціальної нестабільності, воєнних дій та тривалого психоемоційного навантаження волонтерська діяльність набуває особливого суспільного значення. Волонтерський рух виступає важливим механізмом соціальної підтримки населення, забезпечення гуманітарної допомоги, розвитку громадянської активності та консолідації суспільства. Водночас активна залученість волонтерів до допомоги іншим супроводжується високим рівнем емоційного напруження, значними психоемоційними витратами, ризиком розвитку тривожності, вторинної травматизації та емоційного вигорання. У зв'язку з цим проблема психологічного супроводу волонтерської діяльності стає одним із пріоритетних напрямів сучасної психологічної науки та практики [17].

Особливої актуальності проблема психологічного супроводу волонтерів набула в умовах повномасштабної війни в Україні, коли волонтерська діяльність стала невід'ємною складовою функціонування суспільства. Українські науковці наголошують, що волонтери систематично стикаються з інтенсивним емоційним навантаженням, високим рівнем відповідальності, дефіцитом психологічних ресурсів та постійним психоемоційним напруженням, що потребує створення системи комплексної психологічної підтримки [22].

У сучасних наукових дослідженнях проблема психологічного супроводу волонтерської діяльності переважно розглядається крізь призму профілактики емоційного вигорання, розвитку психологічної стійкості та підтримання адаптаційних ресурсів особистості. Так, дослідники зазначають, що тривала

допомога людям у кризових умовах супроводжується накопиченням емоційної втоми, психічного виснаження та формуванням дезадаптивних психологічних реакцій [13].

Зокрема, Ю. А. Любшина підкреслює, що ефективний психологічний супровід волонтерів повинен включати не лише кризову психологічну допомогу, а й систему профілактичних заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності, психоемоційного напруження та профілактику емоційного вигорання [24]. Водночас О. О. Баляліна акцентує увагу на значущості особистісних ресурсів, внутрішньої мотивації та адаптивних копінг-стратегій як чинників психологічної стійкості волонтерів [35].

Аналіз сучасних наукових підходів дозволив виокремити кілька основних моделей психологічного супроводу волонтерської діяльності, серед яких: профілактична модель, ресурсно-орієнтована модель, соціально-підтримувальна модель, модель розвитку адаптивних копінг-стратегій, кризова модель та інтегративна модель психологічного супроводу.

Профілактична модель психологічного супроводу ґрунтується на принципах превентивної психології та спрямована на попередження розвитку негативних психоемоційних станів. Основними завданнями цієї моделі є раннє виявлення симптомів емоційного вигорання, профілактика хронічного стресу, розвиток психологічної стійкості та формування навичок саморегуляції. У межах профілактичного підходу важливе значення мають психоедукаційні програми, тренінги стресостійкості та навчання методам психологічної самопомоги.

Ресурсно-орієнтована модель базується на положеннях позитивної психології та концепції резильєнтності. На відміну від профілактичного підходу, вона акцентує увагу не лише на попередженні негативних психічних станів, а й на розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Основними напрямками роботи виступають підтримання внутрішньої мотивації, розвиток емоційної стійкості, формування позитивного самоусвідомлення, активізація особистісного потенціалу та підтримання психологічного благополуччя.

Соціально-підтримувальна модель психологічного супроводу орієнтована на створення підтримувального середовища, розвиток міжособистісної взаємодії та зміцнення групової згуртованості. Дослідники підкреслюють, що соціальна підтримка є одним із найважливіших ресурсів подолання стресу у волонтерській діяльності [2]. Саме підтримувальна взаємодія сприяє зниженню рівня емоційного виснаження, розвитку психологічної безпеки та профілактиці соціальної ізоляції.

Модель розвитку адаптивних копінг-стратегій спрямована на формування конструктивних способів подолання стресових ситуацій. У межах даного підходу важливого значення набувають навички проблемно-орієнтованого копіngu, пошуку соціальної підтримки, емоційної саморегуляції та усвідомленого контролю поведінки. Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили ефективність цього підходу, оскільки у більшості волонтерів домінують конструктивні копінг-стратегії – «розв’язання проблем» та «пошук соціальної підтримки», тоді як стратегія уникнення проблем характеризується переважно низьким рівнем вираженості.

Кризова модель психологічного супроводу застосовується переважно в умовах інтенсивного психоемоційного навантаження та кризових ситуацій. Вона передбачає кризове консультування, психологічний дебрифінг, емоційну стабілізацію та профілактику вторинної травматизації. Особливої актуальності дана модель набуває в умовах війни, коли волонтери постійно взаємодіють із людьми, які пережили травматичний досвід [5].

Разом із тим результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що жодна із зазначених моделей не є достатньою для забезпечення повноцінного психологічного супроводу волонтерської діяльності в сучасних умовах. Отримані результати засвідчили складний та багатофакторний характер психологічного функціонування волонтерів. Зокрема, у більшості досліджуваних було виявлено високий рівень ціннісної та гуманістичної мотивації, виражену просоціальну спрямованість, високий рівень актуалізації волонтерської діяльності та переважання конструктивних

копінг-стратегій. Водночас у частини волонтерів простежуються ознаки емоційного виснаження та ризику розвитку професійного вигорання.

Встановлено, що значна емоційна включеність у волонтерську діяльність, високий рівень відповідальності та постійне співпереживання іншим супроводжуються підвищеним ризиком психоемоційного виснаження. Отримані результати узгоджуються з висновками сучасних українських дослідників щодо високої ймовірності розвитку емоційного вигорання серед волонтерів в умовах тривалого стресового навантаження [26].

3.2. Аналіз ефективності моделей психологічного супроводу волонтерів

Результати проведеного нами в контексті даної роботи емпіричного дослідження дозволили комплексно проаналізувати психологічні особливості волонтерів та визначити основні напрями психологічного супроводу їхньої діяльності. Аналіз даних психодіагностичних методик засвідчив, що для більшості досліджуваних характерними є високий рівень альтруїзму, виражена орієнтація на працю, результат та соціальну взаємодію, високий рівень актуалізації волонтерської діяльності, а також домінування конструктивних копінг-стратегій. Водночас було виявлено помірний ризик емоційного виснаження та професійного вигорання, що свідчить про необхідність організації системного психологічного супроводу волонтерської діяльності.

Отримані результати підтверджують, що волонтерська діяльність є не лише соціально значущою формою громадянської активності, але й складним психологічним процесом, який супроводжується значним психоемоційним навантаженням. Постійна взаємодія з людьми, які перебувають у кризових ситуаціях, висока відповідальність, необхідність швидкого прийняття рішень та емоційна включеність у процес допомоги формують підвищений ризик розвитку психоемоційного виснаження. У зв'язку з цим психологічний

супровід волонтерів має бути спрямований не лише на подолання негативних наслідків стресу, але й на підтримання внутрішніх ресурсів особистості, формування психологічної стійкості та забезпечення умов для довготривалого ефективного функціонування у волонтерській діяльності.

На основі результатів проведеного дослідження можна запропонувати комплексну систему психологічного супроводу волонтерської діяльності, яка включає кілька взаємопов'язаних моделей: профілактичну, ресурсно-орієнтовану, модель розвитку адаптивних копінг-стратегій, соціально-підтримувальну, кризову та інтегративну моделі психологічного супроводу.

Профілактична модель психологічного супроводу волонтерів. В сучасних умовах зростання соціальної напруги, військових та гуманітарних криз особливої актуальності набуває психологічний супровід волонтерської діяльності. Волонтери, як активні учасники надання допомоги постраждалим категоріям населення, часто стикаються з інтенсивними емоційними навантаженнями, вторинною травматизацією, хронічним стресом і ризиком емоційного вигорання. У зв'язку з цим важливим напрямом психологічного забезпечення їхньої діяльності виступає профілактична модель психологічного супроводу.

Профілактична модель психологічного супроводу волонтерів – це система організованих психопрофілактичних, психоосвітніх та підтримувальних заходів, спрямованих на попередження виникнення емоційного вигорання, зниження рівня стресу, формування психологічної стійкості та збереження психічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності. Її ключова особливість полягає у пріоритеті превентивних заходів над корекційними, тобто орієнтації не на усунення наслідків, а на запобігання їх виникненню.

Методологічною основою профілактичної моделі є принципи превентивності, системності, безперервності, індивідуалізації та психологічної безпеки. Принцип превентивності передбачає своєчасне виявлення факторів ризику та їх нейтралізацію до моменту розвитку

дезадаптивних станів. Системність забезпечує узгодженість усіх компонентів психологічного супроводу, а безперервність – його реалізацію на всіх етапах залучення волонтерів до діяльності. Індивідуалізація дозволяє враховувати особистісні особливості, рівень стресостійкості та досвід кожного волонтера.

Структурно профілактична модель психологічного супроводу волонтерів включає кілька взаємопов'язаних рівнів.

Перший рівень – первинна профілактика – спрямований на всю групу волонтерів і має універсальний характер. На цьому етапі здійснюється психоосвіта щодо природи стресу та емоційного вигорання, проводяться тренінги зі стрес-менеджменту, розвитку навичок емоційної саморегуляції, формування командної взаємопідтримки та підвищення резильєнтності. Основна мета цього рівня полягає у формуванні психологічної готовності до професійно-емоційних навантажень.

Другий рівень – вторинна профілактика – охоплює осіб із підвищеним ризиком розвитку дезадаптивних станів або з першими проявами емоційного виснаження. На цьому етапі застосовуються індивідуальне психологічне консультування, короткострокові корекційні інтервенції, групи психологічної підтримки, супервізійні зустрічі, а також техніки відновлення емоційного ресурсу, зокрема релаксаційні практики та елементи майндфулнес.

Третій рівень – третинна профілактика – спрямований на осіб із вираженими ознаками емоційного вигорання, кризовими станами або наслідками вторинної травматизації. У межах цього рівня передбачається індивідуальна психотерапевтична допомога, кризове психологічне втручання, програми реадаптації, тимчасове зниження або корекція навантаження, а також довготривалий психологічний супровід.

Важливим структурним компонентом моделі є діагностичний блок, який передбачає регулярну оцінку психоемоційного стану волонтерів, визначення рівня стресу, вигорання та індивідуальних ресурсів. Психоосвітній блок забезпечує формування у волонтерів базових знань щодо механізмів стресу та методів самопомоги. Корекційно-профілактичний блок включає тренінгові

програми, групові заняття та індивідуальну роботу психолога. Супервізійний компонент сприяє аналізу складних випадків діяльності та профілактиці професійного виснаження через підтримку з боку фахівців. Ресурсний блок спрямований на відновлення психічної рівноваги та підтримку внутрішніх ресурсів особистості.



Рис. 3.1. Профілактична модель психологічного супроводу волонтерів

Схема викладена на рис.3.1. відображає цілісну багаторівневу профілактичну модель психологічного супроводу волонтерів, побудовану за принципом поетапного переходу від універсальної профілактики до індивідуалізованої кризової допомоги з подальшим відновленням і зворотним моніторингом.

Таким чином, профілактична модель психологічного супроводу волонтерів є багаторівневою та комплексною системою, яка забезпечує не лише збереження психічного здоров'я, але й підвищення ефективності волонтерської діяльності.

На нашу думку, її впровадження дозволяє знизити ризики емоційного вигорання, підвищити рівень стресостійкості та забезпечити стабільне

функціонування волонтерських ініціатив у довгостроковій перспективі.

Ресурсно-орієнтована модель психологічного супроводу волонтерів є сучасним науково-практичним підходом у галузі соціальної психології та соціальної роботи, який базується на положеннях позитивної психології та концепції розвитку особистісного потенціалу. Її ключовою ідеєю є перехід від проблемно-орієнтованого підходу до аналізу та активізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості волонтера, що забезпечують його психологічну стійкість, ефективність діяльності та профілактику емоційного вигорання.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що волонтерська діяльність характеризується високим рівнем емоційного навантаження, нестабільністю умов праці та необхідністю швидкої адаптації до кризових ситуацій, що зумовлює потребу у системному психологічному супроводі та розвитку ресурсного потенціалу учасників волонтерських програм [24].

Ресурсно-орієнтована модель ґрунтується на уявленні про людину як активного носія ресурсів, здатного до саморозвитку та саморегуляції. У межах цього підходу ресурси розглядаються як внутрішні (психологічні властивості, мотивація, життєстійкість) та зовнішні (соціальна підтримка, організаційні умови, командна взаємодія) чинники, що забезпечують ефективність діяльності.

До внутрішніх ресурсів волонтера відносять стресостійкість, оптимізм, емоційну регуляцію, мотивацію допомоги та самооцінку. Зовнішні ресурси включають підтримку волонтерської організації, наявність супервізії, соціальні зв'язки та можливості професійного навчання. Така класифікація відповідає сучасним підходам до управління волонтерськими програмами, де акцент робиться на розвитку компетентностей і ресурсної підтримки учасників.

Ресурсно-орієнтована модель психологічного супроводу волонтерів передбачає поетапну організацію роботи:

1. Діагностичний етап – виявлення психологічних ресурсів та ризиків

вигорання.

2. Ресурсна інвентаризація – визначення сильних сторін особистості волонтера.

3. Розвиток ресурсів – реалізація тренінгових програм, супервізії, груп підтримки.

4. Підтримувальний етап – моніторинг психологічного стану та профілактика емоційного виснаження.

У межах подібних підходів у міжнародній практиці застосовуються моделі волонтерського супроводу, які передбачають безперервну підтримку, навчання та адаптацію волонтерів до умов діяльності, що підвищує їхню ефективність і рівень задоволеності роботою [49]. Практичне значення моделі

Практична значущість ресурсно-орієнтованого підходу полягає у тому, що він дозволяє: запобігати емоційному вигоранню волонтерів; підвищувати рівень їх психологічної стійкості; забезпечувати довготривалу мотивацію до волонтерської діяльності; формувати ефективні копінг-стратегії у кризових ситуаціях.

На нашу думку, ресурсно-орієнтована модель психологічного супроводу волонтерів є ефективним теоретико-прикладним підходом, який забезпечує комплексний розвиток особистісних і соціальних ресурсів волонтерів. Її впровадження сприяє підвищенню психологічної стійкості, оптимізації діяльності та профілактиці професійного вигорання в умовах інтенсивної волонтерської роботи.



Рис. 3.2. Ресурсно-орієнтована модель психологічного супроводу волонтерів

Інтерпретація поданої схеми дозволяє розглядати ресурсно-орієнтовану модель психологічного супроводу волонтерів як цілісну, структуровану систему, що об'єднує мету, ресурсну базу, етапи реалізації, результати та принципи функціонування.

Модель розвитку адаптивних копінг-стратегій у волонтерській діяльності. У сучасних умовах суспільних трансформацій, кризових явищ та підвищеного психоемоційного навантаження особливої актуальності набуває проблема збереження психологічного здоров'я волонтерів. Волонтерська діяльність, пов'язана з постійною допомогою іншим людям, переживанням кризових ситуацій, високою відповідальністю та емоційною включеністю, нерідко супроводжується розвитком стресових станів, емоційного виснаження та професійного вигорання. У зв'язку з цим важливого значення набуває формування адаптивних копінг-стратегій як механізмів ефективного подолання стресу та підтримання психологічної стійкості особистості.

Теоретичною основою моделі розвитку адаптивних копінг-стратегій виступають положення транзакційної теорії стресу та копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкман, відповідно до яких копінг розглядається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання складних або стресогенних ситуацій.

Модель розвитку адаптивних копінг-стратегій волонтерів являє собою цілісну систему психологічного супроводу, спрямовану на формування ефективних способів подолання стресу, розвиток емоційної саморегуляції, підвищення рівня резильєнтності та профілактику емоційного вигорання. Основною метою моделі є забезпечення психологічної стійкості волонтерів та підтримання їхньої ефективної соціальної активності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Структурно модель включає декілька взаємопов'язаних компонентів: когнітивний, емоційний, поведінковий, соціально-комунікативний та мотиваційно-ціннісний.

Когнітивний компонент спрямований на розвиток навичок усвідомлення та аналізу стресових ситуацій, формування конструктивного мислення, здатності до рефлексії та переоцінки негативного досвіду. Важливим завданням цього компонента є формування у волонтерів здатності адекватно оцінювати власні психологічні ресурси та можливості подолання труднощів.

Емоційний компонент передбачає розвиток навичок емоційної саморегуляції, управління тривожністю, подолання емоційного напруження та профілактики психологічного виснаження. Реалізація цього компонента включає використання технік релаксації, дихальних вправ, майндфулнес-практик, методів стабілізації емоційного стану та психоедукації щодо ознак професійного вигорання.

Поведінковий компонент орієнтований на формування активних та конструктивних способів реагування на труднощі. Він включає розвиток навичок розв'язання проблем, планування діяльності, тайм-менеджменту,

ефективного прийняття рішень та здатності звертатися за допомогою у разі необхідності. Особливого значення набуває формування здатності підтримувати баланс між волонтерською діяльністю та особистим життям.

Соціально-комунікативний компонент спрямований на розвиток навичок ефективної міжособистісної взаємодії, формування підтримувального соціального середовища та розвиток навичок командної роботи. Соціальна підтримка виступає одним із провідних ресурсів психологічної адаптації волонтерів та важливим чинником профілактики емоційного виснаження.

Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує підтримку внутрішньої мотивації волонтерської діяльності, розвиток гуманістичних цінностей, просоціальної спрямованості та усвідомлення особистісного сенсу допомоги іншим людям. Саме внутрішня мотивація сприяє збереженню стійкої волонтерської активності навіть в умовах значного емоційного навантаження.

У межах моделі особливе значення мають адаптивні копінг-стратегії, до яких належать активне розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка ситуації, емоційна саморегуляція, самоконтроль, планування діяльності та прийняття відповідальності. Застосування таких стратегій сприяє підвищенню психологічної стійкості, зниженню рівня тривожності та профілактиці професійного вигорання.

Натомість дезадаптивні копінг-стратегії, зокрема уникнення проблем, емоційне відсторонення, заперечення труднощів, соціальна ізоляція та надмірна самопожертва, можуть призводити до накопичення психоемоційного напруження та розвитку негативних психологічних наслідків.

Практична реалізація моделі розвитку адаптивних копінг-стратегій може здійснюватися через систему психологічного супроводу волонтерів, яка включає тренінгові програми, групи психологічної підтримки, супервізію, психоедукаційні заходи, кризове консультування та програми профілактики емоційного вигорання. Ефективними засобами розвитку адаптивних копінг-стратегій є тренінги стресостійкості, вправи з розвитку емоційної саморегуляції, когнітивно-поведінкові техніки, методи розвитку

резильєнтності та формування навичок самодопомоги.

Очікуваними результатами впровадження моделі є підвищення рівня психологічної стійкості волонтерів, розвиток конструктивних способів подолання стресу, зниження ризику емоційного вигорання, покращення психологічного благополуччя та підтримання стабільної мотивації до волонтерської діяльності.

Таким чином, модель розвитку адаптивних копінг-стратегій виступає важливим інструментом психологічного супроводу волонтерів та сприяє формуванню ефективної системи профілактики психоемоційного виснаження в умовах тривалої соціальної та емоційної напруги.

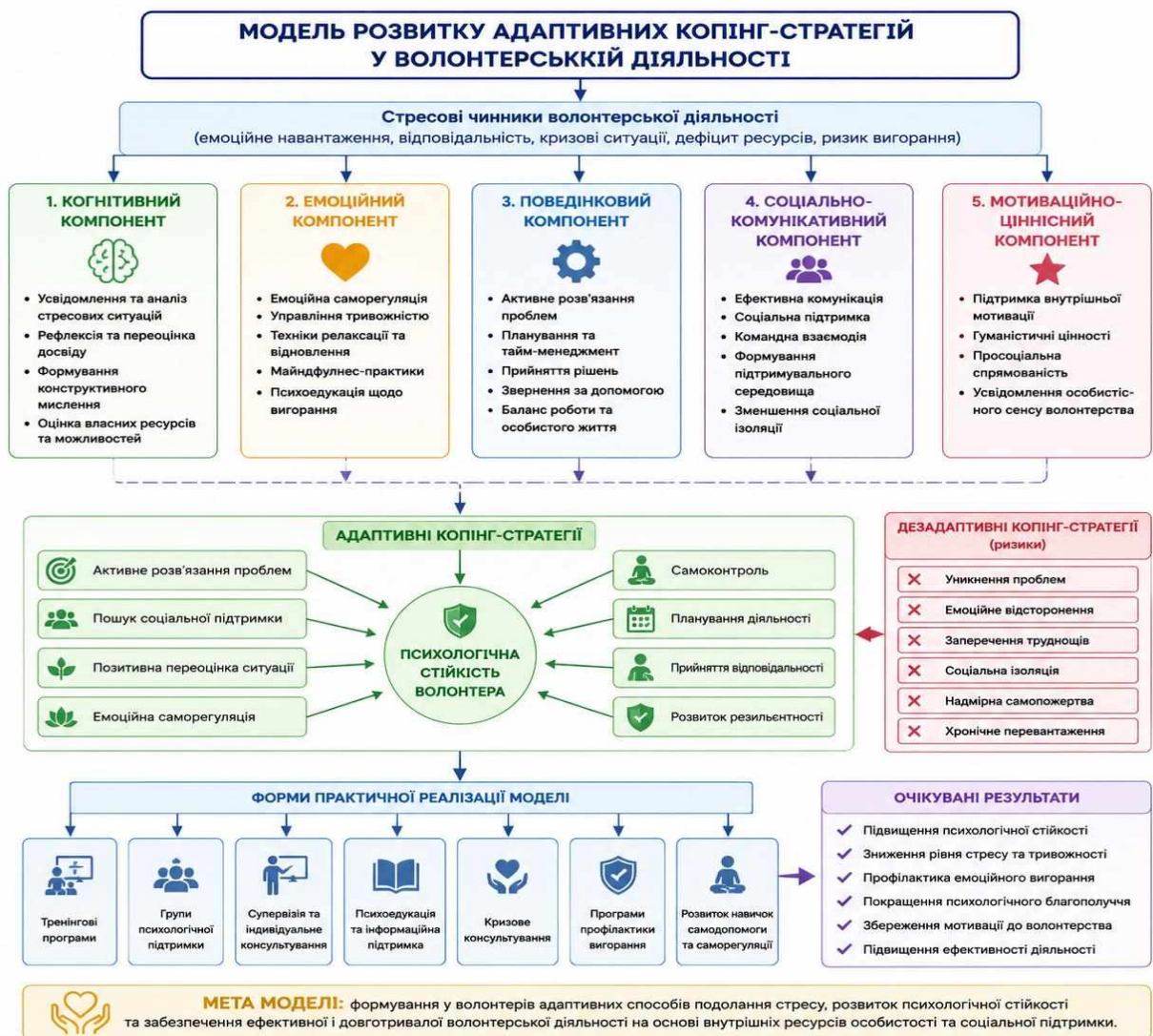


Рис. 3.3. Модель розвитку адаптивних копінг-стратегій у волонтерській діяльності.

Одним із перспективних напрямів психологічного супроводу є *соціально-підтримувальна модель роботи з волонтерами*, яка ґрунтується на поєднанні психологічної допомоги, соціальної підтримки, організаційного супроводу та розвитку ресурсів особистості. Основна ідея моделі полягає у тому, що ефективність волонтерської діяльності залежить не лише від індивідуальних психологічних особливостей волонтера, а й від якості соціального середовища, рівня міжособистісної підтримки та наявності безпечного простору для емоційного відновлення.

Соціально-підтримувальна модель спрямована на формування системи психологічної безпеки волонтерської діяльності та забезпечення умов для ефективного функціонування волонтерів в умовах високого емоційного навантаження. Структурно модель включає декілька взаємопов'язаних компонентів: психологічний, соціальний, організаційний, ресурсно-відновлювальний та мотиваційно-ціннісний.

Психологічний компонент моделі спрямований на забезпечення емоційної підтримки волонтерів, стабілізацію психоемоційного стану, профілактику емоційного вигорання та розвиток навичок саморегуляції. Реалізація цього компонента передбачає використання психологічного консультування, кризового супроводу, дебрифінгу, психоедукації та тренінгів стресостійкості. Важливим завданням є формування у волонтерів навичок усвідомлення власного емоційного стану та своєчасного звернення по допомогу.

Соціальний компонент моделі орієнтований на формування підтримувального соціального середовища, розвиток командної взаємодії, міжособистісної довіри та відчуття належності до спільноти. Соціальна підтримка виступає одним із ключових чинників психологічної адаптації волонтерів та сприяє зниженню рівня тривожності, соціальної ізоляції та емоційного напруження. У межах цього компонента особливого значення набувають групи взаємопідтримки, командні зустрічі та рефлексивні обговорення досвіду волонтерської діяльності.

Організаційний компонент моделі передбачає створення безпечних та ефективних умов волонтерської діяльності. Він включає чіткий розподіл функціональних обов'язків, оптимізацію навантаження, систему супервізії, професійне навчання волонтерів та організацію психологічно безпечного середовища. Забезпечення організаційної підтримки сприяє зниженню ризику хронічного перевантаження та професійного виснаження.

Ресурсно-відновлювальний компонент спрямований на підтримання психологічного благополуччя та відновлення психоемоційних ресурсів волонтерів. Він включає використання релаксаційних технік, майндфулнес-практик, арттерапії, тілесно-орієнтованих методів, технік емоційного відновлення та розвитку резильєнтності. Важливим завданням цього компонента є формування балансу між волонтерською діяльністю, особистим життям та відпочинком.

Мотиваційно-ціннісний компонент моделі забезпечує підтримку внутрішньої мотивації волонтерської діяльності, розвиток гуманістичних цінностей та просоціальної спрямованості особистості. Усвідомлення соціальної значущості волонтерської діяльності та її особистісного сенсу сприяє підтриманню стійкої мотивації до допомоги іншим навіть в умовах високого психоемоційного навантаження.

Соціально-підтримувальна модель базується на принципах гуманістичної спрямованості, добровільності, конфіденційності, психологічної безпеки, партнерської взаємодії, системності та профілактичної орієнтації. Особливого значення набуває створення атмосфери довіри, емоційного прийняття та взаємопідтримки у волонтерському середовищі.

Практична реалізація моделі може здійснюватися через систему психологічного супроводу волонтерів, яка включає тренінгові програми, групи психологічної підтримки, супервізійні зустрічі, кризове консультування, психоедукаційні заходи та програми профілактики емоційного вигорання. Ефективними формами роботи є також командні рефлексивні сесії, розвиток культури взаємопідтримки та навчання навичкам

психологічної самодопомоги.



Рис.3.4. Соціально-підтримувальна модель роботи з волонтерами

Представлена схема відображає цілісну соціально-підтримувальну модель роботи з волонтерами, спрямовану на забезпечення психологічного благополуччя, підтримання мотивації, профілактику емоційного вигорання та підвищення ефективності волонтерської діяльності. Модель ґрунтується на комплексному поєднанні психологічної, соціальної, організаційної та ресурсної підтримки особистості волонтера.

З нашої точки зору, соціально-підтримувальна модель роботи з волонтерами виступає ефективним інструментом психологічного супроводу та профілактики негативних психологічних наслідків волонтерської діяльності.

Модель психологічного супроводу кризових волонтерських груп являє собою комплексну систему психологічної підтримки, спрямовану на забезпечення психологічної безпеки волонтерів, розвиток стресостійкості, профілактику психоемоційного виснаження та підтримання ефективності волонтерської діяльності в умовах кризового навантаження.

Основною метою моделі є створення системи психологічного супроводу, яка забезпечує підтримання психічного здоров'я волонтерів, профілактику негативних психологічних наслідків кризової діяльності та формування ефективних механізмів психологічної адаптації.

Структурно модель включає декілька взаємопов'язаних компонентів: діагностичний, психопрофілактичний, кризово-консультативний, соціально-підтримувальний, ресурсно-відновлювальний та організаційний.

Модель психологічного супроводу кризових волонтерських груп базується на принципах гуманістичної спрямованості, психологічної безпеки, конфіденційності, добровільності, системності, ресурсного підходу, своєчасності допомоги та командної підтримки. Реалізація цих принципів сприяє створенню безпечного психологічного простору для волонтерів та забезпечує ефективність психологічної допомоги.

Практичне впровадження моделі здійснюється через систему психологічного супроводу, яка включає кризове консультування, супервізійні зустрічі, групи підтримки, тренінги стресостійкості, психоедукаційні програми, дебрифінг після кризових подій та програми профілактики емоційного вигорання. Важливим напрямом є також розвиток навичок психологічної самодопомоги та формування культури взаємної підтримки у волонтерському середовищі.

Очікуваними результатами впровадження моделі є підвищення рівня психологічної стійкості волонтерів, зниження рівня тривожності та емоційного виснаження, профілактика професійного вигорання і вторинної травматизації, розвиток резильєнтності, підтримання мотивації до волонтерської діяльності та покращення ефективності кризової допомоги.

Як уявляється, модель психологічного супроводу кризових волонтерських груп виступає важливим інструментом збереження психічного здоров'я волонтерів та забезпечення їхньої ефективної діяльності в умовах кризових соціальних викликів. Комплексний характер моделі дозволяє поєднувати психологічну допомогу, соціальну підтримку, профілактику

психоемоційного виснаження та розвиток внутрішніх ресурсів особистості, що є необхідною умовою довготривалої та безпечної волонтерської діяльності.



Рис.3.5. Модель психологічного супроводу кризових волонтерських груп

Представлена схема відображає комплексну модель психологічного супроводу кризових волонтерських груп, спрямовану на забезпечення психологічної безпеки, підтримання емоційної стійкості та профілактику психоемоційного виснаження волонтерів в умовах кризового навантаження.

У сучасних умовах соціальної нестабільності, воєнних дій та тривалого психоемоційного навантаження волонтерська діяльність супроводжується значними психологічними ризиками, серед яких емоційне виснаження, хронічний стрес, вторинна травматизація та професійне вигорання. Водночас волонтерство виступає важливим чинником соціальної активності, громадянської відповідальності та особистісної самореалізації. У зв'язку з цим особливого значення набуває необхідність створення комплексної системи психологічного супроводу, здатної забезпечити підтримання психологічного благополуччя волонтерів та ефективності їхньої діяльності.

З нашої точки зору, одним із найбільш перспективних підходів до організації психологічної підтримки буде інтегративна модель психологічного супроводу волонтерів, яка поєднує різні напрями психологічної допомоги, профілактики та розвитку особистісних ресурсів у єдину систему.

На відміну від окремих моделей, орієнтованих переважно на подолання стресу або профілактику вигорання, інтегративна модель передбачає комплексний підхід до психологічного супроводу особистості волонтера з урахуванням його емоційних, когнітивних, поведінкових, соціальних та мотиваційних особливостей.

Структурно модель включає сім взаємопов'язаних компонентів: діагностичний, психопрофілактичний, консультативно-корекційний, соціально-підтримувальний, ресурсно-відновлювальний, організаційний та мотиваційно-ціннісний.

Діагностичний компонент спрямований на оцінку психоемоційного стану волонтерів, виявлення рівня стресу, симптомів емоційного вигорання, особливостей копінг-поведінки, мотивації та психологічних ресурсів особистості. Реалізація цього компонента передбачає використання психодіагностичних методик, психологічного інтерв'ю, анкетування та групової рефлексії. Своєчасна діагностика дозволяє виявляти осіб групи ризику та організовувати необхідний психологічний супровід.

Психопрофілактичний компонент моделі орієнтований на попередження розвитку психоемоційного виснаження, формування адаптивних копінг-стратегій та розвиток навичок психологічної саморегуляції. У межах цього компонента застосовуються психоедукаційні програми, тренінги стресостійкості, майндфулнес-практики, дихальні вправи, когнітивно-поведінкові техніки та методи розвитку резильєнтності. Особливого значення набуває навчання волонтерів навичкам самодопомоги та усвідомленого управління власним емоційним станом.

Консультативно-корекційний компонент забезпечує надання індивідуальної та групової психологічної допомоги волонтерам. Він включає

психологічне консультування, кризову психологічну допомогу, дебрифінг, психологічну корекцію та емоційну стабілізацію після переживання кризових або травматичних подій. Реалізація цього компонента сприяє зниженню рівня тривожності, емоційного напруження та профілактиці дезадаптивних психологічних реакцій.

Соціально-підтримувальний компонент спрямований на формування підтримувального соціального середовища та розвиток ефективної командної взаємодії. Він включає організацію груп психологічної підтримки, розвиток навичок комунікації, взаємодопомоги та міжособистісної довіри. Соціальна підтримка виступає важливим ресурсом психологічної адаптації та сприяє зниженню рівня соціальної ізоляції й емоційного виснаження.

Ресурсно-відновлювальний компонент моделі орієнтований на підтримання психологічного благополуччя та відновлення психоемоційних ресурсів волонтерів. У межах цього компонента використовуються релаксаційні техніки, арттерапія, тілесно-орієнтовані практики, рекреаційні заходи, техніки емоційного відновлення та розвитку резильєнтності. Важливим завданням є формування балансу між волонтерською діяльністю, особистим життям та відпочинком.

Організаційний компонент передбачає створення безпечних та ефективних умов волонтерської діяльності. Він включає супервізію, регуляцію навантаження, ротацію волонтерів, професійне навчання, координацію діяльності команди та забезпечення психологічно безпечного середовища. Організаційна підтримка значною мірою знижує ризик хронічного стресу та професійного вигорання.

Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує підтримання внутрішньої мотивації волонтерської діяльності, розвиток гуманістичних цінностей та усвідомлення особистісного сенсу допомоги іншим. Саме цей компонент сприяє формуванню стійкої просоціальної спрямованості, підтримує готовність до довготривалої соціальної активності та забезпечує особистісну значущість волонтерської діяльності.

Інтегративна модель психологічного супроводу волонтерів базується на принципах системності, комплексності, гуманістичної спрямованості, конфіденційності, добровільності, психологічної безпеки, ресурсного підходу та індивідуалізації психологічної допомоги. Важливим принципом моделі є безперервність психологічного супроводу, що передбачає постійну підтримку волонтерів на різних етапах їхньої діяльності.

Практична реалізація моделі здійснюється через систему психологічного супроводу, яка включає психологічне консультування, супервізійні зустрічі, тренінги стресостійкості, групи підтримки, психоедукаційні програми, кризове консультування, дебрифінг та програми профілактики емоційного вигорання. Важливим напрямом є також формування культури психологічної самопомоги та взаємної підтримки у волонтерському середовищі.



Рис. 3.6. Інтегративна модель психологічного супроводу волонтерів

Очікуваними результатами впровадження інтегративної моделі є підвищення рівня психологічної стійкості волонтерів, розвиток адаптивних копінг-стратегій, зниження рівня стресу та тривожності, профілактика

професійного вигорання, покращення психологічного благополуччя та підтримання стабільної мотивації до волонтерської діяльності. Важливим результатом є також підвищення ефективності волонтерської роботи, зміцнення командної взаємодії та розвиток резильєнтності особистості.

Таким чином, інтегративна модель психологічного супроводу волонтерів виступає комплексною системою підтримки особистості волонтера, що поєднує профілактичний, консультативний, соціально-підтримувальний та ресурсно-відновлювальний напрями роботи. Її впровадження сприяє збереженню психічного здоров'я волонтерів, підтриманню їхньої психологічної стійкості та забезпечує ефективність волонтерської діяльності в умовах сучасних соціальних викликів.

Висновки до третього розділу

Порівнюючи описані в даному розділі роботи моделі психологічного супроводу волонтерів, можемо зробити висновок, що кожна з них акцентує увагу на окремих аспектах підтримки волонтерської діяльності та має власні переваги залежно від умов застосування, специфіки волонтерської роботи та рівня психоемоційного навантаження.

Профілактична модель ґрунтується на попередженні розвитку негативних психологічних станів та дезадаптивних реакцій, які можуть виникати у процесі волонтерської діяльності. Основна увага в межах цієї моделі приділяється: ранньому виявленню психологічних ризиків; профілактиці емоційного вигорання; попередженню хронічного стресу; розвитку навичок психологічної саморегуляції; формуванню адаптивних копінг-стратегій.

Основними перевагами профілактичної моделі є: орієнтація на попередження психологічних проблем; своєчасне виявлення ознак емоційного виснаження; розвиток навичок саморегуляції; зниження ризику професійного вигорання; підтримання психологічної адаптації.

Ресурсно-орієнтована модель психологічного супроводу волонтерів базується на принципах позитивної психології та концепції психологічної резильєнтності. Основна увага приділяється не лише профілактиці негативних станів, а й активізації внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості, які забезпечують психологічну стійкість і здатність ефективно долати труднощі.

У межах цієї моделі ключовими напрямками є: розвиток резильєнтності; активізація особистісних ресурсів; підтримання внутрішньої мотивації; формування позитивного самоусвідомлення; розвиток емоційної стійкості; підтримка психологічного благополуччя.

Основними перевагами моделі є: орієнтація на сильні сторони особистості; розвиток психологічної стійкості; підтримання внутрішньої мотивації; формування резильєнтності; підвищення рівня психологічного благополуччя; стимулювання особистісного розвитку.

Модель розвитку адаптивних копінг-стратегій волонтерів орієнтована переважно на розвиток індивідуальних механізмів подолання стресу та формування адаптивної копінг-поведінки. Її основною перевагою є спрямованість на: розвиток стресостійкості; формування навичок саморегуляції; навчання конструктивних способів подолання труднощів; профілактику дезадаптивних реакцій.

Модель є особливо ефективною на етапі підготовки волонтерів та профілактики емоційного виснаження. Водночас її певним обмеженням є недостатня увага до соціально-організаційних аспектів підтримки волонтерської діяльності та кризового супроводу.

Соціально-підтримувальна модель роботи з волонтерами акцентує увагу на значенні міжособистісної взаємодії, підтримувального середовища та командної взаємодії. Її ключовими перевагами є: розвиток взаємопідтримки; формування відчуття приналежності; зниження соціальної ізоляції; підтримання психологічного благополуччя через соціальні ресурси.

Модель ефективно працює у волонтерських командах із високою потребою в емоційній підтримці та командній згуртованості. Проте вона

меншою мірою охоплює індивідуальну психологічну корекцію, кризове консультування та ресурсно-відновлювальні механізми.

Модель психологічного супроводу кризових волонтерських груп. Дана модель є найбільш спеціалізованою та орієнтованою на діяльність волонтерів у кризових умовах, зокрема під час воєнних дій, гуманітарних катастроф або роботи з травматичним досвідом. Її перевагами є: кризове консультування; дебрифінг; профілактика вторинної травматизації; супровід після кризових подій; організація психологічної безпеки групи.

Модель є надзвичайно актуальною в умовах підвищеного стресового навантаження, однак її вузька кризова спрямованість дещо обмежує можливості використання в ширшому контексті довготривалої волонтерської діяльності.

Інтегративна модель психологічного супроводу волонтерів поєднує переваги всіх попередніх моделей та охоплює: діагностичний; психопрофілактичний; консультативно-корекційний; соціально-підтримувальний; ресурсно-відновлювальний; організаційний; мотиваційно-ціннісний напрями роботи.

Її основною перевагою є системність та комплексність підходу. Модель дозволяє поєднувати: профілактику емоційного вигорання; розвиток адаптивних копінг-стратегій; кризову психологічну допомогу; соціальну підтримку; розвиток резильєнтності; підтримання внутрішньої мотивації; організацію психологічно безпечного середовища.

Інтегративна модель враховує як індивідуальні психологічні особливості волонтера, так і соціально-організаційний контекст його діяльності.

На нашу думку, найбільш доцільною для сучасних умов є саме інтегративна модель психологічного супроводу волонтерів.

По-перше, сучасна волонтерська діяльність характеризується багатофакторним психоемоційним навантаженням, що потребує комплексного підходу до психологічної підтримки. Волонтери стикаються

одночасно зі стресом, емоційним виснаженням, високою відповідальністю, кризовими ситуаціями та необхідністю підтримання стабільної мотивації. Саме інтегративна модель дозволяє врахувати всі ці аспекти.

По-друге, модель поєднує профілактичний, консультативний, соціально-підтримувальний та ресурсно-відновлювальний напрями роботи, що забезпечує не лише реагування на психологічні труднощі, а й попередження їх виникнення.

По-третє, інтегративна модель має високий рівень адаптивності та може застосовуватися як у звичайних умовах волонтерської діяльності, так і в кризових ситуаціях. Це робить її універсальною системою психологічного супроводу.

По-четверте, модель орієнтована не лише на збереження психічного здоров'я, а й на розвиток особистісного потенціалу волонтера, формування резильєнтності, просоціальної мотивації та психологічної стійкості.

Крім того, інтегративна модель найбільш повно узгоджується з результатами проведеного дослідження, які свідчать про: домінування гуманістичних мотивів волонтерської діяльності; високий рівень соціальної спрямованості; переважання конструктивних копінг-стратегій; високий рівень актуалізації волонтерської діяльності; водночас наявність ризику емоційного виснаження. Саме тому інтегративна модель дозволяє поєднати підтримку мотивації, розвиток психологічної стійкості, профілактику вигорання та організацію соціально-психологічної підтримки у єдину цілісну систему.

Таким чином, інтегративна модель психологічного супроводу волонтерів є найбільш ефективною та перспективною для використання у сучасних умовах, оскільки забезпечує комплексний підхід до збереження психічного здоров'я волонтерів, підтримання їхньої соціальної активності та підвищення ефективності волонтерської діяльності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційному дослідженні здійснено теоретичний аналіз та емпіричне вивчення психологічних особливостей волонтерської діяльності, а також визначено основні напрями психологічного супроводу волонтерів в умовах сучасних суспільних викликів. Отримані результати дозволяють сформулювати наступні висновки.

1. Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що волонтерська діяльність є складним соціально-психологічним феноменом, який поєднує гуманістичну спрямованість особистості, громадянську активність, просоціальну мотивацію та готовність до безкорисливої допомоги іншим. У сучасних умовах волонтерство виконує не лише соціальну, але й важливу психологічну функцію, сприяючи розвитку емпатії, відповідальності, соціальної згуртованості та особистісної самореалізації.

2. Встановлено, що в умовах воєнного стану волонтерська діяльність в Україні набула особливого значення як механізм соціальної підтримки населення, громадянської консолідації та забезпечення суспільної стійкості. Водночас високий рівень емоційної залученості волонтерів супроводжується значним психоемоційним навантаженням, що підвищує ризик розвитку емоційного виснаження, хронічного стресу та професійного вигорання.

3. Узагальнення міжнародного та українського досвіду розвитку волонтерського руху дозволило визначити, що ефективність волонтерської діяльності значною мірою залежить від наявності системи психологічного супроводу, розвитку ресурсів психологічної стійкості, підтримки адаптивних копінг-стратегій та організації профілактики емоційного вигорання.

4. В результаті емпіричного дослідження встановлено, що для більшості досліджуваних волонтерів характерним є переважання конструктивних копінг-стратегій. Зокрема, високий рівень копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» був виявлений у 55,3% респондентів, а високий рівень стратегії «розв'язання проблем» – у 50,0% досліджуваних. Водночас

стратегія «уникнення проблем» характеризувалася переважно низьким рівнем вираженості (52,6%). Отримані результати свідчать про домінування активних та соціально орієнтованих способів подолання стресових ситуацій серед волонтерів.

5. Дослідження мотиваційної сфери волонтерської діяльності за методикою «Інвентаризація волонтерських мотивів» дозволило встановити домінування гуманістичних і просоціальних мотивів. Найбільш вираженими виявилися ціннісні мотиви (65,8%), мотиви самореалізації та самоповаги (57,9%), а також мотиви особистісного розвитку (52,6%). Водночас кар'єрні та захисні мотиви характеризувалися переважно низьким рівнем вираженості. Це підтверджує переважання внутрішньої мотивації та орієнтації на допомогу іншим у структурі волонтерської діяльності досліджуваних.

6. Результати дослідження за «Шкалою актуалізації волонтерської діяльності» К. Бейла засвідчили високий рівень включеності волонтерів у суспільно корисну діяльність. Високий рівень актуалізації волонтерської діяльності був виявлений у 50,0% респондентів, середній – у 36,8%, тоді як низький рівень зафіксовано лише у 13,2% досліджуваних. Це свідчить про високу особистісну значущість волонтерства, сформовану громадянську позицію та готовність до подальшої соціальної активності.

7. Гендерний аналіз результатів дослідження показав, що жінки-волонтери характеризуються дещо вищими показниками за ціннісними мотивами, пошуком соціальної підтримки, мотивами самореалізації та рівнем актуалізації волонтерської діяльності. Це може свідчити про вищу емоційну включеність, емпатійність та орієнтацію на міжособистісну взаємодію. Чоловіки продемонстрували дещо вищі показники за кар'єрними та захисними мотивами, однак зазначені відмінності не мають домінуючого характеру.

8. Порівняльний аналіз результатів різних психодіагностичних методик дозволив встановити низку психологічних закономірностей. Зокрема: високі ціннісні мотиви корелюють із високим рівнем альтруїзму; мотиви самореалізації пов'язані з орієнтацією на працю та результат; актуалізація

волонтерської діяльності супроводжується конструктивними копінг-стратегіями; висока емоційна включеність у волонтерську діяльність частково пов'язана з ризиком емоційного виснаження.

9. На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження обґрунтовано доцільність упровадження системи психологічного супроводу волонтерів, яка має базуватися на принципах комплексності, ресурсної орієнтованості, профілактичної спрямованості та індивідуального підходу. Найбільш ефективними визначено: профілактичну модель психологічного супроводу; ресурсно-орієнтовану модель підтримки; модель розвитку адаптивних копінг-стратегій; соціально-підтримувальну модель роботи з волонтерами; інтегративну модель психологічного супроводу.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують, що волонтерська діяльність є важливим чинником соціальної підтримки, громадянської активності та особистісної самореалізації. Водночас ефективність та стабільність волонтерської діяльності значною мірою залежать від наявності системного психологічного супроводу, спрямованого на збереження психічного здоров'я, розвиток ресурсів особистості та профілактику емоційного вигорання волонтерів.

На основі теоретичного аналізу та результатів проведеного емпіричного дослідження найбільш доцільною видається інтегративна модель психологічного супроводу волонтерів, яка поєднує переваги профілактичного, ресурсно-орієнтованого, соціально-підтримувального та кризового підходів.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують необхідність впровадження інтегративної моделі психологічного супроводу волонтерів, яка поєднує профілактичний, консультативний, ресурсно-відновлювальний та соціально-підтримувальний напрями роботи. Реалізація такої моделі сприятиме зниженню ризику емоційного вигорання, розвитку психологічної стійкості, підтриманню мотивації та забезпеченню ефективності волонтерської діяльності в умовах сучасних соціальних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балашов Е. М. Психологічна структура волонтерської діяльності як засобу самореалізації студентів // *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2021. № 11. С. 17–25.
2. Безпалько О. В. Волонтерство як ресурс соціальної підтримки населення в кризових умовах // *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2021. № 1. С. 33-41.
3. Бережний І., Белавіна Т. Волонтерство як прояв соціально-психологічного механізму консолідації українського суспільства // *Журнал соціальної та практичної психології*. 2025. № 6. С. 201–209.
4. Біленька В. Виклики та перспективи розвитку волонтерської діяльності в Україні // *Вісник Приазовського державного технічного університету*. Серія: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування. 2025. № 14. С. 112-119.
5. Бондаренко З.П., Журавель Т.В., Лях Т.Л. та ін. Менеджмент волонтерських груп від А до Я: навч.-метод. посіб. / за ред. Т. Л. Лях. Київ: Обнова, 2014. 288 с.
6. Бондаренко Н. Реабілітація волонтерів під час війни: «Ментальні вечорниці» // *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2025. № 73. С. 14–25.
7. 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.
8. Верхогляд А. О. Моделі психологічного супроводу роботи волонтерів. Кривий Ріг: КДПУ, 2023. 30 с.
9. Гапон Н.П., Худзіцка-Чупала А. Соціально-психологічні аспекти дослідження волонтерства: мотивація та організаційні очікування волонтерів // *Habitus*. 2023. № 47(2), С. 170-176.

10. Дикий Я. О. Вчинок волонтерства як чинник суспільствотворення // *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: мат. Міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т. 2. С. 38-40.*
11. Дикий Я. О. Модель емпіричного дослідження волонтерства як вчинкового канону // *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2024. № 71. С. 27-44.*
12. Дикий Я. О. Психодіагностичний інструментарій психологічного деталювання вчинку волонтерства // *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: мат. III Міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. Т. 2. С. 153-156.*
13. Дикий Я.О. Мотиваційний компонент вчинку сучасного українського волонтерства // *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матер. II Міжнар. науково-практичної конференції, Тернопіль: ЗУНУ, 2023. 413 с. С.345-348.*
14. Дикий Я.О. Соціально-психологічні аспекти постання волонтерського руху в Україні. Економічний і соціальний розвиток України в XXI столітті: національна візія та виклики глобалізації. мат. XIX Міжнар. науковопрактичної конференції. Тернопіль: ЗУНУ, 2023. 1046 с. С. 934-937.
15. Дробуш І., Іщук С. Волонтерська діяльність в громадах: актуальні питання правової регламентації // *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право. 2025. № 87. С. 318-326.*
16. Закон України «Про волонтерську діяльність»: [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3236-17>.
17. Капська А. Й. Соціальна робота: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 328 с.
18. Капська А. Й. Соціально-психологічні аспекти волонтерської діяльності молоді. Київ: Центр навчальної літератури, 2020. 320 с.

19. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни та післявоєнного відновлення. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 312 с.
20. Коваль Г. В. Соціально-психологічні аспекти визначення волонтерства // *Інтегративна психологія: теорія і практика: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Запоріжжя, 2017. С. 20-25.
21. Кокун О. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ: Талком, 2021. 184 с.
22. Круцюк О. В. Індивідуально-психологічні та мотиваційні особливості особистості як чинники діяльності волонтера: дис...канд. психол. наук: 19.00.01. Київ: Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка, 2019. 212 с.
23. Лазос Г. П. Психологічна допомога особистості у кризових ситуаціях. Київ: Міленіум, 2022. 248 с.
24. Лях Т. Л. Волонтерство в умовах сучасних соціальних трансформацій // *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. № 2. С. 54–63.
25. Лях Т.Л. Волонтерство як суспільний феномен // *Вісник Запорізького національного університету*. 2011. № 2. С. 178-184.
26. Лях Т.Л. Мотивація до волонтерської діяльності // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2012. №22. С. 84-91.
27. Максименко С.Д. Психологічні ресурси особистості в кризових умовах. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 296 с.
28. Матвієнко Л.І. Особистість волонтера у психологічному вимірі: ціннісномотиваційний аспект (надання соціальних послуг вразливим верствам населення) // *Ринок праці та зайнятості населення*. 2016. №1. С. 50-59.
29. Палько Т. В. Волонтерський рух в Україні в умовах воєнного стану // *Габітус*. 2022. № 37. С. 112–118.

30. Попова С., Тельний М. Особливості здійснення волонтерської діяльності в умовах воєнного стану: адміністративно-правові аспекти // *Вісник Кримінологічної асоціації України*. 2026. Т. 30. № 3. С. 304-316.

31. Рудякевич Т. О. Організація волонтерського руху у вищих навчальних закладах. Діагностичний інструментарій: методичні розробки. Житомир. 2004. 48 с.

32. Савиченко О., Лущик А., Мельниченко С., Шуневич Є. Психічне здоров'я волонтерів в умовах війни // *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»*. 2024. № 17. С. 62-71.

33. Савка С. Стан психічного здоров'я волонтерів в умовах війни: фокус на тривогу та депресію // *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2025. № 4. С. 88-96.

34. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки особистості. Київ: Академвидав, 2020. 376 с.

35. Сидоренко В. В. Психологічні особливості волонтерської діяльності в умовах війни // *Психологічний часопис*. 2023. № 4. С. 44–53.

36. Скиданович В. Психологічна структура волонтерської діяльності студентів. Збірник наукових праць: психологія 2018. №22. С. 62-68.

37. Скитьова Г.С. Школа волонтерів: Навчальний посібник. Київ. 2016. 166 с.

38. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни. Київ: НАПН України, 2022. 214 с.

39. Ткаченко Д. Технології профілактики емоційного вигорання волонтерів та працівників недержавних організацій. Соціальна робота. 2017. Т. 2, № 2. С. 49-51.

40. Трубнікова О. А. Структура соціально-психологічної готовності особистості до волонтерства. Актуальні проблеми психології. Київ, 2009. Т. 7. №19.

41. Федосова Л., Соболева А. Соціально-психологічна готовність молоді до волонтерської діяльності // *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2023. № 4. С. 45-53.
42. Юрченко І.В. Мотиваційні аспекти волонтерської діяльності // *Соціальні виміри суспільства*. 2009. №1. С. 361-368.
43. Aranda M. Motivations for Volunteerism, Satisfaction, and Emotional Exhaustion // *The Moderating Effect of Volunteers' Age. Sustainability*. 2019. № 11(16). P. 44-77.
44. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceive selfefficacy / A. Bandura // *Development Psychology*, 25. 1989. P. 11-13.
45. Cnaan R. A. Measuring Motivation to Volunteer in Human Services: // *The Journal of Applied Behavioral Science*. 1991. РЕЖИМ <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0021886391273003>
46. Ellis S. J. From the Top Down: The Executive Role in Volunteer Program Success. Philadelphia : Energize Inc., 2021. 288 p.
47. Hustinx L., Cnaan R. Handbook on Volunteerism and Nonprofit Organizations. London : Palgrave Macmillan, 2022. 540 p.
48. Kee Y.H. Motivations for volunteering and its associations with time perspectives and life satisfaction: A latent profile approach // *Psychological Reports*. 2018. № 121 (5). P. 932-951.
49. Putnam R. The Upswing: How America Came Together and How We Can Do It Again. New York : Simon & Schuster, 2020. 480 p.
50. Salamon L. M. The Resilient Sector Revisited: The New Challenge to Nonprofit America. Washington : Brookings Institution Press, 2021. 416 p.
51. Snyder M., Omoto A. Volunteerism: Social Issues Perspectives and Social Policy Implications // *Social Issues and Policy Review*. 2020. Vol. 14(1). P. 1–36.
52. Tachtler F., Michel T., Slovák P., Fitzpatrick G. Supporting the Supporters of Unaccompanied Migrant Youth: Designing for Social-ecological Resilience. 2020.

53. Trumbauer J. M. Sharing the Ministry: A Practical Guide for Transforming Volunteers into Ministry / Jean Morris Trumbauer. Minneapolis, MN: Augsburg Fortress, 1999. 256 c.

54. United Nations Volunteers. State of the World's Volunteerism Report 2022: Building Equal and Inclusive Societies. New York : UNV, 2022. 180 p.

55. Wilson J. Volunteerism Research: A Review Essay // Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly. 2021. Vol. 50(2). P. 227–248.

56. Yeung A. B. The Psychology of Volunteering During Humanitarian Crises // Journal of Community Psychology. 2023. Vol. 51(4). P. 1552–1568.

МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РОБОТИ ВОЛОНТЕРІВ (на основі результатів психодіагностичних методик)

