

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ДОНБАСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ**

**КАФЕДРА ВІТЧИЗНЯНОЇ ТА ЗАРУБІЖНОЇ ІСТОРІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту
Протокол засідання кафедр
вітчизняної та зарубіжної історії
та психології
13.11.2024 № 4/1-П

Калина Тетяна Сергіївна

Кваліфікаційна робота

**ІСТОРИЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНОГО
ВИМІРУ ВОЛОНТЕРСЬКОГО РУХУ В УКРАЇНІ В 2014-2023 РР**

на здобуття освітнього ступеня магістра
зі спеціальності 014 Середня освіта
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
освітньо-професійної програми Середня освіта
(Історія). Психологія

**Наукові
керівники:**

**к. псих. н., доцент кафедри психології
Резнікова О.А.**

**к. іст. н., ст. викл. кафедри вітчизняної
та зарубіжної історії
Стуканова Ю.Р.**

Дніпро – 2024

АНОТАЦІЯ

Це дослідження присвячене вивченню волонтерського руху в Україні як потужного соціального явища, яке виникло у відповідь на виклики сучасності. Автор досліджує, як волонтерство сприяло зміцненню громадянського суспільства, формуванню соціального капіталу та адаптації до кризових ситуацій. Особлива увага приділяється психологічним аспектам волонтерської діяльності, включаючи мотивацію, емоційні переживання та механізми адаптації.

За допомогою історичного аналізу, соціологічних опитувань та глибинних інтерв'ю з волонтерами, дослідження виявило, що волонтерський рух в Україні є потужним інструментом соціальних трансформацій, сприяючи зміцненню громадянської активності та формуванню колективної ідентичності.

Ключові слова: волонтерський рух, мотивація волонтерів, емоційне вигорання, соціально-психологічний супровід, громадянське суспільство кризові ситуації, адаптація до стресу.

ANNOTATION

This study is dedicated to the study of the volunteer movement in Ukraine as a powerful social phenomenon that arose in response to the challenges of modernity. The author examines how volunteering contributed to the strengthening of civil society, the formation of social capital and adaptation to crisis situations. Special attention is paid to the psychological aspects of volunteering, including motivation, emotional experiences and adaptation mechanisms.

With the help of historical analysis, sociological surveys and in-depth interviews with volunteers, the study revealed that the volunteer movement in Ukraine is a powerful tool for social transformations, contributing to the strengthening of civic activism and the formation of a collective identity.

Keywords: volunteer movement, motivation of volunteers, emotional burnout, social and psychological support, civil society, crisis situations, adaptation to stress.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ОСОБИСТІСНИЙ ВИМІР ВОЛОНТЕРСЬКОГО РУХУ В УКРАЇНІ В 2014-2023 РР.: ТЕОРЕТИЧНА БАЗА ДОСЛІДЖЕННЯ.....	9
1.1. Теоретичні основи особистісного виміру волонтерського руху.....	9
1.2. Історіографія, джерельна база та методологія дослідження.....	15
Висновки до 1 розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. ВОЛОНТЕРСЬКИЙ РУХ В УКРАЇНІ В 2014-2023 РР.: СОЦІАЛЬНО-АНТРОПОЛОГІЧНА СПЕЦИФІКА.....	20
2.1. Узагальнений портрет українського волонтера в роки гібридної і повномасштабної війни.....	20
2.2. Унікальність досвіду волонтерської діяльності: від загального до особливого (на матеріалі усної історії).....	28
2.3. Психологічні аспекти волонтерської діяльності.....	33
Висновки до 2 розділу.....	37
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	39
3.1. Методи і процедура експериментального дослідження.....	39
3.2. Аналіз психологічних властивостей особистості волонтера.....	46
Висновки до 3 розділу.....	77
РОЗДІЛ 4. ШЛЯХИ ТА УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВОЛОНТЕРСЬКОГО РУХУ.....	79
4.1. Специфіка українського досвіду волонтерського руху в 2014-2023 рр.	79
4.2 Програма соціально-психологічного супроводу учасників волонтерського руху.....	84
Висновки до 4 розділу.....	91
ВИСНОВКИ.....	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	97
ДОДАТКИ.....	106

ВСТУП

Після 2014 року волонтерство стало одним із наймасштабніших соціальних рухів в Україні, що вимагає глибокого аналізу. Волонтерство суттєво вплинуло на соціальні процеси, громадянську активність та формування нової ідентичності українців. Досвід волонтерства призвів до значних змін у світогляді, цінностях та життєвих орієнтирах багатьох людей.

Обрана тема дослідження є значущою через низку факторів: результати допоможуть глибше зрозуміти процеси, що відбувалися в українському суспільстві після 2014 року, сприятимуть оптимізації діяльності волонтерських організацій, розробці програм підтримки волонтерів та представлять нам нові дані для дослідження мотивації, альтруїзму, посттравматичного стресу.

На даний момент існує певна низка праць, присвячених волонтерському руху в Україні. Однак, більшість з них зосереджені на макрорівні (аналіз статистичних даних, опитування волонтерських організацій) і менше уваги приділяють індивідуальному досвіду волонтерів.

Представлене дослідження є досить актуальним, тому що глибоке розуміння особистісних трансформацій, пов'язаних з волонтерством, дозволить оптимізувати діяльність волонтерських організацій та підвищити їхню ефективність.

Об'єкт дослідження: волонтерський рух в Україні в період з 2014 по 2023 роки.

Предмет дослідження: історичні та психологічні аспекти особистісного виміру волонтерський рух в Україні в період з 2014 по 2023 роки.

Мета дослідження: теоретичним та емпіричним шляхом визначити історичні та психологічні аспекти особистісного виміру волонтерського руху в Україні в період з 2014 по 2023 роки.

В процесі дослідження було висунуте **припущення** про те, що волонтерська діяльність як стресогенна за своїми характеристиками може призвести до емоційного вигорання її учасників. Життєстійкість особистості волонтера як

інтегративне особистісне утворення може виступати в якості психологічного ресурсу, що сприяє активній профілактиці та подоланню емоційного вигорання.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати історичні, політичні та правові аспекти розвитку волонтерства в Україні.
2. Визначити соціально-психологічні аспекти розвитку волонтерського руху в Україні в період з 2014 по 2023 роки: вік, мотивацію, потреби, цінності, стратегії адаптаційної поведінки волонтерів.
3. З'ясувати особливості впливу волонтерської діяльності на формування синдрому емоційного вигорання у його учасників.
4. З'ясувати узагальнений портрет українського волонтера в роки гібридної і повномасштабної війни.
5. Проаналізувати загальне та особливе у особистісному досвіді волонтерської діяльності.
6. Дослідити життєстійкість як інтегративне особистісне утворення та його психологічний потенціал у профілактиці та подоланні емоційного вигорання.
7. Розробити програму соціально-психологічного супроводу учасників волонтерського руху.

Для досягнення поставленої в роботі мети були використані наступні **методи дослідження**: теоретичні методи систематизації, історико-порівняльний метод, проблемно-хронологічний, усноісторичний метод; методи збору емпіричних даних (спостереження, бесіди, опитування, анкетування, тестування); методи математичної статистики. У роботі використовувалися психодіагностичні методики: методика діагностики емоційного виснаження особистості В.В. Бойко, методика діагностики рівня життєстійкості С. Мадді в адаптації Т.О. Леонт'єва.

Матеріал дослідження і його обсяг, використаний для досягнення поставленої в роботі мети. Дослідження (психологічна частина) включало в себе три основні етапи, які були окреслені теоретичними та практичними завданнями.

На першому етапі було проведено теоретичний аналіз наукової і довідникової літератури з проблеми особистісного виміру волонтерського руху.

Було окреслено загальну концепцію, мету, гіпотезу та завдання дослідження. Організація емпіричного дослідження полягала у визначенні часу та порядку його проведення, в обґрунтуванні методів, методик дослідження, вибірки піддослідних.

На другому етапі були послідовно проведені задані емпіричні процедури. Емпірично вивчалися особистісні властивості учасників волонтерського руху, вплив волонтерської діяльності на психічні стани її учасників. Констатувальний етап дослідження базувався на комплексі методів, що були орієнтовані на дослідження таких характеристик особистості волонтерів, як мотивація, потреби, цінності, емоційне виснаження, життєстійкість.

На третьому етапі проводилась робота, спрямована на розробку програми соціально-психологічного супроводу учасників волонтерського руху. Було проведено аналіз дослідницько-експериментальної роботи, узагальнені одержані результати, сформульовані висновки.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що: *уперше* теоретично та емпірично доведено правомірність використання історичного та психологічного аналізу особистісного виміру волонтерського руху на Україні в період з 2014 по 2023 роки; *уперше* визначені специфічні особливості українського волонтерства; *одержала емпіричне підтвердження ідея* про вплив волонтерської діяльності на особистісні характеристики та психічні стани його учасників; *поглиблено уявлення* про можливості оптимізації психічних станів учасників волонтерського руху шляхом використання програми соціально-психологічного супроводу учасників волонтерського руху.

Теоретичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні понять волонтерського руху, мотивації, емоційного вигорання, соціально-психологічного супроводу, громадянського суспільства, кризової ситуації, адаптації до стресу; у розширенні знань про історичні, політичні та правові аспекти розвитку волонтерства в Україні; у вивченні розвивального потенціалу програми соціально-психологічного супроводу учасників волонтерського руху; у використанні матеріалів роботи для розробки спецкурсів для гуманітарних спеціальностей вишів.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що розроблена програма соціально-психологічного супроводу учасників волонтерського руху може бути використана у громадських організаціях, центрах психологічної допомоги. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу особистісних властивостей та психічних можливостей учасників волонтерського руху. Результати дослідження можуть бути використані при підготовці практичних семінарів для психологів, істориків та інших спеціалістів, яких цікавить проблема розвитку волонтерського руху у громадянському суспільстві. Історичні аспекти дослідження можуть бути використані для підготовки науково-популярних лекцій для громадськості, факультативних занять з історії.

Апробація результатів дослідження:

Участь у конференціях різних рівнів та публікація тез: XXI Міжрегіональна науково-практична конференція молодих учених та аспірантів «Дослідження молодих науковців у галузі гуманітарних наук» на тему «Специфіка українського досвіду волонтерського руху в 2014–2023 роках», V Ювілейна Міжнародна науково-практична конференція «Управління та адміністрування в умовах протидії гібридним загрозам національній безпеці» в рамках реалізації проекту Erasmus+ «Академічна протидія гібридним загрозам» на тему «Психологічне здоров'я волонтерів як фактор еволюції руху від кризи до суспільного визнання»:

Калина Т., Резнікова О., Стуканова Ю. Психологічне здоров'я волонтерів як фактор еволюції руху від кризи до суспільного визнання. *Управління та адміністрування в умовах протидії гібридним загрозам національній безпеці: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 17 жовтня 2024 року). К.: ДУІТ, ХНУРЕ, МНТУ. 2024. С. 731–734.

Калина Т. Специфіка українського досвіду волонтерського руху в 2014-2023 рр. *Вісник студентського наукового товариства Горлівського інституту іноземних мов: зб. наук. праць*. Дніпро: Вид-во ГІМ ДВНЗ ДДПУ, 2024. Вип. 12. С. 28–31.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів (дев'яти підрозділів), висновків, списку використаних джерел і додатків. Перший розділ присвячено теоретичним питанням особистісного виміру волонтерського руху в Україні в 2014-2023 роках. У другому розділі зроблено спробу проаналізувати соціально-антропологічну українського волонтерського руху у вказаний період. Третій розділ присвячено результатам експериментального дослідження психологічних аспектів волонтерської діяльності особистості. У четвертому розділі запропоновано шляхи та умови організації соціально-психологічного супроводу волонтерського руху, визначено специфіку українського досвіду волонтерського руху в 2014-2023 рр.

Основна частина роботи викладена на 96 сторінках. Загальний обсяг роботи – 110 сторінки. Кількість бібліографічних позицій в списку використаних джерел – 71.

РОЗДІЛ 1. ОСОБИСТІСНИЙ ВИМІР ВОЛОНТЕРСЬКОГО РУХУ В УКРАЇНІ В 2014-2023 РР.: ТЕОРЕТИЧНА БАЗА ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Теоретичні основи особистісного виміру волонтерського руху

Волонтерство є ключовим елементом створення та розвитку громадянського суспільства. Воно відображає найвищі людські ідеали – прагнення до миру, свободи, безпеки та справедливості для кожної людини. У сучасний час, коли глобалізація і зміни в світі відбуваються постійно, світ стає більш взаємопов'язаним і складним.

Історичний контекст розвитку волонтерства як суспільного явища демонструє еволюцію його значення з точки зору особистісного виміру. З давніх часів допомога іншим була частиною соціальної взаємодії, але з розвитком суспільств і зміною культурних та релігійних поглядів змінювалась і природа цієї допомоги. Волонтерство, як організована форма громадської діяльності, виникло в контексті гуманітарних, релігійних та соціальних рухів, що прагнули полегшити життя найуразливіших верств населення. Проте, з часом, волонтерська діяльність почала набувати більшого значення не лише для суспільства, але й для особистісного розвитку тих, хто бере у ній участь [27].

Волонтерство як форма соціальної активності має багатовікову історію і продовжує розвиватися в сучасному світі, граючи важливу роль у вирішенні соціальних проблем, підтримці громад і формуванні солідарності між людьми. Після Другої світової війни волонтерство стало потужним інструментом відновлення країн, які зазнали руйнувань. У цей період відбувався бурхливий розвиток міжнародних волонтерських програм, які сприяли соціальному відновленню та розвитку співпраці між націями. Організації були створені для залучення молоді до допомоги країнам, що розвиваються, через освіту та соціальні проекти.

Волонтерство також стало невід'ємною частиною громадянської активності. У період 1980-их років в умовах соціальних змін, волонтерська діяльність

отримала новий імпульс завдяки рухам за права людини, екологічним ініціативам та іншим соціальним рухам, які підкреслювали важливість активної участі громадян у розбудові суспільства.

Сьогодні волонтерство переживає нову хвилю розвитку, підживлювану глобалізацією, технологічними інноваціями та змінами у соціальних нормах. Інтернет та соціальні медіа значно полегшили доступ до інформації про волонтерські можливості, що призвело до збільшення кількості людей, які бажають долучитися до різних ініціатив.

Міжнародне право визначає, що волонтерська діяльність, як індивідуальна, так і колективна, слугує способом: підтримки і зміцнення таких важливих людських цінностей, як турбота та надання допомоги членам спільноти, реалізації кожною людиною своїх прав і обов'язків як члена громади через процес навчання та розвитку протягом усього життя, використовуючи свій людський потенціал та сприяння взаємодії між людьми, незалежно від їхніх відмінностей, для спільного проживання в здоровому й стабільному суспільстві та пошуку нових рішень для виникаючих проблем [28].

На міжнародному рівні визначення сутності волонтерської діяльності, основних принципів, що поділяють волонтери і які визначають їхні обов'язки, було сформульоване у Загальній Декларації волонтерів. Вона була прийнята 14 вересня 1990 р. у Парижі на XI Всесвітній конференції Міжнародної Асоціації [71]. Згідно з Декларацією, в контексті особистісного виміру волонтерської діяльності суттєвим є визначення, що вона носить «добровільний вибір, який відображає особисті погляди та позиції», водночас є активною участю волонтерів «у житті суспільства», яка «сприяє покращенню якості життя, процвітанню та поглибленню солідарності між людьми» [71].

В контексті теми даної роботи варто звернути увагу на основні принципи, які сповідують волонтери згідно Декларації: вони «надають взаємну допомогу, безкорисні послуги особисто чи організовано», «мають на меті перетворити волонтерство в засіб особистого процвітання, набуття нових знань і навичок, вдосконалення здібностей, стимулюючи для цього ініціативу та творчість людей,

даючи можливість кожному бути творцем, а не користувачем» [71]. Декларація визначає, що, виходячи з принципів, волонтери повинні, зокрема, «сприяти тому, щоб індивідуальна участь перетворювалась на колективні дії», «прагнути в міру власних здібностей та наявності вільного часу успішно виконувати, відповідно до взятої на себе відповідальності, усі розроблені програми» [71].

Згідно українського законодавства, основні організаційні та правові засади провадження волонтерської діяльності визначає закон України «Про волонтерську діяльність», прийнятий 2009 р. [48]. У розділі I («Загальні положення») дано визначення волонтерської діяльності: «добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги» [48]. Стаття 7 закону визначає права і обов'язки волонтерів. Згідно частини другої, волонтери «надають волонтерську допомогу на базі організації чи установи, що залучає до своєї діяльності волонтерів» або індивідуально [48].

Закон зазнав низку змін, більшість з яких відбулися у період з 2015 по 2022 рр. Варто підкреслити, що передусім зміни були пов'язані з початком гібридної війни у 2014 р. та повномасштабної – у 2022 р., зокрема, розширювали опис напрямів волонтерської діяльності. Так, зміни від 5 березня 2015 р. передбачали доповнення про «надання волонтерської допомоги Збройним Силам України, іншим військовим формуванням, правоохоронним органам, органам державної влади під час /.../ проведення антитерористичної операції» (Ст. 1, Част. 3 [43]).

Значно розширені були напрями діяльності волонтерів «у зв'язку з військовою агресією Російської Федерації проти України та/або іншої країни проти України», які включали надання допомоги ЗСУ та іншим військовим формуванням, «для подолання наслідків», «особам/сім'ям, які опинилися у складних життєвих обставинах через шкоду, завдану ... збройною агресією Російської Федерації проти України...», «пов'язаної із захистом та рятуванням твари» тощо згідно змін від 15 серпня 2022 р., а також до напрямів волонтерства

було додано «утвердження української національної та громадянської ідентичності» згідно змін від 13 грудня 2022 р. (Ст. 1, Част. 3) [48].

Необхідно також проаналізувати особистість волонтера у психологічному вимірі. Так, дослідниця Л. Матвієнко зауважує, що волонтерство відіграє важливу роль не лише в соціальній та громадській сферах, але й в особистісному розвитку кожного, хто бере в ньому участь. Особистісний вимір волонтерства стосується того, як ця діяльність впливає на внутрішній світ людини, її самовизначення, мотивацію та світогляд. Волонтерська діяльність стає способом не тільки допомоги іншим, але й засобом для власного зростання [35].

Вчені звертають увагу на те, що одним із ключових елементів волонтерства є саморозвиток. У процесі роботи волонтер набуває нових навичок, зокрема комунікаційних, організаційних, лідерських, вчиться працювати в команді. Волонтерство часто допомагає людям зрозуміти власні сильні сторони, долати страхи та знаходити нові можливості для самореалізації. Кожна допомога іншим приносить не лише практичний досвід, а й особисту трансформацію [25, с. 7].

Не менш важливою є емоційна складова волонтерства. Допомагаючи іншим, волонтери отримують почуття радості та внутрішнього задоволення, що підвищує їхню самооцінку та дарує відчуття значущості. Водночас вони розвивають такі важливі якості, як емпатія, терпіння та співпереживання. Це дозволяє людині глибше розуміти проблеми інших людей та суспільства загалом.

Мотивація – ще один аспект, який впливає на особистісний вимір волонтерства. Важливою є не лише зовнішня мотивація (бажання допомогти або підтримати), але й внутрішня. Для багатьох волонтерів це можливість розвиватися, випробувати себе у нових умовах, відчутти свою соціальну значимість і бути частиною змін [25, с. 33-37].

Дослідник О. Круцюк, аналізуючи мотиви волонтерської діяльності, звертає увагу на те, що волонтерство сприяє переосмисленню життєвих цінностей. Людина в процесі волонтерської діяльності може змінити свої погляди на суспільство, знайти нові шляхи вирішення проблем, в яких раніше не брала

участь. Це сприяє глибшому усвідомленню власної ролі в суспільстві та відповідальності за його розвиток [29].

Таким чином, особистісний вимір волонтерства охоплює різні аспекти: від саморозвитку та здобуття нових знань і навичок до внутрішнього збагачення через емоційний досвід та переосмислення цінностей. Це допомагає людині не лише ставати кращою версією себе, а й робити свій внесок у побудову сильного, стабільного і згуртованого суспільства.

Психологічний контекст розвитку волонтерства як суспільного явища ґрунтується на внутрішніх мотиваціях людей до співпереживання, допомоги іншим та самореалізації. Так, психологи А. Астремська та О. Ніколіна підкреслюють, що волонтерська діяльність задовольняє потреби людини в соціальній взаємодії, емоційній підтримці та відчутті власної значущості. Теорії альтруїзму, емоційного інтелекту та самореалізації пояснюють, як особистісні риси та емоційні реакції сприяють залученню до волонтерства. Такі психологічні чинники, як емпатія, доброзичливість і соціальна відповідальність, допомагають зміцнювати волонтерський рух, перетворюючи його на важливий елемент громадянського суспільства [1].

Потрібно підкреслити поняття особистісного виміру, що є концептом, який охоплює всі ті риси, властивості та характеристики людини, що відображають її внутрішній світ, переконання, почуття та реакції. Особистісний вимір включає в себе складний комплекс факторів, які формують індивідуальність та впливають на поведінку людини у різних життєвих ситуаціях. У волонтерстві, як соціальній активності, особистісний вимір має особливе значення, оскільки особисті риси та внутрішні мотиви суттєво впливають на ефективність і стійкість волонтерських зусиль.

Емоційна стабільність і здатність до співчуття є одними з ключових складових особистісного виміру. Вони впливають на те, як людина реагує на виклики, пов'язані з її діяльністю, та на здатність встановлювати зв'язки з іншими. У контексті волонтерства емоційна складова визначає, наскільки волонтер готовий підтримувати тих, хто потребує допомоги, та долати власні емоційні

перешкоди. Дослідник І. Юрченко вивчав мотиваційні аспекти волонтерської діяльності. Він акцентує увагу на тому, що мотивація — це рушійна сила особистісного виміру, яка сприяє активній участі людини у волонтерських проєктах. Мотивація може мати різне походження: від бажання допомогти іншим до прагнення до саморозвитку. Мотиваційні чинники можуть змінюватися з часом, але вони є фундаментальними для збереження ентузіазму й витривалості в процесі волонтерської діяльності. Цінності та етичні переконання формують основу особистісного виміру [70].

Для багатьох волонтерів цінності, пов'язані з рівністю, справедливістю та допомогою іншим, є ключовими мотиваторами їхньої діяльності. Успішні волонтерські ініціативи часто побудовані на загальних цінностях, що об'єднують учасників. Досвід, який людина накопичує в процесі життя, включаючи навчання, роботу та соціальні взаємодії, значною мірою формує її здатність до співчуття і стійкості. Для волонтерів попередній досвід роботи з людьми чи участь у соціальних проєктах може бути особливо корисним, оскільки він надає навички й впевненість у своїх силах. Особистісний вимір також передбачає здатність до саморефлексії, тобто аналізу власної поведінки та емоцій у різних ситуаціях. Для волонтерів це важливо, оскільки допомагає краще розуміти свої сильні та слабкі сторони, а також удосконалюватися у своїй діяльності [63].

Особистісний вимір має вирішальне значення для ефективної участі у волонтерстві. Врахування емоційних, мотиваційних і ціннісних аспектів особистості може значно підвищити стійкість і продуктивність волонтерської роботи.

Волонтерська діяльність часто пов'язана з роботою з вразливими групами населення, що вимагає високого рівня емоційної зрілості. Волонтери мають бути готові до стресових і емоційно напружених ситуацій, при цьому зберігаючи здатність до саморегуляції, щоб не «вигоріти». Особистісний вимір допомагає розвивати стійкість до стресу та навчитися підтримувати як інших, так і себе.

Мотиваційний аспект особистісного виміру є ключовим для того, щоб волонтер продовжував свою діяльність навіть у складних умовах. Коли волонтер

усвідомлює свою мотивацію та здатен її аналізувати, це підвищує шанси на довготривалу залученість і стійкість до емоційного вигорання. Дослідники вбачають в основі волонтерської діяльності цінності. Так, Н. Говоруха звертає увагу, що система цінностей допомагає волонтерам визначати пріоритети та приймати рішення в процесі роботи. Наприклад, коли на шляху до допомоги іншим постають перешкоди, саме ціннісна основа підтримує волонтерів у збереженні їхньої відповідальності та етичної позиції. Волонтерство не лише допомагає іншим, але й є потужним інструментом для особистісного розвитку. Під час цієї діяльності волонтери розвивають навички комунікації, організації, лідерства та вміння працювати в команді. Водночас вони поглиблюють своє розуміння себе, розвивають емпатію та зміцнюють власну психологічну стійкість [14].

Особистісний вимір є критично важливим для волонтерів, оскільки він впливає на їхню здатність ефективно допомагати іншим і зберігати власну стійкість. Врахування емоційної, мотиваційної та ціннісної складових дозволяє волонтерам краще виконувати свою роботу, розвиваючи як себе, так і суспільство. Волонтерство не лише дає можливість зробити внесок у добробут інших, але й є потужним інструментом для особистісного зростання та самопізнання.

1.2. Історіографія, джерельна база та методологія дослідження

Волонтерський рух в Україні, який виник як реакція на російську агресію, став невід'ємною частиною суспільно-політичного життя країни. Його роль у забезпеченні Збройних Сил України, підтримці внутрішньо переміщених осіб та формуванні національної ідентичності потребує комплексного дослідження з використанням інструментів історичної науки.

Історіографія дослідження. Дослідження волонтерського руху в Україні активізувалися після 2014 р. та нового імпульсу отримали після 2022 р. Історико-правові аспекти волонтерства в Україні досліджували В. Вашкович [8], К. Врублевська-Місюна [9], О. Головка [15], П. Горінов, Р. Драпушко [18]. Політичні і соціальні виміри волонтерської діяльності вивчали Л. Жужа [22],

Д. Кулініч [30]. Соціологічний вимір українського волонтерського руху після початку гібридної війни на Сході України простежили М. Козачук [26], О. Рєзнік [53], після початку повномасштабної війни у 2022 р. – О. Міхєєва [37], В. Сірко [58], Ю. Шайгородський [67]. Дисертація І. Юрченко присвячена питанню інституціоналізації волонтерського руху в Україні [69].

Український волонтерський рух як прояв активізації соціальних ресурсів громадянського суспільства у низці статей розглядають О. Панькова, О. Касперович та О. Іщенко [44; 45; 46; 47], Н. Говоруха [13], І. Тохтарова [64]. Порівняння практики українського волонтерства та світового досвіду здійснено в праці Д. Горелова та О. Корнієвського [17], Г. Крапівіна [27], С. Тимченко, А. Шмаріна [61]. Акцент на волонтерській діяльності жінок зроблено у праці І. Грабовської, С. Кагарлик та Д. Товмаш [19], на роботі з дітьми та молоддю – у праці Н. Грищенко [21], Ю. Семенової [56].

Психологічні аспекти роботи досліджували А. Астремська та О. Ніколіна [1], Є. Булатевич та Є. Батракіна [6], І. Грига [20], Л. Матвієнко [35]. Питання мотивації висвітлено в працях О. Безрукової та А. Єременко [4], К. Беспалової [5], Н. Гапон [12], О. Круцюк [29]. Проблема емоційного вигорання волонтерів досліджувалася М. Марковою, С. Глаголіч [33], Д. Ткаченко [63]. Волонтерську діяльність як засіб самовизначення вивчали А. Марчук, В. Лобода, В. Іваниса [34], як прояв патріотичних почуттів – І. Найда [39]. Проблемі психічного здоров'я волонтерів приділив увагу С. Мельниченко [36].

Аналіз історіографії показав, що наразі бракує комплексних досліджень, присвячених проблемі особистісного виміру волонтерського руху в Україні на перетині історичних та психологічних чинників, що зумовлює актуальність даного дослідження.

Джерельна база роботи. Щодо історичних аспектів джерельної бази магістерської роботи, було використано документи офіційного походження та матеріали особистого походження.

Документи офіційного походження включають законодавчі акти владних структур. Так, було проаналізовано міжнародні документи («The Universal

Declaration on Volunteering» - «Загальну Декларацію волонтера» [71], прийняту 1990 р. в Парижі) та закон України «Про волонтерську діяльність», прийнятий 2009 р. [48]. Українське законодавство щодо волонтерської діяльності зазнавало активних змін впродовж 2015-2022 рр. [43; 48], що було пов'язано із військовою агресією Росії та, як наслідок, розширенням напрямів допомоги волонтерів. Аналіз закону дає можливість зрозуміти, як держава реагувала на зростання волонтерського руху, які законодавчі ініціативи були прийняті, яка була підтримка з боку державних органів.

Ще одну групу джерельної бази становлять *статистичні матеріали*. Так, було проаналізовано портрет українського волонтера/ки на основі вивчених соціологічних досліджень [11; 38; 40].

Також була використана така група джерел, як *матеріали періодичної преси*. Так, це інтернет-медіавидання «Вокс Україна», «DW», «LSM+» («Суспільні ЗМІ Латвії»), які містять низку матеріалів про українських волонтерів, які базуються на інтерв'ю з ними [10; 41; 51; 52]. Зокрема, впродовж осені 2022 р. видання «LSM+» («Суспільні ЗМІ Латвії») опублікувало серію матеріалів про українських волонтерів під рубрикою «Портрет на тлі війни» [51; 52].

Ще однією важливою групою джерел даного дослідження є особові матеріали (матеріали усної історії). Усноісторичні джерела вперше стали використовуватись в соціальній історії на Заході в 1970-ті роки, сьогодні українська історична наука також опановує їх як повноцінну групу джерел. Вивчення *матеріалів особистого походження*, пов'язаних з волонтерським рухом в Україні, є надзвичайно цінним, оскільки вони надають унікальну можливість побачити ті аспекти, які мало або зовсім не відображені у офіційних документах. На відміну від офіційних документів, які часто відображають лише загальні тенденції, особисті матеріали дозволяють побачити волонтерський рух очима його учасників, зрозуміти їхні емоції, мотивації, переживання. Особисті матеріали часто містять описи конкретних ситуацій, завдань, проблем, з якими стикалися волонтери. Це допомагає скласти повніше уявлення про специфіку їхньої роботи. Авторкою даної роботи було проведено інтерв'ю з учасниками/цями

волонтерського руху Дмитром Рівним [54], Юлією Соловйовою [59], Вікторією Тітовою [62]. Матеріали інтерв'ю мають унікальну цінність, оскільки авторка роботи мала змогу сама створити анкету-питальник з метою з'ясування питань, які актуальні для даного дослідження. Матеріали усної історії вимагали критичного підходу, оскільки їм властива така риса, як суб'єктивність, до того ж, пам'ять не є досконалим психічним процесом людини, не завжди можна уникнути мимовільних, а часом і цілеспрямованих неточностей цієї групи джерел.

Підсумовуючи аналіз джерельної бази, можна зробити висновок, що вона дозволяє вивчити історичний аспект проблеми особистісного виміру волонтерського руху в Україні, отже, є репрезентативною.

Методологічною основою роботи є міждисциплінарний підхід, що поєднує методи історичної науки, психології та соціології.

В основі роботи лежать принципи історизму та об'єктивності. Також були використані такі традиційні та нетрадиційні історичні методи:

1. Метод систематизації фактологічного матеріалу, що використовувався в процесі створення основної частини тексту наукової роботи;
2. Історико-порівняльний метод, що використовувався для виявлення спільних та специфічних рис у діяльності волонтерів, а також при аналізі портрету волонтера до та після повномасштабної війни Росії проти України;
3. Проблемно-хронологічний метод – був застосований під час роботи над історичною складовою тексту роботи;
4. Усно-історичний метод використовувався у процесі проведення, розшифрування, аналізу інтерв'ю з волонтерами та написання на цій основі тексту підрозділу 2.2.

В межах **психологічної частини дослідження** були застосовані:

- Теоретичний аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень досвіду волонтерського руху;
- Експериментальне дослідження з використанням методів психодіагностики, анкетування, опитування, статистична обробка даних тощо.

Дослідження волонтерського руху в Україні є важливим для розуміння сучасних соціальних процесів. Воно дозволяє виявити закономірності, тенденції та особливості розвитку волонтерства, а також визначити його вплив на суспільство. Результати таких досліджень можуть бути використані для розробки ефективних політик підтримки волонтерства та розвитку громадянського суспільства.

Висновки до 1 розділу

Волонтерський рух в Україні, що виник як потужна громадянська ініціатива у відповідь на російську агресію, став одним з найважливіших соціальних феноменів сучасності. Завдяки самоорганізації та небайдужості мільйонів українців, волонтери забезпечують критично важливу підтримку Збройних Сил України, допомагають внутрішньо переміщеним особам та сприяють формуванню міцної національної ідентичності. Цей масштабний рух не тільки демонструє силу громадянського суспільства, але й має значний вплив на політичні, соціальні та культурні процеси в країні.

Для проведення дослідження було застосовано комплексний міждисциплінарний підхід, що поєднує історичний, психологічний та соціологічний аналіз.

Аналіз праць з історії та психології щодо особистісного виміру волонтерського руху в Україні дозволяє побачити історико-правові, соціально-політичні, соціологічні та психологічні виміри цього феномену; аналіз джерельної бази історичної частини роботи свідчить про її репрезентативність, дозволяє простежити спільні та специфічні риси в середовищі волонтерів, динаміку портрету волонтера до і після повномасштабного вторгнення.

Порівняльний аналіз різних джерел, включаючи офіційні документи та усні історії учасників подій, забезпечив багатогранність дослідження та дозволив отримати об'єктивнішу картину досліджуваного феномену.

Вивчення волонтерського руху в Україні є актуальним і важливим завданням сучасної гуманітарної науки, яке дозволить виявити закономірності його розвитку та визначити його місце в системі суспільних відносин.

РОЗДІЛ 2. ВОЛОНТЕРСЬКИЙ РУХ В УКРАЇНІ В 2014-2023 РР.: СОЦІАЛЬНО-АНТРОПОЛОГІЧНА СПЕЦИФІКА

2.1. Узагальнений портрет українського волонтера в роки гібридної і повномасштабної війни

У даному підрозділі здійснена спроба виявити узагальнений портрет українського волонтера в роки гібридної війни та простежити зміни, що відбулися після початку повномасштабної війни.

Історія волонтерства в Україні тісно пов'язана з історією країни. Зміни у політичному, соціальному та економічному житті суспільства завжди впливали на розвиток волонтерського руху. Від ідеологічно мотивованої діяльності в радянський період до сучасного розуміння волонтерства як прояву соціальної відповідальності та громадянської активності – волонтерський рух в Україні пройшов значний шлях[7].

Українські дослідники відзначають, що глибоке усвідомлення української ідентичності та спільні цінності стали потужним каталізатором для об'єднання українців у боротьбі проти російської агресії. Соціальна енергія, набута під час Революції Гідності, перетворилася на міцний фундамент для формування спротиву, який виявився у створенні добровольчих батальйонів та розгортанні масштабного волонтерського руху [66, с. 27-28].

Український волонтерський рух став одним із найпомітніших явищ під час гібридної війни на сході України (2014-2021) та повномасштабного російського вторгнення в лютому 2022 року. Українські волонтери стали символом національної стійкості, а їхня робота стала відігравати ключову роль у підтримці армії, біженців та цивільного населення [25, с. 6-7].

Волонтерський рух — це діяльність, спрямована на надання безоплатної допомоги тим, хто її потребує, що зазначено в статті 1 закону України [48]. Для молоді волонтерство є невичерпним джерелом нових знань, можливістю навчатися та самореалізовуватися. Волонтери не отримують матеріальної

винагороди у вигляді зарплати, але здобувають інші цінності — розвиток своїх навичок, моральне задоволення, усвідомлення своєї важливості для тих, кому потрібна підтримка, а також відчуття користі для суспільства й нові знання. Дослідники відзначають, що кожен волонтер має свої особисті мотиви для участі у безкоштовній роботі [25, с. 6-7].

Поштовхом до громадянського суспільства та розвитку волонтерського руху стали Революція Гідності та АТО в Україні. Громадянське суспільство формується через волонтерство, виступаючи його рушійною силою. Діяльність громадянського суспільства базується на добровільних засадах.

На основі фонду «Демократичні ініціативи ім. І. Кучерова» у 2016 р. було створено інфографіку, яка дає можливість отримати уявлення про узагальнений портрет українського волонтера у часи гібридної війни на Сході України, яку розпочала держава-агресорка РФ [40].

Аналіз інфографіки 2016 року дозволяє сформувати досить чіткий портрет українського волонтера. Середньовікова категорія 30-40 років виявилася найбільш активною у волонтерській діяльності. Цей факт свідчить про те, що саме люди середнього віку, як правило, мають стабільне фінансове становище та професійний досвід, що дозволяє їм ефективно організовувати та координувати волонтерські проєкти. Рівень замученості українців до волонтерської діяльності складав у 2015 р. 23 %, що означало порівняно з 2012 роком зростання майже в чотири рази [40].

Основним напрямком благодійності була армія (65 %), також волонтери допомагали хворим та інвалідам (21%), тимчасово переміщеним людям (12%) та на релігійні потреби (12%) [40].

Географічно, волонтерський рух в Україні на той час був зосереджений переважно на сході (Донбас) та заході країни. Такий розподіл може бути пояснений як історичними, так і сучасними соціально-політичними процесами. На сході країни, де відбулася окупації частини Донецької і Луганської областей, тривалий час спостерігалася підвищена соціальна напруженість, волонтерський рух став важливим інструментом самоорганізації та підтримки місцевих громад.

На заході ж, традиційно більш активному в громадянському суспільстві, волонтерство стало логічним продовженням вже існуючих ініціатив [40].

Авторкою роботи було також проаналізовано соціологічне дослідження «Молодіжне волонтерство в Україні», проведене в липні 2022 р. в рамках проекту «Мріємо та діємо» за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) [38]. Дослідження вказує, що волонтери, беручи участь у різних ініціативах, керуються широким спектром мотивів. Однак, домінуючою причиною участі є емпатія – здатність співпереживати іншим людям та бажання надати допомогу [38, с. 51]. Це підтверджують й дослідження авторки даної роботи (інтерв'ю з волонтерами).

Повномасштабна війна в Україні значно вплинула на мотивацію волонтерів. Особливо це стосується молоді аудиторії, яка масово долучилася до волонтерської діяльності після 24 лютого 2022 року. Для них війна стала особистим викликом, що спонукало їх до активних дій. Молоді люди бачать у волонтерстві можливість зробити свій внесок у перемогу та допомогти тим, хто постраждав від війни. Крім того, для молоді важливими є соціальні відносини та самореалізація, які вони знаходять у волонтерській діяльності.

Дослідження показало, що для професійних волонтерів, які присвятили себе волонтерській діяльності, важливими є можливості для професійного зростання, які надають волонтерські організації. Вони бачать у волонтерстві не лише спосіб допомогти іншим, але й можливість розвивати свої навички та компетенції [38, с. 41].

Дослідник Р. Калениченко зауважує, що волонтери не тільки впливають на об'єкти своєї соціально-психологічної роботи, але й самі є частиною цього процесу. Тому соціалізація волонтерів має не менше, а інколи навіть більше значення, ніж їхня безпосередня соціально-психологічна діяльність [25, с. 6-7].

Рівень залученості українців до благодійності в 2022 році демонструє безпрецедентний ріст – 86% населення країни [38], тоді як у 2015 р. складав 23% [40], що свідчить нам про високий рівень соціальної відповідальності та готовності українців підтримувати один одного в складні часи. Порівняно з 2016

роком, спостерігається зростання більш, ніж втричі, що вказує на значний вплив воєнних дій на мотивацію людей долучатися до благодійних ініціатив.

Отримані в 2022 році дані дослідження дозволяють зробити висновок про значну трансформацію благодійного сектору в Україні під впливом повномасштабної війни.

Якщо у 2015 р. узагальнений портрет українського волонтера був людиною зрілого віку (30-40 років), і чоловіки серед волонтерів вдвічі переважали жінок [40], то після повномасштабного вторгнення волонтерський рух помолодішав: переважають молоді люди віком від 16 до 35 років (27 і 30%), чоловіків і жінок приблизно рівна кількість (відповідно 28 і 29%) [38].

Основним напрямком благодійної допомоги в 2022 році стала підтримка Збройних Сил України (86% респондентів [38], тоді як у 2015 р. – 65% [40]). Одночасно, значна частина коштів спрямовується на допомогу внутрішньо переміщеним особам (67% [38], тоді як 2015 р. – 12% [40]). Такий розподіл пріоритетів демонструє чітку кореляцію між благодійною активністю та актуальними потребами суспільства в умовах війни [38].

Крім бажання допомогти, яке традиційно є основним мотивом для благодійності, в 2022 році значно зросла роль патріотичних почуттів та почуття обов'язку перед суспільством. Це свідчить про те, що благодійність перетворилася на форму патріотичного самовираження та активного громадянського залучення [10].

Порівняння даних за 2016 та 2022 роки демонструє, що українці стали значно активніше долучатися до благодійних ініціатив, надаючи перевагу офіційним каналам. Це сприяло більш ефективному розподілу благодійної допомоги та дозволило адресно вирішувати нагальні проблеми суспільства. Зростання довіри до інституцій створювало сприятливі умови для розвитку масштабних благодійних проєктів та залучення нових ресурсів.

На основі даних всеукраїнського опитування щодо розвитку волонтерського руху, проведеного станом на вересень 2023 року [11], можна зробити наступні висновки. Найвищий рівень постійної волонтерської активності спостерігався на

заході України, що може бути пов'язано з розвиненішими традиціями громадянського суспільства. Найнижчий рівень – на сході, що може бути пов'язано з наслідками війни. Найактивнішою віковою групою була молодь віком від 18 до 35 років. Вони частіше брали участь у волонтерських проєктах на постійній основі або періодично. Чоловіки дещо частіше займалися волонтерством на постійній основі, ніж жінки.

Незважаючи на регіональні та демографічні відмінності, загальна тенденція свідчить про те, що більшість українців (понад 50%) ніколи не займалися волонтерством або робили це лише періодично.

Незважаючи на значний рівень волонтерської активності в Україні, особливо після початку повномасштабної війни, є ще великий потенціал для її розвитку. Для збільшення кількості волонтерів необхідно проводити інформаційні кампанії, спрощувати процедури долучення та створювати сприятливі умови для волонтерської діяльності [11]. Водночас, наростаюча втома від війни може в подальшому зменшувати масштаб волонтерської діяльності в Україні.

У праці Л. Жужі виокремлено основні напрями діяльності волонтерів у період так званої АТО. Він включав підтримку військових формувань та допомогу переселенцям. Волонтерська діяльність передбачала виготовлення обладнання, збір речей та фінансів для потребуючих, а також надання психологічної та інформаційної підтримки [22].

Важливо виділити основні напрямки діяльності волонтерів в період повномасштабної війни: допомога Збройним силам України, медична допомога, допомога переселенцям з зони бойових дій, волонтерство у сфері освіти, евакуація.

Усі ці ініціативи об'єктивно сприяють розвитку громадянського суспільства, самореалізації особистості, розкривають потенціал громад у духовній та інтелектуальній сферах, захищають довкілля та частково компенсують недоліки в роботі державних інституцій

В роботі Г. Головка проаналізовано напрями роботи волонтерів. Основним напрямком волонтерської діяльності було і залишається надання допомоги

Збройним Силам України. Від волонтерів військові отримували продукти харчування, медикаменти, форму, засоби захисту та спорядження. Неодноразово брак фінансування та інші причини заважали державним установам задовольнити ці потреби. Крім організації доставки гуманітарної допомоги в зону бойових дій, волонтери також збирали кошти на придбання речей першої необхідності.

Другим важливим напрямком роботи волонтерів було надання медичної допомоги постраждалим внаслідок бойових дій, у тому числі військовослужбовцям та цивільному населенню. Волонтерські групи допомагали з протезуванням та реабілітацією поранених бійців, а також забезпечували лікарні медикаментами та автотранспортом для поранених. Крім того, волонтери активно підтримували українських пацієнтів, співпрацюючи з міжнародними медичними організаціями [15].

З початком бойових дій на сході України та окупацією Криму виникла потреба у забезпеченні збору та розподілі гуманітарної допомоги для внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Їхня підтримка включала надання житла, одягу, їжі, медикаментів, а також допомогу з працевлаштуванням та інтеграцією в нові обставини [3].

Війна залишила глибокі психологічні травми як для військових, так і для цивільних осіб. Одним із ключових завдань волонтерів стало надання психологічної підтримки. Волонтерство також поширювалося на сферу освіти. Волонтери організували безкоштовні курси, навчальні програми та літні табори, щоб допомогти дітям продовжити навчання та адаптуватися до нових умов. Окрім цього, були реалізовані освітні проекти для ветеранів, які допомогли їм здобути нові професії та пристосуватися до мирного життя [58, с. 4-20].

Під час повномасштабного вторгнення Росії в Україну в 2022 році волонтери знову стали ключовими в наданні допомоги цивільному населенню. Вони організували евакуацію з міст, що опинилися під обстрілами, надавали гуманітарну допомогу в найнебезпечніших зонах, а також забезпечували житло та підтримку для тих, хто втратив свої домівки. Крім того, волонтери допомагали українським біженцям за кордоном, їх у адаптації в інших країнах [42, с. 68-69].

Дослідниця К. Врублевська-Місюна звертає увагу на такий важливий аспект діяльності волонтерів, як правовий статус. На початку військових дій у 2014 році волонтерський рух здебільшого функціонував стихійно, без чіткої правової основи. Волонтери, які надавали допомогу армії, часто зіштовхувалися з юридичними труднощами, зокрема під час збору коштів та передачі матеріальної допомоги на фронт. Це породжувало певну недовіру з боку державних установ і військових структур. Як результат, процес надання допомоги ставав менш ефективним, а ресурси могли затримуватися або не доходити до тих, хто їх потребував. У 2015 році до законодавства були внесені зміни, які спростили процедури для волонтерських організацій [43], проте низка питань залишалася невирішеною, що ускладнювало роботу багатьох ініціатив [9].

Волонтерські організації переважно функціонують за рахунок приватних пожертв. Постійний пошук фінансових ресурсів є одним із найбільших викликів для волонтерів. На початку війни громадяни активно відгукувалися на потреби армії та переселенців, але з часом кількість пожертв скоротилася. Фінансові труднощі включають витрати на транспортування вантажів на фронт та придбання спеціалізованого обладнання [4, с. 3-16].

Через проблеми з комунікацією між волонтерами та державними структурами допомога часто не надходила вчасно. Це могло бути особливо критичним у ситуаціях, де своєчасність відігравала вирішальну роль, наприклад, при евакуації або наданні медикаментів.

У цілому, ці проблеми свідчать про необхідність розробки ефективних систем комунікації та співпраці, які б забезпечили узгодженість дій між усіма учасниками процесу надання допомоги [68, с. 59-61].

Діяльність у кризових умовах постійного напруження, контакт із жертвами війни, пораненими військовими та переселенцями впливає на емоційний стан волонтерів. Дослідження М. Маркової, С. Глаголіч та інших вчених показало, що багато хто з них стикається з емоційним вигоранням, що впливає на здатність продовжувати допомогу на тривалий період. Психологічна підтримка волонтерів — ще одна проблема, яка залишається на периферії суспільної уваги [33]. Умови

війни змушують волонтерів працювати в екстремальних ситуаціях без належної безпеки. Державні інституції часто не мають можливості забезпечити належний захист для тих, хто працює в зоні конфлікту [50].

З початком повномасштабного вторгнення Росії в лютому 2022 року обсяг потреб у волонтерській допомозі значно зріс. Це значно перевищувало можливості багатьох волонтерських організацій, які стикалися з браком ресурсів та часу. Після початку масштабного вторгнення міжнародна підтримка України зросла, що створило нові можливості для волонтерів. Проте проблеми з митними процедурами, затримками на кордоні та недосконалість логістичних каналів ускладнювали доставку гуманітарної допомоги [24, с.10-12].

З 2014 року волонтерство стало символом патріотичної відповідальності, самовідданості й безкорисливої допомоги. Українці масово мобілізувалися для підтримки Збройних Сил України, надання гуманітарної допомоги постраждалим і переселенцям. В умовах загрози незалежності та територіальної цілісності країни, волонтерська діяльність стала актом національної єдності та стійкості.

В праці І. Найди зосереджено увагу на такому важливому чиннику, як вплив волонтерства на формування почуття причетності до державотворчих процесів. Багато людей, які раніше були політично пасивними або байдуже ставилися до національної ідентичності, через волонтерську діяльність відчували свою приналежність до нації. Цей рух об'єднав українців з різних регіонів, незалежно від їхніх мовних або культурних особливостей, що посилювало загальнонаціональну солідарність. Волонтери не тільки надавали допомогу у важкі часи, але й сприяли зміцненню громадянського суспільства. Завдяки волонтерам виникли нові форми суспільної активності, побудовані на самоврядуванні, ініціативі знизу і горизонтальних зв'язках. Це сприяло поширенню демократичних цінностей та формуванню ідеї громадянської відповідальності за долю країни [39].

Волонтерський рух в Україні під час війни продемонстрував свою здатність до самоорганізації та ефективного вирішення складних гуманітарних завдань. Історії волонтерів, наприклад, Олени Суєтової, Ольги Зміївської та Віктора Беліловця [41; 51; 52], демонструють те, що українські волонтери створили

мережу взаємодопомоги, яка стала невід'ємною частиною системи протидії агресору.

Українські волонтери продемонстрували здатність до самоорганізації та координації, створивши ефективні мережі підтримки. Вони не лише забезпечують безпосередню допомогу, а й будують складні логістичні ланцюжки, залучаючи різноманітних партнерів. Така системність і масштабність перетворили волонтерські ініціативи на потужний рух, який відіграє ключову роль у забезпеченні життєдіяльності країни в умовах війни. Наприклад, Олена Суєтова в Польщі розшукувала у 2022 р. оптові склади, виробників та координувала самотужки поставки до України за допомогою фонду «Патріот ЮА» [51].

Українські волонтери керуються глибоким переконанням, що навіть найменший вчинок може спричинити великі зміни. Віктор Беліловець, наприклад, підкреслює, що кожне врятоване життя – це не просто статистичний показник, а безцінний внесок у загальне благо, який має значення для поколінь. Саме ця віра в сенс своєї роботи допомагає волонтерам долати труднощі та виснаження, підтримуючи їхню мотивацію [41]. Приклад Ольги Зміївської демонструє, як особиста ініціатива та залучення міжнародної спільноти можуть суттєво вплинути на життя людей, які постраждали від війни [52].

Українські волонтери є не лише тими, хто допомагає в сьогоденні, а й тими, хто буде майбутнє нашої країни. Їхнє бачення України як вільної, демократичної держави, де кожен громадянин має рівні права і можливості, є потужним стимулом для їхньої діяльності. Саме віра в краще майбутнє допомагає волонтерам долати труднощі та не втрачати надію навіть у найскладніші часи. Вони є інтелектуальною та моральною силою нації, які доводять, що кожен з нас може внести свій вклад у створення кращої країни.

2.2. Унікальність досвіду волонтерського руху: від загального до особливого

Унікальність досвіду волонтерського руху в Україні дозволяють простежити матеріали усної історії, передусім, інтерв'ю, які взяла авторка даної

роботи у волонтерів Вікторії Тітової, Юлії Соловйової та Дмитра Рівного [54; 59; 62]. Також необхідні матеріали частково втілені у публікаціях історій волонтерів у інтернет-медіавиданнях [41; 51; 52]. Інтерв'ю з Вікторією Тітовою, Юлією Соловйовою та Дмитром Рівним репрезентують різні перспективи волонтерського руху, що дозволяє на їх прикладі виявляючи спільні та унікальні риси досвіду українських волонтерів.

В інтерв'ю з Вікторією Тітовою виокремлюються кілька ключових аспектів розвитку волонтерства в Україні [62]. Одним із основних є адаптивність та мобільність волонтерів у відповідь на виклики війни та соціальних криз. Від початку бойових дій на сході України у 2014 році волонтерський рух став виявом швидкої реакції громадян на екстремальні обставини. Спонтанність об'єднання громадян та швидке формування ініціатив стали характерною рисою українського волонтерства, що підкреслює його здатність до самоорганізації [62].

Загальна тенденція до використання цифрових платформ, які допомагають ефективно координувати волонтерську діяльність, стала помітною після початку війни. Вікторія наголошує на важливості цифровізації для розвитку волонтерства, адже це дозволяє залучати нових учасників і швидше реагувати на нагальні потреби. Це свідчить про перехід від традиційних форм волонтерської допомоги до інноваційних моделей.

Крім того, волонтерська діяльність стала важливим інструментом соціальних змін в Україні. Вікторія вважає, що «останніми роками стало очевидним, що волонтерська діяльність сприяла розвитку громадянського суспільства в Україні», що виражається й у волонтерстві: «...з'явилася нова культура волонтерства. Люди тепер більше усвідомлюють, наскільки важливими є спільні дії та підтримка оточуючих. Наслідком цього стало формування мережі соціальних проектів...» [62]. Вікторія підкреслює, що волонтерство не лише забезпечує негайну допомогу постраждалим, але й сприяє довготривалим соціальним реформам, включно з розвитком медицини, освіти та соціального захисту. Вікторія Тітова звертає увагу, що «збільшилася спеціалізація волонтерів» [62]. Це робить волонтерський досвід в Україні особливим, адже він поєднує

надання гуманітарної допомоги із довгостроковими стратегіями впливу на суспільство. Також досвід волонтерки вказує на не лише брак допомоги і сприяння з боку держави, а часом навпаки, волонтери «на практиці стикаються з бюрократією і недостатньою координацією» [62].

Інтерв'ю з Юлією Соловійовою додає нові перспективи до аналізу волонтерської діяльності в Україні [59]. Юлія наголошує на тому, що волонтерський рух після 2014 року отримав нове життя, але справжній підйом відбувся після початку повномасштабної війни у 2022 році: у 2014 р. волонтерство переживало «злети руху, затишся, і з початку повномасштабного вторгнення знов сильна активізація не тільки серед активної частини населення, а відбулося залучення більшості українців» [59]. Її особистий досвід, пов'язаний з юридичною підтримкою, надає особливого значення правовій допомозі, яку потребують волонтери і постраждалі.

Юлія так само, як і Вікторія, зазначає, що бюрократичні перешкоди є одним із основних викликів для волонтерів: «...недовіра до волонтерства і надзвичайна бюрократія у частинах щодо передачі допомоги» [59]. Однак її юридичні знання дозволяють їй допомагати у подоланні цих перешкод, що робить її внесок у волонтерство унікальним. Її досвід демонструє важливість мультидисциплінарного підходу до волонтерської діяльності, де волонтери не лише надають фізичну чи фінансову допомогу, але й сприяють розв'язанню правових та організаційних проблем.

Крім того, Юлія акцентує увагу на психологічній реабілітації, особливо для дітей військових та тих, хто постраждав від бойових дій. Її діяльність у цьому напрямку показує, як загальні тенденції волонтерства можуть доповнюватися особистими ініціативами, спрямованими на підтримку найбільш вразливих груп населення. Волонтерство для Юлії стало не лише інструментом допомоги, але й засобом соціального зміцнення, де важливу роль відіграє підтримка психологічного здоров'я постраждалих [59].

Юлія Соловійова вважає, що у майбутньому через затягнення війни можливі такі проблеми волонтерського руху, як втома і зневіра волонтерів, що може

призвести до того, що частково може призвести до спроб обіймання їхнього місця «псевдо волонтерами», що потягне за собою «...контроль державою цього руху і людей, які його уособлюють» [59].

Інтерв'ю з Дмитром Рівним додає ще одну важливу перспективу до розуміння українського волонтерства. Його досвід зосереджений на військовій допомозі, що є характерною рисою українського волонтерського руху після 2014 року. Військові ініціативи стали основним напрямом діяльності багатьох волонтерів, і Дмитро відзначає, що ця тенденція є унікальною для України. На відміну від інших країн, де волонтерство зазвичай зосереджується на соціальних питаннях, український досвід відзначається значним акцентом на підтримці армії.

Дмитро підкреслює, що за останні роки волонтерський рух став більш організованим, а співпраця з державними органами – більш системною. Він звертає увагу на проблему фейкових благодійних кампаній та необхідність більш ретельної перевірки волонтерських ініціатив. Це підкреслює важливість створення прозорих механізмів для забезпечення довіри суспільства до волонтерського руху.

Окрім того, Дмитро розповідає про те, як волонтерська діяльність сприяє особистісному розвитку. Від початкового прагнення знайти однодумців його мотивація змінилася, і тепер він бачить успіх у тому, наскільки його проекти впливають на суспільство. Це показує, як волонтерський рух може змінювати не лише суспільство, але й самих волонтерів, перетворюючи їх на лідерів та агентів соціальних змін [54].

Щодо ролі держави у діяльності волонтерів, Дмитро Рівний відзначає, що «...волонтери часто вибирають незалежні ініціативи, щоб діяти швидше та гнучкіше» [54]. Так само, як і Юлія Соловйова, волонтер вбачає у майбутньому такі перешкоди для розвитку волонтерського руху, як «... виснаження ресурсів, емоційне вигорання волонтерів, бюрократичні перешкоди, а також ризики зниження мотивації через тривалість війни» [54].

Порівнюючи досвід Вікторії Тітової, Юлії Соловйової та Дмитра Рівного, можна виокремити кілька загальних тенденцій, які об'єднують їхні інтерв'ю. По-

перше, усі троє наголошують на важливості волонтерської діяльності як реакції на нагальні потреби суспільства, викликані війною та соціальними кризами. По-друге, кожен з них підкреслює важливість адаптивності та мобільності волонтерів, що дозволяє швидко реагувати на нові виклики. По-третє, волонтери відзначають те проблеми у взаємодії волонтерів з державними інститутами, що вказує на те, що недостатньо пропрацьований державний механізм цієї взаємодії. По-четверте, волонтери висловлюють в інтерв'ю занепокоєння щодо можливого наростання втоми та зневіри у зв'язку з тим, що війна набуває затяжного характеру. Це підтверджує вагу психологічної частини даного дослідження, його результатів і висновків.

Водночас, унікальність кожного досвіду полягає в акцентах, які роблять ці волонтери. Вікторія зосереджується на цифровізації та соціальних змінах, Юлія акцентує на юридичній допомозі та психологічній реабілітації, а Дмитро наголошує на військовій допомозі та необхідності прозорості в благодійних ініціативах. Аспект координування зусиль українських та закордонних волонтерів задля допомоги Україні демонструє досвід Олени Суєтової, яка співпрацює з польськими благодійниками [51]. Ольга Зміївська – волонтерка з Харкова, діяльність якої – приклад волонтерів, які організують різноманітну допомогу мешканцям міст на межі активних бойових дій, які з різних причин не хочуть виїжджати [52]. Про свій досвід медика-волонтера Віктор Беліловець свідчить: «Спочатку це був патріотизм та потреба адреналіну. Тепер я не можу без цього жити. Хоча є сім'я, діти, я відчуваю, що потрібен там – на передовій» [41]. Ці особливості відображають різні аспекти волонтерського руху, роблячи його досвід багатограним та унікальним.

Таким чином, український волонтерський рух можна охарактеризувати як унікальне явище, яке поєднує загальні тенденції розвитку суспільства з особливими викликами воєнного часу. Волонтерська діяльність в Україні не лише вирішує поточні проблеми, але й сприяє довготривалим соціальним змінам, зміцнюючи громадянське суспільство.

2.3. Психологічні аспекти волонтерської діяльності

Волонтерська діяльність стала невід'ємною частиною сучасного суспільства, особливо в умовах соціальних, економічних та гуманітарних криз. Люди, які займаються волонтерством, не лише допомагають іншим, але й отримують власну користь від участі у цій діяльності. Психологічні аспекти волонтерства є важливим предметом дослідження, оскільки ця діяльність позитивно впливає на емоційний стан, формує почуття значущості та сприяє розвитку соціальних навичок. Водночас волонтери можуть стикатися з емоційним вигоранням, стресом та іншими психологічними викликами, що підкреслює необхідність підтримки їхнього психічного здоров'я.

Через волонтерську діяльність громадяни, усвідомлюючи свою особисту відповідальність за майбутнє країни, роблять вагомий внесок у вирішення важливих соціальних проблем, формуючи таким чином значний та безцінний ресурс – соціальний капітал. Зростаюче значення волонтерства як глобального феномену підтверджується тим, що Генеральна Асамблея ООН оголосила 2001 рік Міжнародним роком волонтерів. Основні цілі цієї ініціативи полягали в підвищенні рівня визнання волонтерства, стимулюванні мотивації, створенні системи обміну інформацією та популяризації волонтерської діяльності.

Розуміння мотивів волонтерів є надзвичайно важливим для організацій, що прагнуть ефективно залучати та утримувати добровольців. По-перше, знання про мотиваційні чинники дозволяє організаціям спрямовувати свої повідомлення до потенційних волонтерів, відповідаючи на їхні потреби та інтереси. По-друге, оцінюючи мотиви нових волонтерів, організації можуть ефективніше розподіляти їх по сферах діяльності, які найкраще відповідають їхнім очікуванням. По-третє, розуміння мотивації дозволяє організаціям підтримувати задоволеність волонтерів, сприяючи виконанню їхніх внутрішніх потреб.

Важливо також, щоб робота волонтерів була помічена та оцінена. Розуміння соціальної поведінки волонтерів повинно бути пов'язане з їхніми мотивами, проте багато організацій не враховують цей аспект в управлінні волонтерською

діяльністю. Мотивація волонтерів є складним і багатогранним явищем, яке потребує глибокого вивчення [5].

Емоційні аспекти волонтерства є важливими складовими, які впливають як на самих волонтерів, так і на їхню ефективність у діяльності. Волонтери часто відчують глибоке задоволення від своєї роботи, адже вони допомагають іншим і роблять внесок у покращення суспільства. Це сприяє формуванню почуття власної значущості, підвищенню рівня щастя та покращенню психічного благополуччя [12].

Проте волонтерська діяльність може бути й емоційно виснажливою. Волонтери, особливо ті, хто працює в умовах кризи чи з вразливими групами, можуть зіштовхнутися зі стресом, співпереживанням та навіть емоційним вигоранням. Часті контакти з важкими життєвими ситуаціями, постійна емоційна напруга та високий рівень відповідальності можуть призвести до почуття емоційного виснаження.

Для збереження психічного здоров'я волонтерів важливо враховувати їхні емоційні потреби та забезпечувати підтримку, як з боку організацій, так і через самоосвіту та методи самозаспокоєння. Навчання технік стрес-менеджменту, створення умов для регулярного відпочинку та підтримка з боку колег є ключовими чинниками, що допомагають волонтерам зберігати мотивацію та ефективність у роботі [36].

У волонтерській діяльності дуже часто зустрічається таке явище як емоційне вигорання. Одним із розладів психічного здоров'я є синдром емоційного вигорання, який виникає внаслідок тривалого стресу і призводить до виснаження емоційних, енергетичних та особистісних ресурсів людини. Цей синдром проявляється в будь-якій діяльності, що передбачає інтенсивне спілкування та взаємодію з людьми.

Емоційне вигорання серед волонтерів є серйозною проблемою, особливо в умовах інтенсивного соціального залучення та тривалих кризових ситуацій. Волонтери, які віддають багато часу та енергії, часто стикаються з постійними емоційними навантаженнями, що може призвести до виснаження. Це вигорання

проявляється в зниженні мотивації, втраті інтересу до роботи, підвищеній втомлюваності та навіть депресії.

Для волонтерів важливо мати доступ до підтримки, яка допоможе їм справлятися з емоційними викликами, наприклад, через групи взаємопідтримки або індивідуальне консультування. Важливо також знаходити час на відпочинок та відновлення сил, оскільки це допомагає зберегти баланс між самовідданою працею та власним благополуччям. Навіть короткі перерви можуть сприяти відновленню енергії і запобігти вигоранню [60].

Волонтерська діяльність є однією з ключових форм соціальної активності молоді. Волонтери залучені до різних сфер життя суспільства, таких як медицина (надання допомоги в медичних установах і хоспісах, донорство крові), цивільна оборона (допомога в ліквідації наслідків воєн, природних і техногенних катастроф, організація гуманітарної допомоги, пошук зниклих безвісти), соціальна сфера (допомога дітям-сиротам, людям з обмеженими можливостями та тим, хто опинився в складних життєвих обставинах), сфера дозвілля (участь в організації культурно-масових та святкових заходів), а також вирішення екологічних проблем.

Як соціальне явище, волонтерство корениться в традиціях і нормах народу, його історичному становленні та розвитку. Соціальна природа людини породжує природне бажання допомагати іншим і покращувати умови свого життя. Масштаби волонтерства залежать від рівня розвитку країни, її соціальної політики та різних внутрішніх і зовнішніх чинників.

Як міждисциплінарне універсальне явище, волонтерство виникає тоді, коли суспільство знову стикається з гострою потребою в цій діяльності. Воно може проявлятися як разові суспільно-корисні дії або ж регулярна допомога в різних сферах життя. Така форма волонтерства демонструє активну громадянську позицію та спрямована на досягнення важливих для суспільства цілей.

Таким чином, волонтерська діяльність є багатогранною та важливою для розвитку як окремої особистості, так і суспільства загалом. Сучасне суспільство надає безліч можливостей для молоді проявити свій потенціал через

волонтерство. Проте молодь часто стикається з труднощами в процесі самовизначення та самореалізації. Волонтерський рух допомагає молодим людям знайти свій шлях, особливо в умовах повномасштабної війни, що посилила актуальність волонтерства в Україні.

Самовизначення, як свідомий вибір свого життєвого шляху, цінностей і професії, є необхідною умовою розвитку особистості та її професійної зрілості [13].

Волонтерство, будучи актом безкорисливої допомоги іншим, приносить не лише задоволення від виконаної роботи, але й може мати суттєвий вплив на психологічний стан волонтера. Цей вплив може бути як позитивним, так і негативним, залежно від умов, у яких здійснюється волонтерська діяльність, та індивідуальних особливостей волонтера [20].

З позитивної сторони, волонтерство сприяє підвищенню почуття власної значущості, задоволенню потреби в соціальних контактах і належності до спільноти, а також допомагає впоратися з почуттями безпорадності та відсутності контролю у складних життєвих ситуаціях. Волонтери часто відчують радість від того, що їхні зусилля приносять реальну допомогу та позитивні зміни. Також волонтерська діяльність допомагає зміцнювати впевненість у собі та розвивати навички спілкування, співчуття й емпатії.

Однак тривала та інтенсивна волонтерська діяльність може призводити до емоційного виснаження, відомого як синдром емоційного вигорання. Це особливо стосується тих, хто працює в умовах високого стресу або стикається з важкими емоційними випробуваннями, такими як надання допомоги під час катастроф або в кризових ситуаціях.

Психологічні аспекти волонтерства є важливим елементом цієї діяльності, оскільки вони впливають як на самопочуття волонтерів, так і на їхню здатність ефективно допомагати іншим. Волонтерство може значно покращити психологічний стан людини, забезпечуючи відчуття приналежності, значущості та самореалізації. Водночас, без належної підтримки та усвідомлення власних меж, волонтери можуть страждати від емоційного вигорання та стресу.

Для запобігання негативним наслідкам важливо надавати волонтерам можливість отримувати психологічну підтримку, навчати їх методам боротьби зі стресом і забезпечувати їм доступ до відпочинку. Баланс між емоційним залученням та самозбереженням є ключем до успішної та тривалої волонтерської діяльності, яка приносить користь як волонтерам, так і суспільству загалом.

Висновки до 2 розділу

Історія волонтерства в Україні демонструє його адаптивність до змінних історичних та політичних умов. Волонтерство перетворилося на потужний рух громадянської активності, особливо після Революції Гідності та після початку повномасштабної війни.

Починаючи з 2015 р. під впливом початку гібридної війни Росії проти України, відбулися зміни у законодавстві про волонтерську діяльність, які підвищили статус волонтерів. Водночас, зберігаються такі негативні явища, як недовіра до волонтерів, їхня робота стикається із бюрократизованістю державних інституцій.

Кількісно волонтерський рух значно зріс. Якщо у 2012 р. волонтерською діяльністю було охоплено 8% українців, то у 2015 р. – 23%, а у 2022 р. – вже 86% українців. Це свідчить про те, що в особистісному вимірі волонтерська діяльність є свідченням громадянської позиції українців, з одного боку, та активізації процесу формування української ідентичності та громадянського суспільства в Україні, з іншого боку. Якщо у 2015 р. узагальнений портрет українського волонтера був людиною зрілого віку (30-40 років), і чоловіки серед волонтерів вдвічі переважали жінок, то після повномасштабного вторгнення волонтерський рух помолодішав: переважають молоді люди віком від 16 до 35 років, чоловіків і жінок приблизно рівна кількість.

Основними мотивами волонтерів є бажання допомогти іншим, відчуття соціальної відповідальності та прагнення до змін. Волонтерський рух об'єднує людей з різним досвідом та мотивацією, але всіх їх об'єднує спільна цінність – бажання зробити світ кращим, захист своєї держави, рідної землі.

Волонтерство відіграє важливу роль у суспільстві, сприяючи соціальній згуртованості, розвитку громадянського суспільства та вирішенню соціальних проблем. Волонтери надають широкий спектр послуг, від гуманітарної допомоги до соціальної реабілітації, сприяючи підвищенню якості життя багатьох людей.

Сучасний волонтерський рух в Україні стикається з низкою викликів. Для ефективної роботи волонтерських організацій необхідно розробити чіткі механізми координації та співпраці з державними органами та іншими зацікавленими сторонами, забезпечити стаке фінансування волонтерських проєктів, а також важливо надавати волонтерам психологічну підтримку для запобігання емоційному вигоранню.

Інтерв'ю з Вікторією Тітовою, Юлією Соловйовою та Дмитром Рівним підтверджують, що український волонтерський рух є унікальним явищем, яке поєднує в собі адаптивність, інноваційність та соціальну відповідальність. Волонтери в Україні не тільки надають допомогу, але й сприяють змінам у суспільстві, формуючи нові норми і цінності.

Незважаючи на виклики, волонтерський рух в Україні має великі перспективи для розвитку. Завдяки своїй гнучкості та адаптивності він здатний швидко реагувати на зміни соціального контексту та задовольняти нові потреби суспільства. Волонтерський рух в Україні є важливим ресурсом для розвитку країни. Він демонструє здатність українського суспільства до самоорганізації та соціальної солідарності.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Методи і процедура експериментального дослідження

Волонтерська діяльність стала невід'ємною частиною сучасного суспільства, відіграючи важливу роль у вирішенні соціальних, економічних та екологічних проблем. Вона не лише забезпечує підтримку тим, хто її потребує, але й сприяє розвитку особистості волонтерів. У процесі участі у волонтерських програмах люди стикаються з різноманітними викликами та можливостями, які впливають на їхні емоційні, соціальні та психологічні аспекти [6].

В процесі дослідження було висунуте припущення про те, що волонтерська діяльність як стресогенна за своїми характеристиками може призвести до емоційного виснаження її учасників. Високий рівень мотивації волонтерської діяльності та життєстійкість особистості волонтера виступають у якості чинників, що здатні стримати процеси емоційного вигорання.

Завдання дослідження:

1. Визначити соціально-психологічні аспекти розвитку волонтерського руху на Україні в період з 2014 по 2023 роки: вік, мотивацію, потреби, цінності, стратегії адаптаційної поведінки волонтерів.
2. З'ясувати особливості впливу волонтерської діяльності на формування синдрому емоційного вигорання у його учасників.
3. Дослідити життєстійкість як інтегративне особистісне утворення та його психологічний потенціал у профілактиці та подоланні емоційного вигорання волонтерів.
4. Розробити програму соціально-психологічного супроводу учасників волонтерського руху.

У роботі використовувалися психодіагностичні методики: методика діагностики емоційного виснаження особистості В.В. Бойко, методика діагностики рівня життєстійкості С. Мадді в адаптації Т.О. Леонт'єва.

Під час проведення аналізу психологічних властивостей особистості волонтерів використовувалися наступні методи: опитування, тестування (діагностика емоційного виснаження особистості за методикою В.В. Бойко, діагностика рівня життєстійкості особистості за методикою С. Мадді в адаптації Т.О. Леонт'єва та методом саморефлексії).

Проведення анкетування під час аналізу властивостей особистостей волонтера є важливим аспектом психологічного дослідження, оскільки воно дозволяє зібрати дані про індивідуальні особливості, мотивації, емоційний стан та інші характеристики, які впливають на їхню волонтерську діяльність.

Згідно з теорією особистісних рис, волонтери можуть мати специфічні риси, такі як альтруїзм, емпатія, товариськість та стресостійкість. Опитувальники, розроблені на основі цієї теорії, дозволяють оцінити ці риси, що, в свою чергу, може сприяти кращому розумінню того, як вони впливають на волонтерську діяльність. Наприклад, особи з високим рівнем емпатії можуть бути більш схильними до волонтерства.

Теорії мотивації, такі як теорія самодетермінації, підкреслюють важливість внутрішньої мотивації (наприклад, особистісний розвиток, задоволення від допомоги іншим) у волонтерській діяльності. Опитувальники можуть допомогти виявити мотиваційні чинники, які спонукають людей ставати волонтерами, а також фактори, що підтримують їхню активність.

Когнітивно-біхевіоральна теорія стверджує, що поведінка волонтера є результатом взаємодії між когнітивними процесами (переконання, думки) та поведінковими реакціями. Використання опитувальників може допомогти виявити когнітивні установки волонтерів щодо їхньої діяльності, що дозволить краще зрозуміти, чому вони обирають певні дії або реагують на стресові ситуації.

Емоційні аспекти, такі як емоційне вигорання та стрес, можуть впливати на мотивацію та ефективність волонтерської діяльності. Опитувальники, які

включають питання про емоційний стан, можуть допомогти виявити ступінь емоційного вигорання та фактори, що сприяють або заважають емоційній стійкості.

Загалом, використання опитувальника в даному дослідженні волонтерства є важливим інструментом, який дозволяє отримати цінну інформацію про особистісні характеристики, мотивації та емоційний стан волонтерів. Це, у свою чергу, може допомогти в розробці програм підтримки, спрямованих на покращення волонтерського досвіду та підвищення ефективності їхньої діяльності [65].

Використання методу саморефлексії в аналізі психологічних особистісних характеристик волонтера є важливим аспектом, який може значно вплинути на ефективність їхньої діяльності та загальний стан. Саморефлексія дозволяє волонтерам оцінити свої емоції, думки та поведінку. Цей метод дає можливість волонтерам усвідомити свої справжні мотиваційні чинники, які спонукають їх до участі у волонтерстві. Розуміння цих мотивів може покращити їхню залученість і відданість справі. Саморефлексія допомагає волонтерам краще розуміти свої емоційні реакції на різні ситуації. Це, в свою чергу, дозволяє їм розробляти ефективні стратегії управління емоціями, що особливо важливо в стресових умовах волонтерської діяльності. Завдяки саморефлексії волонтери можуть усвідомити свої комунікаційні стилі та способи взаємодії з іншими. Це може призвести до покращення навичок комунікації та співпраці з іншими членами команди.

Використання методу саморефлексії в аналізі психологічних особистісних характеристик волонтера має велике значення. Цей метод сприяє поглибленому розумінню себе, покращенню управління емоціями, розвитку комунікаційних навичок і стимулюванню особистісного зростання. У результаті волонтери стають більш ефективними, емоційно стійкими та відданими своїй справі, що позитивно впливає на їхню діяльність та спільноту, в якій вони працюють [35].

Діагностика емоційного виснаження особистості, розроблена В.В. Бойко, є важливим інструментом для вивчення психологічного стану людей, особливо тих,

хто займається волонтерською діяльністю. Діагностика дозволяє оцінити рівень емоційного виснаження у волонтерів. Це допомагає виявити, чи зазнають вони впливу стресових факторів, які можуть негативно позначатися на їхньому емоційному благополуччі та мотивації.

Емоційне виснаження може суттєво знижувати продуктивність волонтерів і їхню здатність до співпраці. Виявлення симптомів виснаження дає можливість організаторам волонтерських програм вчасно реагувати на цю проблему та запобігати негативним наслідкам. Результати діагностики можуть слугувати основою для розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки та профілактики емоційного виснаження. Це може включати навчання волонтерів методам саморегуляції, технікам зняття стресу та розвитку емоційної стійкості.

Проведення діагностики підвищує усвідомленість самих волонтерів щодо їхнього емоційного стану. Це сприяє розвитку саморефлексії та здатності виявляти власні емоційні потреби, що є важливим для підтримання емоційного благополуччя. Регулярне проведення діагностики дозволяє відстежувати зміни в емоційному стані волонтерів протягом часу. Це важливо для оцінки ефективності впроваджених заходів та коригування стратегій підтримки відповідно до потреб волонтерів.

Діагностика емоційного виснаження особистості за методикою В.В. Бойко є цінним інструментом для вивчення психологічного стану волонтерів. Вона допомагає виявити проблеми, розробити програми підтримки, підвищити усвідомленість волонтерів і забезпечити їхнє емоційне благополуччя, що в цілому сприяє підвищенню ефективності волонтерської діяльності [49, с. 24].

Методика «Діагностика емоційного вигорання особистості» В.В.Бойко дозволила визначити ступінь сформованості синдрому емоційного вигорання у волонтерів [78]. Методика містить 12 симптомів вигорання, які поєднуються у 3 фази утворення синдрому емоційного вигорання. Фаза напруження включає такі симптоми: переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, «загнаність у клітку», тривога та депресія. До фази резистентності входять такі симптоми: неадекватне вибіркоче емоційне реагування, емоційно-моральна

дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків. Фаза вигорання містить симптоми емоційного дефіциту, емоційної віддаленості, особистісної віддаленості (деперсоналізації), психосоматичних та психовегетативних порушень.

Фаза напруження – є передвісником та «пусковим» механізмом у виникненні емоційного вигорання.

Симптом «переживання психотравмуючих обставин» проявляється як усвідомлення психотравмуючих факторів діяльності, котрі важко усунути. Накопичується відчай та обурення. Невирішеність ситуації призводить до розвитку інших явищ «вигорання».

Симптом «незадоволеність собою» виникає у наслідок невдач або неспроможності впливати на психотравмуючі обставини, супроводжується незадоволеністю собою, професією, конкретними обов'язками. Діє механізм «емоційного переносу» - енергія емоцій спрямовується не стільки назовні, скільки на себе.

Симптом «загнаність у клітку» виникає не завжди, хоча є логічним продовженням стресу, який розвивається. Коли обставини тиснуть, і людина не може нічого змінити, виникає почуття безпорадності. Вона намагається щонебудь зробити, зосереджує всі свої можливості, психічні ресурси – мислення, установки, плани цілі, і, якщо не знаходить виходу, настає стан інтелектуально-емоційного ступору.

Симптом «тривога та депресія» характеризується переживанням особистісної тривожності, розчаруванням у собі, професії, місці роботи. Він є останньою крапкою у формуванні першої фази емоційного вигорання.

Фаза резистентності пов'язана з тим, що людина прагне психічного комфорту і тому намагається понизити тиск зовнішніх обставин.

Симптом «неадекватне вибіркоче емоційне реагування» є невід'ємною ознакою вигорання, коли фахівець перестає розуміти різницю між двома принципово різними явищами: економічним проявом емоцій та неадекватним вибіркочим реагуванням. У першому випадку мова йде про корисну навичку

взаємодії з партнером – підключати емоції досить обмеженого реєстру та помірної інтенсивності: легка посмішка, привітний погляд, спокійний тон мовлення, стримані реакції, відсутність категоричності. Зовсім інше, коли фахівець неадекватно економить на емоціях, обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування на ситуації.

Симптом «емоційно-моральна дезорієнтація» свідчить про те, що моральні почуття працівника залишаються у стороні. Людина не лише не усвідомлює того, що не проявляє належного емоційного відношення до свого підопічного, але ще й ділить їх на «хороших» і «поганих», на гідних і негідних поваги.

Симптом «розширення сфери економії емоцій» вказує на те, що симптоми емоційного вигорання починають проявлятися не лише у професійній сфері. Людина настільки втомлюється від контактів, що не хоче спілкуватися навіть з близькими.

Симптом «редукція професійних обов'язків» виявляється в спробі полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають емоційних витрат. Підопічних обділяють елементарною увагою.

Фаза вигорання характеризується падінням загального енергетичного тону і слабкістю нервової системи. «Вигорання» стає невід'ємним атрибутом особи.

Симптом «емоційний дефіцит» характеризується тим, що професіонал емоційно не може допомагати своїм клієнтам, підопічним; він не в змозі співчувати та співпереживати.

Симптом «емоційна віддаленість» проявляється у тому, що людина поступово навчається працювати як бездушний автомат. Вона майже повністю виключає емоції з сфери професійної діяльності. У інших сферах вона живе повнокровними емоціями.

Симптом «особистісна віддаленість (деперсоналізація)» характеризується виникненням антигуманістичного настрою. Людина стверджує, що робота з людьми не цікава, не доставляє задоволення, не представляє соціальної цінності.

Симптом «психосоматичні та психовегетативні порушення» характеризується відхиленнями в соматичних або психічних станах.

Підраховується сумарний бал за кожним симптомом за допомогою «ключа». Отримані кількісні показники симптомів дозволяють виявити, наскільки сформована кожна фаза «вигорання».

Рівень вираженості кожного з компонентів фаз проявляється у наступних значеннях: симптом, що не склався (9 і менше балів); симптом, що складається (10-15 балів); симптом, що склався (16 і більше балів). Симптоми з показниками 20 і більше балів розглядаються як домінуючі у відповідній фазі або всьому синдрому емоційного вигорання.

Сумарний показник симптомів відповідно до кожної фази вказує на ступінь її прояву: 36 і менше балів – фаза не склалася; 37-60 балів – фаза на стадії утворення; 61 та більше – фаза склалася.

Методика життєстійкості С. Мадді – це психологічний інструмент, який допомагає оцінити, наскільки людина здатна протистояти стресам та негативним життєвим подіям. Цей тест був розроблений для того, щоб зрозуміти, які внутрішні ресурси дозволяють людям зберігати спокій і впевненість у складних ситуаціях.

Життєстійкість, згідно з теорією Сальваторе Мадді, – це не просто вміння справлятися зі стресом, а скоріше певний спосіб життя, який дозволяє людині відчувати себе більш впевнено і незалежно від зовнішніх обставин. Люди з високою життєстійкістю: активно залучаються до життя, проявляють ініціативу та цікавість до нового; відчують внутрішній контроль над своїм життям, вірять у свої сили та можливості впливати на події; приймають виклики, як можливість для розвитку та зростання, не бояться ризикувати.

Тест складається з низки тверджень, на які респондент має відповісти, вибравши один із запропонованих варіантів. Аналізуючи отримані результати, можна оцінити рівень розвитку трьох основних компонентів життєстійкості: залученість, контроль і прийняття викликів.

Адаптація тесту Мадді, проведена Д. Леонт'євим, дозволила зробити його більш доступним для українськомовних респондентів та врахувати особливості національної культури.

Тест життєстійкості С. Мадді – це цінний інструмент для тих, хто прагне краще зрозуміти себе та свої можливості. Він допомагає оцінити, наскільки ефективно людина справляється зі стресом і які ресурси вона для цього використовує. Завдяки результатам тесту можна розробити індивідуальні стратегії підвищення життєстійкості та досягнення більшої гармонії у житті.

3.2. Аналіз психологічних властивостей особистості волонтера

Для аналізу психологічних властивостей особистості волонтера я провела низку опитувань та діагностик серед 50 респондентів, щоб дослідити специфіку, мотивацію та способи вирішення психологічних проблем під час волонтерської діяльності.

Було проведено опитування серед волонтерів, щодо специфіки їх роботи та проблемами з якими вони стикаються під час своєї діяльності. Результати опитування щодо розподілу вікової категорії волонтерів представлені в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Показники розподілу вікової категорії волонтерів

Вікова категорія	Відсотки
18-25	52 %
26-35	20 %
36-45	12 %
45-60	16 %

На питання щодо віку волонтерів, аналіз даних в таблиці 1 показує, що найбільшу частку складають молоді люди, але також є значне представництво волонтерів середніх вікових груп.

Молодь у віковій групі 18-25 років становить найбільший відсоток волонтерів (52%), що може бути зумовлено їхнім прагненням до соціальної активності, самореалізації та отримання нового досвіду. Інші вікові групи також активно залучені до волонтерства, причому 36% волонтерів належать до вікових груп від 26 до 45 років, а 16%— до вікової групи 45-60 років. Це свідчить про те, що волонтерство приваблює людей різного віку, хоча молодь залишається найактивнішою. Організаторам варто враховувати різний досвід та потреби волонтерів різних вікових груп при плануванні та проведенні проектів. Результати опитування щодо кількості часу заняття волонтерської діяльності представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати розподілу кількості часу заняття волонтерської діяльності

Кількість часу	Відсотки
Менше 1 місяця	20 %
Від 1 до 6 місяців	34 %
Від 6 місяців до 1 року	22 %
Більше 1 року	24%

На питання щодо кількості часу заняття волонтерської діяльності, були отримані наступні результати.

Менше одного місяця волонтерством займається 20% респондентів. Це може свідчити про значний інтерес до волонтерства з боку новачків, які тільки нещодавно долучилися до таких ініціатив. Ця група волонтерів ще може не мати великого досвіду, але їхня активність може вказувати на зростання популярності волонтерства.

Найбільшу частку складають волонтери з досвідом від одного до шести місяців – 34%. Ця група може складатися з людей, які вже активно долучилися до волонтерських проектів і можуть мати певний досвід, але їхня діяльність поки

триває менше року. Така тривалість може вказувати на те, що волонтерство для багатьох є тимчасовою активністю.

Досвід волонтерства від 6 місяців до 1 року мають 22% респондентів. Це свідчить про те, що частина волонтерів залишається залученою до діяльності протягом тривалого періоду, але ще не перейшла межу річного досвіду. Ці волонтери, ймовірно, вже мають стабільний досвід у виконанні волонтерських завдань і можуть брати на себе більш складні обов'язки.

Чверть респондентів (24%) займаються волонтерством більше одного року. Це свідчить про наявність відданих волонтерів, які залучені до тривалих проєктів або активно беруть участь у різних волонтерських ініціативах протягом довгого часу. Ця група має найвищий рівень досвіду та знань у сфері волонтерства.

Дані показують, що 56% волонтерів (від 1 до 6 місяців і від 6 місяців до 1 року) мають відносно короткий або середній досвід волонтерської діяльності, що вказує на популярність волонтерства серед людей, які щойно долучилися або беруть участь у проєктах протягом кількох місяців. Водночас, 24% мають понад рік досвіду, що говорить про значну групу відданих волонтерів, готових до довгострокової залученості. Тому важливо підтримувати як новачків, щоб вони могли залишатися в волонтерській діяльності, так і досвідчених волонтерів, забезпечуючи їх необхідними ресурсами та можливостями для розвитку.

На питання щодо напрямків волонтерської діяльності вони беруть участь, допомога дітям - відповіло 28 людей, 56 відсотків від усіх опитаних ,допомога літнім людям -25 людей та 50 відсотків, захист навколишнього середовища-20 респондентів та 40 відсотків. благодійні заходи -22 опитаних та 44 відсотки та інше, під яким мається на увазі допомога безпритульним тваринам.

Найбільша частка волонтерів (56%, або 28 респондентів) бере участь у діяльності, спрямованій на допомогу дітям. Це вказує на значну зацікавленість у роботі з дітьми, яка може включати освітні, соціальні або медичні програми. Допомога дітям є пріоритетним напрямком для волонтерів, можливо, через вразливість цієї категорії населення.

Половина респондентів (50%, або 25 людей) займаються волонтерством, пов'язаним із допомогою літнім людям. Це може включати підтримку у вигляді догляду, соціальних послуг або програм з активного старіння. Така активність відображає потребу у підтримці старших людей, які часто залишаються без достатньої уваги.

У волонтерських ініціативах, спрямованих на охорону природи, беруть участь 40% респондентів, що становить 20 людей. Це може включати діяльність, пов'язану з очищенням територій, посадкою дерев або підвищенням екологічної свідомості. Захист довкілля є важливим питанням для волонтерів, що відображає зростання уваги до екологічних проблем.

У благодійних заходах беруть участь 44% опитаних, що дорівнює 22 респондентам. Це може включати організацію акцій зі збору коштів, ресурсів для соціально незахищених груп або проведення благодійних подій. Така активність спрямована на надання безпосередньої допомоги через організацію різних заходів.

Окрема група волонтерів, яка не була вказана кількісно в запиті, займається допомогою безпритульним тваринам. Це може включати догляд за тваринами, пошук нових власників або підтримку притулків.

Більшість респондентів зосереджуються на допомозі дітям (56%) і літнім людям (50%), що вказує на пріоритетність цих категорій у волонтерській діяльності. Водночас, значна частка волонтерів (40-44%) також бере участь у захисті довкілля та благодійних заходах. Розподіл напрямків волонтерства відображає різноманітність інтересів і потреб у суспільстві, а також готовність волонтерів залучатися до різних сфер.

На питання щодо скільки часу вони готові присвячувати волонтерству, 1-5 годин на тиждень-22 відсотки, 5-10 годин на тиждень-46 відсотків, більше 10 годин на тиждень -32 відсотка.

Дані показують, що найбільша частка респондентів (46%) готова присвячувати від 5 до 10 годин на тиждень волонтерській діяльності, що свідчить про активне залучення. 32% волонтерів готові виділяти більше 10 годин на

тиждень, що підкреслює їхнє серйозне ставлення до волонтерства. Водночас 22% готові виділяти лише 1-5 годин, що вказує на можливість залучення нових волонтерів з обмеженими ресурсами часу. Це різноманіття у готовності до участі свідчить про те, що організатори волонтерських проектів можуть адаптувати свої програми до різних рівнів залученості, забезпечуючи можливості для всіх охочих.

На питання щодо навичок або знань, які вони могли б запропонувати для волонтерської діяльності, респонденти надали наступні відповіді.

Багато респондентів підкреслили важливість ефективної комунікації. Це включає вміння знаходити контакт з людьми, слухати, передавати інформацію та вести емпатійні бесіди. Навички спілкування є критично важливими для створення позитивного взаємодії та співпраці в команді.

Відзначено потребу в навичках організації заходів, управлінні ресурсами та плануванні. Це свідчить про те, що волонтери можуть бути залучені до управлінських ролей, які потребують здатності координувати команди та управляти проектами.

Респонденти зазначили, що відданість, відповідальність і надійність є важливими якостями для волонтерів. Це підкреслює важливість чесності та професіоналізму у волонтерській діяльності.

Декілька респондентів вказали на знання першої медичної допомоги, що може бути критично важливим у ситуаціях, пов'язаних із надзвичайними ситуаціями або допомогою людям у складних умовах.

Респонденти також вказали на важливість чутливості до культурних особливостей, знання іноземних мов та готовності працювати з різними групами людей. Це особливо важливо в умовах, коли волонтери взаємодіють з біженцями чи людьми з різних культур.

Вміння брати на себе відповідальність, генерувати нові ідеї та залучати інших до активних дій також згадуються. Лідерські якості можуть допомогти у мотивації команди та організації успішної діяльності.

Вміння підтримувати інших у важкі часи та надавати психологічну допомогу є важливими для створення підтримуючого середовища, особливо в умовах стресу чи травми.

Результати опитування демонструють, що респонденти готові пропонувати широкий спектр навичок і знань для волонтерської діяльності, включаючи комунікаційні, організаційні, медичні, соціальні та лідерські якості. Ці навички підкреслюють важливість комплексного підходу до волонтерства, де волонтери можуть брати на себе різні ролі, що відповідають їхнім здібностям і потребам організації. Оскільки волонтерство зазвичай передбачає роботу в командах, наявність різноманітних навичок допоможе створити більш ефективну і чуйнішу волонтерську спільноту.

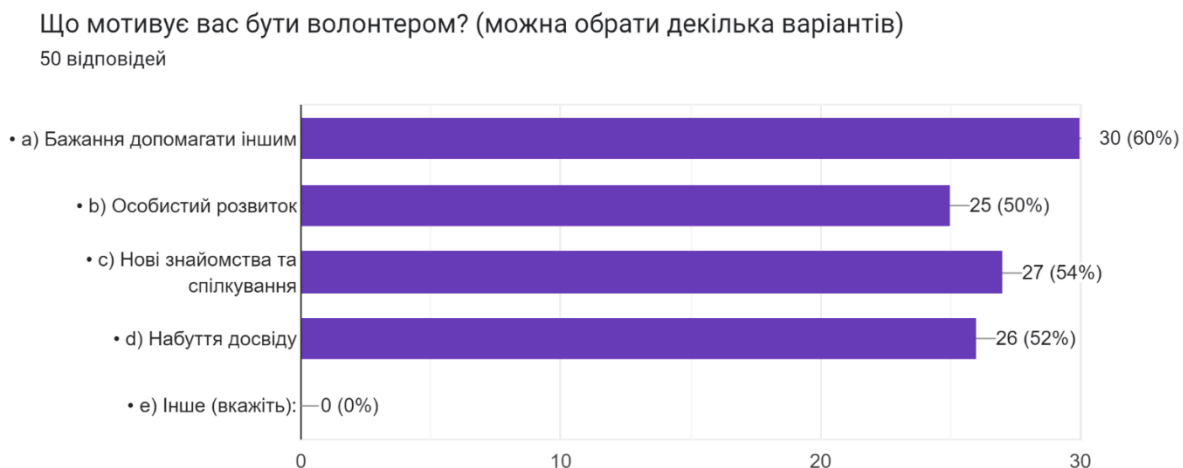
На питання щодо відчуття стресу під час волонтерської діяльності 64 відсотки опитаних волонтерів відповіли “так дуже часто”, 22 відсотки “інколи”, 7 відсотків “ніколи не відчували стресу” та 7 відсотків “7” рідко”.

Багато респондентів, а саме 64%, зазначають, що дуже часто відчують стрес. Це більше половини, що вказує на значний вплив волонтерської діяльності на психологічний стан учасників. Цей показник може бути тривожним сигналом для організаторів волонтерських програм.

Деякі респонденти, а саме 22%, вказують, що інколи відчують стрес. Це може означати, що певні фактори чи ситуації під час волонтерської діяльності викликають стрес, але він не є постійним.

7% респондентів ніколи не відчують стресу, тоді як ще 7% зазначають, що відчують його рідко. Ці групи складають лише 14% респондентів, що є порівняно невеликою кількістю, вказуючи на те, що волонтерська діяльність зазвичай пов'язана з певним рівнем напруження для більшості учасників.

Загалом 86% респондентів у тій чи іншій мірі відчують стрес (від дуже часто до рідко), що свідчить про високий емоційний тиск під час волонтерської роботи. Результати опитування волонтерів щодо мотивації їх діяльності представлені графічно на мал. 2.1.



Мал. 2.1 Результати опитування волонтерів щодо мотивації їх діяльності

На питання щодо мотивації бути волонтером, бажання допомагати іншим-з малюнку 1, маємо наступні результати ,30 респондентів та 60 відсотків, особистісний розвиток-25 респондентів та 50 відсотків, нові знайомства та спілкування- 27 респондентів та 54 відсотки, набуття досвіду -26 респондентів та 50 відсотків.

Найбільше респондентів (60%, або 30 людей) вказали, що їхньою основною мотивацією є бажання допомагати іншим. Це свідчить про альтруїстичні прагнення багатьох волонтерів, для яких волонтерська діяльність є способом внести свій вклад у покращення життя інших людей і суспільства загалом.

Половина респондентів (50%, або 25 людей) мотивовані можливістю особистісного розвитку. Волонтерство дає змогу здобувати нові знання, навички та досвід, які можуть сприяти розвитку особистих та професійних якостей, таких як лідерство, комунікація, емпатія та організаторські здібності.

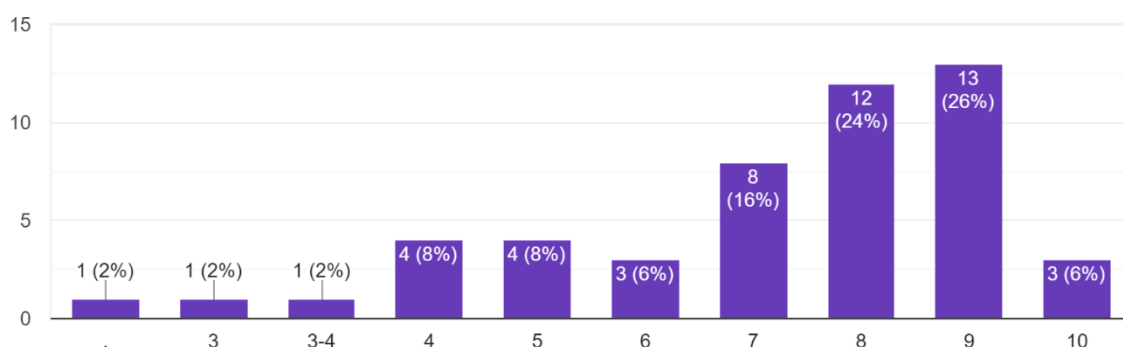
54% респондентів (27 людей) зазначили, що їхньою мотивацією є можливість знайомитися з новими людьми і спілкуватися. Соціальна взаємодія під час волонтерських заходів може бути важливим фактором для тих, хто прагне розширити своє коло спілкування, знайти однодумців і побудувати нові зв'язки.

Ще 50% респондентів (26 людей) вказали на мотивацію здобуття досвіду. Волонтерство є хорошим способом здобути практичний досвід, який може бути корисним у майбутній професійній діяльності або для розвитку кар'єри. Для

багатьох волонтерів це також може бути можливістю навчитися новим навичкам у різних сферах.

Основними мотивами для волонтерів є бажання допомагати іншим (60%), нові знайомства та спілкування (54%), а також особистісний розвиток і набуття досвіду (по 50%). Ці фактори вказують на те, що волонтерська діяльність виконує кілька важливих функцій: задовольняє потреби в альтруїстичній діяльності, особистісному зростанні, соціальних взаємодіях та професійному розвитку. Це свідчить про те, що волонтерство приваблює різні категорії людей із широким спектром мотивацій, що підкреслює його багатогранність і важливість для суспільства. Результати опитування волонтерів щодо оцінки їх досвіду графічно представлені на мал. 2.2.

Як би ви оцінили ваш загальний досвід волонтерства? (за шкалою від 1 до 10, де 1 – дуже погано, 10 – відмінно)
50 відповідей



Мал.2.2. Результати опитування волонтерів щодо оцінки їх досвіду

На питання щодо оцінки загального досвіду волонтерства (за шкалою від 1 до 10, де 1 – дуже погано, 10 – відмінно), маємо наступні результати з малюнку 2, 1 бал 2 відсотки, 3 бали - 2 відсотки, 3-4 бали - 2 відсотки, 4 бали - 8 відсотків, 5 балів - 8 відсотків, 6 балів - 6 відсотків, 7 балів - 16 відсотків, 8 балів - 24 відсотки, 9 балів - 26 відсотків, та 10 балів - 6 відсотків.

1. Низькі оцінки (1-4 бали)

У цій категорії респонденти виявляють незадоволення волонтерським досвідом. Загалом 14% респондентів оцінили свій досвід на 4 бали і нижче, що свідчить про певні проблеми або невідповідність очікувань у волонтерській діяльності.

2. Середні оцінки (5-6 балів)

Ці оцінки вказують на помірне задоволення (14% респондентів). Це свідчить про те, що деякі волонтери можуть мати позитивні, але не надто сильні враження від свого досвіду, можливо, внаслідок обмеженого впливу або можливостей у волонтерській діяльності.

3. Високі оцінки (7-10 балів)

Переважає більшість респондентів (76%) оцінили свій досвід на 7 балів і вище, що свідчить про високе задоволення від волонтерства. Найбільша частка респондентів (26%) надала оцінку 9 балів, що вказує на те, що багато волонтерів вважають свій досвід позитивним і корисним.

Дані свідчать про те, що загальний досвід волонтерства серед респондентів переважно позитивний, оскільки 76% оцінили його на 7-10 балів. Однак існує невелика, але помітна частка респондентів (14%), які мають негативний або середній досвід (1-4 бали). Це вказує на можливі проблеми або недостатню підтримку, з якими можуть стикатися деякі волонтери. Організаціям, які займаються волонтерством, слід звернути увагу на ці питання і прагнути до покращення досвіду волонтерів через навчання, підтримку та розвиток програм, щоб забезпечити більш позитивний і задовольняючий досвід для всіх учасників.

На питання щодо того як зазвичай вони справляються з емоційними труднощами під час волонтерства, 42 відсотки респондентів обговорюють їх з іншими волонтерами або друзями, 30 відсотків звертаються за порадою до керівників проекту, 22 відсотки знаходять внутрішні ресурси для самопідтримки та 6 відсотків відчували труднощі, але не завжди знали як з ними впоратися.

Найбільша частка респондентів шукає підтримку у соціальних контактах. Це вказує на важливість колективної взаємодії та підтримки в середовищі

волонтерів. Спілкування з колегами або друзями допомагає знижувати емоційне навантаження, ділитися досвідом і отримувати моральну підтримку.

Значна частина респондентів шукає підтримки у керівництва. Це свідчить про довіру до організаторів та можливість отримати професійні поради або рішення, що стосуються емоційних викликів. Однак це також може вказувати на потребу в більш ефективних інструментах для підтримки з боку керівництва.

Чимала кількість волонтерів намагається справлятися самостійно, використовуючи власні внутрішні ресурси. Це свідчить про здатність до саморегуляції, але також може бути показником відсутності підтримки ззовні або прагнення уникати звернення за допомогою.

Невелика частка респондентів відзначає, що не завжди знають, як впоратися з емоційними труднощами. Це група волонтерів, яка, ймовірно, потребує додаткових інструментів або психологічної підтримки для подолання стресу та емоційних викликів.

Більшість волонтерів (72%) покладаються на соціальні контакти (волонтери, друзі або керівництво), що підкреслює важливість групової взаємодії. Однак є частина, що намагається самостійно вирішувати емоційні труднощі або навіть не знає, як їх долати (28%). Це вказує на необхідність розробки додаткових програм психологічної підтримки для волонтерів, що можуть включати індивідуальні консультації та тренінги з управління стресом. Результати опитування волонтерів щодо важливості для них психологічної підтримки представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники важливості психологічної підтримки для волонтерів

Важливість психологічної підтримки	Відсотки
Дуже важлива	60 %
Скоріше важлива	26 %
Не дуже важлива	12 %
Не потрібна взагалі	2 %

На питання щодо оцінки важливості психологічної підтримки для ефективного виконання волонтерської діяльності, були отримані наступні результати з таблиці 2.3.

Більшість респондентів вважає психологічну підтримку критично важливою для успішної волонтерської діяльності. Це свідчить про усвідомлення значення емоційного благополуччя для підтримки високої мотивації, зменшення стресу та покращення загальної ефективності роботи. Такий високий відсоток вказує на те, що волонтери вважають психологічну підтримку основою для якісного виконання своїх обов'язків.

Значна частка респондентів (26%) також визнає важливість психологічної підтримки, але, можливо, з меншою інтенсивністю. Це може означати, що вони розуміють її значення, але не завжди відчують її необхідність або можуть справлятися з емоційними труднощами самостійно.

Психологічну підтримку не дуже важливою вважають 12% респондентів. Це може свідчити про те, що ці особи мають різний досвід волонтерської діяльності або вважають, що інші фактори, такі як мотивація або організаційна підтримка, є важливішими.

Лише 2% волонтерів вказують, що психологічна підтримка їм не потрібна. Цей показник вказує на незначну групу, яка, можливо, не стикається з емоційними труднощами або вважає, що може впоратися без зовнішньої допомоги.

Загалом, 86% респондентів вважають психологічну підтримку важливою (як дуже важливою, так і скоріше важливою) для ефективної волонтерської діяльності. Це підкреслює необхідність створення системи підтримки для волонтерів, яка б включала доступ до психологічних консультацій, тренінгів з управління стресом та групових обговорень. Визначення важливості психологічної підтримки може суттєво покращити не лише індивідуальний досвід волонтерів, але й загальну продуктивність волонтерських програм.

На питання щодо покращення в організації волонтерської діяльності, 50 респондентів надали наступні відповіді.

Багато респондентів вказали на необхідність проведення курсів і тренінгів для волонтерів. Пропозиції включають навчання в сфері психологічної підтримки, роботи з різними категоріями населення (діти, літні люди, інваліди) та першої медичної допомоги. Ідея про онлайн-курси для тих, хто не може відвідати тренінги, також отримала підтримку.

Респонденти відзначили важливість регулярної організації заходів, що допоможе залучити різні категорії населення та підвищити активність у волонтерстві. Пропозиції включають забезпечення логістики, підтримку у проведенні заходів, а також регулярні зустрічі з волонтерами.

Багато респондентів акцентували увагу на необхідності чітко визначити ролі та завдання для волонтерів. Це включає надання чітких інструкцій та завдань, що дозволить волонтерам краще розуміти свої обов'язки та цілі проекту.

Відзначено, що потрібно впроваджувати зручні платформи для комунікації, щоб волонтери могли отримувати актуальну інформацію про зміни чи події. Регулярна оцінка роботи волонтерів та надання конструктивного зворотного зв'язку також вважається важливим для підтримки мотивації.

Деякі респонденти вказали на потребу в додаткових фінансових ресурсах та збиранні коштів для підтримки проектів. Запропоновано активніше шукати нові ресурси та забезпечити фінансування для проведення заходів.

Ідея про надання психологічної підтримки для волонтерів була підкреслена як важлива, оскільки це може допомогти впоратися зі стресом та емоційними труднощами під час роботи. Регулярне визнання внеску волонтерів через публічні подяки може підвищити їхню мотивацію та задоволення від волонтерства.

Відповіді респондентів свідчать про активну участь у розробці ідей для покращення волонтерської діяльності. Основні акценти робляться на підвищення рівня навчання, організації заходів, чіткої комунікації, залученні ресурсів та підтримці волонтерів. Впровадження запропонованих ідей може значно підвищити ефективність волонтерської діяльності та загальний досвід волонтерів, що в свою чергу, позитивно вплине на результати соціальних проектів.

На питання щодо отримання достатньої підтримки та уваги під час волонтерської діяльності, 40% завжди отримували підтримку, 40% інколи відчували підтримку, але не завжди, 20% рідко отримували необхідну допомогу, та 0 відсотків ніколи не відчували підтримки.

Значна частка волонтерів (40%) відзначає, що завжди отримували необхідну підтримку. Це позитивний показник, який вказує на успішну організацію волонтерських проектів та належний рівень уваги до потреб учасників. Ці волонтери, ймовірно, відчували комфорт та безпеку під час своєї діяльності.

Ще 40% респондентів вказують, що підтримка була надана частково або не завжди. Це вказує на те, що в деяких проектах або ситуаціях волонтери могли відчувати нестачу уваги або допомоги. Можливо, організатори не завжди були доступні, або не існувало постійних механізмів підтримки.

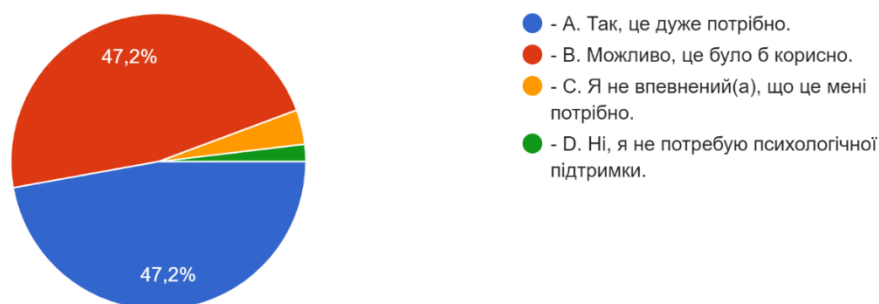
П'ята частина респондентів рідко відчувала підтримку, що свідчить про певні проблеми в організації проектів. Ці волонтери, ймовірно, могли стикатися зі стресом та викликами, не маючи належної підтримки, що може негативно вплинути на їхню мотивацію та бажання продовжувати волонтерську діяльність.

Відсутність респондентів, які ніколи не отримували підтримку, є позитивним показником. Це свідчить про те, що, принаймні в певних випадках, кожен волонтер відчував хоча б мінімальну підтримку під час своєї діяльності.

Завжди або інколи підтримку під час волонтерської діяльності отримували 80% респондентів, що свідчить про досить високий показник. Однак 20% відчували нестачу допомоги, що вказує на необхідність вдосконалення системи підтримки. Зокрема, можна працювати над тим, щоб зробити її більш доступною і постійною, забезпечивши, щоб усі волонтери отримували необхідну увагу та допомогу на кожному етапі своєї діяльності. Це допоможе підвищити задоволеність волонтерів і сприяти їхньому залученню до подальших проектів. Результати опитування щодо можливості консультувань та тренінгів графічно представлені на мал. 2.3.

5. Чи хотіли б ви мати доступ до консультацій психолога або тренінгів з емоційної стійкості під час волонтерської діяльності?

53 відповіді



Мал.2.3 Результати опитування щодо можливості консультувань та тренінгів

На питання щодо бажання мати доступ до консультації психолога або тренінгів з емоційної стійкості під час волонтерської діяльності, отримали наступні результати з малюнку 2.3.

Більшість респондентів (44%) вважають, що доступ до психологічних консультацій чи тренінгів з емоційної стійкості є дуже важливим. Цей показник вказує на усвідомлення необхідності психологічної підтримки, що може допомогти волонтерам ефективно справлятися зі стресом і емоційними труднощами, які можуть виникнути під час волонтерської діяльності.

Ще 50% респондентів вважають, що такі послуги могли б бути корисними. Цей показник також є значним і свідчить про те, що навіть якщо не всі волонтери впевнені у своїй потребі в підтримці, багато з них усвідомлюють потенційну користь від консультацій і тренінгів.

Лише 3% респондентів не впевнені в необхідності психологічної підтримки. Це свідчить про те, що більшість волонтерів усвідомлюють свої потреби, а не залишаються байдужими до питання психологічного благополуччя.

Ще 3% респондентів зазначили, що не потребують психологічної підтримки. Це вказує на невелику групу, яка, можливо, має достатні ресурси для справлення з емоційними труднощами або не стикається з ними.

94% респондентів висловили бажання або визнали важливість доступу до психологічної підтримки під час волонтерської діяльності, що свідчить про значну потребу в тренінгах з емоційної стійкості та консультаціях. Це підкреслює необхідність впровадження таких програм у волонтерських організаціях, щоб підтримати волонтерів у їхній діяльності, зменшити рівень стресу та покращити загальну ефективність роботи. Забезпечення психологічної підтримки може суттєво підвищити мотивацію та задоволеність волонтерів, що, в свою чергу, сприятиме більш успішному виконанню проектів.

На питання ,щодо методів психологічної підтримки на їх думку могли б бути найбільш ефективними для вас, 28 відсотки опитаних відповіли особисті консультації з психологом ,40 відсотків групові зустрічі для обговорення емоційних переживань,22 відсотки онлайн -курси або вебінари про стрес-менеджмент та емоційну стійкість та 10 відсотків самостійні практики(медитація, дихальні вправи).

Групові зустрічі для обговорення емоційних переживань виявляються найбільш популярним методом підтримки. Це свідчить про важливість соціальної взаємодії та обміну досвідом у подоланні стресу. Групова динаміка дозволяє людям відчувати, що вони не одні у своїх труднощах, та отримувати підтримку від інших учасників групи.

Особисті консультації з психологом посідають друге місце за популярністю. Цей індивідуальний підхід забезпечує більш глибоку та персоналізовану допомогу, яка може бути ефективною для вирішення специфічних проблем людини. Проте, ймовірно, цей метод вибирають менш часто через можливі фінансові чи часові обмеження.

Онлайн курси або вебінари про стрес-менеджмент та емоційну стійкість мають значну популярність, ймовірно, завдяки зручності та доступності цих форматів. Вони дозволяють отримувати інформацію і техніки управління стресом у власному темпі.

Самостійні практики медитації та дихальних вправ мають найменшу популярність серед опитаних, що може свідчити про те, що не всі мають

достатньо мотивації або знань для регулярного виконання цих вправ без підтримки.

Найбільш ефективними виявляються групові методи та особисті консультації, які забезпечують емоційну підтримку та дають можливість висловлювати свої переживання. Однак, онлайн-ресурси та самостійні практики залишаються важливими для тих, хто шукає гнучкіші варіанти.

На питання щодо стиканням з емоційним вигоранням під час волонтерської діяльності, 38 відсотків стикалися і це суттєво вплинуло на їх роботу, 48 відсотків інколи відчували ознаки вигорання, 8 відсотків ніколи не стикалися з ним та 6 відсотків не впевнені, що саме поняття вигорання.

Більше третини респондентів (38%) зізналися, що стикалися з емоційним вигоранням, і це значно вплинуло на їхню здатність ефективно виконувати свою волонтерську роботу. Це вказує на серйозність проблеми, адже вигорання може знижувати мотивацію, продуктивність і загальний рівень задоволення від волонтерської діяльності.

Майже половина респондентів (48%) вказують, що іноді відчували ознаки емоційного вигорання. Це свідчить про періодичні труднощі з емоційним виснаженням, які можуть не завжди мати критичний вплив, але все ж залишаються проблемою для багатьох волонтерів.

Лише 8% респондентів ніколи не відчували вигорання. Це невелика частка волонтерів, які, ймовірно, краще справляються зі стресом або працюють в умовах, де емоційне навантаження є мінімальним.

Не впевнені, що стикалися з вигоранням, 6% респондентів, що може свідчити про недостатнє розуміння цього явища. Можливо, ця група просто не усвідомлює ознак вигорання або не розпізнає його симптомів.

Загалом, 86% волонтерів (38% із суттєвими проявами та 48% із періодичними ознаками) так чи інакше стикаються з емоційним вигоранням під час своєї діяльності. Це вказує на важливість впровадження системи психологічної підтримки для волонтерів, яка б допомогла зменшити ризик вигорання та забезпечити стійкість до емоційного навантаження. Підвищення

обізнаності про симптоми вигорання та навчання способам його попередження також можуть бути корисними заходами для збереження ефективності волонтерських проектів та добробуту волонтерів.

На питання про частоту відчуття необхідності у перерві чи відпочинку під час волонтерства через емоційне виснаження, 44 відсотки дуже часто, 42 відсотки інколи, 14 відсотки рідко та 0 відсотків ніколи.

Більше ніж дві п'яті респондентів (44%) відчують дуже часту потребу у відпочинку від волонтерської діяльності через емоційне виснаження. Це тривожний сигнал, який свідчить про високий рівень стресу та емоційного навантаження, що призводить до частого відчуття потреби у відновленні. Волонтери, які відчують такий рівень виснаження, можуть бути під загрозою емоційного вигорання.

Майже така ж кількість респондентів (42%) іноді потребує перерви від волонтерства. Це свідчить про періодичне відчуття перевантаження, яке може бути обумовлене окремими важкими ситуаціями або періодами більшого навантаження. Такі волонтери зазвичай краще справляються зі стресом, але також потребують регулярного відпочинку.

Лише 14% респондентів рідко відчують потребу у відпочинку через емоційне виснаження. Це група, яка, ймовірно, володіє кращими навичками управління емоційним станом або працює в менш стресових умовах волонтерської діяльності.

Відсутність респондентів, які ніколи не потребували перерви, вказує на те, що всі волонтери в певний момент відчували емоційне виснаження. Це підтверджує, що навіть найбільш стійкі учасники потребують час від часу відпочинку для підтримки своєї продуктивності та емоційного здоров'я.

Загалом, 86% респондентів (44% дуже часто та 42% інколи) регулярно відчують необхідність у відпочинку через емоційне виснаження, що підкреслює високу емоційну напругу, з якою стикаються волонтери. Це свідчить про важливість створення умов для відновлення сил, таких як перерви, можливості для релаксації, психологічна підтримка та програми з управління стресом.

Організатори волонтерських програм повинні враховувати цей аспект, щоб забезпечити довготривале залучення волонтерів без ризику вигорання.

На питання про важливість підтримки з боку команди інших волонтерів і керівників під час вирішення емоційних труднощів, 54 відсотки дуже важлива, 38 відсотки скоріше важлива, 8 відсотки не дуже важлива та 0 відсотків я надали перевагу самостійної вирішенню проблеми.

Вагомим фактором у вирішенні емоційних труднощів під час волонтерської діяльності вважають підтримку команди та керівництва 92% респондентів (54% – дуже важливо, 38% – скоріше важливо). Це свідчить про необхідність створення середовища, де волонтери можуть відкрито спілкуватися та отримувати допомогу у вирішенні психологічних питань. Важливим кроком для організаторів волонтерських програм є забезпечення наявності підтримки з боку як команди, так і керівництва, що підвищить емоційну стійкість і ефективність волонтерів.

На питання щодо готовності взяти участь у тренінгах або програмах для підвищення емоційної стійкості, 48 відсотків опитаних відповіли так обов'язково, 40 відсотків можливо це цікаво, 10 відсотків не впевнені, що це потрібно та 2 відсотки не потребують таких тренінгів та програм.

Майже половина респондентів (48%) висловили готовність взяти участь у тренінгу з підвищення емоційної стійкості. Це свідчить про сильну потребу в навчанні та розвитку навичок, які допоможуть справлятися зі стресом і емоційними труднощами. Така готовність може також відображати усвідомлення важливості психологічної підтримки та необхідності інвестицій у власне психічне здоров'я.

Ще 40% респондентів зазначили, що можуть бути зацікавлені в участі в таких програмах. Це свідчить про потенційний інтерес до підвищення емоційної стійкості, хоча й без явного зобов'язання. Ця група може бути відкритою до участі, але потребує додаткової інформації або мотивації, щоб ухвалити рішення.

Не впевнені, що їм потрібні тренінги з емоційної стійкості, 10% респондентів. Це може свідчити про недостатнє розуміння переваг таких програм або про відсутність відчуття потреби в додатковій підтримці.

Лише 2% респондентів вказали, що не потребують тренінгів з емоційної стійкості. Це вказує на дуже малу частку волонтерів, які, можливо, мають достатній рівень стійкості або відчують себе комфортно без додаткових навчань.

Готовність або зацікавленість у взятті участі в тренінгах або програмах з підвищення емоційної стійкості виявили 88% респондентів (48% – обов'язково, 40% – можливо). Це свідчить про велику потребу в таких програмах серед волонтерів, що підкреслює важливість їх впровадження в рамках волонтерських ініціатив. Організатори можуть розглянути можливість створення таких тренінгів, щоб підтримати волонтерів у подоланні емоційних труднощів, покращити їхній загальний психоемоційний стан та забезпечити ефективніше виконання волонтерських завдань.

На питання щодо планування продовжувати волонтерську діяльність у майбутньому, 78 відсотків відповіли так, 8 відсотків ні та 14 відсотків не впевнені

Висловили намір продовжувати волонтерську діяльність 78% респондентів. Це свідчить про значний рівень задоволення від досвіду волонтерства, а також про визнання цінності цієї діяльності для особистісного та соціального розвитку. Такий високий відсоток підтримки вказує на те, що волонтерство є важливою частиною життя багатьох респондентів.

Не впевнені щодо продовження волонтерської діяльності. 14 %. Це може свідчити про те, що вони можуть стикатися з певними труднощами або невизначеністю щодо свого часу, ресурсів або бажання залишатися активними в даній сфері. Необхідно дослідити деталі їхніх сумнівів, щоб виявити можливі бар'єри для продовження волонтерства.

Прямо вказали, що не планують продовжувати волонтерську діяльність 8% респондентів. Ця частка, хоча і незначна, може бути показником проблем або незадоволення, яке потребує уваги. Розуміння причин, чому ці респонденти не бажають продовжувати, може допомогти в удосконаленні програм і створенні більш підтримуючого середовища для волонтерів.

Дані свідчать про велику підтримку продовження волонтерської діяльності серед респондентів, з 78% бажаючих залишатися активними. Однак, врахування думок тих, хто не впевнений або не бажає продовжувати, є критично важливим для розробки програм підтримки, які можуть допомогти зменшити бар'єри для волонтерів та підвищити їхню задоволеність. Залучення респондентів до діалогу про їхні переживання та потреби може привести до позитивних змін у волонтерській практиці та, як наслідок, до зростання кількості активних волонтерів.

Також хотілось підкреслити, для повного аналізу було використано метод самоспостереження власного досвіду волонтерської діяльності в період початку повномасштабного вторгнення.

Я займаюся волонтерською діяльністю, допомагаючи літнім людям з евакуацією, упаковкою та видачею гуманітарної допомоги. Цей досвід виявився як дуже позитивним, так і викликав певні труднощі, що вплинули на мою мотивацію та психологічний стан.

Допомога іншим приносить мені велике задоволення. Я відчуваю, що моя діяльність має значення і робить позитивний внесок у життя літніх людей, які потребують підтримки. Волонтерство дало мені можливість зустріти нових людей, як волонтерів, так і одержувачів допомоги. Це створило відчуття спільноти, де ми підтримуємо один одного. У процесі роботи я отримала нові навички, такі як організація та управління часом, комунікація з людьми різного віку та психологічна підтримка. Я часто відчуваю вдячність від тих, кому допомагаю, що підвищує мою емоційну стійкість і позитивний настрій.

Часто стикаюся з емоційним вигоранням через постійний стрес і потребу підтримувати інших у важких ситуаціях. Це може призводити до втоми і зниження мотивації. Спостерігаючи за труднощами літніх людей, я іноді відчуваю сильний психологічний тягар. Важко залишатися емоційно віддаленою, і це може впливати на моє власне психічне здоров'я. Через інші обов'язки іноді важко знайти достатньо часу для волонтерства, що викликає почуття провини, коли я не можу допомогти.

Моя основна мотивація полягає в бажанні допомагати тим, хто потребує підтримки. Я вірю, що кожна людина заслуговує на увагу та допомогу, особливо в складні часи. Це бажання допомагати, а також вдячність від літніх людей, мотивує мене продовжувати свою діяльність, незважаючи на труднощі.

Я усвідомлюю, як важлива психологічна підтримка для волонтерів. Наявність групових зустрічей або можливість обговорити емоційні труднощі з колегами могла б значно зменшити відчуття виснаження. Я б також вважала корисним отримання професійної психологічної підтримки, яка б допомогла впоратися з емоційним тиском, з яким я стикаюся у своїй волонтерській діяльності.

Мій досвід волонтерства зосереджений на допомозі літнім людям, що приносить мені задоволення і радість. Однак емоційні виклики та необхідність психологічної підтримки не можуть бути ігноровані. Я сподіваюся, що на майбутніх тренінгах або семінарах ми зможемо обговорити ці питання, що, на мою думку, є важливим для збереження мотивації та емоційного благополуччя волонтерів.

Спираючись на власні спостереження та проведенні опитування та діагностики, можна зробити наступні висновки.

Волонтерський рух є важливим елементом соціальної структури, що забезпечує підтримку різним категоріям населення. Мій досвід роботи з літніми людьми підтверджує, що волонтерство приносить задоволення та радість, однак супроводжується також певними емоційними викликами.

Результати, отримані у дослідженні за методикою В.В.Бойко, показали, що значна кількість волонтерів мають синдром емоційного вигорання (табл.2.4).

Таблиця 2.4

Виразність симптомів фаз емоційного вигорання у волонтерів за методикою В.В.Бойко (%)

Характеристика	Симптоми фаз та кількість волонтерів
----------------	--------------------------------------

симптому	Фаза напруги				Фаза резистенції				Фаза виснаження			
	1) симптом (переживання психотравмуючих обставин)	2) симптом (незадоволеність собою)	3) симптом («загнаність у клітку»)	4) симптом (тривога і депресія)	1) симптом (неадекватне емоційне реагування)	2) симптом (емоційно-моральна дезорієнтація)	3) симптом (розширення сфери економії емоцій)	4) симптом (редукція професійних обов'язків)	1) симптом (емоц. дефіцит)	2) симптом (емоційна відстороненість)	3) симптом (особистісна відстороненість)	4) симптом (психосоматичні і психовегетативні порушення)
не склався	16	24	28	24	22	42	14	10	18	16	22	32
складається	16	54	24	52	24	46	38	22	30	50	24	28
складений	68	22	48	24	54	12	48	68	52	34	54	40

Всю вибірку ми розділити на три групи за критерієм сформованості фаз:

1 група досліджуваних – синдром повністю сформувався хоча б в одній з фаз (кількість балів в одній з фаз більше або дорівнює 61);

2 група досліджуваних – синдром знаходиться в стадії формування хоча б в одній з фаз (кількість балів в одній з фаз знаходиться в проміжку від 37 до 60 балів);

3 група досліджуваних – синдром не сформувався (кількість балів ні в одній з фаз не перевищує 36 балів).

Таблиця 2.5

Розподіл волонтерів за групами наявності емоційного вигорання за методикою В.В.Бойко

Характеристика групи	Кількість волонтерів
Сформований синдромом вигорання	46%
Синдром вигорання в стадії формування	30%

Синдром вигорання не сформувався	24%
----------------------------------	-----

У першу групу увійшло 46% волонтерів; у другу групу увійшло 30% волонтерів; в третю групу увійшло 24% волонтерів. Таким чином, ми бачимо, що найчисленнішою виявилася група волонтерів з синдромом вигорання, сформованим хоча б в одній з фаз. А найменш численною – група з не сформованим синдромом (табл.2.6).

Докладний опис щодо кожної групи волонтерів пропонується у наступній таблиці 2.6.

Аналізуючи показники таблиць можна сказати, що у фазі «напруги» домінуючим є симптом «переживання психотравмуючих обставин», який присутній у 68% осіб. У групі, де синдром вигорання сформований – 100% волонтерів мають цей симптом; у групі, де синдром вигорання в стадії формування – 73%. Це означає, волонтери цих груп в даний час відчувають вплив психотравмуючих факторів, зростає напруга, яка виливається у відчай і обурення. Нерозв'язність ситуації призводить до розвитку явищ «вигорання». Для порівняння, в групі де синдром вигорання не сформувався, немає жодної людини зі сформованим симптомом «переживання психотравмуючих обставин».

Таблиця 2.6

Виразність симптомів фаз у волонтерів з різним ступенем сформованості емоційного вигорання за методикою В.В.Бойко (%)

Характеристик а симптому	Симптоми фаз та кількість волонтерів		
	Фаза напруги	Фаза резистенції	Фаза виснаження

	1 симптом (переживання психотравмуючих обставин)	2 симптом (незадоволеність собою)	3 симптом («загнаність у клітку»)	4 симптом (тривога і депресія)	1 симптом (неадекватне емоційне реагування)	2 симптом (емоційно-моральна дезорієнтація)	3 симптом (розширення сфери економії емоцій)	4 симптом (редукція професійних обов'язків)	1 симптом (емоц. дефіцит)	2 симптом (емоційна відстороненість)	3 симптом (особистісна відстороненість)	4 симптом (психосоматичні і психовегетативні порушення)
	Сформований синдромом вигорання											
не склався	-	9	-	4	-	39	-	-	-	4	-	9
складається	-	65	13	48	17	43	17	-	13	35	-	26
складений	100	26	87	48	83	18	83	100	87	61	100	65
	Синдром вигорання в стадії формування											
не склався	-	7	27	20	7	27	14	7	20	20	20	20
складається	27	60	46	73	40	60	53	20	40	60	53	47
складений	73	33	27	7	53	13	33	73	40	20	27	33
	Синдром вигорання не сформувався											
не склався	67	75	83	67	83	67	42	33	50	33	58	92
складається	33	25	17	33	17	33	58	67	50	67	42	8
складений	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Симптом «загнаність у клітку» сформувався у 48% досліджуваних нами волонтерів. З них у першій групі, де синдром вигорання сформований – 87% осіб мають складений симптом; а в другій групі, де синдром вигорання в стадії формування – 27% волонтерів мають цей симптом, в стадії формування у 46% волонтерів з другої групи. Це означає, що дані люди відчувають або починають

відчувати стан інтелектуально-емоційного затору, глухого кута. До цього можуть приводити організаційні недоліки, повсякденна стресогенні чинники. У третій групі волонтерів симптом «загнаність у клітку» не спостерігається.

Симптом «тривоги і депресії» склався у 24% волонтерів, серед яких з першої групи, де синдром вигорання сформований – 48% осіб, з другої, де синдром вигорання в стадії формування – лише 7%. Це свідчить про те, що дані люди відчувають напругу у формі переживання ситуативної та особистісної тривоги, розчарування у волонтерській діяльності. Сформований симптом нервової тривожності означає початок опору стресових ситуацій і початок формування емоційної захисту. У третій групі симптом «тривоги і депресії» не склався.

Симптом «незадоволеності собою» сформувалося у 22% волонтерів першої та другої групи (відповідно 26% і 33% осіб), це говорить про те, що в основному волонтери не відчувають невдоволення собою в діяльності і конкретними обставинами на робочому місці. Але у цих волонтерів з усіх трьох груп цей симптом починає складатися, і можна говорити про те, що починає діяти механізм «емоційного перенесення», тобто вся сила емоцій спрямовується не назовні, а на себе. Це виявляється в інтенсивній інтеріоризації обов'язків, підвищеній совісності і почутті відповідальності, що, безсумнівно, нагнітає напругу, а на наступних етапах «вигорання» може провокувати психологічний захист.

У фазі «резистенції» домінуючим є симптом «редукції професійних обов'язків». Цей симптом склався у 68% волонтерів: з першої групи, де синдром вигорання сформований – у 100% осіб і у 73% осіб з другої групи, де синдром вигорання в стадії формування. Це означає, що у даних волонтерів виявляються спроби полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають емоційних витрат. Ці волонтери прагнуть до згортання діяльності.

Симптом «неадекватного емоційного реагування» є наступним за ступенем виразності. Цей симптом склався у 54% волонтерів. З них на першу групу, де синдром вигорання сформований, припадає 83% осіб і 53% осіб на другу, де синдром вигорання в стадії формування. У третій групі даний симптом не

склався. Сформованість даного симптому говорить про те, що волонтер перестає вловлювати різницю між двома принципово відмінними явищами: економним проявом емоцій і неадекватним виборчим емоційним реагуванням. Неадекватна «економія» емоцій обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування в ході робочих контактів. При цьому людині здається, що вона чинить допустимим чином. Суб'єкт спілкування фіксує при цьому інше – емоційну черствість, байдужість і неповагу до особистості.

Симптом «розширення сфери економії емоцій» склався у 48% волонтерів, у 38% осіб – складається. Цей симптом склався у 83% представників першої групи, 33% представника другої групи. Це говорить про те, що дана форма захисту здійснюється поза професійною діяльністю – у спілкуванні з рідними, друзями. На роботі ці люди тримаються відповідно нормативам, а вдома замикаються або, гірше того «готові послати всіх подалі».

Найменш вираженим в цій фазі виявився симптом «емоційно-моральної орієнтації» – 12%. Він склався у 18% волонтерів з першої групи, де синдром вигорання сформований, і 13% з другої, де синдром вигорання в стадії формування. У 46% волонтерів цей симптом у стадії формування. Для таких осіб настрої і суб'єктивні переваги впливають на виконання діяльності. Волонтер намагається вирішувати проблеми інших людей за власним вибором, визначає гідних і недостойних, «хороших» і «поганих».

У фазі «виснаження» домінуючим є симптом «особистісної відстороненості». Симптом склався у 54% волонтерів, серед яких 100% особи з першої групи, де синдром вигорання сформований, і 27% з другої, де синдром формується. Даний симптом проявляється в процесі спілкування у вигляді часткової втрати інтересу до суб'єкта волонтерської діяльності.

Симптом «емоційного дефіциту», склався у 52% волонтерів. З них 87% осіб відноситься до першої групи, де синдром вигорання сформований, і 40% до другої, де синдром формується. У третій групі симптом не склався. Він проявляється у відчутті своєї нездатності допомогти суб'єктам своєї діяльності в емоційному плані, не в змозі увійти в їх становище. Якщо позитивні емоції

виявляються все рідше, а негативні частіше, значить, симптом посилюється. Грубість, дратівливість, образи – все це прояви симптому «емоційного дефіциту».

Наступним за ступенем вираженості є симптом «психосоматичних і психовегетативних порушень». Симптом склався у 40% волонтерів. З них 65% осіб відноситься до першої групи, де синдром вигорання сформований, і 33% до другої – формується синдром. Даний симптом зовсім не склався в третій групі. Цей симптом виявляється на рівні фізичного і психічного самопочуття. Багато з того, що стосується суб'єктів професійної діяльності, провокує відхилення в соматичних або психічних станах. Деколи навіть думка про таких суб'єктів або контакт з ними викликає поганий настрій, погані асоціації, безсоння, почуття страху, неприємні відчуття в області серця, судинні реакції, загострення хронічних захворювань.

Найменш вираженим виявився симптом «емоційної відстороненості». Він склався у 34% волонтерів, з них 61% осіб з першої групи, де синдром вигорання сформований, 20% з другої, де синдром формується. Але складається цей симптом у 50% волонтерів. Волонтери, що, уражені цим симптомом, майже повністю виключають емоції з власної діяльності. Їх майже не хвилюють, не викликають емоційного відгуку – ні позитивні обставини, ні негативні.

Узагальнюючи отримані дані, нами встановлено, що фаза «напруги» сформувалася у 46% волонтерів, знаходиться в стадії формування у 28% осіб і не сформувалася у 26% осіб; фаза «резистенції» сформувалася у 48% волонтерів, знаходиться в стадії формування у 30% осіб і не сформувалася у 22% осіб; фаза «виснаження» сформувалася у 46% волонтерів, у стадії формування у 34% і не сформувалася у 20% волонтерів (табл.2.7).

Таблиця 2.7

Виразність фаз емоційного вигорання у волонтерів за методикою В.В.Бойко

	Напруги	Резистенції	Виснаження

Фаза, яка не сформувалася	26%	22%	20%
Фаза, яка формується	28%	30%	34%
Фаза, яка сформувалася	46%	48%	46%

Отже, стосовно емоційного вигорання у 46% волонтерів воно виявлено як сформований синдром, на стадії формування – у 30% волонтерів, не сформовано – у 24% волонтерів. Фаза резистенції є найбільш вираженою у досліджуваній групі волонтерів і вона виявлена у 48% осіб. Симптоми переживання психотравмуючих обставин, редукція професійних обов'язків, неадекватне емоційне реагування, особистісна відстороненість, емоційний дефіцит, розширення сфери економії емоцій, а також «загнаність у клітку» притаманні волонтерам, які брали участь у даному дослідженні.

З метою діагностики рівня життєстійкості волонтерів ми використовували методику С.Мадді в адаптації Д.О.Леонт'єва. За результатами психодіагностичного дослідження щодо рівня життєстійкості волонтери були розподілені на три групи: високого, середнього та низького рівнів життєстійкості(табл.2.8).

Таблиця 2.8

Показники розподілу волонтерів за рівнями життєстійкості за методикою С.Мадді в адаптації Д.О.Леонт'єва

Групи волонтерів	Кількість осіб
Високий рівень	38%
Середній рівень	42%
Низький рівень	20%

Отже, високий рівень життєстійкості діагностовано у 38% волонтерів із загальної вибірки. Вони здатні активно діяти в ситуації стресу. Їх життєстійкі переконання не тільки створюють «імунітет» до тяжких переживань, але й виступають «профілактичним» фактором до утворення небажаних змін. Ця особистісна змінна впливає як на оцінку ситуації волонтерами, так і на їх активність у подоланні складних життєвих ситуацій. Низький рівень життєстійкості діагностовано у 20% досліджуваних волонтерів. Їх показники життєстійкості нижче середнього. Для них характерною є висока уразливість до стресу.

Показники компонентів життєстійкості волонтерів за методикою С.Мадді в адаптації Д.О.Леонт'єва представлені в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Показники компонентів життєстійкості волонтерів за методикою С.Мадді в адаптації Д.О.Леонт'єва

Компоненти життєстійкості	Високий рівень життєстійкості			Середній рівень життєстійкості			Низький рівень життєстійкості		
	в.р	с.р.	н.р	в.р	с.р.	н.р	в.р	с.р.	н.р
Залученість	44%	36%	20%	34%	33%	33%	24%	34%	42%
Контроль	43%	38%	19%	33%	34%	33%	27%	32%	41%
Прийняття ризику	46%	33%	21%	30%	35%	35%	24%	36%	40%

Якщо докладніше проаналізувати, то серед волонтерів із високим рівнем життєстійкості 44% особи мають високі показники залученості. Це означає, що їм характерна переконаність у тому, що краще бути залученими в події, якими б вони не були. Вони вважають події, що відбуваються, досить вагомими для того,

щоб присвячувати їм увагу, час і сили. Високий рівень контролю в цій групі притаманний 43% волонтерам. Їм характерна переконаність у тому, що ефективніше активно впливати на розвиток ситуації. У важких ситуаціях вони часто намагаються активно впливати на події. Високий рівень прийняття ризику виявлений у 46% волонтерів високого рівня життєстійкості. Вони розглядають зміни як можливість по-новому подивитися на життя. Стресові ситуації вони звикли зустрічати віч-на-віч, бачать в них вдалі можливості для саморозвитку, намагаються вирішити їх, розглядають швидше як виклик, випробування, ніж загрозу. Це вказує на їх оптимізм по відношенню до майбутнього.

Отже, у волонтерів із високим рівнем життєстійкості показники залученості, контролю та прийняття ризику представлені на високому рівні. У волонтерів із середнім рівнем життєстійкості показники залученості, контролю та прийняття ризику представлені на всіх рівнях рівномірно.

Волонтери із низьким рівнем життєстійкості радикально відрізняються за своїми показниками. Так, у 42% волонтерів цієї групи низький рівень залученості. У важкій або неприємній ситуації вони часто намагаються «забутися», відсторонитися від тих обставин, які їм неприємні, вважаючи, що не варто витрачати зайві сили, якщо ситуація стає напруженою. Низький рівень контролю виявлений у 41% волонтерів з цієї підгрупи. У важких ситуаціях вони, як правило, займають пасивну позицію, говорять собі, що нічого не можуть змінити, що навіть намагатися не варто й подібні спроби заздалегідь приречені на провал. У 40% осіб діагностовано низький рівень прийняття ризику. Вони прагнуть по можливості спокійного ро життя. Зміни, так само як і будь-які стресові ситуації, сприймаються ними як загроза їх благополуччю.

Кореляційний аналіз між показниками фаз емоційного вигорання та життєстійкістю дозволив зафіксувати значущі негативні взаємозв'язки загального показника життєстійкості з загальними показниками фаз емоційного вигорання: напруження, резистенція і виснаження (табл.2.10).

Таблиця 2.10

Взаємозв'язок життєстійкості з показниками фази напруги, резистенції та виснаження

Взаємозв'язок між показниками		Коефіцієнт кореляції
Життєстійкість	Фаза напруги	-0,447
Життєстійкість	Фаза резистенції	-0,327

Кореляційний аналіз виявив значущий негативний зв'язк загального показника життєстійкості з: фазою напруги ($r = -0,447$, $p < 0,05$) та фазою резистенції ($r = -0,327$, $p < 0,05$).

Отже, за результатами дослідження емоційне вигорання як сформований синдром діагностовано у 46% волонтерів. На стадії формування синдром емоційного вигорання знаходиться у 30% волонтерів; не сформовано синдром емоційного вигорання у 24% волонтерів. Фаза резистенції є найбільш вираженою у досліджуваній групі волонтерів і вона виявлена у 48%. Симптоми переживання психотравмуючих обставин, редукція професійних обов'язків, неадекватне емоційне реагування, особистісна відстороненість, емоційний дефіцит, розширення сфери економії емоцій, а також «загнаність у клітку» притаманні волонтерам даного дослідження.

Високий рівень життєстійкості діагностовано у 38% волонтерів із загальної вибірки. Особи із високим рівнем життєстійкості здатні активно діяти в ситуації стресу. Їх життєстійкі переконання не тільки створюють «імунітет» до тяжких переживань, але й виступають «профілактичним» фактором до утворення небажаних змін. Ця особистісна змінна впливає як на оцінку ситуації волонтерами, так і на їх активність у подоланні складних життєвих ситуацій. Низький рівень життєстійкості діагностовано у 20% досліджуваних волонтерів. Їх показники життєстійкості нижче середнього. Для них характерною є висока уразливість до стресу.

На основі кореляційного аналізу ми встановили, що загальний показник рівня життєстійкості пов'язаний із загальним показником синдрому емоційного вигорання особистості: чим вище життєстійкість, тим менше виражені такі ознаки емоційного вигорання, як незадоволеність собою, тривожність, депресивність, деперсоналізація, редукція професійних обов'язків.

Дані, отримані на констатуючому етапі емпіричного дослідження, підтвердили гіпотезу про те, що життєстійкість особистості волонтера як інтегративне особистісне утворення може виступати в якості психологічного ресурсу, що сприяє активній профілактиці та подоланню емоційного вигорання, що забезпечує конструктивне вирішення важких життєвих ситуацій, включаючи ситуації професійної діяльності.

Висновки до 3 розділу

У даному дослідженні було здійснено комплексний аналіз психологічних аспектів волонтерської діяльності через використання різноманітних методів, що дозволило отримати глибоке розуміння психологічних властивостей особистостей волонтерів.

Використання опитувальників дозволило виявити основні психологічні характеристики волонтерів, зокрема їхні потреби, цінності та особистісні особливості. Результати показали, що більшість волонтерів мають високу мотивацію до допомоги іншим, що підкреслює гуманістичні аспекти їхньої діяльності. Спостерігається також сильний зв'язок між мотивацією і емоційним добробутом, адже волонтери, які відзначали високу внутрішню мотивацію, як правило, мали нижчий рівень емоційного виснаження.

У контексті власного досвіду волонтерства, важливим є аспект саморефлексії. Завдяки аналізу власних переживань і емоцій, я усвідомила, як волонтерська діяльність змінила моє сприйняття світу, допомогла розвинути чуйність та емпатію. Я зрозуміла, що волонтерство не лише приносить користь іншим, а й є важливим елементом особистісного зростання. З кожним новим

проектом я здобуваю не лише нові знання, а й нові відносини, які стають джерелом підтримки в складних ситуаціях.

У якості психодіагностичних методик використовувалися методика діагностики емоційного вигорання В.В.Бойко, методика діагностики рівня життєстійкості С.Мадді в адаптації Д.О.Леонт'єва.

На основі кореляційного аналізу ми встановили, що загальний показник рівня життєстійкості пов'язаний із загальним показником синдрому емоційного вигорання особистості: чим вище життєстійкість, тим менше виражені такі ознаки емоційного вигорання, як незадоволеність собою, тривожність, депресивність, деперсоналізація, редукція професійних обов'язків.

Дані, отримані на констатуючому етапі емпіричного дослідження, підтвердили гіпотезу про те, що життєстійкість особистості волонтера як інтегративне особистісне утворення може виступати в якості психологічного ресурсу, що сприяє активній профілактиці та подоланню емоційного вигорання, що забезпечує конструктивне вирішення важких життєвих ситуацій, включаючи ситуації професійної діяльності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що волонтерська діяльність має багатогранний вплив на психологічний стан волонтерів. Вона не лише сприяє розвитку соціальних навичок та емоційної стійкості, а й формує відчуття спільноти, що є особливо важливим у сучасному світі, де багато людей стикаються з почуттям ізоляції та відчуження.

РОЗДІЛ 4. ШЛЯХИ ТА УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВОЛОНТЕРСЬКОГО РУХУ

4.1. Специфіка українського досвіду волонтерського руху в 2014-2023 рр.

Сутність волонтерського руху услід за П. Горіновим та Р. Драпушко можна окреслити наступними характеристиками: добровільна, соціально-орієнтована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами, відбувається шляхом надання волонтерської допомоги. Волонтерство відіграє важливу роль у функціонуванні громадянського суспільства. Робота волонтерів втілює найблагородніші устремління людства: миру, свободи, безпеки і справедливості для всіх [18, с. 23-49].

Слід зазначити, що волонтерство забезпечує повну свободу участі, тобто не має жодних релігійних, етнічних, вікових, політичних чи географічних обмежень. Це дозволяє дійти висновку, що в добровільних ініціативах може брати участь кожен. З огляду на ці положення, можна зробити ще один висновок: волонтерський рух є благодійною діяльністю, яку здійснюють фізичні особи на засадах неприбутковості, без оплати чи кар'єрного зростання, заради покращення життя спільнот і суспільства загалом [55].

Дослідниця Н. Грищенко звертає увагу, що українці мають давні традиції взаємодопомоги. Спочатку діяльність волонтерського руху базувалась саме на соціальному характері, але невдовзі волонтерські організації почали вирішувати серйозні соціальні проблеми [21].

Першими українськими добровольцями були члени Червоного Хреста, а також ті, хто добровільно записувався в сестри милосердя для допомоги шпиталю і лікарням. В Україні термін «волонтер» не вживався до 90-х років ХХ століття. Людей, які займалися суспільно-корисною діяльністю, називали добродійцями, благодійниками, альтруїстами чи меценатами.

Після активного волевиявлення в 1991 році, коли український народ висловив своє прагнення жити в незалежній державі, країна отримала унікальний шанс утвердитися серед розвинутих і цивілізованих націй світу. О. Головка, С. Тимченко та А. Шмаріна підкреслюють, що оскільки державні структури не завжди можуть оперативно реагувати на всі потреби суспільства, громадський рух набуває особливої важливості [61]. Волонтерський рух після отримання країною незалежності вніс певні зміни у державні структури, що відрізняє його від традиційного світового волонтерського руху. Розквіт волонтерства в Україні припав на Гідності (2014 р.) та початок війни в Донбасі. Саме цей рух об'єднав суспільство в надзвичайно складний час, створив ефективну структуру громадської організації та сформував групу людей, готових узяти на себе розв'язання найгостріших Революцію і найскладніших проблем держав [16].

Досвід волонтерства в Україні є унікальним з кількох причин. По-перше, він має глибоке історичне коріння. По-друге, український волонтерський рух демонструє надзвичайну здатність швидко мобілізуватися в умовах кризи. У період російсько-української війни волонтери відігравали ключову роль у підтримці армії, допомозі постраждалим та вирішенні гуманітарних проблем, часто діючи ефективніше за державні структури.

Особливістю українського волонтерства є його масовість і різноманітність: люди різного віку, соціального статусу та професій об'єднуються для досягнення спільних цілей. Ще однією унікальною рисою є самовідданість і відсутність матеріальної вигоди – українські волонтери діють із почуття громадянського обов'язку та бажання допомогти ближньому. Український волонтерський досвід вражає здатністю об'єднувати націю у найскладніші часи.

Українські дослідники відзначають, що у період російсько-української війни волонтерська активність стала не лише виявом громадянської позиції, а й засобом здійснення особистісного внеску у відстоювання незалежної держави. Широкий спектр волонтерської діяльності сприяв національному опору російським окупантам: волонтери надавали допомогу українським військовим,

забезпечуючи їх зброєю, спеціальним спорядженням, транспортом та засобами зв'язку [19].

Щоб правильно зрозуміти специфіку українського волонтерського руху, потрібно розглянути зміни в ньому протягом періоду з 2014 по 2023 рік. Так, О. Панькова та О. Касперович цей період пропонують розділити на дві хвилі [46].

Перша хвиля, з 2014 по 2016 рік, характеризувалася стихійністю та спонтанністю українського волонтерства, яке зросло під час антитерористичної операції на Донбасі. Державні органи влади повільно реагували на ці виклики, тому волонтерські структури взяли на себе багато функцій держави, таких як гуманітарне забезпечення та допомога постраждалим. У цей період також були проблеми з узгодженістю та координацією між волонтерськими та державними структурами.

Друга хвиля, з 2022 року до наших днів, характеризувалася більшою координацією та співпрацею між волонтерськими та державними органами, а також збільшенням міжнародної допомоги та системною координацією волонтерської діяльності [46, с. 116].

У 2015 році було реалізовано ініціативи, спрямовані, зокрема, на регулювання волонтерства. Було внесено суттєві зміни до Закону України «Про волонтерство» [43]. Дослідниця Н. Грищенко звертає увагу, що в цей час також було видано наказ Міністерства соціальної політики № 516 від 18 травня 2015 року та затверджено Положення про Координаційну раду з питань роботи з надання волонтерської та благодійної допомоги при Міністерстві соціальної політики України, видано постанову Кабінету Міністрів № 556 від 5 серпня 2015 року «Про затвердження Порядку надання волонтерської допомоги за окремими напрямками волонтерства» і затверджено Національну стратегію благодійності на 2016 рік. Усі ці заходи були спрямовані на регулювання та інтеграцію волонтерського руху в адміністративну систему [21].

У другій фазі війни, починаючи з травня 2022 року, роль волонтерів дещо змінилася. Сучасні волонтерські організації доповнюють відсутній інституційний потенціал держави. Тож, на думку історики ні О. Міхєєвої, волонтерські

організації стали відігравати роль маркетингових компаній, які вивчають потреби на регіональному рівні, формують мозаїку фінансування з різних джерел, шукають, замовляють і закупають конкретне обладнання, продукти тощо як в Україні, так і за кордоном, а також виступають у ролі логістичних компаній, що імпортують, очищують і доставляють товари споживачеві [37].

Для успішного розвитку волонтерства значну роль відіграє цифровізація та мобілізація ресурсів. Це відзначають як самі волонтери, так і дослідники волонтерського руху. Так, О. Панькова та О. Касперович підкреслюють, що технологічні інновації і цифрові інструменти значно змінили підходи до організації, мобілізації та управління волонтерськими ресурсами, відкриваючи нові можливості для ефективної взаємодії та координації.

Цифрові платформи і мобільні додатки забезпечують швидкий доступ до інформації, полегшують комунікацію між волонтерами, організаторами та реципієнтами допомоги. Цифровізація допомагає забезпечити прозорість, підвищити ефективність і знизити витрати, що є критично важливими для успішної реалізації соціальних проєктів та програм [47]. Також вчені розглядають волонтерський рух через поняття ресурсного потенціалу і вказують, що він є багатограним і включає людські, фінансові, матеріальні, інформаційні та інституційні ресурси [44].

Пандемія COVID-19 суттєво розширила діяльність волонтерів і надала їм досвід, який пізніше був активно застосований після початку повномасштабного вторгнення. Так, під час пандемії волонтери адаптували свої зусилля до нових викликів і потреб суспільства, цей аспект дослідили О. Байдарова та А. Дюльгерова [2, с.4-16].

Українське волонтерство розвивається не тільки на державному, а й міжнародному рівні. Волонтерство в Україні, особливо за останнє десятиліття, стало важливою складовою не тільки внутрішнього соціального розвитку, але й міжнародної співпраці. Міжнародна підтримка відіграла ключову роль у волонтерській діяльності в Україні. Організації, такі як ООН, Міжнародний Червоний Хрест, лікарі без кордонів, а також численні НУО з різних країн,

забезпечували матеріальну та фінансову допомогу, а також технічну та медичну підтримку. Міжнародні волонтери, що працюють в Україні, часто беруть участь у локальних ініціативах, допомагаючи в реалізації проектів, які включають відновлення інфраструктури, надання медичних послуг та підтримку освіти. Цей вплив допомагає підвищити ефективність проектів завдяки досвіду та ресурсам, що привносяться міжнародними партнерами. Міжнародна співпраця також сприяє зростанню довіри до волонтерських ініціатив та підвищенню їх видимості. Міжнародне визнання волонтерських зусиль України також стало важливим аспектом. Дослідники Д. Горелов та О. Корнієвський зазначають, що інтеграція допомагає Україні, сприяє зміцненню міжнародних зв'язків та розвитку спільних ініціатив для досягнення миру та сталого розвитку [17].

На підставі інтерв'ю з волонтерами Вікторією Тітовою, Юлією Соловійовою та Дмитром Рівним, можна виділити наступні ключові тенденції та виклики волонтерського руху в Україні: цифрова трансформація, масштабування та інституалізація [54; 59; 62].

Волонтерство в період з 2014-2023 року займає важливу роль у нашому суспільстві. Волонтерство сприяє об'єднанню людей, зміцненню соціальних зв'язків та створенню відчуття спільноти. Волонтерські ініціативи сприяють розвитку громадянського суспільства та демократичних процесів. Волонтери часто розробляють нові підходи до вирішення соціальних проблем, що стимулює розвиток суспільства.

Отже, можна зробити висновок, що волонтерський рух в Україні є динамічним і багатогранним явищем. Він відіграє важливу роль у подоланні соціальних проблем та зміцненні громадянського суспільства. Однак, для забезпечення сталого розвитку волонтерського руху необхідно вирішити низку викликів, пов'язаних з фінансуванням, координацією та мотивацією волонтерів. Держава повинна створити сприятливі умови для діяльності волонтерських організацій, а громадськість – підтримувати їхні ініціативи, про що свідчать й матеріали інтерв'ю [54; 59; 62].

У період з 2014 по 2023 рік український волонтерський рух пережив значні зміни та адаптацію в умовах різноманітних викликів. Специфіка цього досвіду відображає як унікальні особливості, так і загальні тенденції волонтерства на міжнародному рівні. Волонтерство в Україні стало важливою складовою гуманітарної допомоги, соціальних змін і міжнародної співпраці. Цей період відзначається значним внеском волонтерів у вирішення кризових ситуацій, інтеграцією в міжнародні мережі, адаптацією до нових викликів і підвищенням видимості волонтерських ініціатив. Український волонтерський рух демонструє, як організація і підтримка волонтерських зусиль може сприяти національному і міжнародному розвитку, забезпечуючи підтримку і позитивні зміни у важкі часи.

4.2. Програма соціально-психологічного супроводу учасників волонтерського руху

Волонтерська діяльність має значний вплив на психоемоційний стан людини. Аналіз психологічних властивостей волонтерів показує, що вони часто відзначаються високим рівнем емпатії, стресостійкості та готовністю до самопожертви. Однак постійний контакт із важкими життєвими ситуаціями може призводити до емоційного вигорання. Психологічна підтримка стає необхідною для забезпечення їхнього емоційного благополуччя та збереження ефективності в роботі. Важливою складовою цієї підтримки є надання можливостей для емоційного розвантаження, розвитку навичок саморегуляції та зміцнення психологічної стійкості.

Актуальність програми:

У сучасних умовах волонтерська діяльність відіграє ключову роль у підтримці суспільства, особливо під час кризових ситуацій, таких як війни, природні катастрофи чи соціальні потрясіння. Волонтери стикаються з високими емоційними та фізичними навантаженнями, часто без належної підтримки та підготовки до вирішення психологічних проблем. Це може призводити до емоційного вигорання, стресу, зниження мотивації, а іноді навіть до залишення волонтерської діяльності. Таким чином, виникає необхідність створення системи

соціальної та психологічної підтримки для волонтерів, яка допоможе зберегти їх емоційне благополуччя, підвищити ефективність роботи та підтримати мотивацію до подальшого волонтерства.

Мета програми:

Забезпечити волонтерів комплексною соціальною та психологічною підтримкою, спрямованою на попередження емоційного вигорання, розвиток емоційної стійкості, покращення навичок ефективного комунікації та зміцнення командної взаємодії для збереження довготривалої залученості до волонтерської діяльності.

Завдання програми:

1. Надати волонтерам базові знання з емоційної стійкості та профілактики стресу.
2. Розвинути навички управління емоціями та адаптації до стресових ситуацій.
3. Сприяти розвитку комунікативних здібностей для покращення взаємодії в команді.
4. Підвищити рівень особистої відповідальності та відданості волонтерській діяльності.
5. Розробити індивідуальні стратегії підтримки та саморозвитку волонтерів.
6. Покращити навички організації заходів та управління ресурсами.
7. Навчити волонтерів основам ефективного вирішення конфліктів у колективі.
8. Підтримати волонтерів у подоланні емоційного вигорання через групову роботу та психологічні практики.
9. Сприяти самопізнанню та особистісному розвитку через волонтерську діяльність.
10. Створити довготривалу стратегію підтримки мотивації та емоційної стійкості.

Програма розрахована на 10 занять

Заняття 1: Вступ до волонтерської психології

Мета: Ознайомлення з основними психологічними аспектами волонтерської діяльності.

Завдання:

1. Розібратися з поняттями стресу, вигорання та їх впливу на волонтерів.
2. Провести самооцінку поточного емоційного стану.
3. Створити план самопідтримки.

Очікувані результати

1. Підвищення обізнаності про психологічні аспекти волонтерської діяльності

2. Розуміння проблеми стресу та емоційного вигорання
3. Оцінка власного емоційного стану
4. Здатність до самопідтримки
5. Формування плану особистої психологічної підтримки

Заняття 2: Профілактика емоційного вигорання

Мета: Поглиблене вивчення емоційного вигорання та методів його профілактики.

Завдання:

1. Виконати тест на емоційне вигорання.
2. Навчитися технікам управління стресом (медитація, релаксація).
3. Вести щоденник емоційного стану.

Очікувані результати:

1. Розширене розуміння причин емоційного вигорання
2. Визначення власних ознак емоційного виснаження:
3. Засвоєння методів профілактики вигорання
4. Покращення навичок саморегуляції
5. Підвищення здатності до роботи в команді з попередження вигорання

Заняття 3: Управління емоціями у волонтерській діяльності

Мета: Навчити волонтерів ефективно управляти своїми емоціями у стресових ситуаціях.

Завдання:

1. Розглянути техніки саморегуляції.
2. Створити індивідуальний план дій для збереження емоційної рівноваги.

3. Провести практичні вправи з управління емоціями.

Очікувані результати:

1. Підвищення обізнаності про роль емоцій у волонтерській діяльності
2. Вміння розпізнавати та ідентифікувати свої емоції
3. Засвоєння технік емоційної регуляції
4. Розвиток навичок емоційної гнучкості
5. Формування емоційної стійкості в складних умовах

Заняття 4: Навички ефективної комунікації

Мета: Розвиток навичок комунікації та активного слухання.

Завдання:

1. Ознайомлення з техніками активного слухання.
2. Практика в малих групах.
3. Створити план покращення комунікаційних навичок.

Очікувані результати

1. Збільшення обізнаності про значення комунікації у волонтерстві
2. Розвиток навичок активного слухання
3. Вміння чітко та структуровано висловлювати свої думки
4. Підвищення навичок невербальної комунікації
5. Засвоєння методів ефективного зворотного зв'язку

Заняття 5: Конфлікти та їх вирішення

Мета: Опанування технік управління конфліктами в команді.

Завдання:

1. Проаналізувати конфліктні ситуації у волонтерській діяльності.
2. Вивчити стратегії вирішення конфліктів.
3. Створити план реагування на конфлікти.

Очікувані результати

1. Розуміння природи конфліктів
2. Збільшення обізнаності про типи конфліктів
3. Засвоєння стратегій управління конфліктами
4. Покращення навичок посередництва
5. Розвиток здатності до самоконтролю в конфліктних ситуаціях

Заняття 6: Підвищення мотивації та відданості

Мета: Зміцнення мотивації волонтерів для довготривалої участі у проєктах.

Завдання:

1. Визначити джерела особистої мотивації.
2. Створити план підтримки мотивації у складних ситуаціях.
3. Провести самооцінку мотиваційних чинників.

Очікувані результати:

1. Зміцнення розуміння особистої мотивації
2. Визначення цінностей і сенсу волонтерства
3. Поглиблення розуміння впливу волонтерської діяльності
4. Розвиток довгострокового бачення
5. Збільшення впевненості у власних силах

Заняття 7: Особистісний розвиток через волонтерську діяльність

Мета: Сприяти саморозвитку волонтерів через рефлексію та оцінку власного досвіду.

Завдання:

1. Проаналізувати особистісний розвиток через волонтерство.
2. Визначити нові навички та компетенції.
3. Створити план розвитку для подальшої участі у волонтерській діяльності.

Очікувані результати:

1. Розуміння зв'язку між волонтерством і особистісним розвитком:
2. Формування навичок саморефлексії
3. Визначення особистісних цілей
4. Розвиток міжособистісних навичок

5. Підвищення адаптивності

Заняття 8: Ефективне планування та організація

Мета: Розвиток навичок планування та організації заходів.

Завдання:

1. Навчити волонтерів управлінню часом та ресурсами.
2. Створити план організації волонтерського проекту.
3. Провести рольову гру з організації заходу.

Очікувані результати:

1. Розуміння основних принципів планування
2. Навички визначення цілей
3. Створення детального плану дій
4. Розподіл ресурсів
5. Управління ризиками

Заняття 9: Психологічна підтримка та самопідтримка

Мета: Навчити волонтерів отримувати та надавати підтримку у команді.

Завдання:

1. Обговорити важливість підтримки та емпатії у команді.
2. Створити власний план самопідтримки та взаємодії у команді.
3. Провести вправи на розвиток емпатії та підтримки.

Очікувані результати:

1. Розуміння концепції психологічної підтримки:
2. Навички надання психологічної підтримки:
3. Розпізнавання потреб у підтримці
4. Методи самопідтримки
5. Розробка індивідуального плану самопідтримки

Заняття 10: Заключне заняття — підведення підсумків

Мета: Оцінити результати програми, провести рефлексію та закріпити навички.

Завдання:

1. Провести самооцінку отриманих навичок.

2. Оцінити зміни в мотивації та емоційному стані.
3. Розробити індивідуальний план подальшого саморозвитку.

Очікувані результати:

1. Оцінка власного навчання
2. Рефлексія над досвідом
3. Обмін досвідом
4. Планування майбутньої діяльності
5. Закріплення навичок командної роботи

Загальні завдання:

1. Ведення щоденника емоцій та мотивації протягом всієї програми.
2. Участь у групових дискусіях та практичних завданнях.
3. Виконання індивідуальних завдань з рефлексії та саморозвитку.

Аналіз властивостей програми соціально-психологічного супроводу учасників волонтерського руху.

У сучасному суспільстві волонтерство стає важливою складовою соціальної допомоги, особливо в контексті гуманітарних криз та соціальних проблем. Програма підтримки волонтерів враховує, що активна участь у волонтерських ініціативах може призводити до фізичних і емоційних труднощів, які потребують професійної уваги. Підтримка волонтерів у їхній діяльності через психологічний супровід є важливим кроком для забезпечення їхньої стійкості та ефективності.

Однією з ключових завдань програми є підвищення мотивації волонтерів. Через індивідуальні та групові заняття волонтери отримують можливість усвідомити свої мотиваційні чинники, що підвищить їхню відданість волонтерству. Навчання методам підтримки мотивації у складних ситуаціях створює основу для довготривалої участі у волонтерських проектах.

Програма сприяє розвитку комунікаційних навичок, що є важливими для ефективної взаємодії в команді. Заняття, присвячені навичкам активного слухання та управлінню конфліктами, допоможуть волонтерам налагоджувати продуктивні стосунки, що позитивно вплине на їхню командну роботу та результати спільної діяльності.

Програма закладає основи для створення системи підтримки серед волонтерів. Через групові дискусії, спільну рефлексію та обмін досвідом волонтери отримують можливість підтримувати один одного, що зменшує відчуття ізольованості та підвищує загальний моральний дух команди.

Навчання самопізнанню та розвитку через волонтерську діяльність допоможе учасникам програми розробити індивідуальні плани особистісного зростання. Це не лише сприяє їхньому особистісному розвитку, але й покращує їхню професійну підготовленість для майбутньої волонтерської роботи.

Заняття, спрямовані на розвиток навичок планування та організації заходів, надають волонтерам можливість ефективніше управляти своїми ресурсами, що, у свою чергу, веде до підвищення загальної продуктивності їх проектів.

Програма соціального та психологічного супроводу учасників волонтерського руху є важливим інструментом для підвищення ефективності волонтерства. Вона надає волонтерам необхідні ресурси для подолання емоційних викликів, підвищення мотивації та розвитку комунікаційних і організаційних навичок. У результаті, програма не тільки підвищує якість їх діяльності, але й сприяє формуванню здорового, стійкого та підтримуючого середовища для волонтерів, що позитивно вплине на громади, у яких вони працюють.

Висновки до 4 розділу

Український волонтерський рух протягом 2014-2023 років зазнав значних змін та трансформацій, обумовлених суспільно-політичними та соціально-економічними умовами в країні. Аналіз специфіки періоду дозволяє зробити кілька важливих висновків про розвиток та особливості волонтерства в Україні, а також необхідність його підтримки на психологічному та соціальному рівнях.

По-перше, специфіка українського волонтерського руху полягає в його масовості, різноманітності та здатності мобілізувати величезну кількість людей у надзвичайно короткі терміни. По-друге, однією з найвагоміших особливостей сучасного українського волонтерства є його організованість та здатність адаптуватися до складних умов. Перші роки війни на сході України показали, що

держава не завжди може своєчасно реагувати на виклики, що постають перед суспільством. Саме тому волонтери часто брали на себе завдання, які мали б виконувати державні органи. У 2022-2023 роках спостерігалось зростання координації волонтерських ініціатив з державними структурами та міжнародними організаціями, що значно підвищило ефективність волонтерських зусиль.

Проте інтенсивна волонтерська діяльність має також значний вплив на психоемоційний стан учасників. Регулярне спілкування з травмованими людьми, робота у складних умовах, а також необхідність швидкого прийняття рішень можуть призводити до емоційного вигорання волонтерів. Саме тому постає питання необхідності організації соціально-психологічного супроводу волонтерів. Програма соціально-психологічного супроводу, запропонована у даній роботі, є актуальною та необхідною для підтримки волонтерів. Вона базується на дослідженнях психологічних аспектів волонтерської діяльності, а також на сучасних підходах до емоційної підтримки людей, які працюють у стресових умовах. Програма включає розробку спеціальних занять для волонтерів, спрямованих на розвиток навичок емоційної стійкості, профілактику стресу та емоційного вигорання, покращення комунікації в команді та індивідуальну роботу з кожним волонтером.

ВИСНОВКИ

Волонтерський рух в Україні, породжений гострою необхідністю відповісти на суспільно-політичні виклики, перетворився на потужний рушій соціальних змін. Дослідження дозволило простежити його еволюцію від стихійних ініціатив до організованої структури, що має вплив на всі сфери суспільного життя.

Волонтерський рух в Україні – це яскраве свідчення незмінних українських традицій взаємодопомоги, які набули нового дихання в умовах сучасних викликів. Початок повномасштабної війни розкрив весь потенціал українського суспільства до самоорганізації та підтримки один одного.

Показано, що волонтерський рух в Україні характеризується адаптивністю до змінних історико-політичних умов. Зроблено висновок, що, незважаючи на виклики, волонтерський рух в Україні має великі перспективи для розвитку. Завдяки своїй гнучкості та адаптивності він здатний швидко реагувати на зміни соціального контексту та задовольняти нові потреби суспільства.

Доведено, що волонтерство перетворилося на потужний рух громадянської активності, особливо після Революції Гідності та після початку повномасштабної війни. Проаналізовано, що з 2015 р. під впливом гібридної війни відбулися зміни у законодавстві про волонтерську діяльність, що підвищили статус волонтерів. Проте зберігаються негативні явища недовіри до волонтерів, зіткнення у роботі із бюрократизованістю державних інституцій.

Підраховано, що кількісно волонтерський рух значно зріс. Якщо у 2012 р. волонтерською діяльністю було охоплено 8% українців, то у 2015 р. – 23%, а у 2022 р. – вже 86% українців. Це означає, що в особистісному вимірі волонтерська діяльність є свідченням громадянської позиції українців, з одного боку, та активізації процесу формування української ідентичності та громадянського суспільства в Україні, з іншого боку. Якщо у 2015 р. узагальнений портрет українського волонтера був людиною зрілого віку (30-40 років), і чоловіки серед волонтерів вдвічі переважали жінок, то після повномасштабного вторгнення

волонтерський рух помолодшав: переважають молоді люди віком від 16 до 35 років, чоловіків і жінок приблизно рівна кількість.

Показано, що основними мотивами волонтерів є бажання допомогти іншим, відчуття соціальної відповідальності та прагнення до змін. Волонтерська діяльність в особистісному вимірі, незважаючи на різний досвід та мотивацією, об'єднує навколо прагнення зробити світ кращим, захистити свою державу. Доведено, що волонтерство відіграє важливу роль у суспільстві, сприяючи соціальній згуртованості, розвитку громадянського суспільства та вирішенню соціальних проблем. Волонтери надають широкий спектр послуг.

Зазначено, що сучасний волонтерський рух в Україні стикається з низкою викликів. Для ефективної роботи волонтерських організацій необхідно розробити чіткі механізми координації та співпраці з державними органами та іншими зацікавленими сторонами, забезпечити стале фінансування волонтерських проєктів, а також важливо надавати волонтерам психологічну підтримку для запобігання емоційному вигоранню.

Аналіз матеріалів інтерв'ю підтвердив, що український волонтерський рух є унікальним явищем, яке поєднує в собі адаптивність, інноваційність та соціальну відповідальність. Волонтери в Україні не тільки надають допомогу, але й сприяють змінам у суспільстві, формуючи нові норми і цінності.

Простежено, що український волонтерський рух протягом 2014-2023 років зазнав значних трансформацій, обумовлених суспільно-політичними реаліями. Аналіз специфіки періоду дозволяє зробити кілька важливих висновків про розвиток та особливості волонтерства в Україні, а також необхідність його підтримки на психологічному та соціальному рівнях.

По-перше, специфіка українського волонтерського руху полягає в його масовості, різноманітності та здатності мобілізувати величезну кількість людей у надзвичайно короткі терміни. По-друге, однією з найвагоміших особливостей сучасного українського волонтерства є його організованість та здатність адаптуватися до складних умов. Перші роки війни на сході України показали, що держава не завжди може своєчасно реагувати на виклики, що постають перед

суспільством. Саме тому волонтери часто брали на себе завдання, які мали б виконувати державні органи. У 2022-2023 роках спостерігалось зростання координації волонтерських ініціатив з державними структурами та міжнародними організаціями, що значно підвищило ефективність волонтерських зусиль.

У даному дослідженні було здійснено комплексний аналіз психологічних аспектів волонтерської діяльності через використання різноманітних методів, що дозволило отримати глибоке розуміння психологічних властивостей особистостей волонтерів.

Використання опитувальників дозволило виявити основні психологічні характеристики волонтерів, зокрема їхні потреби, цінності та особистісні особливості. Результати показали, що більшість волонтерів мають високу мотивацію до допомоги іншим, що підкреслює гуманістичні аспекти їхньої діяльності. Спостерігається також сильний зв'язок між мотивацією і емоційним добробутом, адже волонтери, які відзначали високу внутрішню мотивацію, як правило, мали нижчий рівень емоційного виснаження.

У контексті власного досвіду волонтерства, важливим є аспект саморефлексії. Завдяки аналізу власних переживань і емоцій, я усвідомила, як волонтерська діяльність змінила моє сприйняття світу, допомогла розвинути чуйність та емпатію. Я зрозуміла, що волонтерство не лише приносить користь іншим, а й є важливим елементом особистісного зростання. З кожним новим проектом я здобуваю не лише нові знання, а й нові відносини, які стають джерелом підтримки в складних ситуаціях.

У якості психодіагностичних методик використовувалися методика діагностики емоційного вигорання В.В.Бойко, методика діагностики рівня життєстійкості С.Мадді в адаптації Д.О.Леонт'єва.

За результатами дослідження емоційне вигорання як сформований синдром діагностовано у 46% волонтерів. На стадії формування синдром емоційного вигорання знаходиться у 30% волонтерів; не сформовано синдром емоційного вигорання у 24% волонтерів. Фаза резистенції є найбільш вираженою у досліджуваній групі волонтерів і вона виявлена у 48% досліджуваних. Симптоми

переживання психотравмуючих обставин, редукція професійних обов'язків, неадекватне емоційне реагування, особистісна відстороненість, емоційний дефіцит, розширення сфери економії емоцій, «загнаність у клітку» притаманні волонтерам даного дослідження. Життєстійкість як властивість особистості у волонтерів представлена на високому та середньому рівнях.

На основі кореляційного аналізу ми встановили, що загальний показник рівня життєстійкості пов'язаний із загальним показником синдрому емоційного вигорання особистості: чим вище життєстійкість, тим менше виражені такі ознаки емоційного вигорання, як незадоволеність собою, тривожність, депресивність, деперсоналізація, редукція професійних обов'язків.

Дані, отримані на констатуючому етапі емпіричного дослідження, підтвердили гіпотезу про те, що життєстійкість особистості волонтера як інтегративне особистісне утворення може виступати в якості психологічного ресурсу, що сприяє активній профілактиці та подоланню емоційного вигорання.

Програма соціально-психологічного супроводу, запропонована у даній роботі, є актуальною та необхідною для підтримки волонтерів. Вона базується на дослідженнях психологічних аспектів волонтерської діяльності, а також на сучасних підходах до емоційної підтримки людей, які працюють у стресових умовах. Програма включає розробку спеціальних занять для волонтерів, спрямованих на розвиток навичок емоційної стійкості, профілактику стресу та емоційного вигорання, покращення комунікації в команді, підвищення рівня особистої відповідальності та відданості волонтерській діяльності, покращення навички організації заходів та управління ресурсами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 1 Астремська А., Ніколіна О. Спрямованість волонтерів: психологічні особливості волонтерської діяльності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Випуск 17. С. 31–37.
2. Байдарова О., Дюльгерова А. Волонтерська діяльність в Україні в умовах пандемії COVID-19. *Social Work and Education*. 2021. № 3. С. 311–328.
3. Балакірева О. Ставлення до переселенців і волонтерської діяльності [Електронний ресурс]. URL: <http://www.uisr.org.ua/img/upload/files/Settlers%20and%20volunteerin.pdf> (дата звернення: 05.11.2024 р.).
4. Безрукова О., Єременко А. Характеристика волонтерського руху та мотивація волонтерів в умовах російсько-української війни (за результатами якісного дослідження). *Соціологічні студії*. 2023. 2(23). С. 26–37.
5. Беспалова К. Мотиваційні аспекти волонтерства: досвід західних країн. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Політологія. Соціологія. Право. 2012. № 3. С. 67–71.
6. Булатевич Є., Батракіна Є. Психологічні особливості осіб, які займаються волонтерською діяльністю. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 10–23.
7. Ванюшина О. Ф. Волонтерський рух в Україні: еволюція, сучасний стан та статус. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 1. С. 275–281.
8. Вашкович В. В. Адміністративно-правове забезпечення волонтерства як складова соціальної функції держави: автореф. дис. ... канд. юрид. н. 12.00.07. Ужгород, 2018. 19 с.
9. Врубдевська-Місюна К. М. Проблеми правового регулювання волонтерства в Україні під час воєнного стану. С. 262–264. URL: http://eprints.kname.edu.ua/63273/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D1%81%D0%B8_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0

%BD 2022-

3%20%D0%BA%D0%B0%D1%84%20%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC%2B-262-264.pdf (дата звернення: 05.11.2024 р.).

10. «Все для фронту»: благодійність та волонтерство українців з початку повномасштабної війни / Зоя Жерельнікова. *Вокс Україна*. 2022. 30 серпня. URL: <https://voxukraine.org/vse-dlya-frontu-blagodijnist-ta-volonterstvo-ukrayintsiv-z-pochatku-povnomasshtabnoyi-vijny> (дата звернення: 05.11.2024 р.).

11. Всеукраїнське опитування. URL: <https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/KtbxLwgswrfxttFFDjScfMjflFqLSxvwjB?projector=1&messagePartId=0.5> (дата звернення: 05.11.2024 р.).

12. Гапон Н.П. Соціально-психологічні аспекти дослідження волонтерства: мотивація та організаційні очікування волонтерів. *Соціальна психологія. Юридична психологія*. Вип. 47. 2023. С. 171–174.

13. Говоруха Н.О. Волонтерство як платформа соціальних перетворень. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Серія: Педагогіка. 2019. № 3–4 (66–67). С. 24–30.

14. Говоруха Н. Цінності як основа волонтерської діяльності . *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього процесу*. П. (80). К.: Гнозис, 2018. С. 57–64.

15. Головка О.В. Волонтерство в Україні: історико-правовий аспект. *Право і безпека*. 2023. № 2 (89). С. 9–18.

16. Головка О.В. Специфіка волонтерського руху в Україні. *Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави*: тези доп. XII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 1 груд. 2023 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека»; Консультат. Місія Європейського Союзу. Вінниця : ХНУВС, 2023. 174 с. С. 136–137.

17. Горелов Д. М., Корнієвський О. А. Волонтерський рух: світовий досвід та українські громадянські практики: аналіт. доп. К.: НІСД, 2015. 36 с.

18. Горінов П., Драпушко Р. Волонтерська діяльність в Україні : соціально-правове дослідження : монографія. Київ : Державний інститут сімейної та молодіжної політики, 2022. 240 с.
19. Грабовська І., Кагарлик С., Товмаш Д. Волонтерство жіноцтва як ефективна складова боротьби з російським агресором (соціо-філософський та філософського-світоглядний аналіз). *Українознавчий альманах*. 2023. Випуск 32. С. 43–50.
20. Грига І. М. Чинники виникнення психологічних проблем у волонтерів та шляхи оптимізації їхньої роботи. *Наукові записки НаУКМА : Політологія. Соціологія*. 1999. Т. 7. С. 67–74.
21. Грищенко Н. І. Волонтерський рух в сучасній Україні як стратегія розвитку молодіжного лідерства. *Вісник НТУУ «КПІ»*. Політологія. Соціологія. Право. 2018. Випуск 2 (38). С. 73–78.
22. Жужа Л. Волонтерство АТО як політичний інститут: сутність та вплив на громадянське суспільство України. *Сучасне суспільство*. 2015. Випуск 1. С. 38–49.
23. Зазикін В., Оболонський Ю. Психологическая реальность конфликтов. М.: Психотерапія, 2013.
24. Звіт «Виклики та потреби волонтерського сектору». Київ, 2023. 24 с. URL: https://ednannia.ua/images/Volonters_Report_01_1_ukr_web2.pdf (дата звернення: 05.11.2024 р.).
25. Калениченко Р.А. Волонтерство в соціальній роботі. К.: КиМУ, 2008. 86 с.
26. Козачук М. Б. Волонтерський рух в Україні в період кризового стану: соціологічний вимір. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Серія : Соціологія. 2015. Т. 258, Вип. 246. С. 92–96.
27. Крапівіна Г. Світовий волонтерський рух: стан і статус. *Вісник економічної науки України*. 2012. Т. 1, № 21. С. 73–76.

28. Кривенко Ю.В. Волонтерська діяльність: поняття та ознаки. *Часопис цивілістики*. 2015. Вип. 18. С. 41–44.
29. Круцюк О.В. Особливості мотивів волонтерської діяльності. *Український психологічний журнал*. 2017. № 4. С. 65–77.
30. Кулініч Д. Волонтерство як феномен небайдужого суспільства. *Бібліосвіт : інформаційний вісник*. Державна бібліотека України для юнацтва, 2014. № 4 (52) (15 листопада). С. 16–21.
31. Лях Т. Планування залучення волонтерів як важливий компонент волонтерської програми. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2013. № 23(1). С. 206–213.
32. Макухова В.М. Теоретична модель дослідження системної рефлексії як чинника самоствалення особистістю. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2018. Вип. 1(1). С. 121–127.
33. Маркова М. В., Глаголіч С.Ю. Особливості емоційного вигорання та його роль в структурі дезадаптації волонтерів, діяльність яких пов'язана з забезпеченням військових в зоні АТО. *Психологічний часопис*. 2018. Т. 14, № 4. С. 50–66.
34. Марчук А., Лобода В., Іваниса В. Волонтерська діяльність як засіб самовизначення самореалізації молоді. *Socio-Economic Relations in the Digital Society*. 2023. 2(48). С. 104–116.
35. Матвієнко Л. І. Особистість волонтера у психологічному вимірі: ціннісно-мотиваційний аспект (надання соціальних послуг вразливим верствам населення). *Ринок праці та зайнятості населення*. 2016. №1. С. 50–59.
36. Мельниченко С. Особливості психічного здоров'я волонтерів залежно від напрямків їхньої діяльності. *Modern strategies of global scientific solutions: Collection of abstracts of the V International scientific and practical conference (December 27-29, 2023)*. Stockholm, Sweden, International Scientific Unity. 2023. С. 349–353.

37. Міхеєва О. Актуальність волонтерської діяльності у період війни. *Повоєнна Україна і Світ: філософський, правовий та гуманітарний дискурси*. URL:

<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/38260/Mikheieva.pdf?sequence=1>. С. 91-92. (дата звернення: 05.11.2024 р.).

38. Молодіжне волонтерство в Україні. Соціологічне дослідження. Проект «Мріємо та діємо». 2022. липень. URL: <https://iri.org.ua/sites/default/files/surveys/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%96%D0%B6%D0%BD%D0%B5%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%20%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%96.pdf> (дата звернення: 05.11.2024 р.).

39. Найда І.В. Волонтерська діяльність молоді як прояв патріотичних почуттів: управлінський аспект. *Право та державне управління*. 2023. № 1. С. 217–222.

40. Народні помічники: портрет українського волонтера. *Слово і діло: аналітичний портал*. 2016. 4 січня. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2016/01/04/infografika/suspilstvo/narodni-pomichnyky-portret-ukrayinskoho-volontera> (дата звернення: 05.11.2024 р.).

41. Не скорені війною: портрет українського волонтера. Віктор Беліловець. *DW*. 2016. 24 серпня. URL: <https://www.dw.com/uk/%D0%BD%D0%B5-%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96-%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D1%8E-%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82-%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0/a-19496294> (дата звернення: 05.11.2024 р.).

42. Особливості цивільного захисту в умовах воєнного конфлікту: колективна монографія /за ред. Роберто Мугаверо, Володимира Андропова та Максима Кустова. Харків – Рим, 2023 238 с.

43. Про внесення змін до деяких законів України щодо волонтерської діяльності: Закон України № 1909-IX від 18.11.2021. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2015. № 22. ст.146. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/246-19#n10> (дата звернення: 05.11.2024 р.).

44. Панькова О.В, Касперович О.Ю., Іщенко О.В. Ресурсний потенціал волонтерського руху українського суспільства: дослідницька розвідка. *Український соціум*. 2016. № 1(56). С. 65–74.

45. Панькова О.В., Касперович О.Ю., Іщенко О.В. Розвиток волонтерської діяльності в Україні як прояв активізації соціальних ресурсів громадянського суспільства: специфіка, проблеми та перспективи. *Український соціум*. 2016. № 2(57). С. 25–40.

46. Панькова О.В., Касперович О.Ю. Українське волонтерство в умовах збройної російської агресії: зміцнення потужностей через залучення ресурсів цифровізації, платформізації, ІКТ та мережевих технологій. *Економічний вісник Донбасу*. 2022. № 2(68). С. 113–123.

47. Панькова О., Касперович О. Український волонтерський рух в умовах збройної російської агресії в контексті національних та глобальних викликів і можливостей післявоєнного відновлення країн. *Журнал європейської економіки*. Т. 21. № 3. 2022. Грудень. С. 277–294.

48. Про волонтерську діяльність: Закон України. *Відомості Верховної Ради України* (ВВР). 2011. № 42. ст. 435. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17#Text> (дата звернення: 05.11.2024 р.).

49. Пахомов І.В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчальний посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 114 с. С. 60–62.

50. Путівник з волонтерства в Україні: законодавство, менеджмент, найкращі практики. Київ, 2023. 88 с. URL: <https://cedem.org.ua/wp-content/uploads/2023/12/Putivnyk-z-volonterstva-v-Ukrayini.pdf> (дата звернення: 05.11.2024 р.).

51. Портрет на тлі війни. Олена, волонтер із Києва, яка тимчасово живе у Польщі. *LSM+* [Суспільні ЗМІ Латвії]. 2022. 16 жовтня. URL: <https://ukr.lsm.lv/statija/novini/novini/portret-na-tl-vyni-olena-volonter-z-kiva-jaka-timchasovo-zhive-u-polsch.a477904/> (дата звернення: 05.11.2024 р.).

52. Портрет на тлі війни. Ольга, волонтер із Харкова, що рятувала містян. *LSM+* [Суспільні ЗМІ Латвії]. 2022. 14 жовтня. URL: <https://ukr.lsm.lv/statija/novini/novini/portret-na-tl-vyni-olga-volonter-z-harkova-scho-rjatuvala-mstjan.a477849/> (дата звернення: 05.11.2024 р.).

53. Резнік О. Соціологічні виміри громадянського суспільства в Україні. Київ : Ін-т соціології НАН України, 2019. 288 с.

54. Рівний Дмитро. Інтерв'ю на тему «Специфіка волонтерського руху в Україні в 2014–2023 роках: індивідуальний досвід». Запис Тетяни Калини. 05.09.2024.

55. Рубан М. Визначення поняття волонтерства. *Науковий вісник МНУ імені В.О.Сухомлинського*. Історичні науки. 2016. № 2. С. 66–70.

56. Семенова Ю. Волонтерська діяльність з дітьми та молоддю в Україні (кінець XX – початок XXI століття). *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. Педагогіка і психологія. 2013. Вип. 40(2). С. 196-202. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=pspo_2013_40\(2\)__34](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=pspo_2013_40(2)__34) (дата звернення: 05.11.2024 р.).

57. Сидорук Т. Волонтерські ініціативи українських ЗВО в умовах повномасштабної російсько-української війни. Аналітична записка. Острог, 2024. 32 с.

58. Сірко В.С. Волонтерство під час війни в Україні: права та гарантії. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2023. № 2. С. 124–129.

59. Соловійова Юлія. Інтерв'ю на тему «Специфіка волонтерського руху в Україні в 2014–2023 роках: індивідуальний досвід». Запис Тетяни Калини. 21.09.2024.

60. Теренда Н.О., Сеньчук Л.І., Литвинова О.Н., Панчишин Н.Я., Запорожан Л.П. Емоційне вигорання у волонтерів (на прикладі Рівненської області). *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2024. №2(100). С. 44–49.

61. Тимченко С.С., Шмаріна А.В. Історія волонтерської діяльності у світі та в Україні. *Волонтерський рух: історія, сучасність, перспективи*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 17–18 квітня 2015 року. Харків: Видавництво ХНАДУ, 2015. С. 151–154.

62. Тітова Вікторія. Інтерв'ю на тему «Специфіка волонтерського руху в Україні в 2014–2023 роках: індивідуальний досвід». Запис Тетяни Калини. 16.08.2024.

63. Ткаченко Д. Технологій профілактики емоційного вигорання волонтерів та працівників недержавних організацій. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Соціальна робота. 2017. № 2. С. 49–51.

64. Тохтарова І. Волонтерський рух в Україні: шлях до розвитку громадянського суспільства як сфери соціальних відносин. *Теорія та практика державного управління і місцевого самоврядування*. 2014. № 2. С. 10–15.

65. Туриніна О.Л. Методологія та методи психологічного дослідження. Навчально-методичний посібник. Київ: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2018. 206 с.

66. Українське суспільство в умовах війни: Колективна монографія / За ред.: Є. Головахи, С. Макеєва; НАН України. Інститут соціології. Київ: Інститут соціології, 2022. 410 с.

67. Шайгородський Ю. Волонтерська діяльність як форма суспільної мобілізації у відсічі російській агресії. *Вісник Донецького національного університету ім. Василя Стуса*. Серія «Політичні науки». 2023. № 8. С. 77–83.

68. Школа волонтерів: Навчальний посібник / Брик Я.А., Говорун Н. В., Дементьєв В.В., Лащук О.М., Мельник О.В., Потій О.В., Скитьова Г.С., Тищенко М.П.; За заг.ред. Г.С. Скитьової. К., 2016. 166 с.

69. Юрченко І.В. Інституціоналізація волонтерського руху в Україні : автореф. дис. ... канд. соц. наук : 22.00.03 / Юрченко Ірина Вадимівна; Ін-т соціології НАН України. К., 2009. 16 с.

70. Юрченко І. Мотиваційні аспекти волонтерської діяльності. *Соціальні виміри суспільства*. 2009. №1. С. 361–368.

71. The Universal Declaration on Volunteering. URL: https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/635969/mod_resource/content/1/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%20%D0%94%D0%B5%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%83%20%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C.pdf (дата звернення: 05.11.2024 р.).

ДОДАТКИ

Додаток А

Питання для особистого інтерв'ю до волонтерів

1. Як ви оцінюєте розвиток волонтерського руху в Україні протягом періоду з 2014 по 2023 роки?
2. Які основні тенденції волонтерської діяльності були характерні для вказаного періоду в Україні? Які зміни можна прослідкувати?
3. Як ви оцінюєте вплив волонтерства на суспільний розвиток та підтримку в Україні з 2014 р.? Що змінилося з 2022 р.?
4. Які виклики та труднощі зазнали волонтери в Україні в період гібридної війни та її наслідків? З початку повномасштабної війни?
5. Як ви оцінюєте сприйняття волонтерів у суспільстві та владою в Україні протягом зазначеного періоду? Які можете відзначити зміни у суспільному середовищі?
6. Які конкретні проекти волонтерської діяльності в Україні вважаються найбільш важливими та успішними? Які Ваші проекти Ви оцінюєте як головні напрямки? Які є найбільш успішні?
7. Базуючись на Вашому досвіді, які зміни відбулися у структурі та організації волонтерського руху в Україні за останнє десятиріччя?
8. У чому український волонтерський рух є специфічним? Як український волонтерський досвід може бути корисним для інших країн, які зіткнулися з подібними викликами?
9. З якими найбільшими викликами ви стикалися під час волонтерства і як ви їх подолали?
10. Як волонтери в Україні сприймають роль держави у підтримці їхньої діяльності та ініціатив? Як оцінюєте роль держави Ви особисто?
11. Які можливості та виклики ви бачите у майбутньому для подальшого розвитку волонтерського руху в Україні?

12. Коли Ви розпочали волонтерську діяльність?
13. Яка була Ваша мотивація? Чи змінювалася вона, коли, з яких причин, як саме?
14. Як ви визначаєте успіх у волонтерських проектах? Як ви реагуєте на критику або непорозуміння стосовно вашої волонтерської діяльності?
15. Як би Ви описали портрет українського волонтера? Як Вам здається, у чому Ви вписуєтеся у середньостатистичний портрет, а у чому – ні?
16. Що у Вашій діяльності Ви би назвали специфічним, унікальним досвідом?
17. Як ви можете окреслити термін “унікальність досвіду волонтерської діяльності”?
18. Яким чином волонтерська діяльність може впливати на розвиток особистості?
19. Які основні цінності ви вважаєте важливими у волонтерській діяльності?
20. Як ви обираєте конкретні проекти для участі у волонтерській діяльності?
21. Як ви оцінюєте вплив волонтерства на ваш особистий та професійний розвиток?
22. Як ви вплинули на життя або сприяли розвитку громади через волонтерство у 2014-2024 рр.?
23. Які три слова найкраще описують вас як волонтера?
24. Які плани на майбутнє у вас є стосовно волонтерської діяльності?

Додаток В

Питання до опитувальника волонтерів

Вік:

- 18-25
- 26-35
- 36-45
- 46-60
- 60+

Як довго ви займаєтесь волонтерською діяльністю?

- а) Менше 1 місяця
- б) Від 1 до 6 місяців
- с) Від 6 місяців до 1 року
- д) Більше 1 року

У яких напрямках волонтерської діяльності ви берете участь? (оберіть всі варіанти, що підходять)

- а) Допомога дітям
- б) Допомога літнім людям
- с) Захист навколишнього середовища
- д) Благодійні заходи
- е) Інше (вказіть): _____

Що мотивує вас бути волонтером? (можна обрати декілька варіантів)

- а) Бажання допомагати іншим
- б) Особистий розвиток
- с) Нові знайомства та спілкування
- д) Набуття досвіду
- е) Інше (вказіть): _____

Які завдання ви найчастіше виконуєте під час волонтерства?

- а) Організація заходів
- б) Робота з людьми

- c) Логістика та адміністрування
- d) Збір коштів
- e) Інше (вказіть): _____

Скільки часу ви готові присвячувати волонтерству?

- 1-5 годин на тиждень
- 5-10 годин на тиждень
- Більше 10 годин на тиждень
- Інший варіант: *[Введіть відповідь]*

Як ви оцінюєте свою комунікацію з організаторами?

- a) Дуже задоволений/на
- b) Задоволений/на
- c) Задоволений/на частково
- d) Незадоволений/на

Які навички або знання ви могли б запропонувати для волонтерської діяльності?

[Введіть відповідь]

Чи отримуєте ви достатньо інформації та підтримки для виконання ваших завдань?

- a) Так
- b) Частково
- c) Ні

**Які умови для вас важливі в організації волонтерської діяльності?
(можна обрати кілька варіантів)**

- Гнучкий графік
- Підтримка та навчання від організації
- Можливість працювати в команді
- Віддалена робота
- Транспортні витрати покриває організація
- Інше (вказіть): *[Введіть відповідь]*

Як би ви оцінили ваш загальний досвід волонтерства? (за шкалою від 1 до 10, де 1 — дуже погано, 10 — відмінно)

- Оцінка: _____

Що можна покращити в організації волонтерської діяльності?

Чи плануєте ви продовжувати волонтерську діяльність у майбутньому?

- a) Так
- b) Ні
- c) Не впевнений/а