

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічні аспекти волонтерської діяльності

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,

групи СНЗ-123м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

РЯШЕНЦЕВА Є.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ГАЙВОРОНСЬКА Т.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

РЯШЕНЦЕВОЇ Євгенії Олександрівни

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні аспекти волонтерської діяльності
керівник проєкту (роботи) к.філос.н. доцент ГАЙВОРОНСЬКА Таїсія
(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

Олексіївна

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «11» грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 95 сторінок, 4 таблиці, 42 джерела, 1 додаток

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) проаналізувати теоретичне підґрунтя мотивації до ведення волонтерства, визначити особливості психічного здоров'я осіб, що займаються волонтерською діяльністю; обґрунтувати методологію та організацію емпіричного дослідження з використанням Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS); провести опис отриманих результатів емпіричного дослідження; розробити практичні рекомендації щодо покращення психологічного благополуччя волонтерів на основі теоретичного та емпіричного аналізу.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Табл. 2.1 Переваги та недоліки шкали HADS; табл. 2.2 Розподіл оцінок за блоком «Тривога»; табл. 2.3 Розподіл оцінок за блоком «Депресія»; табл. 2.4 Узагальнена таблиця результатів.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Дата, підпис	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	23.09.2024	06.10.2024
2	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	07.10.2024	20.10.2024
3	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормоконтроль	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав. кафедри	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	24.12.2024	

Студент(ка)

(підпис)

Євгенія Ряшенцева

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Таїсія Гайворонська

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 95 с., 4 табл., 42 дж., 1 дод.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя як невід'ємна складова волонтерської діяльності.

Предмет дослідження – чинники впливу на психологічне благополуччя волонтерів.

Мета дослідження – розробити практичні рекомендації щодо покращення психологічного благополуччя волонтерів.

Методи дослідження. У роботі використовувалися декілька методів дослідження для оцінки психологічного стану волонтерів.

Основним інструментом вимірювання емоційного та психологічного стану респондентів стала Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS). Цей інструмент обрано завдяки його простоті та гнучкості, що є критично важливим у кризовий час, коли неможливо провести клінічно ідеальне дослідження. HADS дозволяє швидко та об'єктивно оцінити рівні тривоги й депресії, що особливо актуально для осіб, які виконують волонтерську діяльність у важких соціально-психологічних умовах.

Дослідження передбачало кількісні та якісні методи для всебічного розуміння проблеми. Кількісний аналіз базувався на анкетуванні, що забезпечує статистичну значущість результатів і дозволяє виявити поширеність симптомів тривоги та депресії серед волонтерів. Водночас, якісні методи включали спостереження за робочою діяльністю, що дозволило виявити глибинні причини психологічного напруження. Такий комбінований підхід забезпечив комплексне уявлення про психологічний стан і емоційні виклики, з якими стикаються волонтери.

Окрім цього, обробка результатів проводилась за допомогою методів математичної статистики, що дозволило об'єктивно оцінити поширеність симптомів і визначити найбільш вразливі групи волонтерів. Цей кількісно-якісний аналіз результатів забезпечив детальне розуміння чинників, що

впливають на психічний стан респондентів, та послужив основою для подальшої розробки рекомендацій щодо зміцнення стійкості волонтерів у складних умовах їхньої роботи.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі Благодійної організації Всеукраїнський благодійний фонд «Злагода» у період серпня-жовтня 2024 року. Загалом участь в опитуванні взяли 35 волонтерів у віці від 18 до 60 років. За гендерним складом група складалася з 30 жінок та 5 чоловіків.

ВОЛОНТЕР, ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ, МОТИВАЦІЯ, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, УКРАЇНА, ГОСПІТАЛЬНА ШКАЛА ТРИВОГИ і ДЕПРЕСІЇ, ТРИВОГА, ДЕПРЕСІЯ, ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	13
1.1. Аналіз проблеми психологічних особливостей волонтерської діяльності в науковій літературі.....	13
1.2. Види та характеристики мотиваційних функцій волонтерської діяльності.....	22
1.3. Особливості психічного здоров'я осіб, що займаються волонтерською діяльністю.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ.....	39
2.1. Обґрунтування методології дослідження.....	39
2.2. Організація та хід дослідження.....	47
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	50
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	62
3.1. Загальні основи процесу створення стратегій, спрямованих на залучення людей до волонтерської діяльності.....	62
3.2. Напрямки розробки рекомендацій щодо зміцнення психічного здоров'я та стійкості волонтерів.....	73
ВИСНОВКИ.....	86
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	91
ДОДАТКИ.....	95

ВСТУП

Актуальність теми. Волонтерство є унікальним соціальним явищем, яке об'єднує людей різного віку, професій і життєвого досвіду навколо спільної мети — безкорисливої допомоги іншим. Це діяльність, яка заснована на особистій ініціативі, співчутті та прагненні до змін, яка відіграє важливу роль у розвитку громадянського суспільства. Волонтерство не лише забезпечує життєво необхідну підтримку нужденним, а й сприяє зміцненню соціальних зв'язків, формуванню відчуття єдності та відповідальності в суспільстві. У сучасних умовах, коли людство стикається з численними викликами – природними катастрофами, соціально-економічними кризами, військовими конфліктами, – волонтерство набуває особливої актуальності.

Сьогодні волонтерство визнається важливою складовою соціальної політики та підтримується на державному рівні. Науковці й фахівці розглядають його як ефективний інструмент зміцнення соціальної стабільності та згуртованості суспільства. Вивчення психологічних аспектів волонтерства та розробка програм підтримки волонтерів стають актуальними напрямками досліджень, що дозволяють зрозуміти мотиви, потреби та виклики, з якими стикаються волонтери. Таким чином, волонтерство є не просто формою соціальної допомоги, а потужним інструментом, який сприяє розвитку суспільства, формує свідомих та активних громадян і допомагає у подоланні кризових ситуацій.

Багаточисленні публікації, наявні в науковій психологічній літературі, відображають рівень розробленості даної проблеми і переконливо свідчать про потребу подальшого дослідження та зміни деяких векторів із огляду на події, що відбуваються у світі, включаючи збройні військові конфлікти.

У науковій літературі питанню дослідження волонтерства приділено чимало уваги. Умовно розглянуті нами публікації можна поділити на декілька категорій: дослідження поняття волонтерства (С. Елліс, М. Снайдер, К. Маслач, С. Джексон та ін), дослідження мотивації волонтерства

(М. Снайдер, А. Кадір, С. Крамер, Р. Хоуелл, А. Джонстон, К. Масlach, С. Джексон, Е. Кларі, П. Келлі, Р. Уокер, М. Халіф), дослідження взаємозв'язку волонтерства з іншими сферами діяльності (Д. Вітекінд, Л. Крафт, М. Мусік, А. Омото, Ф. Перна).

Вагомий внесок у вітчизняні напрацювання внесли О. Яременко, О. Слєпкань, Т. Титаренко, В. Поліщук, О. Карпенко, Л. Міщик, Т. Горбуль, Т. Васильченко, О. Мельник, О. Гук, З. Бондаренко та інші дослідники.

Актуальність теми дослідження волонтерської діяльності є надзвичайно високою, особливо у контексті соціально-економічних та політичних змін, що відбуваються в Україні та світі. Волонтерство стає важливим інструментом у вирішенні суспільних проблем, особливо в умовах кризи. Сьогодні в Україні волонтерська діяльність набуває особливого значення у зв'язку з війною, внутрішньою міграцією та необхідністю соціальної підтримки великої кількості постраждалих громадян. Волонтери є важливими учасниками підтримки та допомоги постраждалим від війни, переміщеним особам, людям, які опинилися у складних життєвих обставинах. Вони виконують критично важливу роботу, забезпечуючи гуманітарну, медичну, психологічну та соціальну підтримку, а їхня діяльність має величезний вплив на стабільність суспільства та емоційне благополуччя громадян.

Наукове дослідження психологічних аспектів волонтерської діяльності є вкрай важливим, оскільки ця сфера є відносно новою для України і потребує більшої уваги з боку дослідників, державних інституцій та громадських організацій. Волонтери часто працюють у стресових умовах, що спричиняє емоційне вигорання, тривожність та інші психологічні проблеми, які негативно впливають на їхню ефективність та довготривалу залученість до волонтерства. У світовій практиці такі питання є предметом численних досліджень, проте в українському контексті залишається мало наукових робіт, які б комплексно висвітлювали емоційні та психологічні аспекти діяльності волонтерів. Вивчення цих питань дозволяє не лише зрозуміти

мотиваційні та емоційні потреби волонтерів, але й сприяє розробці підтримувальних програм, які допоможуть зберегти психічне здоров'я волонтерів та забезпечити стабільність їхньої роботи.

Підтримка психічного здоров'я волонтерів є важливим аспектом, оскільки саме їхня емоційна стабільність та здатність до подолання стресових ситуацій визначають ефективність волонтерської діяльності. В умовах гуманітарних криз, зокрема під час війни, волонтери часто стикаються з високим рівнем емоційного навантаження, що вимагає від них високого рівня стресостійкості та здатності до саморегуляції. Тому важливим завданням є розробка та впровадження програм підтримки, які включають навчання технікам управління емоціями, розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.

Ще одним важливим аспектом є мотиваційні чинники волонтерів, адже від розуміння мотивів участі в волонтерстві залежать стратегії підтримки та ефективність залучення нових учасників. Вивчення мотиваційних структур та емоційних потреб волонтерів є важливим для створення сприятливих умов для їхньої діяльності та забезпечення тривалого залучення. Мотиви волонтерів можуть варіюватися від альтруїзму до прагнення самореалізації чи бажання набуття нових навичок. Розуміння цих мотиваційних аспектів дозволяє організаціям краще адаптувати свої програми підтримки до реальних потреб волонтерів, що підвищує їхню ефективність та тривалість участі у волонтерських програмах.

Крім того, сучасні соціально-економічні виклики підвищують важливість волонтерської діяльності як механізму підтримки соціальної стабільності та згуртованості суспільства. Дослідження показують, що волонтерство сприяє розвитку громадянської свідомості, активізації громадської участі та зміцненню соціальних зв'язків. В умовах війни волонтерська діяльність не тільки забезпечує життєво необхідну допомогу, але й підтримує моральний дух суспільства, сприяє подоланню соціальних та психологічних наслідків кризової ситуації.

Ці фактори стали ключовими під час вибору об'єкту та предмету дослідження.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя як невід'ємна складова волонтерської діяльності.

Предмет дослідження – чинники впливу на психологічне благополуччя волонтерів.

Мета дослідження – розробити практичні рекомендації щодо покращення психологічного благополуччя волонтерів.

Завдання дослідження включають:

1) Проаналізувати теоретичне підґрунтя мотивації до ведення волонтерства, визначити особливості психічного здоров'я осіб, що займаються волонтерською діяльністю.

2) Обґрунтувати методологію та організацію емпіричного дослідження з використанням Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS).

3) Провести опис отриманих результатів емпіричного дослідження.

4) Розробити практичні рекомендації щодо покращення психологічного благополуччя волонтерів на основі теоретичного та емпіричного аналізу.

Методи дослідження. У роботі використовувалися декілька методів дослідження для оцінки психологічного стану волонтерів.

Основним інструментом вимірювання емоційного та психологічного стану респондентів стала Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS). Цей інструмент обрано завдяки його простоті та гнучкості, що є критично важливим у кризовий час, коли неможливо провести клінічно ідеальне дослідження. HADS дозволяє швидко та об'єктивно оцінити рівні тривоги й депресії, що особливо актуально для осіб, які виконують волонтерську діяльність у важких соціально-психологічних умовах.

Дослідження передбачало кількісні та якісні методи для всебічного розуміння проблеми. Кількісний аналіз базувався на анкетуванні, що забезпечує статистичну значущість результатів і дозволяє виявити

поширеність симптомів тривоги та депресії серед волонтерів. Водночас, якісні методи включали спостереження за робочою діяльністю, що дозволило виявити глибинні причини психологічного напруження. Такий комбінований підхід забезпечив комплексне уявлення про психологічний стан і емоційні виклики, з якими стикаються волонтери.

Окрім цього, обробка результатів проводилась за допомогою методів математичної статистики, що дозволило об'єктивно оцінити поширеність симптомів і визначити найбільш вразливі групи волонтерів. Цей кількісно-якісний аналіз результатів забезпечив детальне розуміння чинників, що впливають на психічний стан респондентів, та послужив основою для подальшої розробки рекомендацій щодо зміцнення стійкості волонтерів у складних умовах їхньої роботи.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі Благодійної організації Всеукраїнський благодійний фонд «Злагода» в період серпня-жовтня 2024 року. Загалом участь в опитуванні взяли 35 волонтерів у віці від 18 до 60 років. За гендерним складом група складалася з 30 жінок та 5 чоловіків.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до аналізу психологічного стану волонтерів, які зазнають високих емоційних навантажень через свою діяльність, завдяки використанню Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS), що дозволило об'єктивно виміряти психоемоційний стан респондентів у специфічному контексті волонтерської роботи.

Практичне значення. Це дослідження є важливим внеском у розвиток соціальної психології волонтерства і відкриває можливості для практичної реалізації програм підтримки, що відповідають специфічним викликам, з якими стикаються волонтери в умовах сучасної України.

Апробація результатів дослідження. Головні положення магістерської роботи доповідались на Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодіжна наука:

інновації та глобальні виклики» Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» 06.11.2024 року. Тези «Психологічні аспекти волонтерської діяльності» надані до друку.

Структура і обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 95 сторінок; включає 4 таблиці, 1 додаток; перелік використаних джерел, що містить 42 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Аналіз проблеми психологічних особливостей волонтерської діяльності в науковій літературі

Слово «волонтер» має багату історію, що сягає корінням у давньоримську епоху. Безпосередньо воно походить від латинського «voluntarius», що буквально перекладається як «охочий», «доброволець» і вказує на добровільне виконання якоїсь дії без примусу. У Стародавньому Римі термін «voluntarius» часто використовувався для позначення солдатів, які добровільно вступали на військову службу.

Сьогодні слово «волонтер» має ще більш конкретне та чітке значення і охоплює широкий спектр діяльності від соціальної допомоги до збереження довкілля. Однак, незважаючи на зміни в його значенні, основна ідея добровільності та безкорисливості залишається незмінною.

Волонтерство в усі часи було та є невід'ємною складовою сучасного суспільства, відіграючи ключову роль у розвитку громадянського суспільства та вирішенні соціальних проблем. Безпосередня участь добровольців у житті громади сприяє зміцненню соціальних зв'язків, підвищенню рівня довіри між людьми та формуванню активної громадянської позиції. Волонтери не лише надають конкретну допомогу тим, хто її потребує, а й сприяють створенню більш справедливого та інклюзивного суспільства.

Волонтерська діяльність має широкий спектр впливу і охоплює різні сфери життя. Вона підтримує розвиток соціальних ініціатив, заповнює прогалини в державних соціальних програмах і безпосередньо впливає на покращення якості життя в окремих групах людей, на заходах чи навіть у громадах. Крім того, волонтерство є важливим інструментом для розвитку молоді, оскільки дозволяє молодим людям задовольнити потребу в бажанні

бути корисними для суспільства, стати частиною спільноти, об'єднаної спільною метою чи діяльністю, набути нових знань і навичок, розширити свій світогляд та реалізувати свій потенціал.

Для сучасної України, що переживає період збройного конфлікту, волонтерство набуло особливої актуальності. Воно стало одним із ключових чинників забезпечення життєдіяльності населення в умовах війни та сприяє наближенню перемоги. Волонтерські ініціативи демонструють високий рівень громадянської активності та солідарності українського суспільства.

Щодо історії волонтерського руху, його офіційне започаткування в Європі тісно пов'язане з формуванням соціальних інститутів, які мали на меті допомогу нужденним і реалізацію гуманітарних цінностей у суспільстві. У період Нового часу, зокрема у XVIII-XIX ст., значний вплив на розвиток волонтерства в Європі справили ідеї Просвітництва, які підкреслювали важливість соціальної відповідальності, гуманізму та активної участі громадян у вирішенні соціальних проблем.

Перша дійсно впливова організація волонтерського спрямування, створена на європейському континенті, з'явилася в середині XIX століття. Це був Червоний Хрест, заснований швейцарцем А. Дюнаном у 1863 році. Ініціатива Червоного Хреста швидко поширилася на різні країни Європи, ставши основою для подальшого розвитку гуманітарного волонтерства. Червоний Хрест не лише заклав основи для організованої допомоги, а й запропонував єдині стандарти та принципи надання допомоги тим, хто постраждав у конфліктах, незалежно від їхніх політичних поглядів чи національності. Це стало важливим кроком до формалізації волонтерських ініціатив.

Принципи Червоного Хреста в основному поширювались на сфери цивільної допомоги, охорони здоров'я, догляду за літніми людьми та підтримки соціально незахищених груп населення. Ці принципи сприяли формуванню етики волонтерства, яка стала важливою частиною соціальних реформ у багатьох країнах. У XX ст. волонтерський рух в Європі набув нових

форм, зокрема через створення міжнародних організацій, таких як «Карітас» і «Армія Спасіння», які акцентували увагу на допомозі найбільш вразливим верствам суспільства. Ці організації започаткували численні програми, що сприяли наданню соціальної підтримки, медичної допомоги, а також інтеграції іммігрантів і біженців у нові суспільства.

Постійний та сталий розвиток волонтерства призвів до того, що воно стало не лише інструментом вирішення соціальних проблем, а й засобом реалізації політичних і культурних ініціатив. Це сприяло створенню волонтерських програм при урядових та неурядових організаціях у багатьох країнах Європи, включаючи ініціативи на підтримку екологічних, освітніх та культурних проєктів. Таким чином, волонтерство відіграє важливу роль у формуванні активного громадянського суспільства та розвитку соціальної відповідальності серед населення [3, с. 624].

Історія волонтерства в Україні охоплює тривалий і складний період, тісно пов'язаний із соціально-політичними змінами в країні. Традиції волонтерства мають глибоке коріння, яке можна простежити ще з козацької доби, коли громади організовували взаємну допомогу під час воєн, голоду та епідемій. Проте офіційне волонтерство почало формуватися лише на початку XX століття, під час національно-визвольних змагань та Першої світової війни, коли з'явилися перші благодійні організації, що надавали допомогу постраждалим [11, с. 26-35].

Після встановлення радянської влади в Україні в 1920-ті роки, волонтерство зазнало суттєвих змін. Зрозуміло, що тоді це мало зовсім інші назви та прояви, але суть допомоги людям залишалась незмінною.

Офіційна політика акцентувала колективізм, що призвело до значного обмеження діяльності благодійних організацій. Проте, у періоди соціальних катастроф, таких як Голодомор 1932-1933 років, українці виявляли солідарність, допомагаючи один одному, що слід розглядати як форму волонтерської діяльності, хоч і неорганізованої [8].

Із здобуттям незалежності України у 1991 році, волонтерство почало відроджуватися та набувати проявів, відомих нам зараз. Цей період став важливим етапом у розвитку неурядових організацій і благодійних фондів, які почали активно працювати в Україні, зокрема для надання соціальної, медичної та гуманітарної допомоги. Важливу роль у становленні організованого волонтерства відіграла організація «Карітас Україна», заснована в 1992 році, яка започаткувала новий етап у розвитку волонтерських ініціатив і служила прикладом для інших організацій, що прагнули допомогти суспільству в період трансформацій [4, с. 65-83].

Волонтерство в Україні стало важливим елементом суспільної активності, сприяючи розвитку громадянського суспільства та формуванню національної ідентичності. Значним етапом у розвитку волонтерства в Україні став початок російсько-української війни у 2014 році. У цей час багато українців почали активно залучатися до волонтерських ініціатив, надаючи допомогу військовим, постраждалим від конфлікту та біженцям. Волонтерські групи організовували збори коштів, медикаментів, продуктів харчування та одягу, що стало важливим ресурсом для армії та соціальних служб. Завдяки цим ініціативам, волонтери здобули велику популярність і визнання в суспільстві, а їхня діяльність стала ключовою для підтримки людей у складних умовах.

Сьогодні волонтерство в Україні продовжує розвиватися, особливо після початку повномасштабної війни в 2022 році. Волонтерські ініціативи знову вийшли на передній план, зосередившись на гуманітарній допомозі, підтримці Збройних Сил України, медичній допомозі та реабілітації постраждалих. Багато організацій, як-от «Паляниця», «Медична служба» та інші, активно працюють над забезпеченням потреб населення та захисників України. Молодь все частіше залучається до волонтерських програм, що не лише підвищує їхню соціальну відповідальність, а й сприяє формуванню нового покоління активних громадян.

Таким чином, історія волонтерства в Україні свідчить про глибокі традиції солідарності та підтримки, які існують у суспільстві, незважаючи на численні виклики та труднощі. Воно залишається важливим інструментом для вирішення соціальних проблем і підтримки громади у складні часи, підкреслюючи необхідність подальшого розвитку та підтримки волонтерських ініціатив.

Волонтерська діяльність тривалий час викликає зацікавленість у науковців, що зумовило виникнення подібних термінів, як-от «волонтерство», «волонтерський рух», «благодійність» тощо. Науковці по-різному трактують ці поняття.

Поняття «волонтерство» є багатогранним, і науковці з різних країн підходять до його визначення з різних позицій, враховуючи соціально-культурні та історичні особливості своїх суспільств. Серед закордонних науковців та дослідників проявів волонтерства важливими є наявність сформованого генералізованого визначення, що ґрунтується на ідеях суспільного блага, альтруїзму, а також соціальної відповідальності.

До прикладу, американська дослідниця С. Елліс визначає волонтерство як добровільну діяльність, яка базується на безкорисливій допомозі суспільству і здійснюється шляхом присвячення власного часу та ресурсів для загального блага [22, с. 15-17]. Її підхід акцентує увагу на принципах добровільності та альтруїзму, що є ключовими характеристиками волонтерства, спрямованого на зміцнення соціальної згуртованості та розвиток соціального капіталу. На думку С. Елліс, така діяльність має не тільки практичну, але й моральну значущість: волонтерство сприяє формуванню у громадян відчуття соціальної відповідальності, а також віддзеркалює індивідуальний внесок кожного у розбудову суспільства. Це підкреслює значення волонтерства як важливого ресурсу для вирішення суспільних проблем, оскільки активна участь громадян у справах громади сприяє зміцненню суспільних зв'язків та підвищенню рівня довіри в соціумі, що є особливо актуальним у сучасних умовах глобальних викликів.

Дослідник М. Снайдер, слідуючи попередній думці, визначає волонтерство як діяльність, мотивовану прагненням задовольнити особисту потребу бути корисним і соціально залученим, без очікування на матеріальну винагороду [36]. Він підкреслює, що волонтерство є важливим каналом для досягнення психологічного задоволення, яке виникає через відчуття особистої значущості та внеску в суспільне благо. За словами Снайдера, бажання допомагати іншим часто походить з внутрішнього переконання, що така діяльність має глибокий сенс, дозволяючи людині відчувати себе частиною чогось більшого. Ця діяльність також сприяє розвитку емпатії та формуванню соціальних зв'язків, що, в свою чергу, задовольняє потребу в соціальній взаємодії, оскільки волонтери часто працюють у командах і активно взаємодіють з отримувачами допомоги. Таким чином, Снайдер розглядає волонтерство не лише як механізм задоволення особистих потреб, а й як багатогранний процес, що сприяє розвитку самооцінки, допомагає подолати ізоляцію та створює відчуття значущості через надання підтримки іншим.

Європейська дослідниця Р. Хоуелл описує волонтерство як форму соціальної участі, яка передбачає добровільне надання допомоги з мотивів суспільної відповідальності [26, с. 210-212]. В її підході основною цінністю волонтерства є зміцнення соціальної єдності та розвиток громадянської участі, де підкреслюється важливість ролі волонтерів у покращенні якості життя суспільства.

Визначення українських дослідників у цьому питанні відрізняються своєю різноманітністю, спираючись на культурні та історичні реалії, а також на стан війни, в якому Україна перебуває із 2014 року. Т. Васильченко зазначає, що волонтерство в Україні спрямоване на підтримку соціально незахищених верств населення та розвиток громадянської активності через добровільну участь у суспільно корисних проєктах [2, с. 18-35]. Це визначення відображає особливості волонтерства в Україні, зокрема,

спрямованість на вирішення соціальних проблем, що актуалізується у періоди криз, таких як війна чи економічна нестабільність.

Дослідниця О. Мельник підкреслює, що волонтерська діяльність в Україні є унікальною формою громадянської активності, яка об'єднує соціальний та патріотичний аспекти, формуючи особливу модель волонтерства. Згідно з її дослідженнями, українське волонтерство особливо активізується в періоди суспільних потрясінь і криз, таких як військові конфлікти, де воно набуває важливої державної та соціальної ролі [7, с. 198-212]. В умовах збройного протистояння та загрози для суверенітету, українські волонтери не лише надають матеріальну й психологічну підтримку військовим і цивільному населенню, а й зміцнюють національну ідентичність і сприяють формуванню почуття колективної відповідальності.

За словами О. Мельник, патріотичний аспект волонтерства став важливою складовою громадянської згуртованості, формуючи нові цінності солідарності, єдності та відданості державі. Учасники волонтерських ініціатив у кризові часи часто сприймають свою діяльність як особистий внесок у захист і розвиток країни, що надає волонтерству особливого значення та сенсу. Волонтерські групи в Україні перетворюються на своєрідні платформи громадянської освіти, де формуються навички самостійної організації, лідерства, а також підвищується рівень соціальної відповідальності. В результаті, волонтерська активність стає не лише формою допомоги, але й інструментом підтримки державної стабільності, що особливо важливо в умовах сучасних викликів для українського суспільства.

Підхід українського дослідника О. Тарана розглядає волонтерство як механізм соціальної інтеграції та підтримки тих, хто цього потребує, що є важливим для побудови стійкого громадянського суспільства в Україні, враховуючи умови, в яких опинилася країна. Він називає волонтерство добровільною допомогою [12, с. 165-172].

О. Гук, підтримуючи свого попередника, розглядає волонтерську діяльність як форму добровільної соціальної діяльності, яка не є

професійною та сприяє покращенню якості життя, особистісному розвитку, задоволенню потреб і зміцненню солідарності. Це вільний вибір, що відображає індивідуальні переконання людини та її активну громадську позицію [5, с. 75].

Порівняння цих визначень вказує на наявність як спільних, так і відмінних аспектів у розумінні волонтерства. Спільним для всіх визначень є акцент на добровільності, альтруїзмі та соціальному значенні волонтерської діяльності. Проте закордонні дослідники, такі як С. Елліс і М. Снайдер, зосереджуються на особистій мотивації та загальному суспільному блазі, тоді як українські науковці, зокрема О. Мельник і О. Таран, підкреслюють важливість волонтерства для підтримки соціально незахищених верств населення та його патріотичну роль у кризових умовах.

Таким чином, волонтерство в європейських країнах часто розглядається як прояв індивідуальної соціальної відповідальності та самореалізації, тоді як в українському контексті воно набуває форми колективної дії, спрямованої на соціальну підтримку і згуртованість громади, особливо в періоди соціально-політичних викликів. Це різноманіття підходів демонструє, що волонтерство є динамічним і багатовимірним явищем, яке виконує різні функції залежно від соціального та культурного контексту.

Як бачимо, аналіз психологічних особливостей волонтерської діяльності є однією з важливих тем у науковій літературі, що висвітлює складні взаємозв'язки між мотивацією, особистісними якостями та соціальним середовищем волонтерів. Однією з основних проблем, які розглядаються в дослідженнях, є питання мотивації до волонтерства, що часто включає такі фактори, як альтруїзм, потреба у самореалізації та бажання бути корисним суспільству.

Інша проблема, яка постає в психологічних дослідженнях, стосується впливу волонтерства на особистісний розвиток. Волонтерська діяльність дозволяє розвинути такі якості, як емпатія, відповідальність та соціальна чутливість, які, в свою чергу, впливають на здатність до побудови

ефективних соціальних контактів і адаптацію в різних соціальних середовищах. Наприклад, дослідження європейських науковців показують, що волонтерство сприяє зміцненню внутрішньої стійкості та формуванню позитивної самооцінки, що особливо важливо для молоді та людей, які перебувають у періодах життєвих змін [22; 33; 36; 37].

Також у літературі висвітлюється ризик виникнення емоційного вигорання серед волонтерів, що пов'язано з високими емоційними навантаженнями і зменшенням ресурсів на відновлення психічної енергії. Дослідники, як-от К. Масlach і С. Джексон, підкреслюють, що емоційне вигорання у волонтерів зумовлене постійним впливом стресових факторів і необхідністю підтримувати високий рівень емпатії та залученості [33, с. 75-79]. Зокрема, волонтери, які працюють у кризових умовах або з вразливими групами населення, схильні до підвищеного ризику вигорання через накопичення психологічного стресу та емоційної втоми.

Нарешті, важливим аспектом є роль соціальної підтримки в житті волонтерів, яка значно полегшує справлення з викликами та стресовими ситуаціями. Дослідження показують, що волонтери, які мають доступ до стабільної підтримки з боку колег, близьких людей або професійної допомоги, менш схильні до негативних наслідків стресу, таких як вигорання або зниження мотивації. Це вказує на необхідність створення підтримуючих мереж та середовищ для волонтерів, що сприяє покращенню їхнього психологічного стану та підвищенню ефективності волонтерської діяльності.

Таким чином, дослідження психологічних аспектів волонтерства підкреслюють як позитивний вплив волонтерської діяльності на особистісний розвиток, так і потенційні ризики, пов'язані з вигоранням. Науковці наголошують на важливості збалансованого підходу до волонтерства, де поєднується соціальна підтримка, самоусвідомлення та належний рівень мотивації, що є запорукою ефективного та сталого розвитку волонтерів і їхньої діяльності.

1.2. Види та характеристики мотиваційних функцій волонтерської діяльності

Як було зазначено раніше, волонтерська діяльність є однією з основних форм соціальної активності, яка допомагає вирішувати різноманітні соціальні, гуманітарні та екологічні проблеми, створюючи можливості для самореалізації та розвитку суспільства. Залучення людей до волонтерства не лише надає практичну підтримку тим, хто її потребує, але й сприяє формуванню громадянської відповідальності, підвищенню рівня соціальної згуртованості та розвитку особистісних якостей у волонтерів. В останні десятиліття волонтерська діяльність привернула увагу науковців, які намагаються зрозуміти психологічні та соціальні механізми, що спонукають людей до участі у волонтерстві, а також дослідити, як різні види мотивації впливають на ефективність і стійкість волонтерської активності.

Однією з ключових тем досліджень у цій сфері є мотиваційні аспекти волонтерства. Мотивація волонтерів є важливим чинником, що визначає, як довго і з якою віддачею людина буде виконувати свої обов'язки. Різні мотиваційні фактори, такі як альтруїзм, потреба у соціальній взаємодії, прагнення до саморозвитку та кар'єрного зростання, впливають на поведінку волонтерів і їхню здатність справлятися з психологічними навантаженнями, які можуть виникати під час роботи. Сучасні дослідження у галузі соціальної психології, зокрема роботи М. Снайдера, Р. Хоуелла та К. Маслач, демонструють, що мотивація є багатовимірним конструктом, який поєднує внутрішні та зовнішні чинники, що змінюються залежно від особистісних характеристик та соціального контексту [26; 33; 36].

Крім того, волонтерська діяльність не лише забезпечує вирішення соціальних проблем, але й сприяє особистісному розвитку та розширює можливості самопізнання для самих волонтерів. Водночас існує значна варіативність у мотиваційних структурах волонтерів залежно від їхньої вікової категорії, соціального статусу, культурного контексту та навіть

специфіки конкретних волонтерських завдань. Це підвищує актуальність дослідження мотиваційних функцій волонтерської діяльності, адже розуміння цих функцій може сприяти ефективнішій організації волонтерських програм та зниженню ризиків емоційного вигорання серед волонтерів.

Проблематика мотиваційних функцій волонтерської діяльності активно вивчається як в Україні, так і за кордоном. Дослідники аналізують мотивацію волонтерів з різних точок зору та класифікують причини, які спонукають людей до добровільної діяльності, враховуючи особистісні, соціальні та культурні фактори.

В українському науковому середовищі питання мотивації волонтерів активно вивчають такі дослідники, як О. Яременко, О. Слєпкань та Т. Титаренко. О. Яременко вивчає вплив соціальних та культурних чинників на мотивацію волонтерів, зокрема в умовах збройного конфлікту. Він наголошує, що патріотичні мотиви та почуття соціальної відповідальності є суттєвими факторами, що стимулюють українців до волонтерства, особливо під час кризи [14, с. 75-83].

О. Слєпкань та Т. Титаренко досліджують соціально-психологічні аспекти волонтерської діяльності, зокрема значення волонтерства для подолання стресу та адаптації до складних життєвих умов. О. Слєпкань наголошує на особистісних мотивах, таких як бажання розвиватися і знаходити сенс у житті через допомогу іншим [10, с. 34-42], тоді як Т. Титаренко аналізує значення волонтерства для відновлення психологічної рівноваги в умовах воєнної та соціальної кризи [13, с. 54-61].

Серед іноземних дослідників важливе місце займають роботи М. Снайдера, який разом з колегами, зокрема К. Пенегей, розробив функціональний підхід до мотивації волонтерів. На основі цієї класифікації вони створили інструмент Volunteer Functions Inventory (далі – VFI), що дозволяє оцінити, які мотиви переважають у певній групі волонтерів, і це стало значним внеском у подальші емпіричні дослідження в цій сфері. Згідно

з цим підходом, феномен волонтерства можна розглядати через призму різниць у мотивах, які проявляються, потребах, що задовольняються, та цілях, які людина вважає досягнутими. На думку зазначених авторів, кожен волонтер може реалізувати кілька мотиваційних функцій через свою діяльність.

Модель мотиваційних функцій VFI охоплює шість основних категорій, які пояснюють волонтерську активність як спосіб задоволення особистих і соціальних потреб, де кожна функція відповідає за певну мотиваційну сферу. Наприклад, функція «цінностей» відображає потребу діяти відповідно до особистих етичних принципів і альтруїстичних переконань, прагнучи допомогти іншим. Функція «розуміння» мотивує через цікавість до навколишнього світу та бажання саморозвитку, що дозволяє волонтеру поглибити свої знання. Мотив «зміцнення» спрямований на психологічне зростання, підвищуючи самооцінку волонтера та сприяючи особистісному вдосконаленню. «Кар'єрна» мотивація відображає орієнтацію на професійний розвиток, оскільки волонтерство дозволяє здобувати нові навички, важливі для майбутньої роботи. Соціальні мотиви, в свою чергу, задовольняють потребу в соціалізації, надаючи можливість спілкування, підтримки та схвалення з боку оточення. Нарешті, «захисна» функція допомагає знизити рівень негативних емоцій, таких, як почуття провини або низька самооцінка, що дозволяє волонтеру відчувати себе краще.

У подальших дослідженнях цю модель доповнили додатковою мотиваційною категорією — релігійною, яка відображає прагнення до духовного зростання та посилення релігійної віри через волонтерську діяльність. Такий підхід показує, що волонтерство є багатогранним явищем, яке одночасно задовольняє різні особистісні, соціальні та духовні потреби, дозволяючи кожному учасникові реалізувати кілька мотиваційних функцій через одну діяльність [18; 37].

Навіть на даному етапі, незважаючи на існуючі моделі та види мотивації, схожі теми досі досліджуються. Д. Вітекінд, сучасна науковиця,

фокусується на аналізі внутрішніх та зовнішніх факторів, що впливають на задоволеність волонтерською діяльністю. У її роботах йдеться про те, що волонтери часто керуються внутрішніми мотивами, як-от бажанням допомогти, проте зовнішні фактори, зокрема підтримка соціуму та позитивна оцінка діяльності, також можуть впливати на тривалість їхньої діяльності [41, с. 299-316].

Вимірювання мотивацій волонтерів є важливим аспектом досліджень у цій сфері, оскільки воно дозволяє глибше зрозуміти, чому люди обирають займатися волонтерською діяльністю та які чинники впливають на їхню участь. Це питання має значення не лише для теоретичних знань, а й для практичного застосування у розвитку волонтерських програм і ініціатив. У зв'язку з цим, серед основних методів, що використовуються для оцінки мотивацій волонтерів, варто виділити кілька ключових підходів, які заслуговують на детальніший розгляд.

Кількісні методи, такі як опитування та анкетування, є одними з найпоширеніших способів збору даних. Вони дозволяють отримати інформацію від великої кількості респондентів, що забезпечує статистичну значущість результатів. Наприклад, згадувана раніше шкала VFI стала основою для багатьох досліджень, які вивчають різні аспекти волонтерської діяльності, включаючи вплив соціальних і культурних контекстів на мотивацію волонтерів.

Якісні методи, зокрема інтерв'ю, також відіграють важливу роль у розумінні мотивацій волонтерів. Цей підхід дозволяє глибше дослідити мотиви через відкриті питання, які спонукають до обговорення їхнього досвіду, почуттів і поглядів на волонтерство. Наприклад, у дослідженні Р. Уокера використовували глибинні інтерв'ю для аналізу мотивацій волонтерів, що дозволило виявити унікальні індивідуальні причини участі у волонтерських програмах. [39, с. 10-23.]. Цей підхід дозволяє не лише виявити основні мотиви, а й зрозуміти, як вони пов'язані з особистим досвідом та соціальним оточенням.

Крім того, деякі дослідники використовують комбіновані методи, поєднуючи кількісні та якісні підходи. Це дозволяє отримати більш комплексне уявлення про мотиваційні функції волонтерів. Наприклад, дослідження П. Келлі та її колег поєднувало анкети для збору кількісних даних і фокус-групи для якісного аналізу мотивів волонтерів [29, с. 195-211]. Під час проведення активностей учасники мали змогу вільно обговорювати свої мотиви, ділитися власним досвідом та взаємодіяти з іншими волонтерами. Це дослідження показало, що волонтери можуть мати складні та багатогранні мотиви, які варіюються в залежності від соціального контексту, культурних впливів і особистісних характеристик, таких як вік, стать, освіта та попередній досвід участі у волонтерських програмах. Наприклад, молоді волонтери можуть бути більш орієнтовані на соціальні мотиви, тоді як більш зрілі учасники можуть акцентувати увагу на цінностях і бажанні допомогти іншим. Таке поєднання кількісних і якісних методів дає змогу створити більш детальну картину мотивацій волонтерів, що, в свою чергу, може допомогти в розробці ефективніших стратегій залучення та утримання волонтерів у різних програмах.

Останні дослідження все більше зосереджуються на використанні онлайн-опитувань і соціальних мереж для збору даних про волонтерів. Ці платформи не лише дозволяють охопити ширшу аудиторію, а й забезпечують зручність і доступність для респондентів, що може суттєво змінити традиційні методи збору інформації. Наприклад, соціальні мережі, такі як Facebook, Instagram та Twitter, стали важливими інструментами для залучення молодих волонтерів, оскільки ці платформи є невід'ємною частиною їхнього повсякденного життя. Дослідження, проведене М. Халіфом та його колегами, показало, що онлайн-опитування можуть бути особливо ефективними для збору даних про мотивації молодих волонтерів, оскільки вони надають можливість взаємодії та обміну інформацією в зручному для них форматі. [24, с. 145-162].

Дослідники виявили, що використання соціальних мереж не лише залучає молодь, але й спрощує процес збору великих обсягів даних. Вони зазначили, що учасники частіше діляться своїми думками та досвідом в онлайн-просторі, що дає можливість отримати більш детальну та різноманітну інформацію про мотиваційні чинники волонтерства. Крім того, онлайн-опитування часто містять інтерактивні елементи, такі як опитувальники з вибором варіантів, що заохочує учасників до активнішої участі. Це підвищує якість отриманих даних і дозволяє краще відобразити справжні мотиви волонтерів.

Не можна не відзначити, що впровадження онлайн-опитувань та соціальних мереж у дослідницьку практику відкриває нові можливості для вивчення мотивацій волонтерів, спрощує доступ до різних груп населення та дозволяє дослідникам враховувати динамічні зміни у мотивах волонтерів у сучасному цифровому середовищі.

Можемо зазначити, що методи вимірювання мотивацій волонтерів охоплюють різноманітні підходи — від стандартних опитувань до глибоких інтерв'ю, що дозволяє дослідникам отримати широкий погляд на причини, які спонукають людей до волонтерської діяльності. Поєднання цих методів забезпечує більш комплексний підхід до вивчення мотивацій, що може бути корисним для розробки програм, спрямованих на залучення нових волонтерів і підтримку їхньої активності, а також на оптимізацію волонтерських ініціатив в умовах постійно змінюваного соціального контексту. Дослідження мотивації волонтерів неможливе без врахування соціального контексту, в якому ці волонтери діють. Соціальні, культурні та економічні чинники можуть суттєво впливати на те, чому люди вирішують займатися волонтерством. Вивчення цього впливу дозволяє дослідникам краще зрозуміти, які мотиваційні механізми діють у різних групах населення та в різних соціальних умовах.

Одні науковці підкреслюють важливість соціального впливу на мотивацію волонтерів. Він вказує на те, що соціальні норми та очікування у

спільноті можуть відігравати важливу роль у формуванні бажання людей долучатися до волонтерських ініціатив. Наприклад, у суспільствах, де волонтерство розглядається як позитивна соціальна практика, ймовірність того, що індивіди приєднуються до волонтерських проєктів, значно вища [35, с. 155-171].

Дослідження інших також виявили, що соціальні зв'язки та підтримка з боку родини та друзів є критично важливими для мотивації волонтерів. Вони показали, що особи, які мають підтримку у своєму соціальному оточенні, більш схильні до участі у волонтерських програмах. Це підтверджує концепцію соціального капіталу, згідно з якою індивіди, які мають міцні соціальні зв'язки, мають більше можливостей і ресурсів для участі у волонтерській діяльності [38, с. 800-815].

Найновіші дослідження, проведені Ч. Ван та колегами, чітко показали, що культурні чинники, такі як релігійні переконання і традиції, також відіграють важливу роль у формуванні волонтерської мотивації [15, с. 10-13]. Наприклад, у культурах, де волонтерство тісно пов'язане з релігійними практиками, люди можуть бути більш мотивованими брати участь у благодійних акціях через відчуття морального обов'язку та бажання служити своїй спільноті.

Важливо також зазначити, що економічні умови можуть впливати на мотивацію волонтерів. Наприклад, в умовах економічної кризи або нестабільності люди можуть бути менш схильні до участі у волонтерських програмах через брак часу та ресурсів. Дослідження С. Цімека показало, що в економічно складних умовах волонтери часто мотивуються не лише альтруїстичними прагненнями, але й потребою у соціальних зв'язках та психологічній підтримці [42, с. 532-555]. За допомогою економічних теорій мотивації їй вдалось дослідити причини, чому люди беруть участь у волонтерській діяльності, враховуючи різні аспекти, такі як вигоди, соціальні фактори та культурні контексти. Одна з ключових теорій – теорія обміну, яка стверджує, що люди приймають рішення на основі вигоди, отриманої в обмін

на їх зусилля. У цьому контексті волонтерство може забезпечити соціальні зв'язки, розвиток нових навичок або підвищення самооцінки, що підкреслює значення соціальних відносин у волонтерстві [42, с. 532-555].

Менш вираженими, але не менш важливими С. Ціmek вважає теорію людського капіталу, яка розглядає волонтерство як інвестицію в особистісний розвиток; теорію мотивації та потреб, розроблену А. Маслоу; теорію соціальної ідентичності, яка підкреслює, що мотивація волонтерів може бути зумовлена бажанням бути частиною певних соціальних груп.

Ці економічні теорії мотивації надають різноманітні перспективи для розуміння мотивацій волонтерів і можуть слугувати основою для розробки ефективних стратегій залучення учасників до волонтерської діяльності, враховуючи потреби різних груп населення, але все ж залишаються досить обмеженими відкидаючи або навіть заперечуючи можливість існування альтруїстичних мотивацій.

Як бачимо, соціальний контекст є надзвичайно важливим фактором, що впливає на мотивацію волонтерів. В залежності від соціальних, культурних та економічних умов, волонтери можуть мати різні мотиваційні чинники, що підкреслює необхідність гнучкого підходу в розробці волонтерських програм, які враховують особливості конкретних спільнот.

Таким чином, як іноземні, так і українські дослідження вказують на різноманітність мотиваційних функцій волонтерства, які поєднують особистісні, соціальні та економічні, більш прагматичні, мотиви. Іноземні науковці, зокрема М. Снайдер та Д. Вітекінд, акцентують увагу на універсальних мотивах, таких як бажання навчитися новому, соціальні контакти, саморозвиток та потреба у визнанні, які також присутні в українських дослідженнях. Водночас українські науковці більше зосереджуються на специфічних соціально-культурних факторах, таких як патріотизм та адаптація до стресу, що пов'язані з контекстом війни та кризових умов в Україні.

1.3. Особливості психічного здоров'я осіб, що займаються волонтерською діяльністю

Проблема збереження та підтримки психічного здоров'я залишається актуальною з початку вивчення людством особливостей людської ментальності, але в умовах нинішньої кризи в Україні турбота про це питання стає особливо важливою темою досліджень останнього десятиліття.

Ситуація в країні має серйозні наслідки для життя людей, які опинилися в зоні бойових дій. Вони стикаються з переміщеннями, постійною загрозою обстрілів, втратою близьких та змінами у звичному ритмі повсякденного життя. Реакція людей на ці стресові обставини варіюється. Кожен має свої особливості адаптації до екстремальних умов.

Неможливо заперечити, що психічне здоров'я є так само важливим, як і фізичне, проте проблеми, пов'язані з ним, часто залишаються поза увагою. Волонтерство може стати ефективним способом покращення психічного стану тих, хто прагне допомогти іншим, що страждають від тривоги, депресії, втрати близьких або пережили травматичні події. Ця проблема зростає серед усіх соціальних груп і потребує серйозної уваги та зусиль для її вирішення.

В умовах, коли країна перебуває у мирному стані, психологічні наслідки волонтерства вважаються переважно позитивними. По-перше, це сприяє підвищенню рівня задоволеності життям, психологічного благополуччя та самооцінки, що веде до самореалізації та соціальної інтеграції. Участь у волонтерських проєктах допомагає знижувати рівень стресу, депресії, самотності та невпевненості в собі, що особливо важливо в умовах сучасних викликів та криз.

По-друге, волонтерство сприяє розвитку важливих психологічних якостей і навичок, таких як відповідальність, ініціативність, креативність, лідерство та комунікабельність. Ці характеристики допомагають людям краще адаптуватися до змін, бути гнучкими та відкритими до нових ідей, що особливо цінно в умовах швидко змінюваного світу.

Крім того, волонтерська діяльність формує ціннісно-сміслові характеристики особистості. Альтруїзм, милосердя, турбота, чуйність і повага є важливими моральними якостями, які сприяють розвитку здорових міжособистісних відносин та створенню сприятливого соціального середовища. Волонтери, завдяки своїм діям, сприяють зміцненню справедливості, доброти та вірності в суспільстві, формуючи позитивний соціальний клімат, що може мати далекосяжні наслідки для громади в цілому.

Волонтерство є важливим інструментом, який не лише допомагає іншим, але й приносить користь самим волонтерам, сприяючи їхньому особистісному зростанню і психологічному здоров'ю. Залучення до волонтерської діяльності може стати ефективним способом покращення якості життя, розвитку навичок та формування цінностей, які стануть основою для сталого розвитку суспільства.

Окрім особистісного зростання, волонтерство відіграє важливу роль у процесі соціальної адаптації, оскільки воно сприяє формуванню ключових соціальних компетенцій, ціннісно-емоційній орієнтації та активному громадянському залученню. Соціальна адаптація охоплює процес, в якому особистість налаштовується на вимоги та очікування соціального середовища, в якому вона існує та діє. Це включає взаємодію з людьми, групами, інститутами, нормами та цінностями, які формують її світогляд і поведінку. Наприклад, участь у волонтерських програмах допомагає людям навчитися спілкуванню з різними соціальними групами, що значно розширює їхнє розуміння соціальних реалій.

Для успішної соціальної адаптації важливо володіти розвиненими соціальними навичками, такими як вміння ефективно спілкуватися, співпрацювати, вирішувати конфлікти, а також брати на себе відповідальність за свої вчинки. Волонтерство забезпечує платформу для розвитку цих важливих якостей, оскільки воно залучає особистість до суспільно корисної діяльності, яка вимагає активної участі, взаємодії та

співпраці з іншими. Цей процес формує відчуття відповідальності та емпатії, адже волонтери часто працюють з вразливими групами населення, такими як діти, люди похилого віку чи особи з обмеженими можливостями, що дозволяє їм розвивати не лише соціальні, але й моральні якості.

Дослідження показують, що волонтерство значно підвищує рівень життєвого задоволення, психологічного благополуччя та самооцінки. Воно також сприяє соціальній інтеграції, що є важливим для створення здорового соціуму навколо індивіда та розвитку. Волонтери відчують радість, гордість і вдячність за свою діяльність. Крім того, позитивний зворотний зв'язок від тих, кому вони допомагають, а також підтримка з боку колег, родини та друзів, підвищує їхню мотивацію продовжувати волонтерство. Наприклад, волонтери, які отримують вдячність за свою працю, мають вищий рівень емоційного благополуччя і менш схильні до стресу та депресії.

Соціальна підтримка, яку волонтери отримують у процесі своєї діяльності, має вирішальне значення для збереження їхнього психічного здоров'я. Дослідження А. Омото та М. Снайдера вказують на те, що волонтери, які мають активні соціальні зв'язки, відчують менше емоційного вигорання та стресу [34, с. 81-106]. Волонтерські організації часто формують спільноти, в яких учасники можуть ділитися своїм досвідом, отримувати емоційну підтримку та розвивати колективну мету.

Ці спільноти створюють безпечний простір для обміну думками та почуттями, що є особливо важливим у стресових ситуаціях. Наприклад, волонтери, які беруть участь у групових проєктах, відчують менше соціальної ізоляції і більше підтримки від своїх колег, що позитивно впливає на їхнє психічне благополуччя. Ці соціальні зв'язки також можуть слугувати джерелом натхнення та мотивації, що допомагає волонтерам справлятися з викликами та труднощами.

Психологічні характеристики волонтерів часто мають спільні риси. Вони, як правило, демонструють високий рівень соціальної активності, ініціативності, креативності, лідерства та комунікабельності. Ці якості

дозволяють їм ефективно взаємодіяти з іншими, адаптуватися до нових ситуацій і вирішувати різноманітні проблеми. Крім того, волонтери зазвичай мають добре розвинені моральні якості, такі як чесність, справедливість, доброта та повага. Вони вміють працювати в команді, навчатися на досвіді, дотримуватися етичних норм і бути чуйними до потреб інших.

Це дає нам зрозуміти, що волонтерська діяльність є важливим аспектом формування ментальності особистості в різні періоди її життя, оскільки вона забезпечує можливість розвитку різноманітних навичок і якостей. Участь у волонтерських проєктах дозволяє індивідам відкривати нові горизонти, розвивати креативність, лідерство, а також соціальні та комунікаційні навички. Наприклад, дослідження, проведене Е. Кларі та М. Снайдер, підкреслює, що волонтерство може сприяти формуванню почуття значущості в житті, що, у свою чергу, підвищує самооцінку та загальне благополуччя [17, с. 156-159].

Крім того, волонтерство дозволяє людям реалізувати свої інтереси та захоплення, що може привести до позитивних змін у психічному стані. Наприклад, у дослідженнях іноземних науковців зазначається, що волонтери часто мають можливість спробувати себе в різних сферах, таких як освітні проєкти, соціальні програми або культурні заходи, що допомагає їм виявляти та розвивати свої таланти [35; 37; 40].

Також важливо відзначити, що волонтерство може відігравати роль у запобіганні емоційному вигоранню. Дослідження, проведене в університетах США, показало, що волонтери, які активно залучені до суспільно корисних справ, відчують менший рівень стресу і більше задоволення від життя, ніж ті, хто не займається волонтерством [40, с. 345-365]. Тобто волонтерство як форма активного соціального залучення позитивно впливає на психічне здоров'я завдяки розвитку соціальних і комунікаційних навичок, які, в свою чергу, сприяють кращому опануванню стресу та зниженню почуття ізоляції. Додатково варто зазначити, що соціальна підтримка та спільна мета

волонтерів забезпечують їм можливість легше переживати стресові ситуації та покращувати психічне здоров'я, особливо в умовах нестабільності.

Волонтерська діяльність також діє як ефективний механізм зниження стресу, допомагаючи учасникам впоратися з особистими проблемами через альтруїстичну діяльність. Наприклад, у дослідженнях, що проводилися в рамках програми «Волонтерство та психічне здоров'я», відзначено, що добровольці, залучені до роботи з соціально вразливими групами, повідомляли про зниження рівня тривожності та депресії завдяки активній соціальній взаємодії та відчуттю власної значущості та корисності [31, с. 1-10]. Волонтерство, зокрема у кризових умовах, забезпечує людині відчуття мети, що значно підвищує рівень життєвої задоволеності та стійкості до стресових факторів.

Додаткові дослідження підкреслюють, що волонтерство має не лише психологічний, а й фізіологічний вплив, який відіграє важливу роль у профілактиці психічних розладів [16, с. 10-14]. Волонтери часто відзначають, що участь у добродійній діяльності покращує їхній сон, збільшує енергійність та знижує рівень тривожності, що загалом сприяє профілактиці депресії та інших психічних розладів. Цей позитивний вплив пояснюється залученням до значущих соціальних зв'язків, завдяки яким особи почувуються підтриманими і менш ізольованими.

Це частково зумовлено тим, що волонтерська діяльність дозволяє відновити відчуття контролю в ситуаціях, коли власні проблеми здаються нерозв'язними. Вдячність та соціальна підтримка, які виникають під час волонтерства, також є важливими чинниками у зменшенні відчуття меншовартості та ізоляції, що часто посилюють тривогу та депресію.

Очевидно, що досвід кожної країни буде відрізнятися в залежності від історичних подій, культурних особливостей та ментальності, закладеної в генетичному коді нації.

В Україні волонтерство не лише сприяє особистісному зростанню, але й значно впливає на розвиток соціальних навичок, особливо в умовах

конфлікту. Воно розвиває комунікаційні здібності, здатність до співпраці та вирішення конфліктів, оскільки волонтери часто працюють у складних, психологічно напружених умовах. Волонтерська діяльність допомагає учасникам швидше адаптуватися до мінливих обставин і знаходити ефективні способи взаємодії з людьми, які зазнали травматичного досвіду або потребують психологічної підтримки, емпатії та емоційної інтелігентності у волонтерів відбувається завдяки роботі з внутрішньо переміщеними особами та людьми з посттравматичним стресовим розладом, що є поширеним явищем у зонах бойових дій.

Окрім якостей, волонтерство сприяє зміцненню соціальних зв'язків і згуртованості всередині громад. Із власного досвіду помічено, що волонтери часто стають ядром соціальних змін у своїх громадах, що створює відчуття причетності до спільної справи та посилює громадянську свідомість. Це допомагає у формуванні активних громадянських позицій і взаємній підтримці, що надзвичайно важливо для суспільства у кризовий період.

Крім того, соціально-психологічні дослідження вказують на те, що волонтери, які регулярно взаємодіють із людьми, що переживають складні життєві ситуації, підвищують свою емоційну стійкість, що є критично важливим у профілактиці емоційного вигорання та депресивних станів [19, с. 419-447]. Волонтерська діяльність, таким чином, виступає як своєрідний захисний механізм, допомагаючи індивідам зберігати емоційну стабільність, відчувати значущість власної діяльності та знижувати ризик розвитку психічних розладів.

Волонтерство надає певну структуру та рутину, що є особливо важливим для людей, які переживають кризові ситуації або мають схильність до тривожних розладів. Повторювані «ритуали», які виникають у процесі регулярної волонтерської діяльності, допомагають стабілізувати психічний стан, зменшити відчуття хаосу в житті та покращити здатність до концентрації. У випадках травматичних подій волонтерство може слугувати адаптивним механізмом, що дозволяє людям перенаправити свої емоції на

допомогу іншим, таким чином зменшуючи власний емоційний біль і покращуючи загальний психічний стан.

Отже, волонтерська діяльність може бути розглянута як ефективний інструмент психосоціальної підтримки та профілактики, оскільки поєднує психологічні та соціальні механізми, які сприяють зміцненню психічного здоров'я. У країнах, що переживають кризові ситуації, таких як Україна, волонтерство набуває особливого значення, оскільки допомагає адаптуватися до стресових умов і підтримувати соціальну згуртованість, необхідну для стійкості суспільства в цілому.

Дослідження доводять, що волонтерська діяльність не лише позитивно впливає на психологічний стан волонтерів, але й сприяє профілактиці психічних розладів, таких як депресія і тривожність, завдяки залученню до соціально значущої роботи та емоційній підтримці, яку волонтери отримують від своєї діяльності.

Волонтерство сприяє особистісному розвитку та формує відчуття приналежності і самозначущості, що є важливим аспектом профілактики психологічних проблем, особливо в умовах кризи. У випадку травматичних подій воно може стати ефективним інструментом для зміцнення психологічної стійкості завдяки соціальній підтримці та структурованому середовищу, яке забезпечує відчуття безпеки. Український досвід показує, що люди, які беруть участь у волонтерській діяльності, отримують можливість для самовираження, емоційної підтримки та розвитку соціальних навичок, що допомагає їм адаптуватися до нових обставин.

Можна підсумувати, що волонтерська діяльність є важливою складовою не лише соціальної згуртованості, але й профілактичним інструментом, що допомагає зміцнювати психічне здоров'я на індивідуальному і суспільному рівні. Це особливо актуально для країн у кризовому стані, таких як Україна, де волонтерство підтримує соціальну стійкість і сприяє емоційній адаптації громадян.

Висновки до першого розділу

Волонтерська діяльність є важливим соціальним явищем, яке значно впливає на суспільство, сприяючи розвитку соціальної відповідальності, взаємопідтримки та підвищенню якості життя громад. Волонтерство об'єднує людей різного віку та досвіду, мотивуючи їх до спільної мети – допомоги іншим.

Волонтерська діяльність має глибокий вплив як на суспільство, так і на особистість волонтера, забезпечуючи самореалізацію та зміцнення громадянської відповідальності. Останнім часом науковці активно досліджують мотиваційні аспекти волонтерства, які є ключем до розуміння тривалості та ефективності такої діяльності. Мотиви волонтерів можуть включати альтруїзм, соціальні та кар'єрні цілі, а також бажання особистісного розвитку, що дозволяє їм справлятися з емоційними викликами. Крім того, існують значні культурні та соціальні відмінності у мотиваційних структурах, які відображаються в різних моделях мотивації, таких як модель VFI. Використання методів дослідження, зокрема кількісних і якісних, дозволяє зрозуміти глибину мотивацій та допомагає розробити більш ефективні волонтерські програми, враховуючи соціальні та психологічні чинники, які впливають на добровольців.

У психологічному контексті багато волонтерів залучаються до цієї діяльності, оскільки шукають сенс, прагнуть розвивати свої якості, проявляти емпатію та відчувати самореалізацію. Часто волонтерська робота допомагає знизити стрес, приносить позитивні емоції та створює відчуття приналежності до соціальної групи. Водночас волонтерство має двосторонній психологічний вплив: з одного боку, воно покращує психологічний стан людини, знижує рівень тривоги та депресії, а з іншого — може стати викликом і призвести до емоційного виснаження або вигорання, особливо в складних умовах гуманітарних криз.

Проблеми психічного здоров'я волонтерів в Україні стають особливо актуальними через кризові умови, в яких опинилося суспільство, що зумовлює потребу в нових способах підтримки людей. Така діяльність сприяє підвищенню рівня задоволеності життям, психологічного благополуччя та розвитку ціннісних орієнтирів, серед яких альтруїзм, співпереживання та соціальна відповідальність. Волонтерство також розвиває навички адаптації, лідерства, комунікації та творчого мислення, що позитивно впливає на здатність особистості справлятися зі змінами. Окрім індивідуального зростання, волонтерство підтримує соціальну адаптацію, допомагаючи людям налаштуватися на вимоги оточення, а також формує важливі соціальні зв'язки, які знижують ризик емоційного вигорання та сприяють зміцненню ментального здоров'я. Досвід України свідчить, що волонтерська діяльність є не лише корисною для окремих осіб, а й сприяє соціальній згуртованості в умовах кризи, що, в свою чергу, підвищує стійкість суспільства.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

2.1. Обґрунтування методології дослідження

Першим етапом підготовки до проведення емпіричного дослідження, спрямованого на оцінку психологічного стану волонтерів, вважаємо обґрунтування та опис методології цього дослідження.

Психологічні дослідження потребують дотримання принципів послідовності, систематичності та цілеспрямованості. Одним із ключових аспектів емпіричного дослідження є наявність чіткої й достовірної батареї методик, які дозволяють точно фіксувати відповідні психологічні характеристики як окремих індивідів, так і груп загалом.

Вибір конкретних діагностичних методик для методичного апарату дослідження здійснюється з урахуванням певних критеріїв, що важливі при проведенні психологічних досліджень [1, с. 137]:

1. Об'єктивність – оцінка досліджуваної ознаки повинна бути якомога більш однозначною.
2. Адекватність і валідність – методики повинні оцінювати саме ті характеристики, які дослідник має намір вивчити.
3. Нейтральність – методики не повинні впливати на досліджувані психічні явища.

Вивчаючи матеріали, що стосуються даної проблематики, можна відзначити, що психологічна практика розробила чимало інструментів для оцінки психологічного стану волонтерів. Далі пропонуємо ознайомитися з коротким оглядом цих інструментів:

1. Психометричні тести.

Психологи можуть використовувати опитування особистості, такі як Короткий опитувальник особистості (NEO-FFI) чи Госпітальна шкала

тривоги і депресії (HADS), для визначення особистісних характеристик волонтерів, що дозволяє оцінити основні особистісні характеристики волонтерів, такі як екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, нейротизм і відкритість до досвіду. Наприклад, висока доброзичливість може вказувати на здатність до емпатії, що є важливим для волонтерської роботи. Іншим інструментом може виступити Опитувальник життєстійкості IV-R, що може допомогти виявити, як волонтери справляються з труднощами та викликами, з якими вони стикаються під час волонтерської діяльності.

2. Інтерв'ю.

Проведення інтерв'ю з волонтерами дозволяє отримати глибше розуміння їхнього досвіду, мотивації та емоційного стану. Це може включати обговорення їхніх успіхів та викликів у волонтерській діяльності.

3. Оцінка здібностей та навичок.

Психологи можуть використовувати інструменти для оцінки навичок, таких як командна робота, комунікація та управління стресом, які є важливими для ефективного волонтерства.

4. Оцінка впливу.

Дослідження того, як волонтери впливають на своє оточення (наприклад, на інших волонтерів або організацію), може включати аналіз їхнього стилю спілкування та способів підтримки колективу.

5. Аналіз емоційного інтелекту.

Оцінка емоційного інтелекту волонтерів допомагає зрозуміти їхню здатність управляти своїми емоціями та реагувати на емоції інших, що є важливим аспектом у командній роботі.

6. Засоби зворотного зв'язку.

Використання анонімних опитувань або фокус-груп для збору зворотного зв'язку від волонтерів щодо їхнього досвіду, підтримки та визнання в організації може дати цінну інформацію про їхній психологічний стан.

7. Аналіз поведінки.

Спостереження за волонтерами під час виконання їхніх обов'язків може надати уявлення про їхній рівень залучення, реакції на стресові ситуації та здатність працювати в команді.

У науковій літературі наявна велика кількість вичерпних та стандартизованих інструментів оцінки психологічного стану людей будь-яких категорій, але для роботи з волонтерами психологам доводиться ретельно досліджувати кожний або комбінувати їх під свої потреби.

Щоб серед різних підходів та методів вибрати ті, що відповідають завданням дослідження, потрібно уточнити складові психологічного благополуччя індивіда, на які ми будемо спиратись для формулювання критеріїв оцінки. Розглянемо детальніше кожен складову психологічного стану людини, спираючись на наукову літературу та конкретні приклади.

1. Емоційний стан.

Емоційний стан визначає, як людина реагує на події в її житті, і може суттєво впливати на її поведінку. Емоції можуть бути як позитивними (радість, задоволення, спокій), так і негативними (страх, тривога, гнів). Дослідження показують, що тривалі або інтенсивні негативні емоції можуть призвести до розвитку психологічних розладів, таких як депресія або тривожні розлади [23, с. 281-291].

Наприклад, в умовах стресу емоційний стан може змінюватися швидко, що, в свою чергу, впливає на фізичне здоров'я. Люди, які переживають сильний стрес, можуть відчувати фізичні симптоми, такі як головні болі або розлади травлення.

2. Когнітивний стан.

Когнітивний стан включає всі процеси, пов'язані з мисленням, пам'яттю, увагою та сприйняттям. Наприклад, когнітивні викривлення, такі як катастрофізація або полярне мислення, коли існує поділ лише на «хороше» та «погане», можуть погіршити психологічний стан, оскільки людина починає бачити ситуацію в крайніх категоріях.

Дослідження показують, що позитивне мислення може допомогти знизити рівень тривожності та стресу. Особи, які використовують позитивні афірмації або вправи на вдячність, часто відчують підвищення емоційного добробуту [21, с. 104-111].

3. Фізичний стан.

Фізичне здоров'я і психологічний стан тісно пов'язані. Дослідження виявили, що фізична активність може покращувати настрій і знижувати симптоми тривоги і депресії [21, с. 104-111]. Також хронічні захворювання, такі як діабет або серцево-судинні захворювання, можуть негативно впливати на психологічний стан, викликаючи відчуття безнадійності або низької самооцінки.

Окрім того, здоровий спосіб життя, включаючи правильне харчування та регулярні фізичні вправи, може підтримувати позитивний психологічний стан, зменшуючи ризик розвитку психічних розладів [21, с. 104-111].

4. Соціальний контекст.

Соціальні зв'язки відіграють важливу роль у формуванні психологічного стану. Люди, які мають підтримуючі стосунки, зазвичай мають вищий рівень психологічного добробуту. Дослідження показують, що соціальна підтримка може знижувати стрес і покращувати загальний емоційний стан [20, с. 310-357]. Наприклад, люди, які активно взаємодіють з родиною та друзями, частіше відчують емоційну стабільність та здатність справлятися з труднощами. Водночас соціальна ізоляція може призвести до депресії та інших психічних розладів.

5. Психологічні механізми.

Копінг-стратегії визначають, як особа реагує на стрес. Адаптивні стратегії, такі як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки або позитивне мислення, можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити психологічний стан [32]. До прикладу, люди, які вміють управляти своїм стресом за допомогою релаксаційних технік, таких як медитація або дихальні вправи, зазвичай мають кращі результати в аспекті

психологічного благополуччя. Дослідження показують, що практики усвідомленості можуть знижувати симптоми тривоги та депресії [28, с. 144-156].

Кожна з вищезазначених складових психологічного стану індивіда, безсумнівно, є важливою під час загальної оцінки. Враховуючи нинішній стан українського суспільства та політичну ситуацію, що загострюється з кожним днем, а також завдання, обране нами для проведення дослідження, вважаємо доцільним приділити увагу методу дослідження, відомому як Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS).

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) — це психометричний тест, розроблений для оцінки рівня тривоги і депресії у пацієнтів, переважно в лікарняному середовищі, але завдяки своїй надійності та простоті у використанні дозволяє швидко визначити рівень проблем у різних груп населення, незважаючи на місце проведення.

HADS було розроблено в 1983 році британськими психологами Е. Зігмондом та Р. Снайтом з метою оцінки емоційного стану пацієнтів, які страждали на соматичні захворювання в загальних лікарнях. Основна мета створення HADS полягала в розробці інструмента, який би відокремлював симптоми тривоги та депресії від фізичних проявів хвороби, таким чином, надаючи лікарям можливість проводити більш точну діагностику. Це важливо, оскільки пацієнти, які проходять лікування, можуть демонструвати ознаки психічного дискомфорту, які безпосередньо пов'язані з їхніми соматичними станами.

HADS, на відміну від багатьох інших методик, була створена спеціально для використання в медичному контексті. Вона не враховує симптоми, пов'язані з фізичним станом людини, такі як втома або проблеми зі сном, які часто зустрічаються при депресії. Замість цього, шкала фокусується виключно на психологічних та емоційних симптомах, таких як відчуття тривоги, панічні атаки та відчуття безнадійності, що робить її надзвичайно корисною в умовах, де фізичні симптоми можуть бути

наслідком інших факторів. Психологи використовують HADS не лише для первинної оцінки, а й для моніторингу змін у психічному стані пацієнтів протягом лікування. Наприклад, після проведення психотерапії або медикаментозної терапії повторне використання HADS дозволяє оцінити ефективність втручання. Це особливо важливо для корекції лікувального процесу та адаптації підходів до кожного конкретного випадку.

Із моменту свого створення HADS отримала широке визнання в усьому світі, була перекладена на десятки мов і використовується в клінічній та дослідницькій практиці. Дослідження показали, що HADS є надійним інструментом для скринінгу тривоги та депресії не лише в лікарнях, але й у різних соціальних групах, включаючи волонтерів і людей, які працюють в умовах підвищеного стресу. Наприклад, у роботах С. Крамера та співавторів зазначається, що HADS ефективно використовується для оцінки психоемоційного стану пацієнтів у відділеннях інтенсивної терапії та реабілітації, а також для моніторингу впливу лікування на психічне здоров'я пацієнтів [30, с. 465-471].

Дослідження, проведене А. Джонстоном і колегами, підтверджує ефективність HADS у виявленні депресивних розладів у людей із хронічними захворюваннями, такими як цукровий діабет і серцево-судинні захворювання [27, с. 99-107].

HADS є важливим інструментом для клінічних психологів, які працюють з різними групами населення, такими як матері після пологів, пацієнти з травмами або особи, що проходять реабілітацію. Він дозволяє отримати всебічний погляд на психологічний стан пацієнтів і розробити індивідуальні плани лікування, що враховують особливості кожної ситуації. Використання HADS у клінічній практиці підвищує якість медичних послуг, покращує взаємодію між пацієнтами та медичним персоналом, а також сприяє загальному покращенню якості життя людей, які страждають від психічних і фізичних захворювань.

HADS має чітко визначену структуру, яка дозволяє оцінювати рівень тривоги та депресії у пацієнтів. Шкала складається з 14 пунктів, розділених на дві основні підшкали: підшкала тривоги (HADS-A) та підшкала депресії (HADS-D). Кожна підшкала містить 7 запитань, які стосуються специфічних емоційних станів.

1. Підшкала тривоги (HADS-A):

- запитання, які оцінюють емоційні реакції, пов'язані з тривогою;
- запитання зосереджені на відчутті напруги, неспокою, швидкого серцебиття, тривожних думок і відчутті страху;
- 4 варіанти відповідей на кожне запитання, що варіюються від абсолютно позитивних до абсолютно негативних, що дозволяє оцінити інтенсивність відчуттів за останній період.

2. Підшкала депресії (HADS-D):

- оцінює симптоми, пов'язані з депресією, такі як почуття безнадії, відсутність інтересу до діяльності, проблеми зі сном, почуття вини та зниження енергії;
- запитання пов'язані з рутиною кожного опитуваного, наприклад, таких буденних справ як перегляд телебачення або читання книги;
- як і підшкала тривоги, вона має 4 варіанти відповідей, що дозволяє пацієнту оцінити свої переживання.

Рівні тривоги і депресії інтерпретуються наступним чином:

- 0–7 балів – відсутність тривоги або депресії;
- 8–10 балів – невизначена оцінка, що свідчить про можливі симптоми;
- 11–21 балів – точно присутня тривога або депресія.

Але, як і кожна існуюча шкала, HADS має певні переваги та недоліки.

Таблиця 2.1

Переваги та недоліки шкали HADS

Переваги	Недоліки
Легкість у використанні	Не призначена для діагностики
Крос-культурна валідність	Можливість помилкових результатів
Сенситивність до змін	

Як уже зазначалося раніше, Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) є коротким і зручним у використанні інструментом, що робить її популярним вибором серед лікарів і пацієнтів. Шкала не вимагає спеціального навчання для заповнення, оскільки її запитання формулюються зрозуміло і чітко, що дозволяє пацієнтам швидко та без труднощів відповісти на них. Ця простота робить HADS корисною для швидкої оцінки емоційного стану, особливо в умовах лікарень, де час може бути обмеженим. Однак варто зазначити, що діагностичні властивості HADS для клінічних досліджень є дещо слабшими в порівнянні з іншими інструментами, такими як PHQ-9 (опитувальник для виявлення депресії) або GAD-7 (опитувальник для виявлення тривожних розладів). Ці інструменти забезпечують більш глибоке дослідження симптомів, що може бути важливим у контексті більш комплексної оцінки пацієнтів.

Дослідження показали, що HADS є чутливою до змін у психічному стані пацієнтів, що робить її корисною для оцінки прогресу в лікуванні. [30, с. 465-471]. Однак, незважаючи на свою корисність, HADS може давати хибні результати, особливо в контексті коморбідності з іншими психічними розладами, які можуть спотворювати загальну картину психічного здоров'я пацієнта. Наприклад, пацієнти, які страждають на тривожний розлад і депресію одночасно, можуть неадекватно оцінювати свої симптоми через накладення симптоматики.

Як бачимо, Госпітальна шкала тривоги і депресії є корисним інструментом для швидкої оцінки психічного стану пацієнтів. Хоча вона має

певні обмеження, переваг цього інструменту все ж можна назвати більше. Її легкість у використанні та крос-культурна валідність роблять її важливим ресурсом для медичних працівників, які працюють з пацієнтами, що потребують психічної підтримки.

Отже, цей підрозділ було присвячено дослідженню та обґрунтуванню методології емпіричного дослідження. Наш вибір зупинився на Госпітальній шкалі тривоги і депресії (HADS) завдяки її простоті у використанні та гнучкості, необхідній для оцінки психологічного стану волонтерів у кризовий час та через неможливість проведення клінічно ідеального дослідження.

2.2. Організація та хід дослідження

Дослідження психологічних аспектів волонтерської діяльності передбачає не тільки аналіз та опис наукової літератури, а й практичне тестування цих особливостей у межах однієї групи, поєднаної спільною ідеєю. Це й зумовило визначення основної мети емпіричного дослідження.

Терміни дослідження: серпень-жовтень 2024 року.

Базою дослідження стала благодійна організація Всеукраїнський благодійний фонд «Злагода», волонтери якої працювали на передовій, а також із ВПО та цивільними особами, що постраждали від війни. Загалом участь в опитуванні взяли 35 волонтерів у віці від 18 до 60 років. За гендерним складом група складалася з 30 жінок та 5 чоловіків.

Для реалізації зазначеної вище мети було визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми, описовий аналіз літератури та підібрати найбільш відповідну методологію емпіричного дослідження згідно виявлених переваг та недоліків.
2. Провести спостереження за робочою діяльністю волонтерів фонду.
3. Провести опитування завдяки Госпітальній шкалі тривоги і депресії (HADS).

4. Здійснити обробку зібраних даних, проаналізувати результати.
5. Розробити рекомендації щодо зміцнення психічного здоров'я та стійкості волонтерів згідно отриманих даних.

Емпіричне дослідження здійснювалося у 5 етапів:

Згідно поставлених завдань, на першому етапі ми здійснили теоретичний аналіз сучасного стану досліджень із обраної теми. Було проаналізовано ключові поняття «волонтер», «волонтерство», «волонтерська діяльність» як закордонних, так і українських вчених у цій сфері. Було приділено багато уваги дослідженню розуміння поняття «волонтер» у науковій літературі та диференціації їх згідно підходів. Ключовими підходами вважаємо: альтруїстичний, економічний та соціальний, пов'язаний із мотивацією індивіда бути корисним суспільству. Також на цьому етапі було розглянуто основні мотиваційні лінії, що спонукають людей до роботи у цій сфері. Як не дивно, вони збігалися з підходами, згаданими раніше. Далі велика увага була приділена дослідженню складових психологічного стану людини, а також аналізу різноманітних емпіричних інструментів. Даний етап був необхідним для збору інформації для формулювання мети та завдань дослідження, а також підбору найрелевантнішого інструменту дослідження.

Під час другого етапу вдалось відвідати центр благодійної організації Всеукраїнський благодійний фонд «Злагода» у м. Запоріжжя. Спостереження за діяльністю організації дозволило зрозуміти робочу екосистему, ознайомитись із нюансами роботи і додатково поспілкуватись особисто з працівниками, задіяними до різних активностей.

Завдяки розумінню графіка роботи кожного з обраних респондентів, а також особистому спілкуванню, на третьому етапі роботи над дослідженням вдалось провести тестування за обраною раніше шкалою HADS у декілька етапів із застосуванням різних форматів.

Тестування проводилось зі збереженням принципів анонімності. До участі у тестуванні було залучено конкретну групу співробітників благодійної організації, що теоретично могли б виявити високі рівні тривоги

та депресії, а саме – волонтерів. Робота проводилася у два етапи у груповому форматі з використанням спеціально розробленого бланку опитування (див. Додаток А), який респонденти заповнювали після інструктажу та детального роз'яснення завдання. Кожна сесія тестування тривала 30 хвилин.

Як зазначено у попередньому підрозділі, цей інструмент оцінки є досить гнучким і дозволяє працювати відразу з емоційною та ментальною складовою благополуччя індивіда. Для тестування було створено всі необхідні умови, у тому числі безпечну обстановку, яка сприяла якісній оцінці власного стану, наприклад, респондентам була надана достатня кількість часу, а місцем опитування було обрано місце загального збору волонтерського хабу, де зазвичай панує дружня атмосфера.

Для проведення тестування респондентам було надано бланк опитувальника для самостійного заповнення. На початку тестування учасники ознайомилися з інструкцією, що слугувала детальним поясненням того, як потрібно відповідати на запитання.

Текст інструкції був наступним: «Прочитайте уважно кожне твердження, наведене у бланку. У порожній графі зліва відмітьте одну з відповідей, яка найбільше відповідає тому, як ви почувалися протягом останнього тижня. У відповідях можна обрати варіанти, які вказані у рядку біля кожного твердження, наприклад: 0 – абсолютно ні, 1 – іноді, 2 – дуже часто, 3 – майже весь час, і щоразу відмічайте саме ту відповідь, яка найточніше відображає ваш стан.

Також не потрібно довго роздумувати над відповіддю: вибирайте перший варіант, що спадає на думку, оскільки це допоможе найбільш правдиво відобразити ваші почуття. Ваші відповіді залишаються конфіденційними та не будуть використовуватись для постановки діагнозу, а лише для оцінки вашого емоційного стану».

Після ознайомлення з інструкцією респонденту пропонується відповісти на 14 запитань – по 7 на кожний блок, які оцінюють рівень тривоги (позначені у бланку як «Т» або «А» для англійських версій) та рівень

депресії (позначені як «Д» або «D»). У кожному запитанні вказані варіанти відповідей, що мають числові значення від 0 до 3, де 0 відповідає найменшій інтенсивності почуттів, а 3 – найбільшій.

На четвертому етапі проведена кількісна та якісна обробка отриманих даних, за допомогою методів математичної статистики. Цей спосіб вважається найкращим під час даного дослідження у зв'язку з тим, що під час інтерпретації результатів однією з наших задач було оцінити загальний психоемоційний стан волонтерів, а не поставити певний діагноз.

Інформація, отримана після тестування оброблялась за допомогою кількісно-якісного аналізу, проведеного особисто, оскільки для диференціації та категоризації подібних даних обчислювані системи чи програми традиційно не використовуються.

На заключному етапі було створено перелік рекомендацій, завдяки яким волонтери та всі причетні до подібних активностей зможуть зміцнити свій психоемоційний стан або розширити вже існуючі знання про дану проблему.

Таким чином, при плануванні та реалізації емпіричного дослідження були дотримані загально-методичні принципи проведення відповідних наукових досліджень.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

За результатами проведення емпіричного дослідження було отримано певну базу вихідних даних, необхідних для аналізу та інтерпретації, чому і буде присвячено цей підрозділ.

Обробка результатів проводилась за допомогою стандартних інтерпретацій шкали HADS. Під час аналізу рівня тривожності та депресії серед волонтерів враховувалась основний напрямок їх діяльності – цивільне населення чи військовослужбовці, а також зверталася увага на термін

волонтерської діяльності, оскільки, як зазначалось у розділі 1, тривала робота у кризових умовах може призводити до підвищення рівня тривожності та депресії.

Аналіз результатів дослідження показав значні виклики, з якими стикаються ці люди під час своєї роботи. В умовах війни, де волонтери активно надають допомогу військовим, ВПО та постраждалим цивільним, вдалося оцінити рівень тривожності та депресії серед волонтерів, і результати демонструють, що більшість з них знаходяться в стані підвищеного емоційного напруження. Нижче наведемо зведену таблицю результатів тестування:

Таблиця 2.2

Розподіл оцінок за блоком «Тривога»

№	Оціночне питання	Оцінка	Характеристика	Виявлено у респонденті в (у %)
1.	Я перебуваю у стані напруги або у «заведеному» стані	0	Ніколи	17
		1	Час від часу, від випадку до випадку	53,5
		2	Значну частину часу	18,5
		3	Більшу частину часу	11
2.	В мене присутнє відчуття переляку, подібне «метеликам» в животі (внутрішнє тремтіння)	0	Абсолютно немає	17
		1	Від випадку до випадку	53,5
		2	Досить часто	18,5
		3	Дуже часто	11
3.	В мене є якийсь страшний відчуття, неначе станеться щось жахливе	0	Абсолютно немає	8,2
		1	Трохи, однак це не турбує мене	34,2
		2	Так, але це відчуття не настільки важке	51,2
		3	Так, є дуже виразне погане передчуття	6,4

Продовження таблиці 2.2

№	Оціночне питання	Оцінка	Характеристика	Виявлено у респонденті в (у %)
4	Я відчуваю неспокій і непосидючість, як ніби мені весь час потрібно рухатися	0	Абсолютно немає	56,4
		1	Не дуже сильно	23
		2	Вельми значно	20,6
		3	Дійсно дуже сильно	0
5	У мене в голові крутяться неспокійні думки	0	Лише зрідка	3,6
		1	Час від часу, але не дуже часто	24
		2	Значну частину часу	34,4
		3	Переважну частину часу	38
6	Мене охоплює раптове відчуття паніки	0	Абсолютно ні	1
		1	Не часто	38,3
		2	В цілому часто	30,7
		3	Дійсно дуже часто	30
7	Я можу просто сидіти і відчувати себе розслабленим / розслабленою	0	Абсолютно, так	56,4
		1	Зазвичай, так	22,6
		2	Не часто	19
		3	Не можу абсолютно	2
	Всього			100,0

Аналіз даних блоку «Тривога», отриманих у процесі опитування волонтерів Всеукраїнського благодійного фонду «Злагода», демонструє певні особливості емоційного стану респондентів, що може бути пов'язано з високим рівнем навантаження у волонтерській діяльності.

Близько 53,5% респондентів періодично відчувають стан напруги або «заведеності», що свідчить про наявність стресових ситуацій у роботі, які регулярно впливають на емоційний стан волонтерів. Водночас, 11% відчувають цей стан більшу частину часу, що може вказувати на високу емоційну вразливість і потенційну небезпеку для психологічного здоров'я. Цей показник підкреслює потребу у впровадженні механізмів стрес-менеджменту для підтримки емоційного добробуту цих волонтерів.

Відчуття внутрішнього тремтіння, яке респонденти описують як «метеликів» у животі, час від часу відчувають 53,5% волонтерів, що може

бути реакцією на непередбачувані обставини роботи чи підвищену відповідальність. Для 11% респондентів цей стан є постійним і проявляється часто, що може свідчити про необхідність додаткових заходів підтримки для уникнення підвищеної тривоги та стресу. Така частка учасників, які регулярно відчують тривогу, говорить про високу емоційну напругу, яка може вплинути на їхню продуктивність і стійкість.

Цікаво, що лише 8,2% респондентів взагалі не відчують страху або негативних передчуттів щодо майбутніх подій, тоді як 51,2% мають виражене, хоча й не критичне, відчуття страху, і 6,4% часто відчують сильні погані передчуття. Ця картина вказує на тривожні настрої серед частини волонтерів, які, можливо, відчують емоційний тиск і потребують психологічної підтримки або стратегій для зниження тривоги.

Важливим показником є частота неспокійних думок серед волонтерів: 38% учасників зазначають, що такі думки виникають більшу частину часу, а 34,4% – значну частину часу. Лише 3,6% майже не мають таких думок. Постійне відчуття тривоги може свідчити про високий рівень когнітивної напруги та потенційний ризик емоційного вигорання, що вимагає від організації заходів зниження стресу, зокрема впровадження практик підтримки психічного здоров'я на робочому місці.

Щодо відчуття паніки, 30% волонтерів часто відчують раптову паніку, що може бути реакцією на високі вимоги або несподівані ситуації під час роботи. 38,3% переживають ці відчуття нечасто, що також підтверджує підвищений рівень емоційної напруги в діяльності організації. Лише 1% взагалі не мають таких відчуттів, що може свідчити про високу стійкість і адаптивність до умов волонтерства.

Позитивним аспектом є те, що 56,4% волонтерів відчують себе розслабленими під час відпочинку, тоді як 2% зазначають, що не можуть повністю розслабитися. Це може свідчити про ефективні стратегії релаксації у більшості волонтерів, але водночас підкреслює потребу в додатковій

підтримці для тих, хто не здатен до повного відпочинку через підвищений рівень тривоги.

Таким чином, результати блоку «Тривога» показують, що для більшості волонтерів характерні помірні тривожні настрої з епізодами емоційної напруги, але частина респондентів демонструє ознаки постійної тривоги та страху. Це вказує на необхідність запровадження психологічної підтримки, яка включала б стратегії зниження тривожності, покращення психологічної стійкості та розвиток механізмів стрес-менеджменту для підвищення добробуту волонтерів.

Таблиця 2.3

Розподіл оцінок за блоком «Депресія»

№	Оціночне питання	Оцінка	Характеристика	Виявлено у респондентів (у %)
1.	Я відчуваю себе загальмованим / загальмованою і роблю все повільно	0	Абсолютно ні	68
		1	Іноді	11,2
		2	Дуже часто	18,6
		3	Майже весь час	2,2
2.	Я можу отримувати задоволення від того ж, що і раніше	0	Безумовно, в такому ж обсязі	18,5
		1	Так, але не настільки, як раніше	68,5
		2	Лише трохи	10
		3	Практично ні	3
3.	Я втратив / втратила інтерес до своєї зовнішності (і не стежу за нею)	0	Стежу за своєю зовнішністю, як і завжди раніше	9,7
		1	Дещо менше, ніж раніше	54,3
		2	Слідкую за собою не настільки, наскільки потрібно	29,9
		3	Абсолютно, так	6,1
4	Я здатний / здатна сміятися і сприймати смішне	0	В такій же мірі, як і завжди	25,2
		1	Тепер вже не в такій мірі	57
		2	Безумовно вже не настільки	15
		3	Не можу абсолютно	2,8
5	Я дивлюся в майбутнє, очікуючи, що можу отримувати радість і задоволення (від справ, занять, захоплень)	0	У такій же мірі, як і завжди	22
		1	Трохи менше, ніж зазвичай	16
		2	Набагато менше, ніж зазвичай	43,1
		3	Абсолютно ні	18,9

Продовження таблиці 2.3

№	Оцінчне питання	Оцінка	Характеристика	Виявлено у респондентів (у %)
6	Я почуваю себе бадьоро	0	Більшу частину часу	38,8
		1	Іноді	45,2
		2	Не часто	12
		3	Абсолютно ні	4
7	Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо-або телепрограми	0	Часто	1,2
		1	Скоріше часто	1,2
		2	Іноді	8
		3	Дуже рідко	89,6
	Всього			100,0

Аналіз результатів другого блоку – «Депресія» – виявив низку показників, що демонструють зв'язок між певними симптомами та ймовірністю депресивного стану у респондентів. Основні ознаки, такі як втрата задоволення від повсякденної діяльності, зниження активності, байдужість до власного зовнішнього вигляду, втрата здатності сміятися та відсутність позитивних очікувань від майбутнього, підтверджують існування депресивних настроїв у частини волонтерів.

Першим ключовим аспектом, що вказує на можливу депресію, є зниження здатності отримувати задоволення від звичних занять: 68,5% респондентів відзначають втрату радості від діяльності, а 10% повідомляють про суттєве зниження задоволення.

Це ангедонія — стан, характерний для депресії, коли людина втрачає інтерес до речей, які раніше приносили їй радість. У волонтерському середовищі це може бути особливо небезпечним, оскільки волонтери часто працюють в умовах підвищеного навантаження, і втрата інтересу може призвести до емоційного вигорання.

Втрата інтересу до зовнішнього вигляду також є значущою ознакою. Лише 9,7% респондентів приділяють своїй зовнішності стільки ж уваги, як раніше, тоді як у більшості цей показник знизився. Байдужість до зовнішнього вигляду може бути симптомом поглибленого пригнічення, адже

зниження самооцінки та втома від постійного напруження часто призводять до зменшення уваги до зовнішнього вигляду. Це вказує на можливе зниження внутрішньої мотивації та високий рівень психологічного виснаження, особливо в тих, хто майже не приділяє уваги догляду за собою.

Щодо здатності сміятися, 57% респондентів зазначають зниження цієї здатності, а 2,8% взагалі не реагують на гумор. Втрата здатності сміятися є характерною ознакою депресії, коли емоційна реакція на позитивні стимули стає слабшою або повністю зникає. У волонтерів, які працюють з людьми та часто взаємодіють у соціальних середовищах, ця втрата емоційної реактивності може негативно впливати на ефективність роботи і взаємодію з іншими.

Погляди на майбутнє також суттєво знижені: лише 22% очікують на позитивні події, тоді як 43,1% значно втратили цю здатність, а 18,9% зовсім не бачать перспектив на позитивні зміни. Відсутність очікувань радості від майбутнього є однією з класичних ознак депресії, пов'язаної з відчуттям безнадії та втрати контролю над власним життям. Цей показник серед волонтерів може свідчити про ризик емоційного вигорання та деморалізації, оскільки вони втрачають стимул продовжувати роботу, коли не бачать сенсу в майбутніх досягненнях.

Суттєво важливим є й показник бадьорості. Хоча 38,8% респондентів почуваються бадьорими більшу частину часу, 4% взагалі не відчують бадьорості. Відсутність енергії та відчуття постійної втоми є одними з основних фізичних проявів депресії.

У випадку з волонтерами це може бути особливо тривожним показником, адже потреба в енергії для виконання завдань є ключовою, і без підтримки такі волонтери можуть швидко вигоріти.

Наостанок, значне зниження інтересу до приємних занять, таких як читання або перегляд фільмів, яке відзначили 89,6% респондентів, також підтверджує високий рівень ангедонії серед волонтерів. Втрата здатності

відпочивати через улюблені заняття погіршує якість життя та може посилити почуття ізоляції, що лише поглиблює депресивні симптоми.

Загалом, результати цього блоку чітко вказують на присутність депресивних проявів у частини волонтерів, що може негативно вплинути на їхню психологічну стійкість та здатність до активної роботи, але для постановки клінічного діагнозу краще звернутись до лікаря. Ці показники підтверджують важливість додаткової психологічної підтримки, направленої на відновлення позитивного світосприйняття, стимулювання інтересу до діяльності та підтримку ментального здоров'я волонтерів у тривалій перспективі.

Проведене дослідження та подальший його аналіз дозволив побачити реальну картину психологічного стану волонтерів. Як зазначалось на початку розділу, окрім опитування увага також приділялась напрямку діяльності та досвіду респондентів.

Ті, хто працював безпосередньо з військовими, мали дещо вищі показники тривожності та депресії порівняно з волонтерами, що займалися ВПО та постраждалими цивільними. Це пояснюється тим, що робота з військовими часто передбачає контакт із фізичними та психологічними травмами, які самі по собі є сильним стресовим фактором. Волонтери відзначали, що часто їм доводилося працювати в екстремальних умовах, допомагаючи пораненим бійцям або підтримуючи тих, хто повертається з передової у важкому моральному стані. Крім того, багато волонтерів зізнавалися, що через постійні контакти з військовими вони самі почали відчувати сильні емоційні потрясіння, які відображалися на їхньому психічному стані.

Однак волонтери, які працювали з цивільними, також стикалися з серйозними емоційними навантаженнями. ВПО та постраждалі від війни люди часто переживають глибокі психологічні травми, пов'язані з втратою домівок, рідних або роботи. Волонтери, що працювали з такими людьми, відзначали, що часто їхня допомога полягала не лише в наданні матеріальних

ресурсів, але й у наданні психологічної підтримки. Багато волонтерів, які працювали з ВПО, повідомляли, що їхня робота вимагала постійного емоційного залучення, оскільки постраждалі часто ділилися своїми болючими історіями, що викликало в волонтерів відчуття важкої відповідальності та емоційного перевантаження.

Тривалість волонтерської діяльності також стала важливим фактором, що впливає на емоційний стан. Дослідження показало, що волонтери, які працювали понад шість місяців, значно частіше страждали від тривожності та депресії порівняно з тими, хто залучений до волонтерської діяльності нещодавно.

Тривала участь у стресових ситуаціях без належного відпочинку або психологічної підтримки часто призводить до емоційного виснаження. Волонтери зазначали, що через тривале перебування в умовах постійного стресу вони відчували втому, як фізичну, так і емоційну, що суттєво впливало на їхню мотивацію продовжувати роботу. Це явище відповідає концепції емоційного вигорання, розробленій К. Масlach та С. Джексон, що описує стан хронічного емоційного та фізичного виснаження, яке виникає через тривалу участь у роботі з високим рівнем стресу [33, с. 99-113].

Результати опитування волонтерів Всеукраїнського благодійного фонду «Злагода» за Госпітальною шкалою тривоги і депресії (HADS) дозволяють детально проаналізувати психоемоційний стан учасників. Проведене дослідження показало, що у респондентів спостерігаються прояви як тривожних, так і депресивних симптомів, які можуть бути наслідком високого рівня емоційного навантаження, пов'язаного з волонтерською діяльністю. Узагальнена таблиця нижче відображає основні показники по кожному з досліджуваних блоків («Тривога» і «Депресія»), а також ключові інтерпретації щодо кожного результату.

Таблиця 2.4

Узагальнена таблиця результатів

Показник	Кількість респондентів (%)	Характеристика результатів	Інтерпретація
Тривога			
Напруга	53,5% періодично	Респонденти часто відчувають напругу	Може вказувати на загальний рівень стресу
Тремтіння	53,5% іноді, 11% часто	Часті епізоди відчуття внутрішнього тремтіння	Симптоми підвищеного рівня тривоги
Передчуття	51,2% помірне	Передчуття негативних подій	Відображає загальну тривожність респондентів
Неспокійні думки	38% більшу частину часу	Постійні тривожні думки	Високий ризик емоційного вигорання
Паніка	30% часто	Часте відчуття паніки	Ознаки підвищеної емоційної реактивності
Розслабленість	56,4% можуть розслабитися	Спосіб релаксації збережений	Позитивний показник стійкості
Депресія			
Загальмованість	18,6% часто, 2,2% завжди	Постійна втома і загальмованість	Симптом депресивного настрою
Задоволення	10% знижене значно	Зниження задоволення	Може свідчити про ангедонію
Інтерес до зовнішності	54,3% знижено	Відсутність уваги до зовнішності	Симптом низької внутрішньої мотивації
Смислове майбутнє	18,9% не очікують радості	Втрата очікувань радості	Класична ознака депресивного стану
Енергійність	4% відсутня	Відсутність бадьорості та енергії	Симптом зниженої життєвої активності
Інтерес до рутинних занять	89,6% низький	Відсутність задоволення від занять	Симптом ангедонії, показник високого ризику депресії

Загальний висновок із проведеного тестування свідчить про те, що хоча більшість волонтерів зберігають здатність до адаптації та ефективної роботи, певна частина респондентів демонструє виражені ознаки емоційної вразливості, зокрема схильність до підвищеного рівня тривоги та зниженого настрою. Це підкреслює необхідність додаткових заходів психологічної підтримки, спрямованих на управління стресом і запобігання вигоранню серед волонтерів. Впровадження таких заходів дозволить зменшити ризики, пов'язані з емоційним виснаженням, і покращити якість життя волонтерів,

що позитивно позначиться на їхній подальшій мотивації та ефективності роботи.

Висновки до другого розділу

Цей розділ аналізує результати, отримані в процесі емпіричного дослідження психоемоційного стану волонтерів Всеукраїнського благодійного фонду «Злагода» з використанням Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS). Дослідження було спрямоване на оцінку рівнів тривоги та депресії серед волонтерів, які працюють у кризових умовах. Для аналізу використовувалися стандартизовані показники шкали, що дозволило оцінити вираженість емоційної напруги, загальної тривожності та депресивних симптомів серед респондентів. Результати опитування структуровані за двома основними блоками: «Тривога» і «Депресія», які дають змогу деталізувати рівень психічного напруження волонтерів.

Аналіз блоку «Тривога» вказує на те, що значна частина респондентів періодично відчуває напругу та «внутрішнє тремтіння», що є типовими симптомами підвищеного рівня тривоги, зокрема через роботу в стресових умовах. Більшість волонтерів періодично мають неспокійні думки, які часто посилюються в ситуаціях підвищеного емоційного навантаження. Це може свідчити про високий рівень когнітивної напруги, яка за відсутності підтримки здатна призвести до емоційного вигорання. Також часті прояви панічних відчуттів, зафіксовані у третини волонтерів, свідчать про підвищену емоційну реактивність, що потребує уваги для зниження ризиків тривалого психологічного виснаження.

У блоці «Депресія» переважає зниження інтересу до звичної діяльності та втрата задоволення від повсякденних занять, що є класичною ознакою депресивного стану. Більшість волонтерів повідомляють про втрату здатності отримувати задоволення та очікувати позитивних подій, що свідчить про високий ризик емоційної деморалізації, пов'язаної з умовами роботи.

Важливо зазначити, що лише незначна частина волонтерів відчувається бадьорою, що може бути наслідком тривалого емоційного та фізичного виснаження.

Отже, результати опитування HADS демонструють наявність вираженої тривожності та депресивних симптомів серед волонтерів, що підкреслює потребу в організації системної психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Загальні основи процесу створення стратегій, спрямованих на залучення людей до волонтерської діяльності

У всі роки та у всіх культурах, волонтерська діяльність мала та має ключове значення для розвитку суспільства, адже вона підтримує вразливі групи населення, допомагає вирішувати актуальні соціальні проблеми та формує цінності співчуття, солідарності і взаємодопомоги. У часи глобальних криз і зростаючих викликів, що постають перед сучасним світом, волонтерські ініціативи стають важливою частиною соціального капіталу та цінним ресурсом для громад. Проте, незважаючи на численні переваги волонтерства, залучення та утримання людей у цій сфері є досить складним завданням. Це пов'язано з багатьма факторами, зокрема конкуренцією за увагу, недостатньою обізнаністю про можливості волонтерства та різноманітням індивідуальних мотивацій, які можуть заохочувати або стримувати людей від участі у добровільних заходах.

Важливо, що успішна стратегія залучення волонтерів потребує комплексного підходу, який враховує як психологічні аспекти мотивації, так і соціальні й культурні контексти. Наприклад, для багатьох людей важливими факторами є самореалізація, можливість особистісного зростання, розвиток соціальних зв'язків або бажання відчувати себе корисними для суспільства. Водночас залучення до волонтерської діяльності може стимулюватися зовнішніми факторами, такими як надання спеціальних привілеїв або визнання досягнень, що підтверджується численними дослідженнями у сфері соціальної психології.

Розробка стратегій залучення нових волонтерів вимагає визначення цільової аудиторії та налаштування комунікаційних методів відповідно до її

особливостей. Наприклад, молодь може активніше реагувати на заклики, які поширюються через соціальні мережі, або на можливості приєднатися до проєктів із глобальним впливом. У той же час, люди старшого віку частіше бачать волонтерство як спосіб передачі життєвого досвіду та знань молодшим поколінням і можуть більше зацікавитися через інші комунікаційні платформи та акценти у зверненнях.

Ключовим компонентом розробки ефективної стратегії є чітке формулювання місії та цілей, з якими можуть ідентифікуватися потенційні волонтери. Це забезпечує більш глибокий рівень залученості та відчуття власної значущості у досягненні загальної мети. Крім того, важливим є створення механізмів підтримки та навчання, що дозволяють добровольцям відчувати впевненість у своїх можливостях і цінність своєї участі.

У сучасному світі, де все більше уваги приділяється соціальній відповідальності та громадській активності, ефективні стратегії залучення людей до волонтерської діяльності є необхідністю для підтримання діяльності багатьох некомерційних організацій. Розробка стратегії залучення волонтерів є процесом, що вимагає систематичного підходу та врахування численних факторів, які впливають на мотивацію та утримання добровольців. Дослідники підкреслюють, що такий процес повинен охоплювати як індивідуальні мотиваційні аспекти, так і загальну стратегію організації, у тому числі її місію, цілі та комунікаційні інструменти [37; 40].

1) Визначення та аналіз цільової аудиторії.

Перше і найважливіше завдання при розробці стратегії залучення волонтерів – це визначення цільової аудиторії. Волонтери складають різноманітну групу, де кожна демографічна категорія має свої унікальні потреби та пріоритети. Наприклад, молодь часто розглядає волонтерство як можливість для особистісного розвитку, набуття професійних навичок та встановлення соціальних зв'язків. У той же час, старше покоління зазвичай залучається до волонтерської діяльності для передачі свого досвіду та підтримки соціальних контактів.

Різні мотиваційні моделі та дослідження підтверджують необхідність адаптувати стратегії до особливостей цільової групи. Згідно з моделлю функціональної мотивації Е. Кларі та М. Снайдер, яку було описано в першому розділі роботи, волонтерів можна мотивувати через такі фактори, як захист (зменшення внутрішніх конфліктів чи негативних переживань), покликання до соціальної відповідальності, можливість розвитку нових навичок, кар'єрні можливості та особисті соціальні зв'язки [37, с. 156-159]. Таким чином, для успішного залучення різних категорій необхідно враховувати їхні мотиваційні пріоритети і створювати пропозиції, які відповідатимуть їхнім очікуванням.

2) Створення привабливих пропозицій та формування унікальної ціннісної пропозиції.

Стратегія залучення має ґрунтуватися на формуванні чіткої і привабливої ціннісної пропозиції для волонтерів. Унікальна ціннісна пропозиція є основним засобом, що сприяє залученню потенційних волонтерів, надаючи їм чітке розуміння переваг та можливостей, які вони отримають від участі. Для молоді це може бути професійний розвиток, для дорослих — можливість передати знання та досвід, а для всіх — відчуття приналежності до спільноти та впливу на позитивні зміни у світі.

Формулювання місії та цілей організації, які резонують із прагненням волонтерів зробити свій внесок, також є важливою частиною залучення. Дослідники підкреслюють, що чітка комунікація цілей організації, її соціального впливу та значущості діяльності для суспільства суттєво збільшує шанси на залучення нових волонтерів [25, с. 271-299]. Успішна стратегія має поєднувати інформацію про потенційні особисті вигоди з соціальними перевагами, досягаючи оптимального поєднання індивідуальної та колективної мотивації.

3) Вибір каналів комунікації та інтеграція цифрових технологій.

Розробка ефективної стратегії залучення неможлива без використання сучасних комунікаційних технологій та платформ. Враховуючи зростання

цифрового простору, соціальні мережі, веб-сайти організацій та інші онлайн-ресурси стали важливими інструментами для залучення нових учасників до волонтерської діяльності. Соціальні мережі, як-от Facebook, Instagram, Twitter та TikTok, є ефективними засобами для охоплення молодшої аудиторії, оскільки вони забезпечують можливість швидкої комунікації та візуального представлення проєктів, що особливо важливо для формування емоційного зв'язку з потенційними волонтерами.

Окрім цього, дослідники вказують на важливість використання персоналізованих комунікацій для залучення та утримання волонтерів. Наприклад, електронні листи, індивідуальні повідомлення або сегментовані рекламні кампанії можуть підвищити рівень зацікавленості за рахунок надання персоналізованих повідомлень, що відповідають індивідуальним інтересам потенційних учасників. Окрім того, мобільні додатки для волонтерів можуть забезпечити зручний доступ до інформації про можливості волонтерства, календарі подій та сповіщення, що полегшує комунікацію та координацію діяльності.

4) Мотивація, підтримка та винагорода волонтерів.

Залучення волонтерів не обмежується лише ініціальним процесом заохочення; не менш важливим є утримання людей, які вже приєдналися до волонтерських проєктів. Дослідження підкреслюють необхідність систем підтримки та програм визнання для підвищення рівня задоволеності волонтерів. Наприклад, організація може пропонувати регулярне навчання, майстер-класи, менторські програми або тренінги, що дозволяють волонтерам розвивати нові навички та вдосконалюватися.

Визнання та нагородження досягнень волонтерів є важливим елементом мотивації, що позитивно впливає на відчуття цінності та важливості роботи. Така практика може включати публічне визнання внеску волонтерів, сертифікати про участь, можливість кар'єрного зростання чи навіть невеликі символічні нагороди. Окрім того, залучення волонтерів до процесу прийняття рішень у організації або до планування проєктів

допомагає посилити відчуття причетності та відповідальності, що є суттєвим для їхньої мотивації.

5) Оцінка та вдосконалення стратегії залучення.

Ефективна стратегія залучення волонтерів потребує постійної оцінки та вдосконалення на основі отриманих результатів і зворотного зв'язку. Оцінка дозволяє організації визначити ефективність використаних методів, виявити слабкі місця та розробити нові підходи для покращення стратегії. Наприклад, збирання даних про рівень задоволеності волонтерів, аналіз відгуків і визначення ключових показників ефективності дозволяють організації оперативно реагувати на зміни та адаптувати свою стратегію для досягнення кращих результатів.

Інтеграція таких інструментів, як опитування, фокус-групи та інтерв'ю з волонтерами, надає цінну інформацію про їхній досвід та очікування. Отримані дані можуть використовуватися для вдосконалення робочих процесів, розробки нових програм підтримки та корекції комунікаційної стратегії. Окрім того, важливою є співпраця з іншими організаціями, що працюють у сфері волонтерства, для обміну розробки нових підходів до організації та утримання волонтерів, а також для створення партнерських програм. Завдяки таким ініціативам можна досягти взаємного збагачення та обміну досвідом, що допоможе зміцнити ефективність волонтерських починань.

Сучасна наука визначає декілька основних підходів до залучення волонтерів, зокрема через створення позитивного середовища, стратегічну комунікацію, залучення у процеси прийняття рішень, розширення можливостей для навчання та розвитку, а також впровадження системи підтримки й мотивації. Ці методи відображають прагнення забезпечити довготривалу участь та задоволення від волонтерської діяльності.

Одним із ключових методів залучення волонтерів є створення позитивного і підтримуючого середовища для роботи. Як показує практика сьогодення, волонтери, які відчувають належну підтримку та мають доступ

до необхідних ресурсів, проявляють вищий рівень залученості та стійкості у своїй діяльності. Така підтримка може включати регулярні зустрічі з керівництвом, обмін досвідом з іншими волонтерами, а також доступ до необхідних матеріальних ресурсів. Створення комфортного середовища сприяє формуванню міцних взаємозв'язків між волонтерами, що, у свою чергу, підвищує їхню мотивацію до діяльності.

Важливою складовою є також ефективна комунікація, яка допомагає поширювати інформацію про волонтерські програми та мотивувати нових учасників приєднуватися до них. Комунікаційні стратегії, що використовують соціальні мережі, онлайн-платформи, а також публічні заходи для популяризації волонтерства, є одними з найбільш ефективних способів привернення уваги. Такі методи є важливими для досягнення молодіжної аудиторії, яка є активним користувачем цифрових платформ. Використання соціальних мереж дозволяє зробити волонтерські ініціативи видимими для ширшої аудиторії та створити постійний зв'язок із потенційними учасниками.

Ще одним практичним методом є включення волонтерів у процеси прийняття рішень. Це дозволяє волонтерам відчувати свою значущість і причетність до діяльності, що в свою чергу сприяє їхній залученості та зменшенню ризиків вигорання. Залучення до прийняття рішень може включати участь у формуванні стратегій організації, виборі напрямків діяльності, а також внесення власних пропозицій щодо поліпшення роботи. Це є особливо важливим для підтримки волонтерів, які працюють на довготривалій основі.

Навчання та розвиток є основними методами для підтримки волонтерів, які мають менший досвід або специфічні потреби. Підвищення кваліфікації та набуття нових знань через тренінги та семінари сприяє ефективнішій роботі волонтерів та зміцненню їхньої психологічної готовності до виконання складних завдань. Наприклад, для волонтерів, які працюють з уразливими групами населення, може бути корисним навчання з управління

стресом та розвитку міжособистісних навичок, що дозволить знизити ризики емоційного вигорання.

На додаток, важливим методом є забезпечення підтримки та вдячності волонтерам, що включає менторські програми, індивідуальне наставництво та регулярне визнання досягнень. Впровадження системи винагороди або сертифікатів за внесок у волонтерську діяльність є ефективним способом підтримки мотивації. Ці методи допомагають волонтерам відчувати, що їхні зусилля цінуються, що, своєю чергою, сприяє підтриманню високого рівня залученості.

Якщо заглиблюватись у аналіз практичних методів впровадження стратегій залучення волонтерів, а також оцінити теперішній стан розвитку волонтерства, одразу стане помітною перевага комунікаційного інструменту над іншими. Звісно, кожний інструмент відповідає за різні сфери волонтерства, але якщо мова йде про рекрутинг, який нині є надзвичайно важливим для швидкого реагування суспільства на запити військовослужбовців та людей із потребами, соц.мережі виступають не просто перевагою, а обов'язковим елементом ведення волонтерської діяльності. Вони сприяють не лише підвищенню обізнаності про волонтерство, але й формуванню позитивного іміджу цієї діяльності.

Позитивний імідж є необхідною умовою для залучення нових волонтерів. Важливо усвідомлювати, що громадська думка може суттєво вплинути на готовність людей долучитися до волонтерських ініціатив. Формування такого іміджу вимагає комплексного підходу, що включає висвітлення позитивних історій успіху волонтерів, демонстрацію впливу їхньої роботи на громаду, а також активне визнання їхніх досягнень. Слід також враховувати, що позитивний імідж формується не лише через інформаційні кампанії, а й через особисті взаємодії волонтерів у спільноті, що створює відчуття єдності та підтримки.

Платформи, такі як Facebook, Instagram та Twitter, дозволяють швидко поширювати інформацію про волонтерські можливості, організовувати

заходи, ділитися успішними історіями та створювати спільноти навколо волонтерства.

Традиційні ЗМІ, такі як телевізійні програми, радіопередачі та друковані видання, хоч і не користуються більше великою популярністю, досі мають свою цільову аудиторію і відіграють важливу роль у комунікаційних стратегіях. Підготовка сюжетів про волонтерські проєкти, інтерв'ю з волонтерами та репортажі про проведені заходи можуть значно підвищити видимість волонтерської діяльності у суспільстві. Важливо, щоб ці матеріали висвітлювали не лише саму діяльність, а й емоційний вплив, який волонтери мають на людей та громади, з якими вони працюють.

Приклади успішного застосування комунікаційних стратегій включають кампанії, що орієнтовані на залучення молоді, в яких використовуються сучасні технології та інноваційні підходи. Наприклад, програма «One Day» у Великій Британії, яка використовує соціальні мережі для залучення молоді до волонтерських проєктів, показала високий рівень залученості та позитивний вплив на громади.

Але поруч із рекрутингом завжди постає питання утримання нових волонтерів і підтримка тих, хто вже давно є частиною колективу. Оскільки волонтерство, як форма участі у соціальних ініціативах, вимагає від учасників значних зусиль та віддачі, важливо створити умови, які сприятимуть їхньому тривалому залученню та активності. У цьому контексті механізми утримання волонтерів можуть бути поділені на дві основні категорії: визнання та підтримка активних волонтерів, а також методи розвитку та професійного зростання волонтерів.

Визнання волонтерської діяльності є основним чинником, що впливає на мотивацію волонтерів залишатися активними учасниками програм. Підтримка волонтерів, визнання їхніх досягнень і заслуг не тільки підвищують їхню самооцінку, але й формують позитивний імідж організації, що в свою чергу приваблює нових волонтерів. Подібне визнання досягнень

волонтерів може включати усні похвали, публічні визнання, нагороди або сертифікати, що засвідчують їхній внесок.

Крім цього, регулярне надання зворотного зв'язку про результати діяльності волонтерів формує у них відчуття приналежності до спільноти та усвідомлення важливості їхнього внеску. Волонтери, які отримують позитивний зворотний зв'язок, демонструють вищий рівень задоволеності своєю участю у програмах, а також більше зацікавлені в тривалому співробітництві.

Не менш важливою є також емоційна підтримка, яка включає в себе психологічні аспекти, такі як створення дружньої атмосфери, розвиток соціальних зв'язків між волонтерами, а також організація заходів для зміцнення командного духу. Наприклад, проведення спільних заходів для волонтерів може сприяти формуванню міцних зв'язків, що позитивно вплине на їхню мотивацію залишатися в організації.

Крім визнання, важливим аспектом утримання волонтерів є надання можливостей для їхнього розвитку та професійного зростання. Це включає в себе організацію тренінгів, майстер-класів, семінарів та інших навчальних заходів, які допомагають волонтерам покращити свої навички та знання у різних сферах. Наприклад, волонтери можуть отримати навчання з управління проєктами, комунікаційних навичок, лідерства чи спеціалізованих технічних аспектів, які потрібні для виконання конкретних завдань. Такі програми розвитку можуть бути адаптовані відповідно до потреб волонтерів і специфіки організації. Наприклад, організації можуть запроваджувати курси, які відповідають інтересам волонтерів або які допомагають їм підготуватися до нових викликів у діяльності.

Професійне зростання волонтерів також може бути стимульовано шляхом надання можливостей для виконання більш відповідальних ролей у рамках організації. Наприклад, активні волонтери можуть бути запрошені до участі в управлінні проєктами або організації заходів, що дозволить їм набути практичного досвіду та лідерських навичок. Це не тільки мотивує

волонтерів, але й забезпечує організації додаткові ресурси для досягнення своїх цілей.

Іншим важливим аспектом є створення можливостей для кар'єрного зростання волонтерів. Деякі організації пропонують волонтерам рекомендаційні листи або можливість стажування, що може бути корисним для їхнього подальшого працевлаштування. Такі ініціативи не лише збільшують мотивацію волонтерів, але й демонструють їхній внесок у розвиток організації.

Утримання волонтерів є складним, але необхідним процесом, що вимагає комплексного підходу. Значення визнання та підтримки активних волонтерів не можна недооцінювати, оскільки вони формують позитивний імідж волонтерської діяльності та стимулюють бажання учасників залишатися в організації. Водночас, забезпечення можливостей для розвитку та професійного зростання волонтерів дозволяє їм відчувати свою цінність і важливість, що також позитивно впливає на їхнє бажання долучатися до волонтерських ініціатив.

Виходить, що для успішного утримання волонтерів організації повинні впроваджувати різноманітні механізми, які поєднують визнання, підтримку, розвиток та професійне зростання. Ці механізми не лише сприяють збільшенню задоволеності волонтерів, але й забезпечують стійкість волонтерських програм у довгостроковій перспективі. Відтак, інвестування у волонтерів є інвестицією в майбутнє волонтерства, що має позитивний вплив на розвиток суспільства в цілому.

Незважаючи на всі виклики, що постають перед волонтерськими організаціями зараз, перспективи розвитку стратегій залучення до волонтерської діяльності виглядають обнадійливо. З розвитком технологій та соціальних медіа організації отримують нові можливості для комунікації з потенційними волонтерами. Сучасні платформи дозволяють здійснювати цілеспрямовані кампанії, що значно підвищує ефективність залучення.

Крім того, в умовах глобалізації та зростання соціальних викликів, таких як зміна клімату, бідність та соціальна нерівність, роль волонтерства стає ще більш актуальною. Організації можуть адаптувати свої стратегії для вирішення цих викликів, залучаючи людей, які хочуть внести свій вклад у вирішення суспільних проблем. З огляду на розвиток суспільства та його ж потреби, нові підходи до волонтерства вже зараз можуть включати міждисциплінарні проєкти, які об'єднують ресурси різних секторів.

Таким чином, перспективи розвитку стратегій залучення до волонтерської діяльності є обширними, і організації, які інвестують у розробку та впровадження системних стратегій, можуть значно підвищити ефективність своєї діяльності, залучаючи більше волонтерів та створюючи позитивний імідж у суспільстві.

У сучасному світі, де соціальні виклики набувають глобального характеру, питання залучення населення до активного громадянства та волонтерської діяльності є актуальним як ніколи. Ефективні стратегії, що спрямовані на підтримку волонтерства, повинні враховувати інтеграцію міжособистісних та організаційних факторів, сприяти побудові довіри та стійких взаємозв'язків у спільнотах. Водночас важливо зосередитись на конкретних аспектах, таких як комунікаційні стратегії, підтримка волонтерів та їх навчання, а також вивчення впливу соціальних та психологічних факторів на мотивацію до волонтерської діяльності.

Таким чином, побудова стратегії залучення волонтерів – це комплексний процес, що включає визначення аудиторії, розробку ціннісних пропозицій, застосування сучасних технологій комунікації, підтримку мотивації та постійне вдосконалення на основі зворотного зв'язку. Такий підхід дозволяє організаціям ефективніше залучати добровольців та досягати сталих результатів у своїй діяльності.

3.2. Напрямки розробки рекомендацій щодо зміцнення психічного здоров'я та стійкості волонтерів

Волонтерська діяльність, незважаючи на свою благородну місію, ставить перед волонтерами ряд серйозних викликів, особливо щодо збереження психічного здоров'я. Серед них емоційне вигорання є одним із найпоширеніших, і воно особливо часто зустрічається у волонтерів, які працюють із вразливими групами, такими як внутрішньо переміщені особи, військовослужбовці та постраждалі від катастроф. Основними чинниками, які призводять до вигорання та інших проблем психічного здоров'я у таких волонтерів, є високий емоційний та психологічний тиск, частий контакт із травматичними історіями та відсутність належної психологічної підтримки.

Емоційне вигорання серед волонтерів, зокрема тих, які працюють в Україні, є поширеним явищем через постійне психологічне навантаження, яке накладає їхня діяльність. В умовах війни та постійної гуманітарної кризи українські волонтери часто взаємодіють із постраждалими, які зазнали втрат або мають досвід серйозних травм, і стикаються зі значною кількістю негативних емоцій – стражданням, страхом, відчаєм. Постійне перебування в оточенні емоційної напруги та біль постраждалих сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання, оскільки волонтери можуть відчувати перенасичення негативними емоціями. Згодом це призводить до виснаження, втрати ентузіазму та мотивації, що може суттєво вплинути на їхню здатність ефективно допомагати. Вигорання також підсилюється відчуттям незавершеності, коли волонтери усвідомлюють, що їхні зусилля можуть бути лише частковою підтримкою в масштабі проблем, які стоять перед постраждалими в умовах конфлікту.

Ще однією важливою проблемою є вторинна травматизація, яка виникає внаслідок регулярного контакту з людьми, які мають досвід глибоких травм. Волонтери часто не тільки допомагають постраждалим на практичному рівні, але й емоційно підтримують їх, слухаючи травматичні

історії та переймаючи чужий біль. Це може призводити до розвитку у волонтерів симптомів, подібних до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), зокрема повторних негативних спогадів, емоційного виснаження та тривоги. Таким чином, волонтери, які працюють із людьми з травматичним досвідом, також можуть зазнавати значного емоційного впливу, який негативно позначається на їхньому власному психічному стані.

Ще одним важливим викликом для психічного здоров'я волонтерів є відсутність належної психологічної підтримки та навчання, які могли б підготувати їх до роботи з різними категоріями постраждалих. Багато волонтерів не мають доступу до професійної допомоги, яка могла б навчити їх методам самозахисту від емоційних перевантажень, технікам стрес-менеджменту та ефективному спілкуванню з травмованими особами. Без такої підготовки волонтери часто не мають навичок для подолання стресових ситуацій і не можуть належно реагувати на емоційні потреби постраждалих, що додатково сприяє емоційному виснаженню.

Відсутність психологічної підтримки також збільшує ризик ізоляції та почуття безпорадності серед волонтерів, які можуть відчувати, що вони залишені наодинці зі своїми емоційними труднощами. Недостатня кількість навчальних програм із психічної стійкості, технік саморегуляції та управління стресом позбавляє волонтерів інструментів для адаптації до емоційних викликів, з якими вони стикаються. Це ще більше ускладнює їм можливість тривало працювати в сфері волонтерської діяльності, підвищуючи ризик їхньої демотивації та емоційного виснаження.

Тож, аналіз основних викликів для психічного здоров'я волонтерів виявляє декілька ключових аспектів, які необхідно враховувати для підтримки їхнього емоційного добробуту. Перш за все, емоційне вигорання, викликане постійним стресом і перебуванням в оточенні травматичних історій, є надзвичайно поширеною проблемою, яка потребує спеціалізованих підходів до її запобігання. Вторинна травматизація волонтерів також є значущим чинником, що вимагає додаткової уваги та підтримки з боку

організацій, у яких вони працюють. Наостанок, брак належної психологічної допомоги та навчання обмежує можливості волонтерів ефективно допомагати іншим і зберігати власне психічне здоров'я, що ускладнює їхню довготривалу залученість до волонтерської діяльності.

Неможливо ігнорувати факт, що підтримка психічного здоров'я та запобігання емоційному вигоранню є критичними для волонтерів, які працюють із постраждалими категоріями населення, особливо в умовах війни чи гуманітарної кризи. Постійне емоційне навантаження, висока відповідальність та щоденний контакт із болем і стражданнями значно підвищують ризик розвитку синдрому емоційного вигорання, який призводить до втрати мотивації, виснаження та загальної втоми. Щоб знизити цей ризик і зміцнити психологічну стійкість волонтерів, слід застосувати декілька важливих заходів, спрямованих на збереження їхнього емоційного благополуччя.

Один із ефективних підходів для підтримки волонтерів – це впровадження спеціальних тренінгів, що навчають їх базовим практикам психологічної стійкості та технікам саморегуляції. Такі тренінги можуть включати методи дихальних вправ для заспокоєння, техніки усвідомленості, вправи на зниження стресу та релаксації, а також медитаційні практики. Ці інструменти допомагають волонтерам краще усвідомлювати свої емоційні реакції, швидше відновлювати енергію після важких змін і підтримувати свій внутрішній ресурс. Крім того, тренінги з психологічної стійкості можуть включати вправи на розвиток позитивного мислення та самопідтримки, що сприяє зменшенню негативного впливу складних емоційних станів.

Іншим важливим кроком є створення програм підтримки, де волонтери можуть ділитися своїм досвідом і переживаннями з колегами або професіоналами. Такі програми можуть включати регулярні групові зустрічі, де кожен учасник матиме можливість обговорити свої емоційні виклики, почути підтримку від інших, а також знайти рішення або ідеї для подолання складних ситуацій. Організовані групи підтримки дозволяють створити

безпечний простір, де волонтери можуть відкрито обговорювати свої проблеми без страху засудження, зберігаючи конфіденційність і отримуючи відгук від людей, які розуміють їхній стан і щоденні труднощі.

Також важливою є організація регулярних індивідуальних консультацій із психологами або психотерапевтами. Психотерапевтична підтримка дозволяє волонтерам глибше опрацьовувати свої емоційні переживання, справлятися зі стресовими ситуаціями і поступово відновлювати внутрішній баланс. Регулярне звернення до фахівців зменшує ризик накопичення негативних емоцій, а також дозволяє виявити й усунути ознаки емоційного вигорання на ранніх стадіях. Крім цього, під час консультацій психологи можуть навчати волонтерів додатковим методам подолання стресу, вправам для зниження тривожності та депресії, що є особливо корисним у важкі періоди. Індивідуальні зустрічі допомагають також виявляти приховані емоційні проблеми, що може мати позитивний вплив на загальний стан волонтера і його ставлення до волонтерської діяльності.

Для ефективного попередження вигорання доцільно також розробити рекомендації з дотримання режиму праці та відпочинку, враховуючи те, що виснаження на фізичному рівні лише підсилює емоційне вигорання. Програми, спрямовані на підтримку психічного здоров'я, повинні заохочувати волонтерів до регулярних перерв, відпусток, а також зміни виду діяльності, якщо це можливо, аби уникнути монотонності. Організації, що працюють із волонтерами, можуть запровадити політику, яка дозволяє їм адаптувати свої графіки, зменшувати навантаження в періоди високого стресу та уникати постійної напруги.

Крім того, важливо забезпечити волонтерів можливістю брати участь у курсах, що допомагають їм отримати спеціальні знання з надання психологічної першої допомоги та роботи з людьми, які мають травматичний досвід. Це не тільки підвищить професійність волонтерів, а й дозволить їм відчувати себе впевненіше в своїй діяльності. Знання та розуміння

психологічних потреб постраждалих категорій людей дозволяє краще контролювати свої емоційні реакції та знижує рівень тривожності. Волонтери, які мають базові знання з психологічної допомоги, з більшою ймовірністю зможуть об'єктивно оцінити власний стан та вчасно виявити ознаки емоційного вигорання.

Не менш важливим аспектом є підвищення обізнаності волонтерів щодо симптомів і ознак емоційного вигорання. Для цього можна організувати просвітницькі сесії, де учасники отримуватимуть інформацію про природу та наслідки вигорання, а також про те, як виявляти його ранні симптоми. Чим більше волонтери знають про ризики емоційного вигорання, тим швидше вони зможуть зреагувати на перші ознаки і прийняти рішення щодо необхідності відпочинку чи консультації з фахівцем. Самоусвідомлення та розуміння власних емоційних потреб є основою для збереження психічного здоров'я, особливо в стресових умовах роботи з постраждалими.

На нашу думку, для ефективної підтримки психічного здоров'я волонтерів важливо впроваджувати комплексні програми, що поєднують навчання, підтримку з боку професіоналів і колег, а також заходи, спрямовані на зниження емоційного навантаження. Це дозволяє не тільки попередити емоційне вигорання, але й сприяє загальному підвищенню стійкості волонтерів, які, своєю чергою, можуть забезпечувати ефективну допомогу постраждалим, не завдаючи шкоди своєму здоров'ю.

Зрозуміло, що до питань забезпечення збереження життєстійкості та психологічного благополуччя потрібно підходити системно, комплексною. Програми розвитку стійкості та підвищення емоційного інтелекту відіграють ключову роль у запобіганні емоційного вигорання серед волонтерів, особливо тих, хто працює з вразливими категоріями населення, такими як внутрішньо переміщені особи, військові, постраждалі від насильства або люди, що пережили травматичний досвід. У сучасних умовах, зокрема в Україні, волонтери часто мають справу з інтенсивними емоційними та

психологічними викликами, що робить їхню стійкість та здатність до саморегуляції надзвичайно важливими факторами успіху. Розробка програм підтримки на основі концепцій емоційного інтелекту (EI) і стійкості дозволяє підвищити емоційну витривалість волонтерів і розвинути здатність справлятися з постійними стресовими ситуаціями.

Одним із напрямів у таких програмах є спеціалізовані тренінги з розвитку емоційного інтелекту. Вони включають навчання розпізнаванню і керуванню власними емоціями, а також розвитку емпатії та розуміння емоцій інших. Учасники таких тренінгів можуть вивчати конкретні техніки, зокрема, когнітивну переоцінку, яка допомагає змінювати своє ставлення до негативних емоцій, розуміти, що їхні реакції на стресові події можуть бути контрольованими. Наприклад, коли волонтери стикаються з проявами агресії або відчаю з боку постраждалих, вони можуть застосовувати навички самоконтролю та розвивати здатність до спокійної реакції, що є надзвичайно важливим у забезпеченні ефективної підтримки.

У тренінгах з емоційного інтелекту також можуть використовуватися методи майндфулнесу, або усвідомленості, що включає такі практики, як медитація, глибоке дихання і прогресивна м'язова релаксація. Ці техніки дозволяють волонтерам навчитися фокусувати увагу на моменті «тут і зараз», що допомагає знизити рівень тривоги та уникнути перенапруження. Наприклад, після зустрічі з групою постраждалих, яка була емоційно важкою, волонтер може використовувати медитацію для зняття емоційного навантаження і повернення до збалансованого стану. Це допомагає уникнути накопичення негативних емоцій, що є однією з причин вигорання.

Іншою важливою складовою програм розвитку стійкості є впровадження менторських програм. У межах такої системи досвідчені волонтери можуть виступати наставниками для новачків, що особливо важливо в умовах високого емоційного навантаження. Ментори можуть ділитися не лише професійним досвідом, а й своїми методами подолання стресу, навчати нових волонтерів уникати емоційного перевантаження, що

сприяє формуванню міцного емоційного зв'язку між членами волонтерських команд. Наприклад, ментор може навчити новачка не тільки працювати з постраждалими, а й давати собі дозвіл на перерву, на відпочинок, коли емоційне виснаження є надмірним.

Менторська підтримка також сприяє розвитку емоційного інтелекту у самих наставників, оскільки їм необхідно постійно аналізувати і враховувати емоційні стани новачків, розуміти їхні потреби і надавати підтримку в складних моментах. Така взаємодія сприяє формуванню культури взаємодопомоги, що дозволяє волонтерам легше адаптуватися до викликів, пов'язаних з їхньою діяльністю, і в кінцевому підсумку підтримує загальну ефективність команди.

Окрім цього, такі програми можуть включати підтримку групових сесій із психологом, які мають на меті обговорення складних випадків і переживань, із якими стикаються волонтери. Регулярні групові зустрічі з фахівцем дозволяють волонтерам вивчати та обговорювати ефективні стратегії, обмінюватися думками щодо своєї роботи, ділитися відчуттями та емоційними викликами, з якими вони стикаються. Такий підхід сприяє нормалізації відчуття емоційного навантаження, адже волонтери розуміють, що вони не самотні в своїх переживаннях, і це знижує ризик соціальної ізоляції та вигорання.

Окрім зустрічей із психологом варто спланувати також розвиток культури підтримки, до якої можуть бути залучені як самі волонтери, так і люди поза волонтерською діяльністю. Така культура ґрунтується на трьох ключових аспектах: визнанні досягнень, забезпеченні соціальної підтримки та залученні волонтерів до процесів прийняття рішень. Ці елементи не тільки сприяють зниженню ризиків емоційного вигорання, але й допомагають створити середовище, де волонтери відчують свою значущість та підтримку з боку організації.

Перший аспект – визнання досягнень – є потужним інструментом підвищення мотивації та емоційної стійкості волонтерів. Різні дослідження

показують, що регулярне визнання зусиль сприяє створенню позитивної атмосфери, зменшує рівень стресу та підвищує задоволеність роботою. Практика визнання може варіюватися від простих форм, таких як словесна подяка чи символічні нагороди, до офіційних заходів, що визнають досягнення волонтерів на широкому рівні. Наприклад, проведення регулярних церемоній нагородження, де відзначаються найбільш активні та ефективні волонтери, надає відчуття значущості кожного внеску. Окрім цього, позитивний вплив має і регулярне звернення до волонтерів із подякою в електронних розсилках, на сторінках соціальних мереж або у внутрішніх платформах організації. Такий підхід стимулює волонтерів продовжувати свою діяльність, адже вони відчувають, що їхня робота цінується та визнається суспільством. Визнання має особливе значення для волонтерів, які працюють з вразливими категоріями населення, адже вони часто стикаються з важкими емоційними викликами, і підтримка їхніх зусиль з боку організації допомагає зміцнити внутрішню мотивацію.

Другий аспект – налагодження соціальної підтримки – передбачає створення умов для регулярної взаємодії та обміну досвідом серед волонтерів. Оскільки робота з постраждалими категоріями населення часто є стресовою і емоційно виснажливою, волонтери потребують не лише професійної підтримки, але й розуміння і підтримки від своїх колег, які стикаються з подібними труднощами. Організація може запровадити регулярні зустрічі волонтерів, які працюють над схожими завданнями, для обміну думками, емоційними переживаннями та стратегіями подолання стресу. Наприклад, щотижневі або щомісячні зустрічі у формі групової підтримки чи групових дискусій з фахівцем можуть допомогти волонтерам обговорювати свої проблеми та знаходити ефективні рішення разом з колегами. Такі заходи сприяють розвитку почуття спільності, що допомагає знизити ризик емоційного вигорання та ізоляції, адже волонтери відчувають, що вони є частиною великої команди, яка підтримує їх. Крім того, соціальна підтримка може виявлятися і в організації неформальних зустрічей – таких як

вечори відпочинку або заходи для волонтерів, що допомагають створити дружню атмосферу та підвищити рівень задоволеності від участі в організації.

Третій важливий аспект – залучення волонтерів до процесу формування рішень – підкреслює, що волонтери не лише виконують свої завдання, але й можуть активно брати участь у прийнятті рішень, які стосуються їхньої роботи. Це може бути реалізовано через запрошення волонтерів до обговорення стратегій, що використовуються в роботі з постраждалими, а також через врахування їхніх пропозицій щодо покращення умов праці та організаційних процесів. Наприклад, у великих організаціях можна створити комітети чи ради волонтерів, що братимуть участь у плануванні заходів, розробці нових підходів до підтримки постраждалих або удосконаленні внутрішніх комунікацій. Такий формат сприяє тому, що волонтери відчують свою значущість у процесі прийняття рішень і мають можливість впливати на зміни в організації. Це знижує ризик емоційного вигорання, оскільки волонтери почуваються залученими і відповідальними за спільну справу, а не лише виконавцями завдань.

Крім того, залучення волонтерів до прийняття рішень дозволяє організації отримувати зворотний зв'язок від тих, хто безпосередньо працює з постраждалими. Це забезпечує кращу адаптацію процесів під потреби та виклики, з якими стикаються волонтери. Наприклад, волонтери, що працюють із внутрішньо переміщеними особами, можуть висловити пропозиції щодо підходів до роботи з цією категорією людей, оскільки саме вони щодня бачать, як реагують постраждалі на певні методи підтримки. Такий формат також сприяє розвитку довіри між волонтерами та адміністрацією, що є важливою умовою для побудови стійкої організаційної культури.

У цьому питанні варто також не забувати про необхідність оцінки використаних методів та інструментів, а також про корекцію, що проводиться у разі їхньої не ефективності. Це складова, яка дозволяє

організаціям не лише надавати необхідну підтримку, а й робити її релевантною та ефективною у тривалому періоді. Критичним елементом такого процесу є регулярна оцінка стану волонтерів, що включає періодичне опитування для збору інформації про рівень стресу, задоволеність роботою та потребу у додатковій підтримці. Збір таких даних дозволяє отримати комплексне уявлення про актуальний емоційний стан волонтерів, їхні труднощі та мотивацію, а також про аспекти, які потребують корекції або додаткової уваги.

Регулярні опитування, проведені у зручному форматі, можуть мати різні форми – від коротких анкет до більш детальних інтерв'ю. Це дозволяє фахівцям оцінювати рівень стресу волонтерів, виявляти ознаки вигорання на ранніх стадіях і коригувати підходи до їхньої підтримки. Зокрема, анкетування може містити питання, які допомагають визначити ступінь емоційного навантаження, фізичної втоми та задоволення від виконуваної діяльності. Такі опитування варто проводити в декілька етапів протягом року, що дасть змогу оцінити динаміку змін та швидко реагувати на потенційні загрози психічному здоров'ю волонтерів. Важливою частиною цього процесу є анонімність, що дозволяє волонтерам бути відкритими у своїх відповідях, не боячись негативних наслідків.

Окрім збору даних, важливою складовою є корекція рекомендацій, яка базується на зворотному зв'язку від волонтерів та нових дослідженнях у сфері психологічного здоров'я. Це означає, що підходи до підтримки волонтерів повинні бути гнучкими та здатними адаптуватися до змінних умов, як зовнішніх, так і внутрішніх. Зокрема, якщо зворотний зв'язок вказує на необхідність змін у графіку роботи волонтерів або посилення психологічної підтримки, організація повинна бути готова вносити відповідні корективи. Наприклад, додаткові тренінги з управління стресом або зміни в процедурі надання відпочинку можуть значно підвищити стійкість волонтерів та зменшити ризик їхнього вигорання.

Крім того, врахування актуальних наукових досліджень дозволяє забезпечити, що рекомендації щодо підтримки волонтерів відповідають найновішим підходам і практикам у сфері ментального здоров'я. Такий підхід допомагає запроваджувати більш сучасні методи підтримки, які довели свою ефективність. Наприклад, новітні дослідження можуть рекомендувати нові техніки релаксації або методи профілактики емоційного вигорання, які варто впровадити у програми підтримки.

У підсумку, оцінка ефективності та корекція підходів забезпечують високий рівень адаптивності організації до потреб волонтерів. Це дозволяє враховувати не лише конкретні запити й потреби волонтерів, але й загальні тенденції в підтримці психічного здоров'я. Такий підхід не лише зменшує ризик вигорання, але й підвищує ефективність волонтерської діяльності, зберігаючи ентузіазм і мотивацію. Залучення волонтерів до процесу зворотного зв'язку, адаптація рекомендацій та врахування актуальних досліджень є запорукою довготривалої та ефективної роботи, яка допомагає підтримувати волонтерів на високому рівні психічного здоров'я та забезпечує належний рівень їхньої підготовленості до різних викликів у їхній діяльності.

Отже, на нашу думку, комплексний підхід має обов'язково включати наступні елементи:

- 1) статистичний та теоретичний збір даних щодо виявленої проблеми. Інструменти оцінки можуть варіюватися, найбільш зручними та менш енергозатратними є короткі анкети-опитувальники або інтерв'ю;
- 2) розробка режиму праці та відпочинку;
- 3) створення програми підтримки;
- 4) впровадження додаткових методів підтримки та розвитку, таких як менторські програми майндфулнесу, тренінги особистісного зростання тощо;

5) впровадження заохочень та системи мотивації. Цей метод не обов'язково повинен бути пов'язаний із економічною складовою, головним тут є збереження мотивації;

6) швидке реагування на зміни, корекція рекомендацій відповідно до зовнішніх та внутрішніх змін.

Загалом, комплексний підхід до розробки програм розвитку стійкості та підвищення емоційного інтелекту, що включає тренінги, менторство та групову підтримку, допомагає волонтерам впевнено та стійко працювати з постраждалими категоріями населення. Розуміння власних емоцій, управління ними та здатність знаходити підтримку серед колег сприяють зниженню рівня стресу і підвищують загальну стійкість до емоційних викликів, що є необхідними компонентами для ефективної та довготривалої волонтерської діяльності в сучасних умовах.

Висновки до третього розділу

Глибокий аналіз теоретичних засад та результатів емпіричних досліджень дає змогу сформулювати низку рекомендацій щодо зміцнення психічного здоров'я та стійкості волонтерів.

Загальний висновок, що впливає з обговорення питань підтримки психічного здоров'я та стійкості волонтерів, акцентує на важливості комплексного підходу до забезпечення їхньої психологічної стабільності та ефективності в роботі. Волонтерська діяльність, особливо у випадках роботи з постраждалими або травмованими людьми, вимагає значних емоційних ресурсів і сприяє виникненню синдрому емоційного вигорання. На жаль, багато волонтерів не мають доступу до адекватної психологічної підтримки та підготовки, що робить їх вразливими до виснаження та втрати мотивації. Тому вкрай необхідно впроваджувати тренінги з розвитку емоційної стійкості та інтелекту, програми взаємопідтримки, систематичне визнання

внеску волонтерів, а також проводити регулярний моніторинг їхнього психічного стану.

Забезпечення доступу до професійної психологічної підтримки, як через індивідуальні консультації, так і через групові програми, здатне значно знизити рівень стресу та запобігти емоційному вигоранню. Водночас програми розвитку емоційного інтелекту допомагають волонтерам краще контролювати власні емоції, знижуючи негативний вплив стресових ситуацій. Залучення волонтерів до процесу прийняття рішень і створення атмосфери взаємної підтримки та визнання сприяє підвищенню їхньої мотивації та зміцнює їхнє почуття належності до організації.

Регулярний аналіз стану волонтерів і корекція підходів на основі зворотного зв'язку дозволяють організаціям адаптувати програми підтримки до реальних потреб, що особливо важливо в умовах мінливих викликів. Таким чином, індивідуально орієнтована та адаптивна підтримка психічного здоров'я волонтерів стає основою їхньої стійкості та забезпечує довготривалу ефективність волонтерської діяльності. Цей підхід сприяє створенню здорового середовища, де волонтери можуть не тільки допомагати іншим, а й зберігати власний психологічний баланс, що є запорукою їхньої продуктивної і тривалої участі в волонтерській роботі.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи дослідження, можна виділити основні результати та висновки щодо психологічних аспектів волонтерської діяльності.

У першу чергу, волонтерство є важливим соціальним явищем, яке має глибокі історичні корені та вагомий вплив на розвиток громадянського суспільства, особливо у контексті сучасної України. Волонтерська діяльність сприяє згуртованості суспільства, формуванню соціальних зв'язків і підвищенню рівня соціальної відповідальності серед громадян. В умовах війни в Україні волонтерство стало важливим механізмом підтримки армії, допомоги постраждалим та забезпечення соціальної стабільності.

Волонтерство об'єднує людей різного віку, професій та життєвого досвіду, мотивуючи їх працювати задля спільної мети – допомоги іншим. Останніми роками зросла увага науковців до мотиваційних аспектів волонтерства, адже саме мотивація є ключем до розуміння тривалості й ефективності участі в такій діяльності. Мотиви волонтерів можуть варіюватися від альтруїзму до прагнення особистісного зростання, соціального визнання чи професійного розвитку. Багато хто залучається до волонтерства через бажання розвивати емпатію, знаходити сенс у своїх діях, що сприяє подоланню емоційних викликів. Також часто волонтери прагнуть зміцнити свої соціальні зв'язки, що допомагає їм відчувати підтримку та приналежність до спільноти.

Мотиваційні структури волонтерів мають культурні й соціальні відмінності, що відображається в різних моделях, наприклад, моделі ціннісних функцій волонтерства (VFI), яка виділяє шість основних мотиваційних функцій: захист, цінності, кар'єрний розвиток, соціальна взаємодія, розуміння та підсилення самооцінки. Використання як кількісних, так і якісних методів дослідження, зокрема анкетування, інтерв'ю та фокус-груп, дозволяє глибше зрозуміти мотиваційні фактори і на їх основі

створювати волонтерські програми, що враховують індивідуальні та культурні потреби добровольців.

Із психологічної точки зору волонтерська діяльність нерідко приваблює людей, які прагнуть самореалізації, розвитку особистісних якостей та здатності до емпатії. Участь у волонтерстві сприяє зниженню стресу, покращує емоційне благополуччя та знижує рівень тривоги і депресії, оскільки дає змогу відчувати себе частиною суспільства та робити значущий внесок. Проте волонтерство має й двосторонній психологічний вплив: з одного боку, воно позитивно впливає на психічне здоров'я, створює відчуття радості та досягнень, а з іншого боку – волонтери, особливо ті, хто працює в умовах гуманітарних криз або допомагає постраждалим групам населення, можуть стикатися з емоційним виснаженням та ризиком вигорання. Це особливо характерно для ситуацій, де є високий рівень стресу, обмежені ресурси та складні емоційні виклики.

Із цього випливає потреба у дослідженні психологічного благополуччя волонтерів, чому і був приділений другий розділ дипломної роботи. Проведенням дослідження та подальшим його аналізом ми лише підкреслили значущість психологічного здоров'я волонтерів, які працюють у складних умовах та зазнають високих емоційних навантажень. Волонтери, що працюють із вразливими групами населення, такими як внутрішньо переміщені особи або люди з травматичним досвідом, часто піддаються ризику емоційного вигорання. Важливим аспектом у підтримці їхньої психічної стійкості є створення умов для професійної підтримки та навчання.

Згідно з результатами опитування волонтерів, проведеного на базі Всеукраїнського благодійного фонду «Злагода» за Госпітальною шкалою тривоги і депресії (HADS), можна зробити низку важливих висновків щодо психоемоційного стану респондентів. Дослідження показало наявність як тривожних, так і депресивних симптомів серед волонтерів, що свідчить про високий рівень емоційного навантаження, який може виникати під час виконання волонтерських обов'язків.

По-перше, 53,5% респондентів періодично відчують напругу, що вказує на загальний рівень стресу. Внутрішнє тремтіння, яке свідчить про підвищену тривожність, відчують 53,5% опитаних іноді, тоді як 11% відчують його часто. Це свідчить про часте виникнення фізіологічних симптомів тривоги, що може негативно впливати на емоційний стан волонтерів.

По-друге, передчуття негативних подій помірно виражене у 51,2% респондентів, що також відображає загальну тривожність серед учасників. Окрім того, 38% респондентів мають неспокійні думки більшу частину часу, що є значним показником і свідчить про високий ризик емоційного вигорання. Часте відчуття паніки спостерігається у 30% опитаних, що вказує на підвищену емоційну реактивність, яка може ускладнювати їхню діяльність і спілкування з іншими.

Позитивним фактором є те, що 56,4% респондентів можуть розслабитися, що свідчить про збереження здатності до релаксації та стійкості до стресу. Проте, інші симптоми депресивного спектра, такі як загальмованість, яка часто зустрічається у 18,6% і завжди у 2,2% респондентів, вказують на постійну втому й загальмованість. Це може бути ознакою депресивного настрою, який значно впливає на життєву активність.

Варто відзначити, що задоволення життям знижено значно у 10% опитаних, що може свідчити про ангедонію – стан, за якого знижується здатність відчувати задоволення. Інші показники, такі як очікування від майбутнього, інтерес до рутинних занять тощо теж можуть свідчити про ангедонію та високий ризик депресії, адже респонденти не отримують задоволення від повсякденних справ.

Отже, дослідження вказує на необхідність психологічної підтримки для волонтерів, особливо враховуючи високий рівень тривожності та симптоми депресії серед них. Запровадження регулярних сесій психологічної підтримки, групових зустрічей для обговорення емоційних викликів і

тренінгів зі стресостійкості може значно поліпшити їхній психоемоційний стан і сприяти зниженню рівня емоційного вигорання.

Завдяки проведеному дослідженню та його інтерпретації нам вдалось підтвердити важливість розробки рекомендацій та дорожньої карти розробки програм розвитку стійкості та підвищення психоемоційного стану волонтерів. Надання волонтерам доступу до професійної психологічної підтримки, як через індивідуальні консультації, так і через групові програми, є важливим чинником у зниженні рівня стресу та профілактиці емоційного вигорання. До прикладу, програми розвитку емоційного інтелекту допомагають волонтерам краще усвідомлювати та контролювати власні емоції, що зменшує негативний вплив стресу. Одночасно залучення волонтерів до прийняття рішень і формування атмосфери взаємної підтримки та визнання сприяє підвищенню мотивації і зміцнює відчуття їхньої значущості в організації.

Регулярний моніторинг стану волонтерів та корекція підходів на основі зворотного зв'язку дозволяють організаціям адаптувати програми підтримки до актуальних потреб волонтерів, що особливо важливо в умовах криз. Індивідуально орієнтована й адаптивна підтримка психічного здоров'я стає фундаментом стійкості волонтерів, забезпечуючи тривалу ефективність їхньої роботи. Такий комплексний підхід формує здорове середовище, де волонтери можуть не лише надавати допомогу іншим, але й підтримувати власний психологічний баланс, що є запорукою їхньої стабільної і продуктивної діяльності у довгостроковій перспективі.

Загалом, волонтерство має не лише позитивний вплив на суспільство, але й сприяє особистісному розвитку самих волонтерів. Результати дослідження підтверджують необхідність комплексного підходу до підтримки волонтерів, особливо в умовах підвищеного емоційного навантаження. Рекомендації щодо забезпечення психологічної підтримки включають як тренінги з розвитку емоційного інтелекту, так і індивідуальні консультації з психологами. Корекція підходів до підтримки на основі

зворотного зв'язку від волонтерів забезпечує гнучкість організації, а залучення до прийняття рішень зміцнює відчуття значущості та відповідальності серед волонтерів. Такий системний підхід дозволяє зберігати психологічне здоров'я волонтерів, забезпечуючи їхню тривалу та ефективну участь у волонтерській діяльності, що є вкрай важливим для соціальної стабільності та розвитку громадянського суспільства.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бочелюк, В. Й., Бочелюк В. В. Методика та організація наукових досліджень із психології: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 360 с.
2. Васильченко, Т. Волонтерство як соціальне явище в Україні. Київ: Видавництво «Ліра-К», 2018. 190 с.
3. Вітюк, А. Ю. Волонтерство в Україні: сучасність і перспективи розвитку. *Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів*: тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 21 черв. 2024 р.). МВС України, Харків. нац. ун-т внут. справ; НАПН України. Харків: ХНУВС, 2024. С. 623-626.
4. Горбуль, Т. Благодійність і волонтерство в Україні: соціальний вимір. Чернівці: Книги – XXI, 2017. 145 с.
5. Гук, О. Волонтерство як складова соціально-педагогічної діяльності з молоддю. Дрогобич: ДДПУ ім. І. Франка, 2017. Вип. 1. С. 74-77.
6. Лях, Т. Л., Волонтерство як суспільний феномен. *Проблеми педагогічних технологій*. 2004. Вип. 3. С. 139-144.
7. Мельник, О. Патріотичне волонтерство в Україні: соціальні і політичні виміри. Київ: Наукова думка, 2021. 312 с.
8. Мірошниченко, О. Соціальна допомога в Україні: історичні аспекти та сучасні виклики. Львів: Вид-во Національного університету «Львівська політехніка», 2020. 210 с.
9. Мушкевич, В., Пасічник, Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2022. 40 с.
10. Слепкань, О. М. Психологічні аспекти волонтерської діяльності та розвиток особистості. *Психологічні науки*. 2019. № 12(3). С. 34–42.
11. Таран, І. Волонтерство в Україні: історія та сучасність. Київ: Видавництво Ліра-К, 2016. 156 с.

12. Таран, О. Волонтерство і його соціально-психологічні аспекти в сучасній Україні. Чернівці: Книги-XXI, 2016. 172 с.
13. Титаренко, Т. М. Волонтерська діяльність як спосіб подолання стресу в кризових умовах. *Вісник психології та педагогіки*. 2020. № 9(1). С. 54–61.
14. Яременко, О. Соціальні та культурні чинники мотивації волонтерів в Україні. *Соціологічні студії*. 2021. № 15(2). С. 75–83.
15. Chen, J., Wang, C., Tang, Y. Knowledge Mapping of Volunteer Motivation: A Bibliometric Analysis and Cross-Cultural Comparative Study. *Frontiers in Psychology*, 2022. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.883150.
16. Clark, S. Voluntary Work Benefits Mental Health. *A Life in The Day*. 2003. Vol. 7, No 1. P. 10–14.
17. Clary, E. G., & Snyder, M. The motivations to volunteer: Theoretical and practical considerations. *Current Directions in Psychological Science*. 1999. Vol. 8, No 5. P. 156–159.
18. Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., & Miene, P. Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 74, No 6. P. 1516–1530.
19. Cnaan, R. A., et al. The roles of volunteers in community organizations: Implications for social policy. *Social Service Review*. 2013. Vol. 87, No 3. P. 419–447.
20. Cohen, S., & Wills, T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, No 2. P. 310–357.
21. Craft, L. L., & Perna, F. M. The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*. 2004. Vol. 6, No 3. P. 104–111.
22. Ellis, S. J. From the Top Down: The Executive Role in Volunteer Program Success. Philadelphia: Energize, Inc., 1996. 256 p.

23. Gross, J. J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002. Vol. 39, No 3. P. 281–291.
24. Halif, M., Kadir, A., & Yusof, F. Exploring the motivations of young volunteers through online surveys: A case study in Malaysia. *Journal of Social Work Practice*. 2020. Vol. 34, No 2. P. 145–162.
25. Haski-Leventhal, D. Altruism and Volunteerism: The Perceptions of Altruism in Four Disciplines and Their Impact on the Study of Volunteerism. *Journal for the Theory of Social Behaviour*. 2009. Vol. 39, No 3. P. 271–299.
26. Howell, R. *Volunteering and Society in the 21st Century*. London: Palgrave Macmillan, 2000. 228 p.
27. Johnston, A. G., et al. The effectiveness of HADS in identifying depression in chronic illness. *Chronic Illness*. 2017. Vol. 13, No 2. P. 99–107.
28. Kabat-Zinn, J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003. Vol. 10, No 2. P. 144–156.
29. Kelly, P., Ritchie, J., & Hennelly, S. A mixed-methods study of volunteer motivation in the context of emergency response. *Voluntary Sector Review*. 2017. Vol. 8, No 2. P. 195–211.
30. Kramer, S. M., et al. Validity of the Hospital Anxiety and Depression Scale in detecting anxiety and depression in patients with chronic disease. *Journal of Psychosomatic Research*. 2013. Vol. 75, No 5. P. 465–471.
31. Kuhne, G., & Lamer, M. Volunteering and mental health: A review of the literature. *Community Mental Health Journal*. 2019. Vol. 55, No 1. P. 1–10.
32. Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 460 p.
33. Maslach, C., Jackson, S. E. The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*. 1981. Vol. 2, No 2. P. 99–113.
34. Omoto, A. M., & Snyder, M. Considerations of community: The role of volunteering in a national sample. *American Journal of Community Psychology*. 2002. Vol. 30, No 1. P. 81–106.

35. Snyder, M. Social influences on helping behavior. In: M. Hogg & J. Cooper (Eds.), *The Social Psychology of Group Identity and Social Conflict: Theory, Application, and Practice*. New York: Psychology Press, 2004. P. 155–171.
36. Snyder, M. *Volunteerism and Human Behavior: Helping People Change*. New York: Springer, 2002. 340 p.
37. Snyder, M., & Clary, E. G. The social psychology of volunteerism: A functional approach to volunteer behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. Vol. 71, No 3. P. 486–497.
38. Thoits, P. A. Motivations for Peer-Support Volunteering: Social Identities and Role-Identities as Sources of Motivation. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*. 2021. Vol. 50. P. 797–815. DOI: 10.1177/0899764020983897.
39. Walker, R. Understanding the motivations of volunteers: A qualitative approach. *International Journal of Nonprofit and Voluntary Sector Marketing*. 2014. Vol. 19, No 1. P. 10–23.
40. Wilson, J., & Musick, M. The contribution of social resources to volunteer work. *Sociological Perspectives*. 1999. Vol. 42, No 3. P. 345–365.
41. Wittekind, D., & Raeder, S. Intrinsic and extrinsic work motivation and volitional behavior: Investigating the relation with professional activity and psychological well-being among volunteers. *Work & Stress*. 2015. Vol. 29, No 4. P. 299–316.
42. Ziemek, S. Economic Analysis of Volunteers' Motivations—A Cross-Country Study. *The Journal of Socio-Economics*. 2006. Vol. 35, No 3. P. 532–555. DOI: 10.1016/j.socec.2005.11.064.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк опитування згідно Госпітальної шкали тривоги і депресії
(HADS – The Hospital anxiety and depression scale)

Я перебуваю в стані напруги або в «заведеному» стані ☐ Більшу частину часу (3Т) ☐ Значну частину часу (2Т) ☐ Час від часу, від випадку до випадку (1Т) ☐ Ніколи (0Т)	Я відчую себе загальмованим / загальмованою і роблю все повільно ☐ Майже весь час (3Д) ☐ Дуже часто (2Д) ☐ Іноді (1Д) ☐ Абсолютно ні (0Д)
Я можу отримувати задоволення від того ж, що і раніше ☐ Безумовно, в такому ж обсязі (0Д) ☐ Так, але не настільки, як раніше (1Д) ☐ Лише трохи (2Д) ☐ Практично ні (3Д)	В мене присутнє відчуття переляку, подібне «метеликам» в животі (внутрішнє тремтіння) ☐ Абсолютно немає (0Т) ☐ Від випадку до випадку (1Т) ☐ Досить часто (2Т) ☐ Дуже часто (3Т)
В мене є якесь страшне відчуття, неначе станеться щось жахливе ☐ Так, є дуже виразне погане передчуття (3Т) ☐ Так, але це відчуття не настільки важке (2Т) ☐ Трохи, однак це не турбує мене (1Т) ☐ Абсолютно немає (0Т)	Я втратив / втратила інтерес до своєї зовнішності (і не стежу за нею) ☐ Абсолютно, так (3Д) ☐ Слідкую за собою не настільки, наскільки потрібно (2Д) ☐ Дещо менше, ніж раніше (1Д) ☐ Стежу за своєю зовнішністю, як і завжди раніше (0Д)
Я здатний / здатна сміятися і сприймати смішне ☐ В такій же мірі, як і завжди (0Д) ☐ Тепер вже не в такій мірі (1Д) ☐ Безумовно вже не настільки (2Д) ☐ Не можу абсолютно (3Д)	Я відчую неспокій і неспокійність, як ніби мені весь час потрібно рухатися ☐ Дійсно дуже сильно (3Т) ☐ Вельми значно (2Т) ☐ Не дуже сильно (1Т) ☐ Абсолютно немає (0Т)
У мене в голові крутяться неспокійні думки ☐ Переважну частину часу (3Т) ☐ Значну частину часу (2Т) ☐ Час від часу, але не дуже часто (1Т) ☐ Лише зрідка (0Т)	Я дивлюся в майбутнє, очікуючи, що можу отримувати радість і задоволення (від справ, занять, захоплень) ☐ У такій же мірі, як і завжди (0Д) ☐ Трохи менше, ніж зазвичай (1Д) ☐ Набагато менше, ніж зазвичай (2Д) ☐ Абсолютно ні (3Д)
Я почую себе бадьоро ☐ Абсолютно ні (3Д) ☐ Не часто (2Д) ☐ Іноді (1Д) ☐ Більшу частину часу (0Д)	Мене охоплює раптове відчуття паніки ☐ Дійсно дуже часто (3Т) ☐ В цілому часто (2Т) ☐ Не часто (1Т) ☐ Абсолютно ні (0Т)
Я можу просто сидіти і відчувати себе розслабленим / розслабленою ☐ Абсолютно, так (0Т) ☐ Зазвичай, так (1Т) ☐ Не часто (2Т) ☐ Не можу абсолютно (3Т)	Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо-або телепрограми ☐ Часто (0Д) ☐ Скоріше, часто (1Д) ☐ Іноді (2Д) ☐ Дуже рідко (3Д)

☐ Т Кількість балів з питань, пофарбованих в сірий колір (Тривога)

☐ Д Кількість балів з питань, пофарбованих в білий колір (Депресія):

Бали.

Тривога або депресія:

0.. 7 Відсутня

8.. 10 Невизначена оцінка

11.. 21 Точно присутня

Інтерпретація:

• мінімальний бал: 0

• максимальний бал: 21