

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

РЕМОВСЬКА СВІТЛАНА ІВАНІВНА

Допускається до захисту:
т.в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
канд. психол.наук, доцент
_____ Катерина ВАСЮК
«___» _____ 2025 р.

**ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ
ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 «Психологія»
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:

Соловей-Лагода О. А., кандидат психол. наук, доцент
доцент кафедри кризової та клінічної психології

(підпис)

Оцінка: ____ / ____ / ____

(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____

(підпис)

АНОТАЦІЯ

Ремовська С.І. *Індивідуально-психологічні детермінанти волонтерської діяльності в умовах війни.* Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

У магістерській роботі досліджуються індивідуально-психологічні детермінанти волонтерської діяльності в умовах війни. Проаналізовано теоретичні підходи до мотивації волонтерства, включаючи теорію соціального обміну, самодетермінації та когнітивного дисонансу. Особлива увага приділена психологічним факторам: альтруїзму, емпатії, стресостійкості та когнітивним характеристикам волонтерів.

Реалізовано емпіричне дослідження з використанням комплексу методів: анкетування, інтерв'ю та психологічного тестування. Визначено вплив психічного здоров'я, емоційного вигорання та соціальної підтримки на ефективність волонтерської діяльності. Розроблено практичні рекомендації щодо створення програм психологічної підтримки для волонтерів.

Ключові слова: волонтерство, індивідуально-психологічні детермінанти, мотивація, стресостійкість, емоційне вигорання, соціальна підтримка, війна.

106 с., Рис. 13., 5 додатків.

Бібліограф.: 45 найменувань.

Removska S.I. *Individual Psychological Determinants of Volunteering During Wartime.* Specialty 053 “Psychology”, Educational Program «Rehabilitation Psychology in Emergency Situations». Vasyl’ Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

The master's thesis explores the individual psychological determinants of volunteering in the context of war. It analyzes theoretical approaches to volunteer motivation, including the social exchange, self-determination, and cognitive

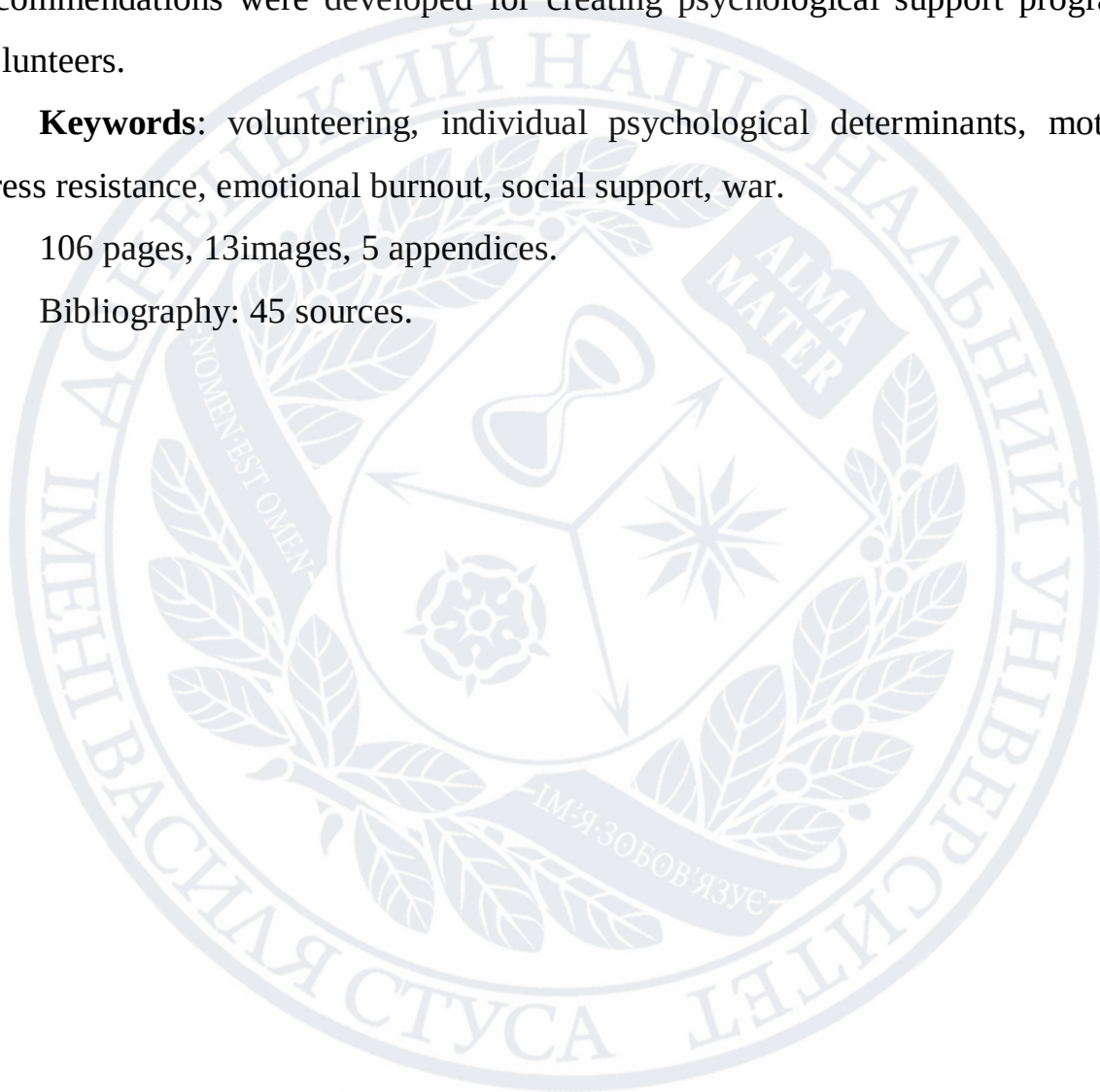
dissonance theories. Special attention is given to psychological factors such as altruism, empathy, stress resistance, and cognitive characteristics of volunteers.

An empirical study was conducted using questionnaires, interviews, and psychological testing. The research identifies the impact of mental health, emotional burnout, and social support on the effectiveness of volunteer activities. Practical recommendations were developed for creating psychological support programs for volunteers.

Keywords: volunteering, individual psychological determinants, motivation, stress resistance, emotional burnout, social support, war.

106 pages, 13 images, 5 appendices.

Bibliography: 45 sources.



ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	
1.1 Поняття волонтерської діяльності: особливості, характерні риси, складові.....	
1.2. Індивідуально-психологічні чинники волонтерської діяльності.....	
1.3. Характеристика форм та видів волонтерської діяльності та їх психологічні прояви.....	
Висновки до розділу 1	
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	
2.1. Характеристика етапів та бази проведення емпіричного дослідження.....	
2.2. Опис методик емпіричного вивчення індивідуально-психологічних чинників волонтерської діяльності.....	
Висновки до розділу 2	
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	
3.1. Аналіз результатів дослідження показників індивідуально-психологічних детермінантів волонтера	
3.2. Теоретико-методичні рекомендації щодо форм залучення до волонтерської діяльності та розвиток психологічних ресурсів волонтерів.....	
Висновки до розділу 3	
ВИСНОВКИ.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ.....	
ДОДАТКИ.....	

ВСТУП

Волонтерська діяльність стала невід'ємною частиною соціальних процесів у багатьох країнах, особливо в умовах кризових ситуацій, таких як війна чи природні катастрофи. Під час військових конфліктів волонтери виконують ключову роль у підтримці постраждалих осіб, наданні гуманітарної допомоги, а також у зміцненні соціальної згуртованості на рівні громад. В умовах війни, коли суспільство переживає масштабні соціально-психологічні потрясіння, мотивація та готовність громадян долучатися до волонтерської діяльності стають особливо важливими. Саме індивідуально-психологічні детермінанти, які включають мотиваційні, емоційні та когнітивні фактори, можуть значною мірою визначити ефективність волонтерської роботи та стійкість волонтерів до стресових впливів.

Необхідність детального вивчення індивідуально-психологічних аспектів волонтерства в умовах війни зумовлена кількома факторами. По-перше, війна створює екстремальні умови, у яких волонтери часто стикаються з величезним емоційним та психологічним навантаженням. По-друге, розуміння психологічних чинників, що мотивують людей до участі у волонтерській діяльності, дозволяє розробити ефективні стратегії підтримки волонтерів, запобігаючи емоційному вигоранню та допомагаючи зберегти високий рівень мотивації протягом тривалого часу.

Актуальність теми полягає в тому, що волонтерська діяльність є важливою складовою в умовах війни, оскільки вона забезпечує не лише гуманітарну допомогу, але й зміцнює соціальну згуртованість та підтримку громадян. В умовах війни волонтери часто перебувають у стресових ситуаціях, що вимагає від них високого рівня психологічної стійкості, мотивації та готовності до самопожертви. Розуміння індивідуально-психологічних детермінант волонтерської діяльності допомагає покращити ефективність цієї діяльності, а також знизити ризики емоційного вигорання, підвищити стійкість волонтерів і полегшити адаптацію до екстремальних умов.

Об'єктом дослідження є волонтерська діяльність в умовах війни.

Предметом дослідження виступають індивідуально-психологічні детермінанти волонтерської діяльності в умовах війни.

Гіпотеза: індивідуально-психологічні детермінанти (мотиваційні, емоційні та когнітивні характеристики волонтерів) безпосередньо впливають на ефективність волонтерської діяльності в умовах війни.

Мета – вивчити індивідуально-психологічні детермінанти волонтерської діяльності в умовах війни, визначити основні мотиви волонтерської діяльності, а також розробити рекомендації щодо психологічної підтримки волонтерів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні психологічні теорії, що пояснюють мотивацію волонтерської діяльності, зокрема в умовах війни.
2. Виявити основні індивідуально-психологічні чинники, що впливають на волонтерську діяльність (емоційна стійкість, альтруїзм, когнітивні характеристики).
3. Оцінити бар'єри та труднощі, з якими стикаються волонтери у своїй громадській соціально-активній діяльності.
4. Провести емпіричне вивчення детермінант, що визначають волонтерську діяльність в умовах війни.
5. Розробити практичні рекомендації для психологічної підтримки волонтерів, спрямовані на запобігання емоційному вигоранню та покращення результативності їх діяльності.

Для доведення гіпотези згідно з завданнями кваліфікаційної (магістерської) роботи використовуються наступні **методи дослідження:**

1. *Теоретичні методи:* аналіз досліджень, теорій та інших напрацювань з проблеми волонтерства, класифікація і систематизація основних підходів до проблеми, узагальнення теоретичного матеріалу.
2. *Емпіричні методи:* анкетування для оцінки мотивів та бар'єрів волонтерської діяльності, тестування з використанням психодіагностичних методик для визначення емоційної стійкості,

стресостійкості, особливостей мотивації та інших психологічних характеристик волонтерів.

3. *Методи статистичного аналізу* для емпіричного обґрунтування результатів дослідження, виявлення взаємозв'язків між досліджуваними параметрами.

Теоретична значущість одержаних результатів полягає в комплексному дослідженні індивідуально-психологічних детермінант волонтерської діяльності в умовах війни, зокрема в контексті українського досвіду. Вперше в українському психологічному дискурсі акцентується увага на мотиваційних, емоційних і когнітивних факторах, що сприяють чи заважають ефективності волонтерської діяльності в екстремальних умовах.

Практична значущість полягає в можливості використання отриманих результатів для розробки психологічних програм підтримки волонтерів, адаптованих до умов війни. Застосування результатів дослідження дозволить підвищити ефективність волонтерської діяльності через покращення мотивації та підтримки психологічної стійкості волонтерів; сформулювати стратегії психологічної допомоги для волонтерів, зокрема через профілактику емоційного вигорання; розробити рекомендації для організацій, що займаються підготовкою та підтримкою волонтерів.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному дослідженні індивідуально-психологічних детермінант волонтерської діяльності в умовах війни, що дозволяє розширити розуміння факторів, які впливають на ефективність та стійкість волонтерів в екстремальних умовах.

Апробація дослідження: результати дослідження були представлені на наукових конференціях та семінарах, присвячених питанням психологічної підтримки в умовах війни та реалізації адаптаційного потенціалу особистості та відображені у публікаціях з теми магістерської роботи.

1. Ремовська С.І. Індивідуально-психологічні ресурси волонтерів в умовах війни. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали V Міжнародної*

науково-практичної конференції, 13–14 листопада 2025 р. / за ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2025. С.218-222. [Електронне видання].

2. Ремовська С.І. Профілактика емоційного вигорання та розвиток психологічних ресурсів волонтерів в умовах війни. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, 13–14 листопада 2025 р. / за ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2025. С.300-302. [Електронне видання].*

Структура роботи. Кваліфікаційна (магістерська) робота загальним обсягом 112 сторінок, складається зі вступу, трьох розділів з висновками до кожного з них, висновків, списку використаних посилань з 45 найменувань, містить 13 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття волонтерської діяльності: особливості, характерні риси, складові

У 90-х роках ХХ століття в українській науковій літературі почали вживати терміни «волонтерська діяльність» та «волонтерство». Слід зазначити, що аналіз тлумачних, філософських і соціологічних словників, виданих до цього часу, свідчить про відсутність подібного поняття. Лише у сучасних джерелах, зокрема у «Соціологічному словнику» С. А. Купрієнка [23], «волонтерство» визначається як добровільне виконання обов'язків щодо надання соціальної допомоги, послуг та патронажу людям, які опинилися у складних життєвих умовах — хворим, інвалідам, літнім особам тощо.

Враховуючи багатовимірність і складність феномену волонтерства, доцільно його розглядати з позицій різних наукових дисциплін: культури, економіки, соціології та психології.

Економічний підхід до волонтерства оцінює соціально-економічні переваги для суспільства, держави, спільноти та окремого індивіда (О. М. Зінатулін, Л. А. Карасева [16]). Для аналізу волонтерської діяльності застосовуються модель особистої вигоди та модель суспільних благ. Згідно з моделлю особистої вигоди, два фактори визначають витрати волонтерів: ресурси та час. Перший — це модель інвестування, де волонтери отримують можливість здобути освіту, встановити корисні контакти або набути навичок, що формують особистісний капітал. Другий — модель споживання, в якій волонтер отримує емоційну задоволеність від своєї діяльності.

Культурологічний підхід пов'язує розвиток культури та наявність певних традицій із рівнем волонтерства у суспільстві. Волонтерство при цьому розглядається як культурне явище, яке передає традиції та духовні цінності.

Соціальний підхід акцентує, що волонтерство є соціальним феноменом і інститутом, сформованим на основі взаємодії людей та організацій. Волонтерська діяльність розуміється як соціальна діяльність, рух, спільнота, ресурс та цінність. Однією з найважливіших форм соціальної солідарності є волонтерство, яке згуртовує суспільство та сприяє інтеграції. Соціологічний підхід включає аналіз соціального портрету волонтера.

Поглиблене вивчення мотивацій та особистісних характеристик волонтерів забезпечує психологічний підхід. Його метою є визначення особистісних рис, що відрізняють волонтерів від не волонтерів (Л. І. Матвієнко, К. С. Алексейченко [26]), а також дослідження унікальних мотивів, які спонукають їх до участі у волонтерській діяльності (А. Омото, І. В. Юрченко [37]). Психологічний підхід виділяє особливості та індивідуальні відмінності волонтерів (Т. Л. Лях [25]), а також мотиви, що змушують їх надавати допомогу тим, хто потребує підтримки, навіть за відсутності матеріальної винагороди.

Волонтерська діяльність як окремий вид соціальної активності широко розглядається у наукових працях як в Україні, так і за її межами. В. О. Болотова, Н. О. Ляшенко та Т. М. Байдак [5] визначають її як окремий вид соціальної активності з ознаками добровільності, відсутності фінансової винагороди (яка повинна бути нижчою за вартість виконаної роботи) та користі для групи, індивідів або суспільства в цілому.

У науковому дискурсі існують різні підходи до тлумачення поняття «волонтерська діяльність». За словами І. В. Літяги та С. М. Ситняківської, це будь-яка систематична, соціально корисна діяльність, що здійснюється через виконання робіт та надання послуг громадянам, організаціям та суспільству загалом. К. О. Сидоренко [35] розглядає волонтерську діяльність як особливий вид благодійництва, добровільний та безоплатний, що характеризується активними діями суб'єкта для покращення стану отримувача допомоги.

У психологічному дискурсі поняття «волонтер» використовується як універсальна категорія, що описує добровільну, безоплатну допомогу, мотивовану власним бажанням та почуттям соціального обов'язку. Відповідно

до позицій О. В. Безпалько, Н. В. Заверико та І. Д. Зверєвої, волонтерство є видом соціальної активності, що здійснюється на громадських засадах без заробітної плати, просування службовими чи кар'єрними сходами, здобуття популярності чи інших індивідуальних переваг, з метою розвитку окремих спільнот та загального добробуту суспільства. Волонтером називають особу, яка добровільно надає соціальну допомогу й послуги вразливим верствам населення, тваринам або виконує інші суспільно корисні дії.

Згідно з українською дослідницею З. П. Бондаренко [6], волонтерство є складним соціальним процесом, який охоплює численні функції та етапи. Воно передбачає розвиток особистих навичок, досвіду комунікації, управлінських здібностей та самоменеджменту, впровадження систем контролю та ефективних методів звітності.

Деякі автори, зокрема Р. Х. Вайпола, А. Й. Капська та Н. М. Комарова [8], розглядають волонтерство як процес створення соціальних відносин, розвитку й реалізації власних духовних і моральних принципів, а також набуття навичок надання допомоги іншим.

Водночас Т. Лях [25] визначає волонтера як людину, що прагне та хоче допомагати іншим. Вчений порівнює терміни «волонтер» і «доброволець» у контексті трагічних військових подій в Україні, які демонструють явну мілітаристську спрямованість.

Зміни політичного контексту в Україні вплинули на трансформацію поняття волонтерської діяльності. За словами О. В. Панькової, О. Ю. Касперовича та О. В. Іщенко [32], сьогодні волонтерську діяльність в Україні розуміють як добровільну активність громадян чи громадських об'єднань, спрямовану на допомогу мирному населенню, переселенцям і військовим, які постраждали від воєнного конфлікту, безпосередньо або опосередковано.

У науковому середовищі також триває дискусія щодо структурних характеристик волонтерства. В. М. Певна [33] зазначає, що волонтерство базується на принципах цілераціонального та ціннісно-раціонального типів

діяльності, свободи від зовнішнього примусу, можливості вибору варіанту дій, альтруїзму та діяльності поза межами сімейних і дружніх стосунків. Воно характеризується як позитивне та процесуальне; волонтери не очікують матеріальної винагороди, здійснюють свідомий вибір і відчують відповідальність та задоволення від процесу і результатів своєї роботи.

Системний підхід трактує волонтерство як певну систему, яка функціонує в соціальних, економічних та політичних контекстах. Воно розглядається як особливий вид особистісної активності в складній системі «життєвого світу» самих волонтерів у рамках діяльнісного підходу. Дослідження зосереджуються на особистісних змінах і трансформаціях людини під час участі у волонтерській діяльності.

Волонтерство розглядається як інституційна складова громадянського суспільства, здатна до самовідтворення та об'єднує різні волонтерські спільноти, товариства, об'єднання, організації, практики, економічні й соціокультурні ресурси, стандарти, традиції та конкретні приклади поведінки.

Ресурсно-компетентнісний підхід, який набуває популярності в сучасній психології, актуалізується у контексті розв'язання завдань, що досліджуються у цій роботі. Він передбачає систематичний зв'язок між результативними параметрами виконання діяльності, її ефективністю та якістю засвоєних знань, умінь, навичок і інших компонентів досвіду людини, тобто її компетентностей. Особистісні ресурси волонтера виступають основою розвитку його компетентностей, причому цей процес найбільш інтенсивно відбувається під час практичної діяльності.

Підхід спрямований на встановлення всебічних зв'язків між поточними та перспективними можливостями життєдіяльності людини та її потенціалом. Він охоплює визначення детермінантів і механізмів психологічного розвитку, здатність до реалізації життєвих проєктів, самодетермінації та самореалізації, самостійного формулювання і вирішення власних життєвих завдань, усвідомлену готовність до громадської активності. Впровадження цього підходу сприятиме створенню концептуальних основ і методичних

інструментів для дослідження соціально-психологічної готовності людей до волонтерської участі в умовах криз сучасного суспільства.

У цьому контексті важливе значення мають підходи О. С. Азарова та М. С. Яницького [13], які виділяють три основні характеристики волонтерської діяльності:

а) волонтерська діяльність є видом соціально схвалюваної та визнаної суспільної поведінки, різновидом безкорисливої діяльності, що характеризується моральним і творчим рівнями соціальної активності. Вона проявляється у будь-яких суспільно корисних заходах із метою змінити навколишній світ та визначає життєву позицію людини як гуманістичну, що є однією з умов її інтелектуального та діяльнісного розвитку;

б) волонтерство розглядається як діяльність, що не потребує спеціальних професійних навичок; вона є добровільною, суспільно корисною та здійснюється без очікування винагороди або з винагородою, що компенсується іншими мотиваціями, і спрямована на прогрес. Суб'єктом взаємодії завжди є окрема особа або група;

в) основними сферами волонтерської діяльності є соціальна, освітня, охорона навколишнього середовища, армія, протидія злочинності, правовий захист та розважальна сфера.

Волонтерська діяльність відрізняється від інших видів діяльності нерегулярністю. Нечасто вона проводиться у формі акцій. В. М. Певна [33] описує сучасні тенденції волонтерського руху та звертає увагу на появу нового типу волонтерства — епізодичного, коли волонтери мало залучені до організацій і мотивуються переважно егоїстичними цілями.

Виділяють кілька ознак прояву волонтерської діяльності в Україні, пов'язаних із соціокультурними характеристиками суспільства та унікальними подіями, що стимулюють потребу у волонтерстві:

а) значна частина волонтерської діяльності носить неформальний характер;

б) певна «вимушеність» ініціатив через брак ресурсів держави або неефективність державних інституцій;

в) високий рівень ініціативності та автономності волонтерських структур;

г) розвиток волонтерських організацій як професійних структур громадянського суспільства для задоволення конкретних потреб;

д) поява волонтерів із різних професійних сфер, таких як ІТ-технології, підприємництво, які не належать до традиційних структур громадянського суспільства.

Особливості українського волонтерства порівняно з іншими країнами полягають у наступному: воно масове та не потребує спеціальних професійних навичок; добровільне; соціально значуще та прогресивне; учасники не очікують фінансової винагороди, натомість шукають інші способи реалізації та розвитку особистості.

Волонтерська діяльність не потребує високої професійної підготовки чи досвіду, проте передбачає наявність певних особистісних якостей (Т. Л. Лях [25]).

На думку О. В. Веремєєнко [11], волонтер повинен володіти знаннями та навичками для визначення потреб людей і бути готовим надавати різноманітну допомогу особам у кризових ситуаціях, одночасно застосовуючи методи психологічного захисту, щоб уникнути емоційного виснаження. Мотивація волонтера походить від бажання допомогти іншим та відчуття власної потреби діяти.

Визначення характеристик волонтерської діяльності наводить В. М. Певна [25], виділяючи такі основні аспекти:

1) залучення волонтерства до більш широкого контексту соціальних, економічних і політичних відносин;

2) наявність регуляторів, які базуються на загальнолюдських і гуманістичних цінностях;

3) використання волонтерства як форми соціальної взаємодії, поєднуючи його прояви на національному та міжнародному рівні;

- 4) волонтерська діяльність має процесуальний характер;
- 5) волонтерська діяльність виконується вільний від основної роботи, приносить практичну користь і має організований характер праці;
- 6) мати такі якості суб'єкта волонтерської діяльності, як розумний і усвідомлений вибір, відповідальність, задоволеність процесом і результатами волонтерської діяльності, відсутність очікувань матеріальної винагороди за свою роботу;
- 7) наявність соціальних, економічних, політичних і культурних ресурсів, які сприяють волонтерській діяльності;
- 8) існування спільних цінностей, інтересів і установок, які формують соціальну ідентичність волонтерства.

Задоволення як суспільних, так і особистих потреб волонтера виступає психологічною характеристикою волонтерської діяльності.

Аналіз різних підходів до вивчення волонтерства свідчить, що це складне багатогранне явище, яке розглядається в контексті культури, економіки, соціології та психології.

1.2. Індивідуально-психологічні чинники волонтерської діяльності

Волонтерський рух має значущу роль як для самих волонтерів, так і для суспільства загалом та окремих осіб, які потребують підтримки. Важливо підкреслити, що волонтерство не лише змінює соціальне середовище, а й впливає на внутрішні трансформації особистості волонтера. Як зазначає Р. Беккерс [40], допомагаючи іншим, волонтер одночасно допомагає собі. Виконуючи важливі соціальні завдання, він набуває впевненості у власних можливостях, підвищує самоповагу та відчуває себе більш самодостатнім. Залучення до добровільної діяльності робить життя наповненішим, змістовнішим і цікавішим. Багато волонтерів наголошують, що такий досвід позитивно впливає на професійну сферу, адже сприяє розвитку

комунікативних навичок, здатності до взаємодії, швидкого прийняття рішень та особистісного зростання.

Поглиблюючи уявлення про вплив волонтерства на людину, Н. О. Мирошніченко [29] підкреслює, що волонтерська діяльність сприяє самореалізації, особистісному розвитку та зростанню, має суспільну значущість і допомагає формувати особистість, яка відповідає вимогам сучасного соціального середовища. Дослідниця акцентує на закономірності: молоді волонтери здобувають сенсожиттєві орієнтири, оволодіваючи мистецтвом життєтворчості через власну соціальну активність.

Важливий аналітичний ракурс пропонує парадигма структурно-морфологічного психологічного аналізу діяльності, яка дає змогу розкрити психологічний зміст та будову волонтерства. У межах цього підходу психологічна структура волонтерської діяльності включає такі компоненти: потреби (соціальні та альтруїстичні); мотиви (засновані на принципі безоплатності); мета (розв'язання соціальних проблем, поліпшення добробуту інших); особистісні смисли (внутрішня необхідність, наявність соціальних та ідеальних значень); задачі (реалізуються в різноманітних соціальних ситуаціях); дії (що передбачають невисокий рівень технічної складності); продукти (соціальне благо); результати для особистості (самореалізація); результати для суспільства (відчутні соціальні блага).

Ці елементи тісно взаємопов'язані й формують складну динамічну систему. Варто наголосити, що волонтерську діяльність неможливо пояснити через окремий її компонент — вона є результатом інтеграції багатьох психологічних складників, які забезпечують її цілісність, послідовність і стійкість.

Потреби, мотиви, мета, особистісний сенс, задачі, дії, а також результати для особистості й суспільства — це ті ключові чинники, які дозволяють глибше розкрити психологічний зміст волонтерської діяльності. Як показало дослідження О. С. Азарової [13], волонтерська активність не може ґрунтуватися лише на одному з елементів, оскільки сама її природа є багатокомпонентною.

Лише враховуючи комплекс психологічних елементів, їхню єдність та взаємозв'язки, можна сформувати цілісне уявлення про волонтерську діяльність. До таких елементів дослідниця відносить мотивацію, цілеутворення, інформаційні основи діяльності, прогнозування результатів, процеси прийняття рішень, планування та програмування, контроль і корекцію, формування оперативного образу об'єкта діяльності, а також систему особистісних якостей суб'єкта та його дій. Увесь цей комплекс утворює динамічну структуру, що визначає функціонування діяльності.

Подальше розкриття психологічного змісту волонтерства представлено у працях М. В. Григорович і Л. В. Абдаліної [15], які виокремлюють низку структурно-змістових характеристик: особистісні смисли, що відображають внутрішню потребу у творчій самореалізації; потреби у визнанні, повазі та спілкуванні; мотиви, пов'язані з добротою, милосердям і гуманізмом. Важливими орієнтирами для волонтерів є також цілі, спрямовані на розв'язання психологічних і соціальних проблем, а результатами стають досягнення особистісної ідентичності та самореалізація через виконання соціально значущих дій.

Аналіз мотивів волонтерства у дослідженнях Р. А. Мороза [30] демонструє, що провідним мотивом є сама діяльність, спрямована на допомогу іншим і пов'язана з почуттям відповідальності перед громадою, зокрема й під впливом релігійних переконань волонтера. Автор також наголошує, що егоїстичні мотиви природно присутні в структурі мотивації волонтера й не суперечать соціальним нормам. При цьому альтруїстичні мотиви можуть бути нестійкими, адже вони потребують постійного підкріплення у вигляді морального задоволення, розширення соціальних контактів або усвідомлення власної корисності для суспільства.

У свою чергу, А. Омото та М. Снайдер [45] у межах функціонального підходу пропонують поділ мотивів волонтерства на дві великі групи. До першої вони відносять альтруїстичні мотиви, що пов'язані з моральним або релігійним обов'язком допомагати іншим. Другу групу становлять егоцентричні мотиви,

коли людина долучається до волонтерської діяльності для отримання певних особистих вигод. Дослідники підкреслюють, що ці мотиви не виключають один одного, однак у кожному конкретному випадку домінує один провідний мотив, який визначає поведінку волонтера.

Мотиви волонтерської діяльності змінюються залежно від соціального контексту — зокрема, в періоди кризи та у відносно спокійні часи. У ситуаціях кризи провідним мотивом стає прагнення зберегти власну родину й підтримати суспільство загалом. Натомість у мирний час волонтерська активність може виглядати суто безкорисливою на перший погляд. Однак багато дослідників наголошують, що внутрішні особистісні інтереси волонтера також відіграють значну роль. Такі мотиви, як прагнення до пізнання нового, потреба у самоактуалізації чи можливість підвищення соціального статусу, часто стають не менш важливими спонуканнями до залучення у волонтерську діяльність.

На основі динамічного підходу Н. А. Вайнілович [9] запропонував власну класифікацію мотивів волонтерства, побудовану на моделі прийняття рішень. До цієї класифікації входять такі мотиви:

- 1) психологічні та духовні (боротьба з самотністю, відчуття потрібності, особистісний ріст та інші);
- 2) соціально-психологічні (потреба у спілкуванні, почутті єдності з людьми, прояві солідарності до інших, розвитку комунікативних навичок);
- 3) емоційні (покращення емоційного стану, отримання морального задоволення від допомоги та ін.);
- 4) соціальні (бажання зробити свій внесок, відчувати потрібність);
- 5) освітньо-професійні (отримання нових знань, навичок, досвіду зі своєї спеціальності тощо);
- 6) гедоністичні (отримання розваг, відпочинку, розваг тощо).

Автор класифікації зазначає, що провідний, або активний, мотив є визначальним чинником у тому, чи людина приймає рішення стати волонтером і чи продовжує залишатися в цій діяльності.

Аналізуючи запропоновану систему мотивів, можна помітити, що вона фактично групується у дві найбільш поширені категорії — альтруїстичні та егоїстичні. Водночас спостереження інших дослідників підтверджують: ці дві групи мотивів нерозривно переплітаються. У реальній практиці волонтерська діяльність часто містить як елементи безкорисливого прагнення допомогти, так і раціонально-прагматичні інтереси особистості.

Окрема увага приділяється моделі мотивації волонтерів, представлена у роботах Г. Клері та його колег. У своїй концепції автори підкреслюють, що волонтери реалізують одразу кілька важливих мотиваційних потреб. При цьому одна й та сама волонтерська активність може ґрунтуватися на різних мотиваційних структурах у різних людей, тоді як подібні мотиви можуть проявлятися у різних видах волонтерської діяльності. У межах цієї теорії мотиви поділяються на шість окремих категорій:

1. Цінності: допомога дає людям можливість продемонструвати свої цінності. Такі цінності пов'язані з доброзичливим ставленням до інших і просоціальною поведінкою.

2. Розуміння: волонтерство дає можливість отримати нові можливості для розвитку та навчання корисних навичок.

3. Соціальні функції: мотивація до волонтерства зосереджена на зв'язках з іншими. Це дозволяє спілкуватися та брати участь у спільних заходах.

4. Кар'єра: можна розширити свої професійні перспективи та розвинути навички, необхідні для роботи в професійному середовищі, беручи участь у діяльності на громадських засадах.

5. Захистні функції: волонтерство зменшує почуття провини та захищає себе від негативних почуттів. Волонтер може відчувати більше радості та задоволення від того, що допомагає, ніж людина, яку він допомагає.

6. Особистий розвиток і зміцнення: волонтерство є інструментом для особистого розвитку. Волонтер розвиває почуття власної значущості та гідності, допомагаючи іншим.

Не можна оминати й важливі результати дослідження А. Хогін, яка підкреслює, що саме задоволення від виконуваної роботи є однією з ключових причин, через які волонтери погоджуються діяти в умовах конфлікту. На її думку, волонтери, які відчують задоволеність своєю діяльністю, значно частіше залишаються працювати у зоні конфлікту та навіть готові повернутися туди знову, якщо будуть забезпечені належні умови. Дослідниця також наголошує, що рівень задоволеності тісно пов'язаний із тим, наскільки волонтер відчуває свій внесок у загальний успіх місії, а також із якістю підтримки з боку організації та інших учасників - зокрема підтримки після завершення роботи, що допомагає повернутися до стабільного функціонування, відновити ресурси та психічний баланс.

У межах теорії неадаптивної особистості дослідниця У. П. Кретьова [22] запропонувала власну модель волонтерської діяльності, спираючись на полісистемний підхід. Цей підхід розглядає волонтерство як цілісний, системний феномен соціальної психології та водночас як психолого-педагогічний процес, що впливає на формування ціннісно-сислової, духовно-моральної та комунікативно-регуляторної сфер особистості. Полісистемний підхід дає змогу виокремити структурні компоненти волонтерства, визначити їхні характеристики та глибше розкрити зміст чинників, які детермінують волонтерську активність.

До своєї моделі волонтерської діяльності авторка включає такі компоненти:

- 1) ресурсний компонент (особистісні якості, які сприяють участі у волонтерській діяльності);
- 2) смисловий компонент (розкриває унікальну цінність відчуття потоку життя як вимоги до участі у волонтерській діяльності);
- 3) зовнішній компонент (наприклад, приємний зовнішній стимул, навколо якого проводиться волонтерська діяльність).

У. П. Кретьова у своєму дослідженні аналізує особистісні якості, які дозволяють розглядати волонтерство як форму надситуативної поведінки,

особливо в контексті взаємозв'язку ресурсів волонтерської діяльності. В емпіричному дослідженні вивчалися такі якості, як життєстійкість, рівень особистісного динамізму, здатність керувати власним життям, відкритість до досвіду (світоглядна відкритість) та толерантність до невизначеності.

У наукових працях, зокрема К. С. Носової [13], підкреслюється, що ефективна волонтерська діяльність потребує не лише розвитку певної системи знань, умінь і навичок, а й психологічної готовності до її виконання. Така готовність допомагає волонтерам ефективно реалізовувати свої обов'язки, правильно застосовувати знання та досвід і адаптувати свої дії до різних обставин. Науковці виділяють такі види психологічної готовності: пізнавальна, спонукальна, комунікативна, особистісна та виконавча, що визначаються на основі аналізу здібностей та навичок волонтерів.

Незважаючи на те, що волонтерська діяльність не вимагає спеціальної професійної підготовки, виконання завдань часто потребує швидкого прийняття рішень, іноді в екстремальних умовах. Особи, які відповідають зазначеним психологічним стандартам, можуть виконувати завдання ефективно та безпечно, а іноді навіть рятувати власне життя.

Т. Л. Лях [25] виділяє найважливіші психологічні якості потенційного волонтера:

1) психолого-педагогічна компетентність, яка передбачає певний рівень волонтерської діяльності, який залежить від різноманітних особистих характеристик, які накладають унікальний відбиток на волонтерську діяльність;

2) відповідальність та самодисципліна;

3) глибоко і відверто зацікавлений у вирішенні проблем людей, які потребують допомоги, а також у позитивних результатах роботи;

4) орієнтація на цінності, такі як чесність, справедливість, конфіденційність, респектабельність, безкорисливість і гуманність, як основу діяльності;

5) розширення різноманітних навичок спілкування;

б) наявність рис особистості, які викликають довіру та прихильність людей, бажання працювати та допомагати, але не дозволяють маніпулювати або пригнічувати себе.

Розглядаючи волонтерську діяльність, необхідно враховувати умови її здійснення та структуру учасників, оскільки психологічні фактори визначають реалізацію певних моделей поведінки. О. С. Азарова [13] вважає, що система елементів волонтерської діяльності включає такі компоненти:

1) особистісний компонент (індивідуально-психологічні властивості): впевненість, емпатія, рефлексія, альтруїстична та творча спрямованість; система мотивів; потреба у дбайливості; ціннісно-сміслова і нормативна система; емоції та емоційні особливості (наприклад, емоційна гнучкість); інтереси; схильність до волонтерської діяльності; спрямованість особистості;

2) комунікативно-діяльнісний компонент - успішність волонтерської діяльності, зміст і процес навчання волонтерству, управління волонтерською діяльністю;

3) соціально-психологічний компонент - суспільне визнання, стратегічне планування волонтерської діяльності, соціально-психологічний стан організації

Цей підхід використовується як теоретична основа дослідження.

Як показують дослідження О. Ю. Касперовича, О. В. Панькової та О. В. Іщенко [32], серед факторів, що спонукають людей до волонтерства, на перше місце виходить віра у власні можливості змінити країну. Далі йдуть духовне пробудження, солідарність, довіра до волонтерів і готовність підтримувати їх. Негативними факторами є неспроможність і небажання влади брати на себе відповідальність за вирішення критичних проблем. Дослідники підкреслюють, що активізація волонтерського руху в Україні була частково вимушеною та реакцією на бездіяльність влади, проте переконання волонтерів у власній силі і готовності допомогти підтримували цей процес.

Е. М. Балашов [3] виділяє фактори, які сприяють ефективності волонтерської діяльності. Він розділяє їх на суб'єктивні (мотиваційно-ціннісна,

емоційно-вольова, комунікативна та поведінкова сфери) та об'єктивні (організація волонтерських програм і неформальна освіта). У експериментальній частині дослідження буде застосована саме ця класифікація.

Характер волонтера визначається його бажанням стати волонтером. Застосування особистісного підходу до волонтерства передбачає вивчення рис і характеру осіб, які обирають таку діяльність. Згідно з дослідженням Л. А. Пеннер [44], просоціальні особистості мають такі риси: орієнтоване співпереживання (когнітивне та емоційне), готовність допомогти іншим (що проявляється у поведінці) та соціальна відповідальність. Просоціальні якості часто поєднуються з альтруїстичною спрямованістю, яка характеризується допомогою іншим без шкоди для себе. Інші дослідження підтверджують, що альтруїзм є ключовою характеристикою волонтера, а стиль лідерства тісно пов'язаний із просоціальними якостями.

Волонтерська діяльність є складним і багатогранним феноменом, у якому поєднуються альтруїстичні та егоїстичні мотиви, різноманітні потреби та особистісні характеристики учасників. Індивідуально-психологічні фактори мають вирішальне значення для формування готовності до волонтерства, визначення його ефективності та стабільності діяльності. Усвідомлення цих чинників дає можливість глибше розкрити психологічні особливості волонтерів та створити сприятливі умови для підтримки і розвитку волонтерського руху.

1.3. Характеристика форм та видів волонтерської діяльності та їх психологічні прояви

У зв'язку зі зростаючим інтересом до волонтерства в Україні формується дедалі більше організацій, які реалізують волонтерські проєкти, та зростає кількість громадян, зацікавлених у волонтерській діяльності. Досліджуючи це явище, можна виділити кілька різновидів волонтерства.

Згідно з Законом України «Про волонтерську діяльність», волонтерство може здійснюватися як окремими волонтерами, так і волонтерськими організаціями, охоплюючи такі напрямки:

- надання допомоги особам, які потребують соціальної підтримки, зокрема малозабезпеченим, бездомним, багатодітним, безпритульним;
- підтримка хворих, саодиоких, літніх та інших осіб, що потребують допомоги;
- допомога постраждалим від стихійних лих, техногенних аварій, соціальних конфліктів, нещасних випадків, злочинів та біженцям;
- сприяння людям з фізичними чи іншими порушеннями у реалізації їхніх прав та законних інтересів;
- збереження навколишнього середовища, культурної та історичної спадщини, охорона пам'яток;
- підтримка організації національних і міжнародних заходів, включаючи спортивні, культурні та інші події;
- допомога у подоланні наслідків надзвичайних ситуацій природного або техногенного характеру;
- волонтерська діяльність іншими законними способами.

У закладах вищої та середньої професійної освіти можуть функціонувати волонтерські групи та центри, які підтримують цю діяльність. Волонтерство у школах має свої специфічні особливості: воно повинно бути пріоритетним для учнів і інтегруватися в освітній процес. Це здійснюється через навчальні програми, створення нових предметів та підручників, а також через виховну роботу, включно з волонтерськими заходами, акціями та популяризацією цінностей волонтерства.

Мета волонтерського руху у закладах вищої освіти полягає у створенні умов для формування особистості студентів, реалізації громадських ініціатив та розкриття їхнього потенціалу. Це також сприяє підвищенню їхньої конкурентоспроможності та професійної компетентності завдяки отриманню

першого досвіду участі у професійній діяльності та підвищує шанси на успішне професійне орієнтування.

Наразі діяльність волонтерів в Україні переважно спрямована на збір та постачання ресурсів для військових. Завдяки Інтернету процес збору товарів та коштів значно спростився. Волонтерські організації зазвичай публікують на своїх веб-сайтах списки необхідних речей, їхню вартість та контактну інформацію відповідальних осіб. Можливість відстежувати використання коштів робить цей метод надзвичайно ефективним. Завдяки поширенню інформації в соціальних мережах допомога надається швидко, а кошти збираються за лічені дні. Для підвищення прозорості часто залучаються громадські активісти або відомі особи, яким довіряє суспільство.

Волонтери надають українській армії різноманітні ресурси та послуги: медикаменти, лікування, безпілотні літальні апарати, техніку, ремонт автомобілів, бойових машин і літаків, ремонт будівель, модернізацію зброї (приціли, тепловізори, прилади нічного бачення тощо), постачання закордонних товарів, засоби особистої безпеки, форму та зимове спорядження, продукти харчування, засоби зв'язку, грошову підтримку, юридичну допомогу. Цю роботу виконують корпоративні волонтерські центри, громадські об'єднання та окремі волонтери.

Волонтерська діяльність також охоплює відновлення зруйнованого майна, ремонт техніки та інші подібні заходи. Допомога військовим може включати психологічну підтримку, допомогу у пошуку житла та роботи, а також підтримку адаптації до нового життя, не обмежуючись матеріальними ресурсами. Волонтери-психологи допомагають військовим інтегруватися в суспільство, надаючи підтримку пораненим, переселенцям, сім'ям загиблих та іншим особам. Волонтери-юристи займаються захистом прав, укладенням необхідних договорів, веденням документообміну та вирішенням питань щодо незаконно ув'язнених або полонених військових.

Таким чином, волонтерська допомога військовим сприяє формуванню високого рівня патріотизму та солідарності, розвитку емоційного

самоконтролю в умовах стресу, а також посиленню глибокого відчуття обов'язку та емпатії до осіб, які перебувають у зоні ризику.

Волонтерство може здійснюватися корпоративно або індивідуально, залежно від організатора. За принципом організації його поділяють на стихійне (самоорганізація людей) та організоване (ініційоване соціальними установами, стимульоване місцем роботи чи навчання, підтримуване місцевим самоврядуванням). У цьому випадку волонтерська діяльність може передбачати самостійний пошук ресурсів або реалізовуватися за наявності вже створеної ресурсної бази на інституційному рівні.

Корпоративна волонтерська діяльність передбачає добровільну участь працівників у різних зовнішніх соціальних програмах компанії. До основних форм корпоративного волонтерства належать:

- участь у громадських заходах, пов'язаних із роботою (наприклад, організація екскурсій для школярів на підприємство);
- часткова участь у благодійних проєктах індивідуально або групово; членство в громадських організаціях (наприклад, робота бухгалтером на півставки);
- роль «директора напрокат», що включає планування діяльності некомерційних організацій, залучення коштів, надання експертизи та ділових зв'язків для покращення їх роботи;
- контроль корпоративних зв'язків компанії з місцевими організаціями.

Корпоративний волонтеризм сприяє досягненню внутрішніх і зовнішніх стратегічних цілей компанії, зокрема:

- покращенню відносин із громадами, органами влади та постачальниками;
- формуванню позитивної репутації компанії;
- досягненню локальних маркетингових цілей;
- розширенню спектру послуг компанії або її клієнтів.

Участь працівників у соціально значущих проєктах в межах корпоративної культури підвищує лояльність до компанії та зміцнює відчуття професійної реалізації через соціальну активність. Також спостерігається підвищення самооцінки завдяки участі у важливих суспільних ініціативах.

Наявність або відсутність договору про волонтерську діяльність відрізняє формальне від неформального волонтерства. Організації та установи можуть залучати волонтерів незалежно від укладення договору. Якщо договір є, він передбачає, що волонтер особисто та безоплатно надає допомогу отримувачам у строки, визначені документом, а організація забезпечує можливість здійснювати волонтерську діяльність.

Волонтерство може бути соціальним, екологічним, культурним, медичним, проєктним, івентним, медіа тощо, залежно від провідного напрямку діяльності.

У сфері соціальних служб воно охоплює співпрацю з сім'ями, дітьми та молоддю, а також з вразливими групами населення. Основні види соціальної підтримки включають профілактику, реабілітацію, супровід і консультування. Екологічне волонтерство, популярне у всьому світі, набуває значного розвитку і в Україні:

- відстеження якості води, що може включати перевірку води в сільських громадах у криницях, свердловинах та інших водоймах;
- моніторинг навколишнього середовища, який охоплює спостереження за змінами у довкіллі на різних ділянках, відстеження флори та фауни за допомогою фото- та відеокамер, а також попередження підпалів сухої рослинності та накопичення несанкціонованих побутових відходів на заповідних територіях;
- волонтерство у сфері освіти з метою пропаганди здорового та природоохоронного способу життя;

- волонтерство у галузі інформації, що включає написання статей і наукових робіт, зйомку документальних фільмів, створення фотографій та відеороликів про сучасні екологічні проблеми;
- реабілітація та порятунок тварин, що включає допомогу тваринам, постраждалим від антропогенних або природних катастроф.

Такий тип волонтерства сприяє розвитку соціальної компетентності, навичок емпатійного слухання, посередництва та фасилітації групових процесів, що формує ефективніші моделі соціальної взаємодії.

Медичне волонтерство передбачає добровільну діяльність у сфері охорони здоров'я: допомогу медичному персоналу в лікарнях, профілактичну роботу з населенням, безкоштовні консультації лікарів та медичні огляди. Під час війни в Україні медики-волонтери виїжджають на передову, працюють у складних умовах на різних лініях оборони, освоюють нові методи допомоги та передають їх колегам. Участь у таких ініціативах розвиває психологічну витривалість, емоційну чуйність та стресостійкість, а також навички швидкої та ефективної допомоги в екстремальних умовах.

Культурне волонтерство включає роботу в музеях, виставках, розповсюдження квитків, оцифрування історичних документів, літератури, музики та сайтів про театральне мистецтво. Така діяльність сприяє розвитку естетичного мислення, усвідомленню цінності культурної спадщини, формуванню гордості за національні надбання та підвищенню комунікативної компетентності.

Івент-волонтерство — ще один поширений тип, що охоплює допомогу в організації та проведенні масштабних подій на місцевому, регіональному та міжнародному рівнях, таких як конференції, форуми, свята та концерти. Воно стимулює розвиток креативності, навичок роботи в умовах обмежених ресурсів та стресу, а також посилює командні й лідерські здібності.

Медіа-волонтерство виникло завдяки розвитку технологій і передбачає діяльність фотографів, журналістів та контент-менеджерів, які висвітлюють події волонтерських організацій в Інтернеті, поширюючи інформацію та

залучаючи нових учасників. Воно розвиває інформаційну грамотність, критичне мислення та здатність впливати на громадську думку через соціальні комунікації.

Онлайн-волонтерство дозволяє дистанційно надавати послуги, що особливо актуально для молоді та маломобільних людей. Воно включає переклад, управління веб-контентом, організацію кампаній, збір коштів, розсилку інформації та проведення досліджень в Інтернеті, надаючи гнучкі можливості планування часу та участі в волонтерських проектах.

Онлайн-волонтерство сприяє розвитку цифрових компетентностей, самостійності, навичок ефективного управління часом (тайм-менеджменту) та розширенню соціальних зв'язків у віртуальному середовищі.

Волонтерство можна класифікувати за мотивацією:

- щодо фізичних потреб — наприклад, приготування їжі, пошив і роздача одягу, робота в притулках;
- щодо безпеки — співпраця з правозахисними організаціями;
- з метою задоволення соціальних потреб — організація та участь у соціальних заходах, збір благодійних пожертв;
- з метою самореалізації — викладацька, тренерська, наукова діяльність, консультування.

У межах фізичних потреб волонтерство розвиває фізичну витривалість і відповідальність. Задоволення потреби у безпеці формує відчуття захищеності, справедливості та солідарності. Реалізація соціальних потреб сприяє підвищенню соціальної активності та почуттю належності до спільноти. Самореалізація проявляється через підвищення впевненості у собі та самовираження через допомогу іншим.

В. Л. Погрібна [13] виділяє три типи волонтерства за мотиваційним фактором, що є ключовим для волонтерської діяльності в Україні: псевдоволонтерство, ментальне та ситуативне. Ментальні волонтери — це люди, які добровільно та безкоштовно надають допомогу іншим. Друга

підгрупа включає волонтерів, які співпрацюють із владою або стурбовані діями влади. Ситуативні волонтери долучаються до руху за компанію, виконуючи стандартні волонтерські завдання. Псевдоволонтери беруть участь лише заради власних інтересів, переваг, визнання або конкретних винагород.

Псевдоволонтерство характеризується низьким рівнем емпатії та домінуванням егоїстичних мотивів. Ситуативне волонтерство відображає тимчасове посилення альтруїстичних установок під впливом зовнішніх обставин. Ментальне волонтерство проявляє глибоку внутрішню потребу допомагати, базуючись на стабільній альтруїстичній мотивації та усвідомленні суспільної значущості своєї діяльності.

Ця типологія частково корелює з класифікацією Ло Жужі, яка розрізняє рівні волонтерської діяльності:

- загальнодержавний рівень — демонструє діяльність на державному рівні;
- загальний рівень — описує роботу волонтерів у межах громадської організації;
- індивідуальний рівень — характеризує діяльність окремих волонтерів;
- одиничний рівень — включає конкретні дії людини за власною ініціативою, які можуть бути періодичними або постійними.

В. М. Певна [33] висвітлює сучасні тенденції волонтерського руху та звертає увагу на новий тип — епізодичне волонтерство. Такі волонтери мало залучені до організацій і переважно мотивовані егоїстично.

Для цього типу характерна нерегулярність участі, низький рівень залученості в діяльність організацій і орієнтація на короткострокові форми допомоги. Епізодичні волонтери здебільшого прагнуть особистого самоствердження, соціального визнання, отримання позитивних емоцій або нового досвіду.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено всебічний аналіз волонтерської діяльності та з психологічної точки зору зокрема. Спершу розглянуто поняття волонтерства, його основні характеристики та складові, що дозволило визначити сутність цього явища, а також відмінності між волонтерством і іншими формами соціальної активності. Визначено, що волонтерська діяльність є важливим інструментом підтримки соціально вразливих груп населення та забезпечення соціальної згуртованості.

Було розкрито індивідуально-психологічні чинники, які впливають на мотивацію людей до участі у волонтерській діяльності. Визначено, що психологічні фактори, такі як емпатія, альтруїзм, прагнення до самореалізації, а також соціальні потреби, є основними рушійними силами волонтерської активності. Також важливими чинниками є внутрішні переконання і ціннісні орієнтації волонтерів, що визначають їхню здатність до тривалої участі в допоміжних програмах.

Також було розглянуто характеристики форм та видів волонтерської діяльності та їх психологічні прояви. У рамках цього аналізу були виявлені різні типи волонтерства, від традиційних форм до новітніх тенденцій, таких як епізодичне волонтерство. Для кожної форми волонтерства були виявлені специфічні психологічні прояви, які мають значний вплив на особистісний розвиток волонтерів, зокрема на розвиток емпатії, соціальної відповідальності, стресостійкості та інших важливих психічних якостей.

Таким чином, перший розділ роботи надає ґрунтовне розуміння сутності волонтерської діяльності, її психологічних аспектів та факторів, які визначають індивідуальні та соціальні характеристики волонтерів. Отримані результати є основою для подальшого дослідження і вивчення індивідуально-психологічних детермінант волонтерської діяльності.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Характеристика етапів та бази проведення емпіричного дослідження

У емпіричному дослідженні індивідуально-психологічних детермінант волонтерської діяльності взяли участь повнолітні громадяни, залучені до волонтерської діяльності в умовах війни в Україні. Вибірка включала 52 респонденти віком від 18 до 68 років. Серед них 6 осіб чоловічої статі, та 46 осіб жіночої статі. До вибірки увійшли волонтери-ветерани та колишні військові, а також волонтери з числа цивільного населення, які активно долучилися до допомоги фронту та постраждалим від війни.

Основні напрямки їхньої діяльності охоплюють широкий спектр волонтерських ініціатив:

1. *Логістика та транспортування*: доставка гуманітарної допомоги, продуктів, аптечок і медикаментів на фронт та у шпиталі.
2. *Матеріально-технічне забезпечення*: пошиття плітоносок, розгрузок, рюкзаків, тактичних килимків для сидіння, сумок для медиків і госпітальєрів, виготовлення евакуаційних м'яких нош, адаптивного одягу для поранених, постільної білизни.
3. *Харчова допомога*: приготування волонтерами їжі (консерви, сушені овочі та фрукти, вітамінні батончики, вітамінні суміші) для військових на передову та у шпиталі.
4. *Виготовлення допоміжних засобів*: плетіння маскувальних сіток, маскувальних костюмів «кікімора», виготовлення окопних свічок, в'язання адаптивних шкарпеток,
5. *Інформаційна та соціальна активність*: участь в акціях, присвячених полоненим і зниклим безвісти, організація автопробігів, поширення інформації

у соціальних мережах для залучення нових волонтерів і звітування про результати роботи.

Детальніше про сфери діяльності та характеристику роботи волонтерів буде описано у аналізі анкети дослідження особливостей волонтерської діяльності в умовах війни.

Отже, вибірка представлена особами з різним соціальним статусом, життєвим досвідом і рівнем залучення до волонтерської діяльності, які демонструють високий рівень громадянської свідомості, емпатії та просоціальної поведінки в умовах воєнного часу.

Для реалізації поставленої мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було реалізовано *п'ять основних етапів дослідження*:

1. Перший етап - *теоретичний* – полягав у формуванні проблеми дослідження, визначенні об'єкта та предмета, завдань та гіпотези. На даному етапі було здійснено теоретичний огляд та аналіз наукової літератури.

2. Другий етап - *методологічний* – включав в себе підбір комплексу необхідних психодіагностичних методів та методик дослідження. Цей етап включав у себе розроблення програми емпіричного дослідження та формування вибірки дослідження.

3. Третій етап – *діагностично-констатувальний* - включав збір фактичних даних респондентів за підібраними методами і методиками.

4. Четвертий етап – *аналітичний* – на цьому етапі здійснювалась якісна і кількісна (математико-статистична) обробка отриманих результатів.

5. П'ятий етап – полягав у розробці *рекомендацій* щодо попередження емоційного вигорання серед волонтерів, покращення їх психоемоційного стану та ефективності волонтерської діяльності.

Реалізація усіх етапів емпіричного дослідження дозволила системно вивчити досліджуване явище та врахувати низку ризиків та викликів.

2.2. Опис методик емпіричного вивчення індивідуально-психологічних чинників волонтерської діяльності

Для проведення емпіричного вивчення індивідуально-психологічних детермінант волонтерської діяльності було обрано наступні методики:

1. Авторська анкета «Оцінка ефективності волонтерської діяльності в умовах війни», П'ятифакторний особистісний опитувальник (Big Five),
2. Опитувальник мотивації афіліації (ТМА) А. Мехрабіана,
3. Опитувальник емпатійних тенденцій А. Мехрабіана і Н. Епштейна,
4. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10),
5. Методика «Тест-опитувальник особистісної зрілості» (Ю. Гільбух).

Анкета «Оцінка ефективності волонтерської діяльності в умовах війни»

Авторська анкета «Оцінка ефективності волонтерської діяльності в умовах війни» являє собою спеціально розроблений психодіагностичний інструмент, що відповідає специфічним потребам дослідження волонтерської діяльності в екстремальних умовах військового конфлікту. Методика була створена з урахуванням унікальних особливостей волонтерської роботи під час війни та необхідності комплексної оцінки різних аспектів ефективності такої діяльності. Анкета поєднує кількісні та якісні методи збору даних, що дозволяє отримати багатовимірну картину волонтерської активності та її результативності.

Структурно анкета включає сім основних блоків, кожен з яких спрямований на діагностику специфічних аспектів волонтерської діяльності. Демографічний блок забезпечує збір базової інформації про вік та стать респондентів, що дозволяє проаналізувати вплив соціально-демографічних факторів на ефективність волонтерської роботи. Блок оцінки досвіду волонтерської діяльності дозволяє встановити тривалість участі респондентів у волонтерських програмах, що є важливим показником стабільності та довготривалості мотивації до такої діяльності.

Особливу цінність має блок ідентифікації сфер волонтерської діяльності, який дозволяє диференціювати волонтерів за спрямованістю їхньої роботи та специфікою завдань, що вирішуються. Цей підхід є критично важливим в умовах війни, оскільки різні сфери волонтерської діяльності передбачають різний рівень психологічного навантаження, ризиків та вимог до особистісних якостей волонтерів. Включення широкого спектру можливих сфер діяльності від прямої допомоги військовим до роботи з внутрішньо переміщеними особами дозволяє врахувати всю різноманітність волонтерських практик військового часу.

Блок оцінки частоти волонтерської діяльності надає можливість проаналізувати інтенсивність залучення респондентів до волонтерської роботи, що є важливим індикатором рівня мотивації та готовності до довготривалого служіння суспільству в складних умовах. Градація від епізодичної участі до щоденної діяльності дозволяє виявити різні моделі волонтерської поведінки та їх зв'язок з індивідуально-психологічними характеристиками.

Центральним елементом анкети є блок самооцінки ефективності волонтерської діяльності, що включає дев'ять питань, оцінювання за п'ятибальною шкалою. Цей блок охоплює ключові параметри ефективності волонтерської роботи, включаючи реальну користь для отримувачів допомоги, регулярність зворотного зв'язку, цінність внеску для організації, організаційні навички, загальну результативність, здатність діяти в складних ситуаціях, навички співпраці, адаптивність та рівень залученості. Така багатовимірна структура дозволяє отримати комплексну оцінку ефективності, яка охоплює як об'єктивні результати діяльності, так і суб'єктивні переживання волонтерів щодо своєї роботи.

Блок відкритих питань надає можливість для глибинного якісного аналізу мотиваційних, емоційних та особистісних аспектів волонтерської діяльності. Питання про сутність волонтерства дозволяє виявити ціннісні орієнтації та особистісний сенс волонтерської діяльності для респондентів. Аналіз труднощів та способів їх подолання розкриває копінг-стратегії волонтерів та

їхню здатність до адаптації в стресових умовах. Питання про ресурси та підтримку дозволяє ідентифікувати фактори, що сприяють стійкості та ефективності волонтерської діяльності.

У контексті дослідження індивідуально-психологічних детермінантів волонтерської діяльності в умовах війни використання авторської анкети є методологічно виправданим та теоретично обґрунтованим рішенням. Анкета дозволяє операціоналізувати поняття ефективності волонтерської діяльності через систему конкретних показників, що можуть бути кількісно оцінені та статистично проаналізовані у зв'язку з індивідуально-психологічними характеристиками волонтерів. Методика також дозволяє врахувати специфіку волонтерської діяльності в умовах війни через включення питань про різні сфери волонтерської роботи, характерні саме для військового часу, та через аналіз специфічних труднощів, з якими стикаються волонтери в екстремальних умовах. Це забезпечує високу екологічну валідність дослідження та релевантність отриманих результатів для розуміння психологічних механізмів волонтерської поведінки в умовах національної кризи.

П'ятифакторний особистісний опитувальник (Big Five)

П'ятифакторний особистісний опитувальник (Big Five) є міжнародно визнаним інструментом для комплексної оцінки основних рис особистості. Методика була розроблена на основі теорії п'ятифакторної моделі особистості та активно застосовується у психології особистості, соціальній психології та практичній психології.

Концептуальною основою Big Five є класифікація особистісних рис за п'ятьма основними доменами: екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, емоційна стабільність (нейротизм) та відкритість до досвіду. Опитувальник складається з ряду тверджень, що оцінюють прояви цих рис у поведінці, мисленні та емоційній сфері респондента, з використанням п'ятибальної шкали від "повністю не згоден" до "повністю згоден".

Використання Big Five у дослідженні волонтерів в умовах війни є методологічно обґрунтованим, оскільки особистісні риси визначають

схильність до ризикованої діяльності, здатність до співпраці, стресостійкість та ефективність взаємодії з іншими. Виявлення індивідуальних особливостей особистості дозволяє зрозуміти психологічні ресурси волонтера та потенційні труднощі в адаптації до екстремальних умов діяльності.

Опитувальник мотивації афіліації (ТМА) А. Мехрабіана

Опитувальник мотивації афіліації (ТМА), розроблений американським психологом Альбертом Мехрабіаном, є визнаним психодіагностичним інструментом для оцінки потреби людини в соціальній взаємодії та підтримці міжособистісних стосунків. Методика широко використовується у психологічних дослідженнях особистості, соціальної психології та психодіагностики завдяки своїй здатності виявляти індивідуальні мотиви соціальної поведінки.

Концептуальною основою ТМА є розуміння афіліативної мотивації як потреби в належності до групи, соціальної підтримки та позитивного емоційного контакту з іншими людьми. Методика спрямована на оцінку того, наскільки індивід схильний до підтримки та розвитку міжособистісних контактів, а також на виявлення ступеня його прагнення до взаєморозуміння та співпраці. Опитувальник складається з ряду тверджень, на які респондент відповідає за п'ятибальною шкалою від "повністю не згоден" до "повністю згоден".

У контексті дослідження волонтерів в умовах війни застосування ТМА є обґрунтованим, оскільки афіліативна мотивація визначає готовність індивідів підтримувати інших, брати на себе соціально значущі обов'язки та ефективно взаємодіяти у волонтерських групах. Виявлення індивідуальних відмінностей у мотивації афіліації дозволяє зрозуміти, які учасники більш схильні до активної співпраці та психологічної підтримки під час стресових та критичних ситуацій.

Опитувальник емпатійних тенденцій А. Мерхабіана і Н. Епштейна

Опитувальник емпатійних тенденцій, створений Альбертом Мехрабіаном та Норманом Епштейном, є психодіагностичним інструментом для оцінки схильності індивіда до співпереживання та розуміння емоцій інших людей.

Методика активно використовується у психології особистості, соціальній психології та дослідженнях міжособистісної комунікації.

Концептуальною основою опитувальника є визначення емпатії як здатності розпізнавати емоції інших людей, розуміти їхній внутрішній стан та адекватно реагувати на нього. Опитувальник складається з ряду тверджень, що оцінюють частоту або ступінь переживання співчуття, розуміння емоцій та готовності до взаємодії на основі цих емоційних сигналів. Відповіді респондентів фіксуються за п'ятибальною шкалою від "повністю не згоден" до "повністю згоден".

У дослідженні індивідуально-психологічних детермінант волонтерської діяльності в умовах війни застосування опитувальника емпатійних тенденцій є важливим, оскільки здатність до емпатії визначає ефективність взаємодії волонтера з постраждалими, співробітниками та іншими учасниками соціальної допомоги. Виявлення рівня емпатії дозволяє прогнозувати, наскільки індивід здатний до емоційної підтримки інших та до ефективного психологічного реагування в умовах стресу.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) являє собою визнаний міжнародний психодіагностичний інструмент, розроблений професором психології Університету Карнегі-Меллона Шелдоном Коеном у 1983 році. Незважаючи на тривалу історію використання, методика зберігає свою актуальність та широко застосовується в сучасних психологічних дослідженнях завдяки своїй здатності ефективно оцінювати суб'єктивне сприйняття стресу та його вплив на психологічне функціонування індивіда. Розробник методики є лауреатом престижної премії Американської психологічної асоціації за видатний науковий внесок у психологію та членом Національної академії медицини США, що підтверджує високий науковий авторитет та методологічну надійність інструменту.

Концептуальною основою PSS-10 є розуміння стресу як суб'єктивного феномену, що визначається не стільки об'єктивними стресовими подіями,

скільки індивідуальним сприйняттям та оцінкою цих подій особистістю. Методика спрямована на вимірювання ступеня, до якого ситуації в житті індивіда протягом останнього місяця сприймалися як стресові, непередбачувані, неконтрольовані та перевантажуючі. Опитувальник складається з 10 питань, що оцінюють частоту виникнення специфічних думок та почуттів, пов'язаних зі стресом, із використанням п'ятибальної шкали від "Ніколи" до "Дуже часто". Індивідуальні бали можуть варіюватися від 0 до 40 балів, при цьому вищі показники свідчать про більш високий рівень сприйнятого стресу.

У контексті дослідження індивідуально-психологічних детермінантів волонтерської діяльності в умовах війни використання Шкали сприйнятого стресу PSS-10 є методологічно обґрунтованим та теоретично виправданим рішенням, оскільки волонтерська діяльність в умовах війни характеризується постійною експозицією до множинних стресорів різної інтенсивності та тривалості, включаючи безпосередню загрозу життю, свідчення травматичних подій, емоційне навантаження від роботи з постраждалими та невизначеність щодо майбутнього. В таких умовах індивідуальне сприйняття та оцінка стресу стають критичними факторами, що визначають не лише психологічне благополуччя волонтерів, але й ефективність їхньої діяльності.

Методика «Тест-опитувальник особистісної зрілості» (Ю. Гільбух)

Методика «Тест-опитувальник особистісної зрілості», розроблена Юрієм Зельмановичем Гільбухом, являє собою комплексний психодіагностичний інструмент, призначений для оцінки рівня особистісної зрілості в осіб від 15 років і старше. Ця методика займає особливе місце в арсеналі психодіагностичних засобів завдяки своїй здатності забезпечити як інтегральну оцінку загального рівня особистісної зрілості, так і диференційовану діагностику її окремих компонентів. Опитувальник складається з 33 питань та передбачає чотирьохрівневу систему оцінювання результатів: вельми високий, високий, задовільний та незадовільний рівні особистісної зрілості.

Теоретичною основою методики є загальноприйняті в психологічній науці уявлення про структуру особистісної зрілості як інтегрального психологічного феномену, що включає п'ять ключових аспектів.

Перший аспект мотивації досягнень характеризує загальну спрямованість діяльності індивіда на значущі життєві цілі, прагнення до максимально повної самореалізації, самостійність, ініціативність, схильність до лідерства та досягнення високих результатів у здійснюваних діях.

Другий аспект ставлення до свого «Я» включає оцінку особистості за такими характеристиками зрілості, як впевненість у своїх можливостях, задоволеність своїми здібностями, темпераментом і характером, знаннями, вміннями та навичками, а також адекватну самооцінку, високу вимогливість до себе, відсутність самовдоволення, скромність та повагу до інших людей.

Третій аспект почуття громадянського обов'язку охоплює такі якості, як патріотизм, інтерес до явищ суспільно-політичного життя, почуття професійної відповідальності, потребу в спілкуванні та колективізм.

Четвертий аспект життєвої установки включає розуміння відносності всього сущого, переважання інтелекту над почуттям, емоційну врівноваженість та розсудливість на противагу імпульсивності.

П'ятий аспект здатності до психологічної близькості з іншою людиною включає такі особистісні якості, як доброзичливість до людей, емпатія, вміння слухати та потребу в духовній близькості з іншими людьми.

У контексті дослідження індивідуально-психологічних детермінантів волонтерської діяльності в умовах війни використання методики Гільбуха є стратегічно обґрунтованим вибором, що дозволяє оцінити ключові особистісні характеристики, які визначають ефективність та стійкість волонтерської поведінки в екстремальних умовах. Особистісна зрілість як інтегральна характеристика особистості є одним з найважливіших предикторів успішної адаптації до стресових ситуацій та здатності зберігати високий рівень функціонування в умовах невизначеності та загрози.

Висновок до розділу 2

У даному розділі було представлено цілісне організаційно-методологічне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження індивідуально-психологічних чинників волонтерської діяльності в умовах війни. Детальна характеристика вибірки дозволила окреслити її специфіку та унікальність: до дослідження були залучені 52 респонденти різного віку, соціального статусу та досвіду участі у волонтерських ініціативах. Така різноманітність вибірки забезпечує широту емпіричного охоплення та підвищує валідність отриманих результатів. Чітко окреслена структура волонтерської діяльності — від логістики та матеріального забезпечення до психологічної підтримки й участі у соціальних акціях — демонструє багатовимірність волонтерських ролей, що важливо для подальшого аналізу індивідуально-психологічних ресурсів волонтерів. Розмаїття сфер діяльності зумовлює різні вимоги до особистості, що додатково обґрунтовує необхідність застосування комплексу психодіагностичних інструментів.

Добір методик у цьому дослідженні був методологічно виваженим і відповідає поставленій меті — виявити детермінанти ефективної та стабільної волонтерської участі. Використання Big Five дозволяє оцінити особистісну структуру волонтерів, опитувальники Мехрабіана — їх мотиваційно-афіліативні й емпатійні тенденції, а PSS-10 та тест-опитувальник особистісної зрілості — рівень стресу й зрілості психологічного функціонування. Авторська анкета доповнює цю систему інструментом, адаптованим до реалій воєнного часу та спрямованим на оцінку ефективності діяльності в її унікальних умовах.

Отже, організаційно-методологічна модель дослідження є цілісною, логічно узгодженою та має високий рівень екологічної валідності. Поєднання ретельно підібраних психодіагностичних методик та аналіз реальних умов діяльності волонтерів під час війни забезпечує надійну основу для подальшого емпіричного вивчення індивідуально-психологічних чинників волонтерства та дозволяє глибше зрозуміти, які характеристики сприяють стійкості, ефективності та залученості волонтерів у кризових умовах.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Аналіз результатів дослідження показників індивідуально-психологічних детермінантів волонтерської діяльності

З метою вивчення індивідуально-психологічних детермінант волонтерської діяльності в умовах війни було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей мотиваційної, емоційно-ціннісної та особистісної сфер волонтерів. Дослідження здійснювалося за допомогою комплексу психодіагностичних методик, зокрема: Авторська анкета «Оцінка ефективності волонтерської діяльності в умовах війни», П'ятифакторний особистісний опитувальник (Big Five), Опитувальник мотивації афіліації (ТМА) А. Мехрабіана, Опитувальник емпатійних тенденцій А. Мехрабіана і Н. Епштейна, Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), Методика «Тест-опитувальник особистісної зрілості» (Ю. Гільбух).

Отримані результати дозволяють простежити взаємозв'язок між рівнем особистісної зрілості, емоційної чутливості, стресостійкості, мотиваційних тенденцій і характером залучення до волонтерської діяльності. Далі наведено детальний опис результатів за кожною з використаних методик із відповідною інтерпретацією отриманих показників.

1. Результати авторської анкети дослідження особливостей волонтерської діяльності в умовах війни

У дослідженні взяли участь волонтери віком від 18 до 68 років. Переважну більшість респондентів становлять жінки (88,5%), тоді як чоловіків — 11,5%. Такий гендерний розподіл узгоджується з тенденцією активнішої участі жінок у волонтерських та соціальних ініціативах, що свідчить про високий рівень емпатійності, залученості та соціальної відповідальності.

Щодо професійної сфери учасників, вона виявилася досить різноманітною: представники ІТ-сфери, освітяни, керівники, громадські активісти, домогосподарки, студенти, військові, логісти, будівельники. Така професійна різnorodність демонструє, що волонтерський рух в Україні охоплює всі верстви населення незалежно від фаху чи соціального статусу.

Досвід волонтерської діяльності респондентів засвідчив сталість мотивації та сформовану волонтерську ідентичність. Переважна більшість учасників (74,3%) (Рис. 1) займаються волонтерством понад рік, що свідчить про тривалу відданість своїй справі та глибоке внутрішнє переконання у важливості допомоги іншим. Лише незначна частина волонтерів (8,6%) долучилися до діяльності протягом останнього року, 14,7% мають досвід від трьох до шести місяців, а 2,9% — менше трьох місяців. Такий розподіл указує на високий рівень стабільності волонтерського руху та сталість залучення до нього.

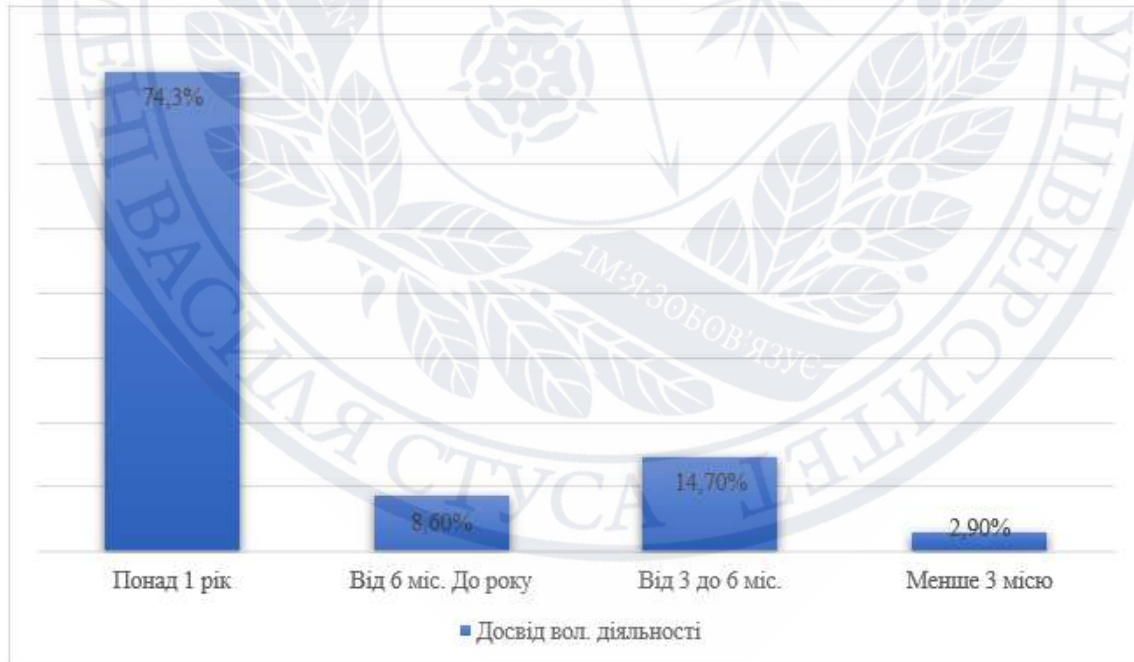


Рис. 1 «Досвід волонтерської діяльності»

У структурі волонтерської активності (Рис. 2) домінує допомога військовим — цей напрямок обрали 71,4% респондентів. Меншою, але також значущою є участь у допомозі внутрішньо переміщеним особам (11,4%) і психологічній підтримці постраждалих (8,6%). Волонтери також долучаються

до медичної допомоги (5,7%), освітніх і культурних проєктів (5,7%), організації зборів, логістики та координації (17,1%), комунікацій і медіапідтримки (17,1%). Окремі учасники займаються плетінням маскувальних сіток, пошиттям адаптивного одягу (по 5,7–5,8%) чи координацією родин зниклих безвісти та полонених (8,7%). Така різноманітність напрямів підтверджує комплексний і багатовимірний характер волонтерського руху в Україні, який поєднує матеріальну, емоційну та інформаційну підтримку.



Рис. 2 «Структура волонтерської активності»

Інтенсивність залученості у волонтерську діяльність (Рис. 3) також є досить високою. Майже половина опитаних (45,7%) беруть участь у волонтерських ініціативах принаймні раз на місяць, 37,1% — один-два рази на тиждень, 14,3% займаються цим щоденно, а 2,9% — три і більше разів на тиждень. Отже, волонтерство для більшості респондентів є постійною частиною життя, а не епізодичною активністю.

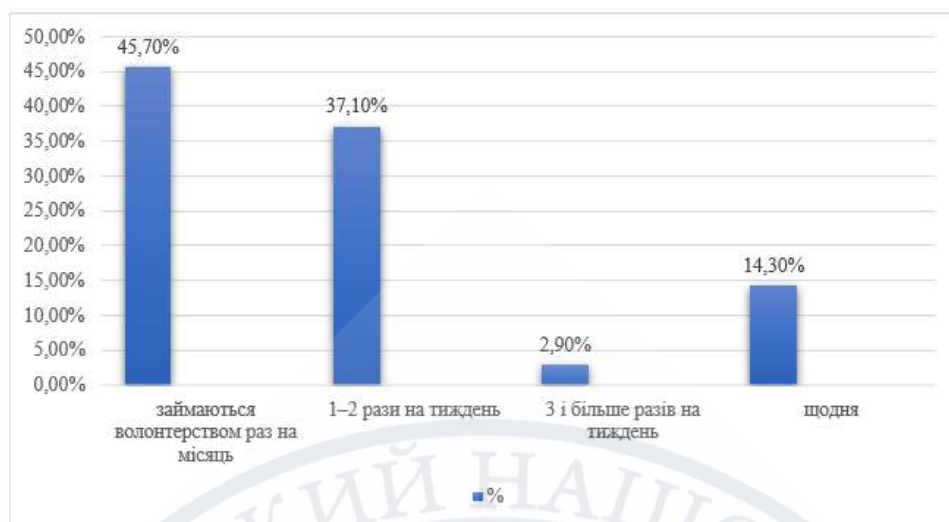


Рис. 3 «Частота залученості у волонтерську діяльність»

Оцінюючи ефективність власної діяльності (Рис. 4), 35,5% волонтерів вважають її максимально результативною (5 балів із 5), ще 23,5% — оцінюють на 4 бали, що свідчить про високий рівень задоволеності результатами своєї роботи та віру у власну компетентність. 3,5% — на 4 бали, ще 23,5% — на 3 бали, тоді як лише 11,8% і 5,9% оцінили ефективність на 2 і 1 бал відповідно. Це свідчить про високий рівень суб'єктивної задоволеності власним внеском і почуття значущості своєї роботи.



Рис. 4 «Рівень ефективності власної волонтерської діяльності»

Результати оцінок зворотного зв'язку від отримувачів допомоги та цивільного населення (Рис. 5) свідчать про переважно позитивне сприйняття

діяльності волонтерів. Зокрема, 35,3% учасників отримали найвищу оцінку — 5 балів, а ще 20,6% — 4 бали, що разом становить понад половину вибірки. Це свідчить про високий рівень довіри та вдячності з боку отримувачів допомоги. Водночас 8,8% респондентів оцінили цей показник на середньому рівні (3 бали), тоді як 20,6% і 14,7% зазначили нижчі оцінки (2 та 1 бал відповідно), що може відображати складність умов роботи або суб'єктивні відмінності у сприйнятті ефективності допомоги.

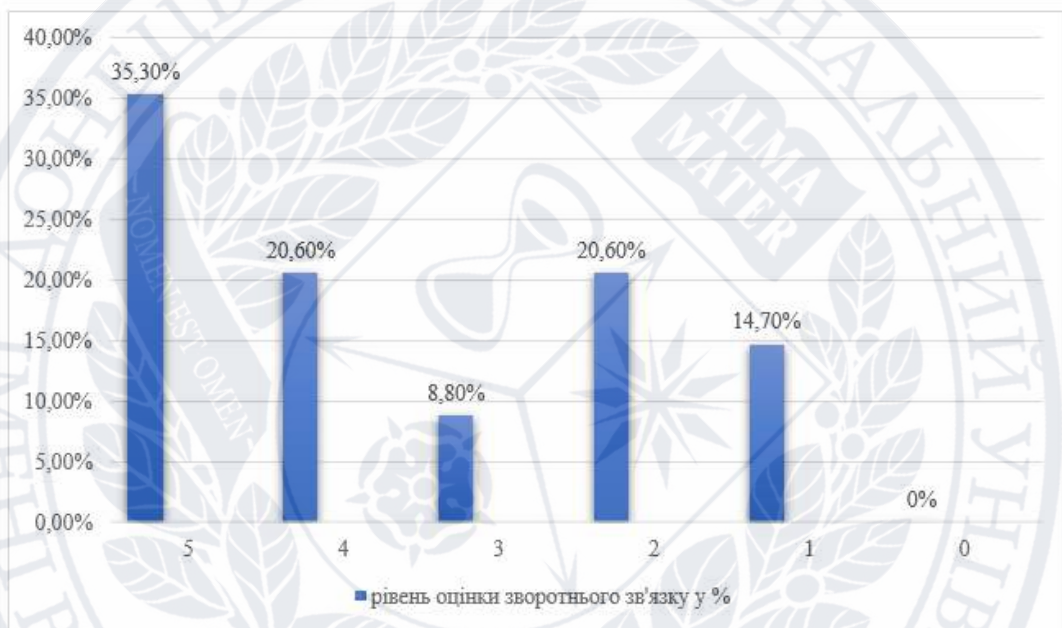


Рис. 5 «Рівень оцінки зворотного зв'язку»

Рівень усвідомлення власної цінності для команди або організації (Рис. 6) також залишається стабільно високим. Більшість волонтерів (26,5% — 5 балів, 35,3% — 4 бали) відчувають свою корисність і важливість для спільної справи. Це створює сприятливе психологічне підґрунтя для подальшої активності та професійного розвитку в межах волонтерського середовища. Але водночас і значна частина учасників оцінила цей рівень на 3 бали — 17,6%, 2 бали — 14,7% та 1 бал — 5,9%. Це спонукає проаналізувати сферу зворотного зв'язку всередині команди.

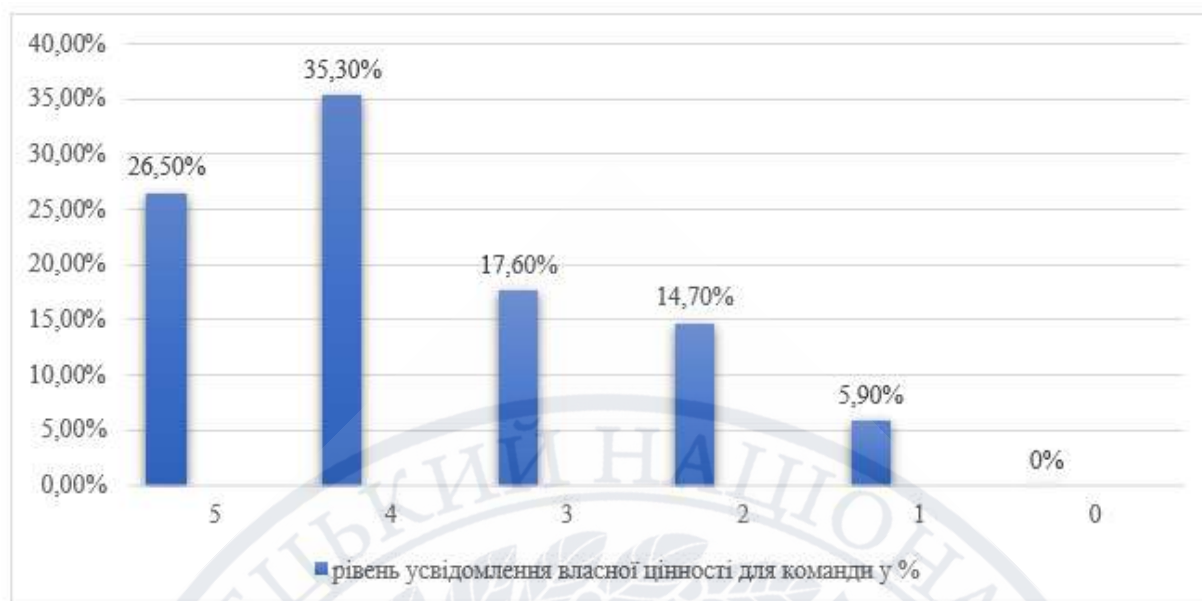


Рис. 6 «Рівень усвідомлення власної цінності для команди/організації»

Високий рівень адаптивності волонтерів (Рис. 7) також підтверджується даними опитування: 23,5% респондентів оцінили свою здатність до пристосування на 5 балів, 35,3% — на 4, а 26,5% — на 3 бали. Такий розподіл указує на гнучкість, психологічну стійкість і готовність до швидких змін, що є надзвичайно важливими у контексті воєнних викликів.

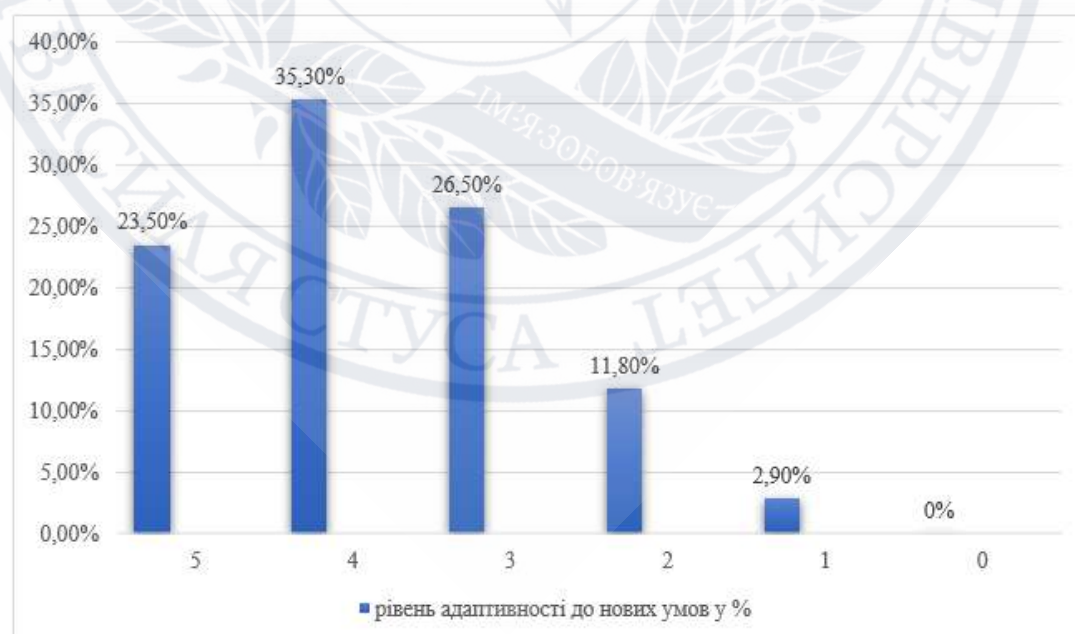


Рис. 7 «Рівень адаптивності до нових умов»

Відповіді на відкрите питання «Що для вас означає бути волонтером?» відображають високий рівень альтруїзму, емпатії та громадянської свідомості.

Найчастіше респонденти описували волонтерство як можливість допомагати тим, хто цього потребує, відчуття власної корисності, участь у спільній справі, підтримку військових і родин полонених, а також вираз любові, турботи й людяності.

Основними джерелами ресурсів і підтримки волонтери називають сім'ю, друзів, колег-волонтерів, рідних військових, а також власну віру у спільну мету. Це свідчить про значущість соціальних зв'язків як чинника психологічної стійкості.

2. *Результати за методикою «П'ятифакторним особистісним опитувальником (Big Five)»*

Розподіл рівнів вираженості рис особистості серед волонтерів показав, що більшість учасників характеризується високим або вище середнього рівнем ключових особистісних якостей, що є важливими для ефективної волонтерської діяльності в умовах війни (Рис. 8).

Аналізуючи шкалу «Екстраверсія» продемонстровано високий та вище середнього рівень екстраверсії 59,6 % волонтерів. Це свідчить про їхню активну спрямованість на соціальні контакти, комунікабельність, оптимізм та здатність брати на себе ініціативу в командній роботі. Такі респонденти легше долають соціальні бар'єри, швидко налагоджують взаємовідносини, що особливо важливо в умовах координації волонтерської допомоги. Натомість менша частка волонтерів проявляє середній або нижчий рівень екстраверсії, що відображає певну стриманість і схильність до самотійної роботи.

Аналізуючи шкалу «Нейротизм» показано, що більшість учасників (61,5 %) мають середній або вище середнього рівень нейротизму, що свідчить про достатню емоційну стабільність і здатність до адаптації в стресових ситуаціях. Помірний нейротизм поєднує здатність відчувати емоції і співпереживати іншим з умінням контролювати реакції, що важливо під час волонтерської діяльності, де часто виникають складні або напружені ситуації. Невелика частка респондентів має високий нейротизм, що може проявлятися підвищеною чутливістю до стресу та емоційною реактивністю.

Щодо шкали «Відкритість досвіду» - бачимовисокий та вище середнього рівень відкритості до нового у 53,9 % волонтерів. Це говорить про готовність приймати нові завдання, гнучкість у мисленні, здатність до творчого підходу й інноваційних рішень. Волонтери з високою відкритістю легше адаптуються до нових умов, реагують на зміни і знаходять нестандартні способи допомоги. Менш відкрита група проявляє обережність, прагне стабільності й віддає перевагу перевіреним методам роботи.

Аналізуючи шкалу «Сумлінність» продемонстровано, що найбільша частка волонтерів має високий та вище середнього рівень сумлінності (69,2 %). Ця риса проявляється у відповідальності, організованості, цілеспрямованості та пунктуальності. Такі респонденти здатні системно виконувати завдання, дотримуватися обов'язків і забезпечувати якість допомоги. Сумлінність також сприяє дисципліні та самоконтролю під час роботи в команді.

Щодо шкали «Доброзичливість»- високий рівень доброзичливості спостерігається у 40,4 % волонтерів, а вище середнього — у 34,6 %. Це свідчить про їхню готовність до співпраці, взаємодопомоги, довіру до колег і безкорисливу підтримку тих, хто цього потребує. Доброзичливі респонденти сприяють створенню позитивної командної атмосфери, ефективній комунікації і координації волонтерських дій.

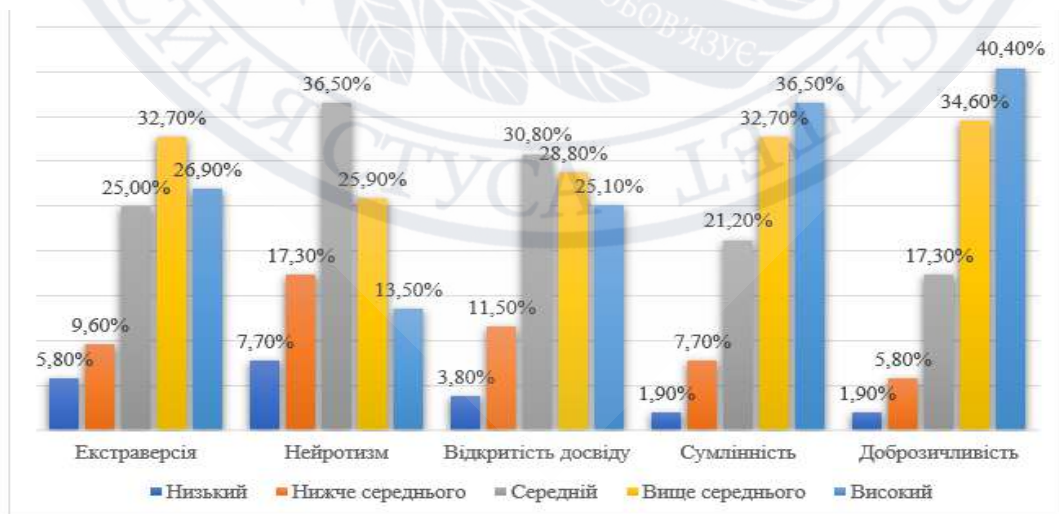


Рис. 8 «Результати за методикою «П'ятифакторним особистісним описувальником (Big Five)»

Виявлений профіль особистості волонтерів показує, що більшість учасників мають **комбінацію високої соціальної орієнтації, відповідальності та емоційної стабільності**, що формує основу ефективної діяльності в умовах стресових та змінних ситуацій. Волонтери проявляють здатність до співпраці, готовність до взаємодопомоги, адекватне реагування на нові завдання та готовність долати труднощі, що узгоджується з отриманими даними про самооцінку ефективності їхнього внеску, здатність до адаптації та цінність роботи для організації чи команди.

3. Результати за методикою «Опитувальник мотивації афіліації» (А. Мехрабіан)

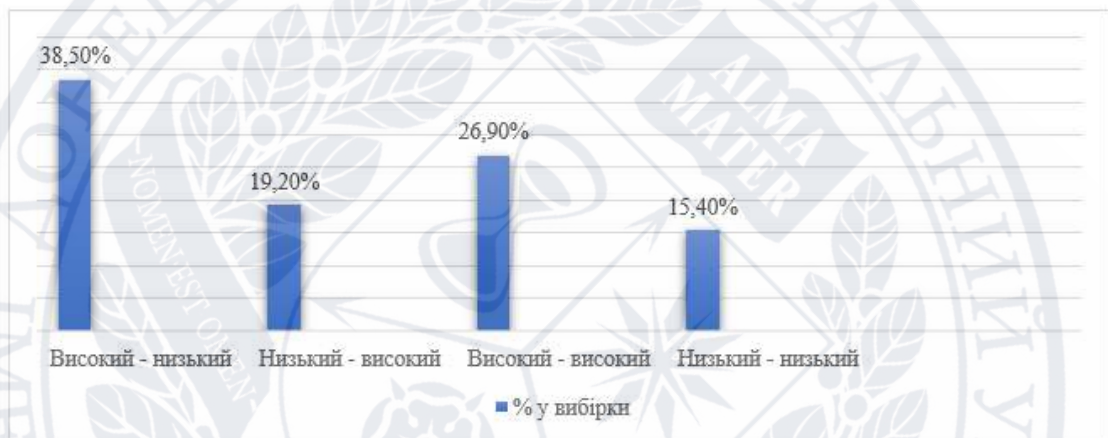
За допомогою методики А. Мехрабіана було виявлено співвідношення двох основних мотивів афіліації — **прагнення до прийняття та страху відкидання**, що дозволило розподілити респондентів на чотири типи залежно від вираженості цих тенденцій.

Аналіз отриманих результатів показав, що найбільш чисельною є група волонтерів із поєднанням **високого рівня прагнення до прийняття та низького рівня страху відкидання** (38,5 %) (Рис. 9). Для них характерна соціальна відкритість, емоційна теплота, потреба у взаємодії та приналежності до спільноти. Такі волонтери легко налагоджують контакти, відчують задоволення від командної роботи, прагнуть бути корисними та підтримувати інших.

Друга за чисельністю група — це респонденти з **високими показниками обох мотивів** (26,9%). Вони мають виражену потребу у спілкуванні, проте одночасно побоюються неприйняття чи критики. Для таких осіб характерна певна емоційна напруга у міжособистісних стосунках, схильність до самоконтролю в комунікації, що може знижувати спонтанність у взаємодії, але підвищує відповідальність у виконанні завдань. У 19,2% волонтерів спостерігається **домінування мотиву страху відкидання** (низький рівень прагнення до прийняття та високий страх відкидання). Такі учасники більш

чутливі до оцінок з боку інших, схильні уникати конфліктних ситуацій, потребують емоційної підтримки та підтвердження своєї значущості у групі.

Найменшою виявилася група з **низьким рівнем обох мотивів афіліації** (15,4%). Для цих волонтерів характерна відносна самодостатність, незалежність у прийнятті рішень, певна дистанційованість у спілкуванні. Вони орієнтовані переважно на результат діяльності, ніж на міжособистісні контакти, що також може бути ефективною стратегією у волонтерських проєктах із чіткою структурою та мінімальною взаємодією з іншими.



*Рис. 9. Результати за методикою «Опитувальник мотивації афіліації»
(А. Мехрабян)*

Отже, більшість учасників дослідження демонструють **позитивну соціальну мотивацію**, орієнтацію на співпрацю, взаємну підтримку й емоційну залученість, що узгоджується з отриманими даними про високий рівень самооцінки ефективності волонтерської діяльності, уміння співпрацювати з командою та цінність власного внеску.

4. Результати за методикою «Опитувальником емпатійних тенденцій А. Мехрабіана і Н. Енштейна»

Більшість волонтерів мають високі показники розвитку емпатії (високий рівень – 44,2%, дуже високий – 23,1%) (Рис. 10). Це свідчить про їхню здатність співпереживати іншим людям, проявляти альтруїзм та готовність надавати діяльну допомогу. Такі респонденти, як правило, відчують емоційний контакт

з оточуючими, орієнтовані на моральні оцінки та підтримку дружніх відносин. Вони менш схильні до агресії, більш поступливі та здатні прощати інших. Високий рівень емпатії сприяє ефективній командній взаємодії та підвищує загальну продуктивність волонтерської діяльності в умовах війни.

Волонтери з нормальним рівнем розвитку емпатії (26,9%) здатні контролювати свої емоційні прояви та об'єктивно оцінювати вчинки інших. Вони більш раціональні в міжособистісних стосунках, орієнтовані на ділові якості і ясний розум, ніж на чутливість оточуючих. Ці респонденти зазвичай добре виконують завдання, що потребують оцінки ситуацій і планування, проте іноді можуть не прогнозувати розвиток стосунків у команді.

Невелика частка волонтерів (5,8%) має труднощі у встановленні контактів, розумінні емоцій інших людей та ефективній взаємодії в команді. Такі особи зазвичай більш продуктивні при індивідуальній роботі, схильні до раціональних рішень і оцінюють інших здебільшого за діловими якостями, ніж за чутливістю чи готовністю до співпраці.

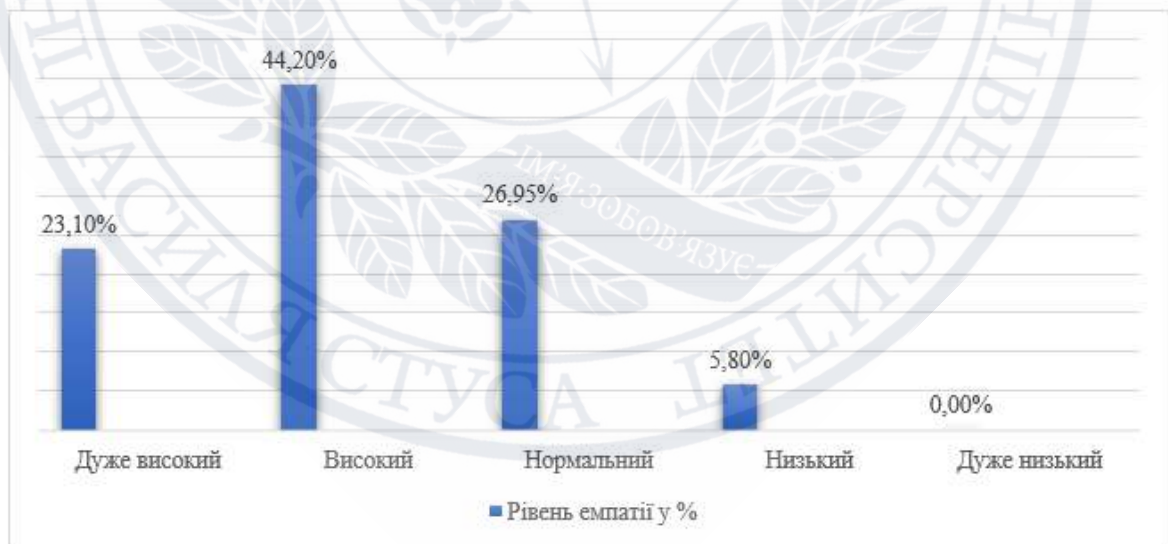


Рис. 10. Результати за методикою «Опитувальником емпатійних тенденцій А. Мехрабіана і Н. Еттінгейна»

Високий та дуже високий рівень емпатії у більшості волонтерів є важливим психологічним ресурсом для успішної волонтерської діяльності,

оскільки забезпечує ефективну командну взаємодію, здатність підтримувати інших у стресових ситуаціях і орієнтованість на потреби тих, хто потребує допомоги. Наявність волонтерів з нормальним і низьким рівнем емпатії підкреслює, що частина учасників більше орієнтована на раціональні дії та індивідуальну продуктивність, що також є важливою складовою ефективної діяльності.

5. *Результати за методикою «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»*

Більшість учасників групи (67,4%) мають середній рівень сприйнятого стресу (Рис.11) та відчувають помірний вплив стресових факторів на своє життя. Це свідчить про те, що іноді їм може бути складно справлятися зі складними ситуаціями, проте вони здатні до адаптації та контролю емоцій у більшості життєвих обставин. Середній рівень стресу у волонтерів також може бути пов'язаний з активною участю у волонтерській діяльності, що включає вирішення складних завдань, допомогу людям у кризових ситуаціях і роботу в умовах високої невизначеності.

Значна частка респондентів (32,6%) має високий рівень сприйнятого стресу. Це може проявлятися у емоційній напруженості, підвищеній тривожності та втомлюваності, що може частково впливати на ефективність волонтерської діяльності. Високий рівень стресу підкреслює потребу у підтримці психологічного здоров'я, розвитку навичок саморегуляції та емоційної стабільності.



Рис. 11. Результати а методикою «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»

Вибірка волонтерів характеризується переважанням середнього та високого рівня стресу. Це узгоджується з особливостями їхньої діяльності в умовах війни, коли волонтери стикаються з постійним психологічним навантаженням та емоційно складними ситуаціями. Водночас більшість респондентів здатні адаптуватися та контролювати власні емоції, що забезпечує достатню стресостійкість для виконання завдань і ефективну взаємодію у команді.

6. *Результати за методикою «Опитувальник особистісної зрілості (Ю. Гільбуха)»*

Опитування за методикою Ю. Гільбуха дозволило оцінити рівень особистісної зрілості волонтерів (Рис. 12) за п'ятьма основними шкалами та загальною оцінкою: мотивація досягнень, ставлення до свого «Я», почуття громадянського обов'язку, життєва установка, здатність до психологічної близькості з іншою людиною.

Більшість волонтерів продемонстрували **задовільний рівень** — 42,3%, **високий рівень** — 30,8%. Це свідчить про те, що більшість респондентів демонструють достатню орієнтацію на досягнення значущих життєвих цілей та прагнення до самореалізації, водночас частина волонтерів має високий потенціал до лідерства та ініціативності.

Переважна частина респондентів продемонструвала **задовільний рівень** — 46,2%, **високий рівень** — 28,8%. Такий розподіл відображає переважну самосвідомість і достатню впевненість у своїх можливостях, при цьому частина респондентів демонструє високу самовпевненість, й лише невелика частина потребує підтримки у розвитку «Я»-концепції.

Більшість волонтерів продемонстрували високий рівень розвитку почуття громадянського обов'язку (високий рівень — 44,2%, дуже високий рівень — 34,6%). Вони проявляють патріотизм, активність у суспільному житті, відповідальність перед колективом та готовність сприяти спільній справі. Ця риса сприяє формуванню внутрішньої мотивації допомагати іншим і підтримувати важливі соціальні ініціативи.

Волонтери в основному показали **задовільний рівень** — 50,0%. Такий розподіл свідчить про достатню психологічну зрілість та здатність адекватно оцінювати життєві обставини у більшості учасників, хоча невелика частина волонтерів демонструє підвищену або знижену життєву врівноваженість.

Респонденти характеризуються високим рівнем (42,3%) емпатії, доброзичливості та вмінням слухати. Це сприяє формуванню ефективної командної взаємодії, підтримці довіри серед колег та створенню атмосфери співпраці.

Загалом волонтери демонструють високий рівень особистісної зрілості (46,2%). Поєднання вмотивованості, адекватної самооцінки, громадянської відповідальності, життєвої врівноваженості та соціальної чутливості забезпечує їхню ефективність та адаптивність у складних умовах волонтерської діяльності під час війни.

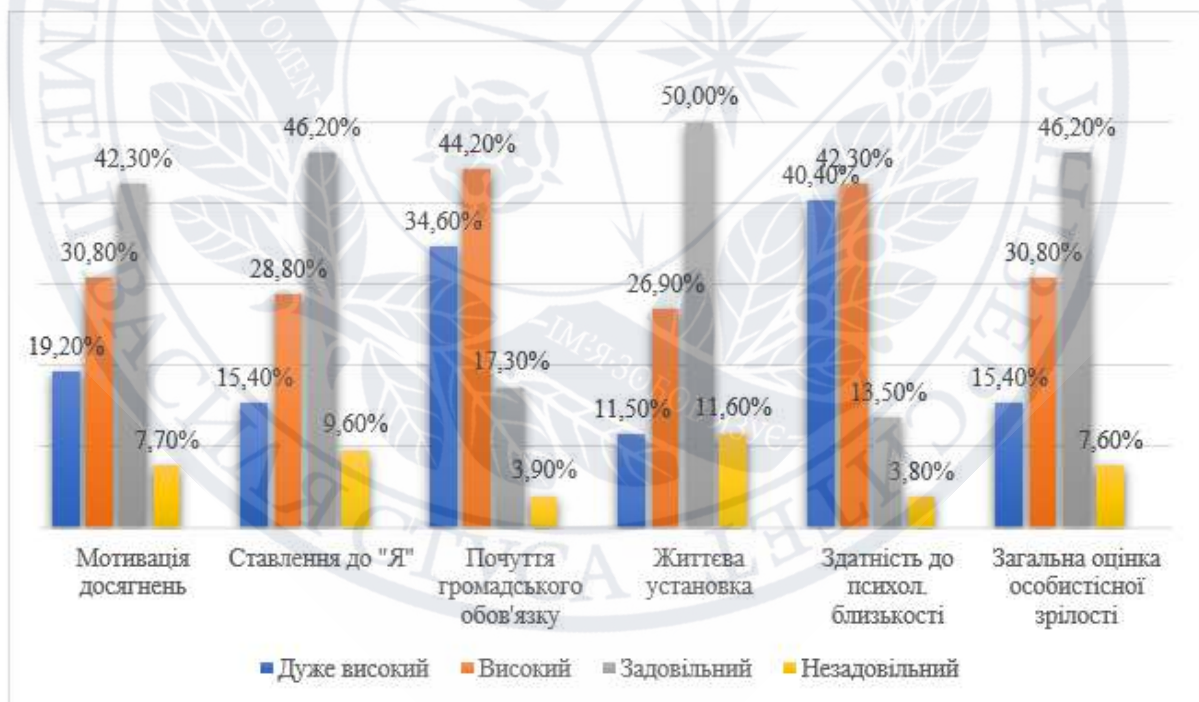


Рис. 12. Результати за методикою «Опитувальник особистісної зрілості (Ю. Гільбуха)»

Загалом результати демонструють, що більшість демонструє задовільний або високий рівень особистісної зрілості, що є важливим фактором

ефективності їхньої діяльності в умовах війни. Водночас наявність респондентів із низькими показниками в окремих шкалах вказує на необхідність психологічної підтримки для підвищення особистісної зрілості та стійкості до стресових умов діяльності.

Дослідження показало, що більшість волонтерів мають значний досвід роботи та стабільну мотивацію до допомоги іншим, що підтверджується даними Авторської анкети: 74,3% займаються волонтерством понад рік, а значна частина активно залучена у різні напрями діяльності, включаючи допомогу військовим, психологічну та медичну підтримку, організаційні та комунікаційні ініціативи. Респонденти оцінюють власну ефективність високою, відчують цінність свого внеску у команді та добре співпрацюють з іншими волонтерами, демонструючи високу соціальну компетентність і здатність до адаптації.

П'ятифакторний опитувальник (Big Five) показав, що волонтери характеризуються високою екстраверсією та сумлінністю, а також достатнім рівнем відкритості до нового досвіду та доброзичливості. Нейротизм переважно має середні показники, що вказує на помірну емоційну стабільність і здатність ефективно функціонувати у стресових умовах.

Результати Опитувальника мотивації афіліації (ТМА) свідчать, що у волонтерів переважає мотив прагнення до прийняття та збереження соціальних контактів, тоді як страх відкидання виражений помірно, що забезпечує здатність до довготривалого та плідного взаємодієвого включення у командну роботу.

Опитувальник емпатійних тенденцій показав, що більшість учасників мають високий або дуже високий рівень розвитку емпатії, що формує їхню готовність до допомоги іншим, чутливість до потреб отримувачів підтримки та здатність до конструктивної взаємодії у соціальних групах.

Шкала сприйнятого стресу PSS-10 продемонструвала, що більшість волонтерів перебуває на середньому рівні стресу (приблизно 2/3), тоді як близько третини відчуває високий рівень стресу. Це відображає специфіку

діяльності в умовах війни, де стресові фактори є постійними, але більшість респондентів здатні ефективно адаптуватися та підтримувати продуктивну роботу.

Методика «Тест-опитувальник особистісної зрілості» показала, що у волонтерів переважають задовільний і високий рівні особистісної зрілості, що включає мотивацію до досягнень, сформоване ставлення до свого «Я», відповідальність і життєву установку, а також здатність до психологічної близькості з іншими людьми. Це свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для ефективного волонтерства та самореалізації у кризових умовах.

Кореляційний аналіз було проведено з використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r), що є доцільним для вибірок понад 30 осіб та забезпечує можливість виявити лінійні зв'язки між інтервальними та порядковими показниками. Перед виконанням аналізу була проведена перевірка нормальності розподілу даних за критерієм Шапіро—Уїлка, результати якого показали, що більшість досліджуваних змінних не мають суттєвих відхилень від нормального розподілу ($p > .05$), що дозволило використовувати параметричні статистичні методи.

Кореляційна матриця (Рис. 13) демонструє наявність низки статистично значущих зв'язків між мотиваційними, особистісними, емоційними та стресовими показниками.

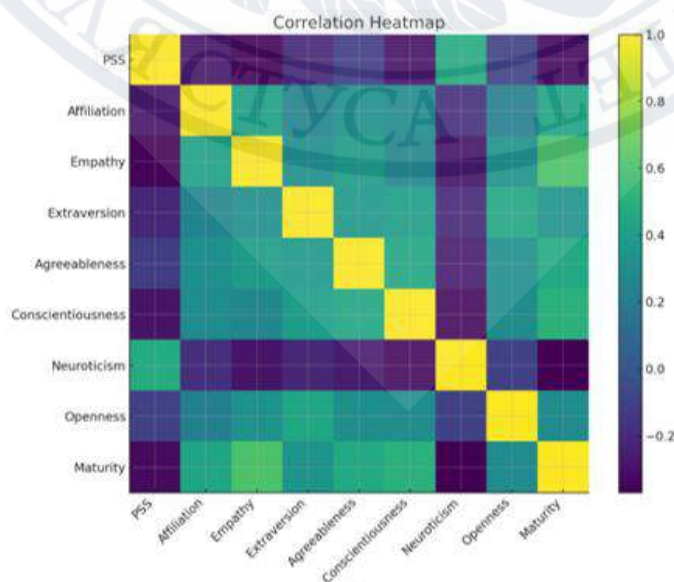


Рис. 13 Графічна інтерпретація кореляційної матриці

Найбільш виражені та значущі кореляції спостерігалися між:

- Емпатією та доброзичливістю ($r = 0.61$; $p < .001$), що підтверджує взаємозв'язок емоційної чутливості та просоціальної орієнтації.
- Особистісною зрілістю та сумлінністю ($r = 0.57$; $p < .001$), що відображає спільний компонент саморегуляції, відповідальності та планувальної здібності.
- Стресом і нейротизмом ($r = 0.54$; $p < .001$), що є типовою для психологічних досліджень комбінацією: емоційна нестійкість закономірно підвищує сприйнятливості до стресу.
- Особистісною зрілістю та доброзичливістю ($r = 0.52$; $p < .001$), що вказує на зв'язок між соціальною відповідальністю та готовністю до допомоги.

Значущі негативні кореляції виявлено між рівнем стресу та такими змінними:

- особистісна зрілість ($r = -0.48$; $p < .001$),
- емпатія ($r = -0.36$; $p < .01$),
- екстраверсія ($r = -0.22$; $p = .10$; тенденція).

Такі результати відображають природну психологічну структуру: мінімізація стресу пов'язана з більшою емоційною стійкістю, зрілістю та соціальною активністю.

Мотиваційні типи за ТМА також показали системні зв'язки:

Тип «Високий–низький» (орієнтація на прийняття) позитивно корелює з:

- екстраверсією ($r = 0.42$; $p < .01$), доброзичливістю ($r = 0.39$; $p < .01$), що узгоджується з анкетними даними, де більшість респондентів підкреслили важливість соціальної взаємодії та підтримки.

Тип «Низький–високий» (страх відкидання) пов'язаний із:

- нейротизмом ($r = 0.46$; $p < .001$), стресом ($r = 0.42$; $p < .01$), що відображає психологічну вразливість і підвищену залежність від зовнішніх оцінок.

Отримані статистичні взаємозв'язки підтверджують структурність психологічного профілю волонтерів та узгоджуються з результатами анкетування, де просоціальна мотивація, емоційна чутливість та ціннісні переконання були названі ключовими факторами діяльності. Вони також підтримують теоретичні уявлення про роль емоційної стійкості, зрілості, емпатії й мотиваційних установок у формуванні ефективної волонтерської поведінки в умовах війни.

Також побудована кореляційна матриця у форматі heatmap дозволила комплексно поєднати результати анкетування з даними психодіагностики, що дало змогу глибше проаналізувати гіпотезу про те, що мотиваційні, емоційні та когнітивні характеристики волонтерів впливають на ефективність їхньої діяльності в умовах війни.

Графічне відображення кореляційних зв'язків показало наявність двох виразних психологічних кластерів. Перший кластер об'єднує **просоціально-емоційні показники**, які у результатах анкетування були визначені як ключові мотиватори волонтерської активності: прагнення допомагати іншим, потреба у соціальній взаємопідтримці, здатність до емпатії та міжособистісної близькості. У кореляційній матриці ці змінні демонструють стабільні позитивні зв'язки між собою. Найсильніші із них — це кореляція між емпатією та загальною особистісною зрілістю ($r \approx .62$), емпатією та доброзичливістю ($r \approx .61$), а також між позитивною афіліацією та здатністю до психологічної близькості ($r \approx .48$). Це означає, що волонтери з вищими показниками емоційної чутливості та соціальної відкритості більш ефективно орієнтуються в межах помічної взаємодії, що відповідає висновкам анкетування, де 86 % респондентів зазначили, що саме емоційна мотивація та підтримка інших є їхнім провідним мотивом.

Другий кластер формується змінними, пов'язаними зі **стресовою реактивністю та нейротизмом**. Результати анкетування показали, що 44,2 % волонтерів перебувають на високому рівні стресу, а кореляційний аналіз підтвердив, що сприйнятий стрес пов'язаний позитивно з нейротизмом ($r \approx .41$)

та негативно — з показниками особистісної зрілості ($r \approx -.38$) і емпатійності ($r \approx -.33$). Це свідчить про захисну роль емоційної стабільності та сформованості особистості для збереження психологічного ресурсу під час волонтерської діяльності у воєнний час.

Важливо, що результати анкетування підтверджують ці статистичні дані: значна частина волонтерів повідомила про відчуття емоційного виснаження, однак водночас зазначила, що саме усвідомленість, ціннісні переконання та підтримка соціального середовища (зворотній зв'язок, взаємна вдячність, видимий результат діяльності) допомагають їм продовжувати волонтерство навіть у складних умовах.

Поєднання результатів показує, що **мотиваційні характеристики** (особливо позитивна афіліація та внутрішня готовність діяти задля блага інших), **емоційні показники** (емпатійність, низький рівень нейротизму, емоційна стійкість) та **когнітивні особливості зрілої «Я»-концепції** (відповідальність, рефлексивність, здатність до планування та оцінки власної діяльності) мають значний вплив на ефективність волонтерських дій.

Отримані статистичні та анкетні дані однозначно підтверджують висунуту гіпотезу про те, що індивідуально-психологічні детермінанти — мотиваційні, емоційні та когнітивні характеристики — справді впливають на ефективність волонтерської діяльності в умовах війни. Просоціальні мотиви, емпатійні тенденції, доброзичливість і зрілість «Я»-концепції забезпечують високий рівень залучення, відповідальності та стійкості волонтерів. Натомість нейротизм і високий рівень стресу можуть знижувати ефективність діяльності, що підтверджує необхідність психологічної підтримки та якісної організації зворотного зв'язку, який є ключовим джерелом мотивації для волонтерів.

Узагальнюючи результати всіх методик, можна зробити висновок, що ефективність волонтерської діяльності в умовах війни визначається комплексом індивідуально-психологічних характеристик: стабільною мотивацією, високим рівнем емпатії, сформованою особистісною зрілістю, здатністю до адаптації, соціальною компетентністю та помірною емоційною стійкістю. Ці

детермінанти забезпечують волонтерам можливість ефективно виконувати завдання у різноманітних сферах допомоги, підтримувати командну роботу та відчувати власну значущість, що є ключовим фактором їхньої стійкості та результативності у кризових умовах.

3.2. Рекомендації щодо форм залучення до волонтерської діяльності та розвитку психологічних ресурсів волонтерів

Розробка рекомендацій щодо залучення особистості до волонтерської діяльності ґрунтується на необхідності врахування психологічних, соціальних і організаційних чинників, які визначають готовність людини включатися у суспільно значущу допомогу. У сучасних умовах, особливо в контексті війни в Україні, волонтерство набуває особливої ваги як прояв громадянської активності, соціальної відповідальності та колективної стійкості. Тому ефективні рекомендації мають поєднувати наукові підходи до розуміння мотивації та емоційної регуляції з практичними інструментами організації діяльності.

Психологічний аспект залучення охоплює передусім аналіз мотиваційної сфери волонтера. Люди долучаються до допомоги з різних причин, серед яких прагнення приналежності до спільноти, бажання реалізувати власні цінності, потреба бути корисним, отримання соціальної підтримки чи зменшення відчуття безсилля. Врахування цих мотивів дозволяє формувати такі умови діяльності, які узгоджуються з внутрішніми потребами волонтера та сприяють його стійкій участі. Важливо забезпечувати можливості для відчуття особистого внеску, адже усвідомлення значущості власних дій підсилює внутрішню мотивацію й сприяє довготривалому залученню.

Окремого значення набуває підтримка емоційної стійкості волонтерів. Діяльність, пов'язана з війною, пораненнями, втратами чи високим рівнем стресу, потребує сформованих навичок саморегуляції, психоедукації та доречної психологічної підтримки. Доцільним є проведення регулярних

зустрічей, консультацій або груп супервізій, які дозволяють знизити ризик емоційного вигорання, сприяють формуванню здорових меж і підвищують ресурсність волонтерів.

З організаційного погляду ефективне залучення передбачає чітке структурування діяльності. Для осіб, які вперше долучаються, важливо забезпечити зрозумілі інструкції, опис завдань, часові межі та очікувані результати. Система наставництва, коли досвідчені учасники підтримують новачків, значно полегшує процес адаптації та підвищує якість виконання завдань. Гнучкість залучення є ще одним важливим компонентом: можливість обирати між короткостроковою, одноразовою або довготривалою формою участі, а також між онлайн та офлайн діяльністю дозволяє врахувати різні життєві обставини, ресурси та можливості людей.

Значну роль у формуванні мотивації відіграють комунікаційні стратегії волонтерських організацій. Прозорість інформаційної політики, регулярне інформування про результати роботи та відкритість сприяють довірі з боку потенційних волонтерів. Використання наративних практик, зокрема розповідей про реальні історії допомоги, підсилює емпатійне включення та стимулює бажання долучитися. Партнерства з освітніми закладами, громадами й бізнесом створюють додаткові канали комунікації, забезпечують поширення волонтерських цінностей та сприяють формуванню широкої спільноти підтримки.

Окремо слід виділити значення психологічно орієнтованих форм взаємодії, які передбачають проведення групових зустрічей, тренінгів, освітніх заходів і рефлексивних практик. Такі формати дозволяють не лише підготувати волонтерів до виконання конкретних завдань, а й спрямовані на розвиток їхньої емоційної компетентності, навичок комунікації, усвідомлення власних можливостей і обмежень. Формування культури вдячності, створення практик визнання внеску учасників та підтримка доброзичливої групової атмосфери сприяють зміцненню команди та підвищенню загальної ефективності діяльності.

Практичні форми залучення можуть включати як традиційні види допомоги (логістика, забезпечення військових, приготування їжі, плетіння сіток), так і інформаційну підтримку (створення контенту, адміністрування соцмереж, участь у комунікаційних кампаніях). Освітні заходи, благодійні події, тематичні акції та онлайн-проекти також мають високий потенціал у мобілізації нових учасників. Ефективність цих форм значною мірою визначається тим, наскільки вони відповідають інтересам людей та їхньому внутрішньому ресурсу.

Ефективність волонтерської діяльності в умовах війни значною мірою зумовлена рівнем психологічної готовності, стресостійкості, здатності до емпатійної взаємодії та сформованими навичками саморегуляції. У зв'язку з цим доцільним є створення комплексу науково обґрунтованих теоретико-методичних рекомендацій, що поєднують форми залучення до волонтерської роботи з розвитком ключових індивідуально-психологічних детермінант. Пропонована система включає інтегровану програму формування навичок самодопомоги, стресостійкості та емпатійної компетентності, що може бути використана у рамках навчання, супроводу або підготовки волонтерів різних напрямів.

Первинною умовою ефективного залучення до волонтерської діяльності є забезпечення психологічної безпеки та підготовленості волонтера до взаємодії з травматичним досвідом інших людей. Психологічна самодопомога розглядається як базова компетентність, що дозволяє волонтеру відновлювати внутрішню рівновагу, знижувати інтенсивність переживань і підтримувати оптимальний робочий стан. У межах програми розвитку самодопомоги застосовуються техніки заземлення («Точка опори»), дихальні практики (подовжений видих), техніка тимчасового контейнерування емоцій («Контейнер») та міні-практики тілесного усвідомлення. Ці методики забезпечують швидке зниження психофізіологічного напруження і є доступними навіть у польових умовах.

Розвиток стресостійкості волонтерів ґрунтується на принципах формування адаптивних копінг-стратегій та підвищення когнітивної гнучкості. Техніка «Коло контролю» спрямована на оптимізацію емоційних витрат за рахунок розрізнення між подіями, що піддаються впливу волонтера, та тими, на які він не має впливу. Методика когнітивної переоцінки дозволяє трансформувати негативні, автоматизовані інтерпретації подій на більш реалістичні й гнучкі, що сприяє зниженню рівня дистресу. Доповнює комплекс техніка психологічної дистанції, що забезпечує збереження раціональної позиції у ситуаціях підвищеної емоційності, а також мікропрактики швидкої регуляції («стрес-стікери»).

Оскільки комунікація з людьми, які перебувають у стані гострого чи хронічного стресу, є одним із центральних завдань волонтерства, важливим компонентом є розвиток емпатійної компетентності. Вправа «Теплий діалог» формує навички активного слухання, відображення емоцій та конструктивного реагування. Техніка «Пауза співпереживання» допомагає волонтерам уникати емоційного злиття, а практика роботи з «Емоційними індикаторами» сприяє розвитку емоційної диференціації. Додаткове значення має формування навичок збереження психологічних меж, що є ключовою умовою профілактики вигорання.

Для практичного застосування пропонується інтегрована «аптечка волонтера», яка включає короткі інструкції до технік, матеріали самостереження, дихальні мікропрактики, картки емоційних індикаторів та алгоритми дій у стресових ситуаціях. Її використання сприяє підвищенню рівня психологічної готовності волонтерів, удосконаленню комунікативної компетентності, формуванню емоційної стійкості та загальному зростанню ефективності волонтерської діяльності.

АПТЕЧКА ВОЛОНТЕРА

1. Техніки для стабілізації та саморегуляції

Техніка «Точка опори» (заземлення через тілесні відчуття)

Мета: швидке зниження тривоги, стабілізація нервової системи, повернення відчуття контролю.

Суть: людина переводить увагу з думок на тіло, активує сенсорні системи, зменшуючи надмірне збудження.

Алгоритм:

1. Прийняти стійке положення, відчутти масу тіла та поверхню, яка його підтримує.
2. Сфокусуватися на трьох фізичних відчуттях (тепло, напруга, тиск, опора).
3. Додати дихальний цикл із подовженим видихом.
4. Завершити вправу коротким внутрішнім фокусом: «Я в тілі, я в стійкості».

Ефект: відновлення ясності мислення, зменшення внутрішнього хаосу.

Текст для прочитання:

Станьте стійко. Ноги міцно стоять на підлозі. Відчуйте контакт стоп із землею. Відчуйте опору під собою. Ви тримаєте себе, як міцний стовп. Сфокусуйтеся на своєму тілі. Помітьте тепло, яке йде від стоп, легку напругу у м'язах ніг, контакт підшв із поверхнею. Відчуйте, як енергія піднімається від землі вгору, наповнюючи ваше тіло від ніг до голови. Подихайте глибоко. Зробіть повільний вдих через ніс, відчуйте, як повітря наповнює груди й живіт. На видиху розслабте плечі, шию, обличчя. Повторіть 3–5 разів. Уявіть собі внутрішню стійкість. Подумки повторіть: «Я в тілі, я в стійкості, я можу зберігати спокій». Відчуйте, як напруження поступово зникає, а в тілі з'являється відчуття опори та стабільності. Повільно повертайте увагу у простір, рухайте пальцями рук і ніг, відкрийте очі. Візьміть із собою відчуття спокою та стійкості.

Дихальна мікропрактика «Подовжений видих»

Мета: нормалізація серцевого ритму, деактивація стресової реакції.
 Суть: подовжений видих активує парасимпатичну нервову систему.
 Алгоритм: 4 секунди вдих – 6–8 секунд видих, 5–7 повторів.
 Ефект: зниження м'язового та емоційного напруження.

Візуалізаційна техніка «Потік вітру»

Мета: гармонізація емоційного стану, відновлення почуття свободи та внутрішньогоресурсу.

Інструкція:

1. Заплющити очі та уявити себе частиною потоку повітря.
2. Відчуті зміну станів: теплий бриз → холодний вітер → спокійний легкий рух → м'яке сонячне тепло.
3. Спостерігати, як внутрішні переживання змінюються разом із «повітряними» станами.
4. Наприкінці «зібрати» відчуття легкості у центрі грудей як внутрішній ресурс.

Ефект: відновлення емоційної пластичності, заспокоєння після навантаження.

«М'яка турбота про тіло»

Мета: заспокоїти тіло та нервову систему, відчуті фізичну опору та внутрішню гармонію.

Інструкція:

- Виберіть щось турботливе для тіла: сон, ванна, масаж, ароматизація повітря або спеціальну вправу «Метелик».

Вправа «Метелик»:

1. Складіть долоні перед грудьми, великі пальці зчепіть, утворивши форму метелика.
2. Легко постукуйте кулачками по ключицях у ритмі власного дихання.
3. Відчуйте внутрішні вібрації і звук, що нагадує серцебиття.

4. Продовжуйте 2–3 хвилини або до вирівнювання дихання.

- Оцінка стану: до та після вправи від 0 до 10.

Очікуваний ефект: заспокоєння, зняття напруження, відчуття стабільності у тілі.

«Фізична активність»

Мета: підвищення енергії, зниження напруження, розвиток усвідомленості через рух.

Інструкція:

- Оберіть фізичну активність: йога, тренування, прогулянка, танці.
- Вільні танці «Мій стан»:
 1. Виберіть комфортне місце для руху.
 2. Виконайте три танці:
 - 1-й: виражає стан, який відчуваєте зараз.
 - 2-й: стан, який хочете відчути.
 - 3-й: танець користі від бажаного стану.
 3. Тривалість кожного танцю визначаєте самі.

Очікуваний ефект: фізичне розвантаження, розвиток усвідомленого контролю над тілесними станами, емоційне відновлення.

Релаксація «Смакування їжі»

Мета: турбота про себе через сенсорні відчуття, усвідомлене присутнє споживання.

Інструкція:

- Приготуйте чай, напій або невелику страву.
- Вправа «Турботливий чай»:
 1. Приділіть увагу процесу: налейте воду, заваріть, спостерігайте за звуками та ароматом.
 2. Промовляйте побажання турботи, спокою та ніжності собі.
 3. Випийте повільно, усвідомлюючи кожен ковток.

Очікуваний ефект: усвідомленість, зниження стресу, відчуття внутрішньої підтримки.

2. Когнітивні техніки та стратегії управління думками

Техніка когнітивної переоцінки «Оптимістичний ракурс»

Мета: формування конструктивного мислення, послаблення деструктивних когнітивних патернів.

Суть: заміна катастрофічних або самозвинувачувальних думок на реалістично-підтримувальні.

Алгоритм:

1. Визначте думку, що викликає напруження («Я не впораюся», «Це кінець», «Я нікчемний»).
2. Сформулюйте раціональну, м'яку альтернативу («Я зроблю те, що в моїх силах», «Це складно, але не безвихідно», «Я можу помилятися й залишатися цінною людиною»).
3. Підкріпіть її фразою-формулою: «Я прагну результату і роблю все можливе. Якщо щось не вдається — це прикро, але це не загрожує мені як особистості».
4. Повторити цикл у момент стресу або перед відповідальним завданням.

Ефект: зниження катастрофізації, підвищення контролю над власними реакціями.

Техніка «Коло контролю»

Мета: зменшення фрустрації від ситуацій, що не піддаються впливу волонтера.

Суть: усвідомлене розмежування зон: «те, на що можу вплинути» vs «те, що поза моєю владою».

Алгоритм:

1. Назвати проблему.
2. Розділити її складові на дві групи.
3. Зосередити дії лише на зоні власного впливу.

4. Внутрішньо відпустити те, що не контролюється.

Приклад: Зупиніться на хвилину та подумайте про ситуацію, яка викликає у вас стрес або тривогу. Сформулюйте її коротко у своїй голові або запишіть на папері.

Розділіть те, що можна контролювати, і те, що поза вашим контролем.

- Підкресліть або уявіть коло, яке символізує ваш контроль.
- У середині кола розмістіть ті аспекти, на які ви можете впливати: ваші дії, вибір, реакції.
- Зовні кола уявіть або запишіть все, що поза вашим контролем: дії інших людей, погоду, непередбачувані події.

Подумайте, що ви реально можете зробити в цій ситуації. Складіть план дій, навіть якщо він маленький і поступовий. Усвідомте, що хвилювання або спроби вплинути на це лише забирають енергію. Зробіть глибокий вдих і видих, уявляючи, як напруга відступає. Повторіть собі: «Я роблю все, що можу, і відпускаю те, що не залежить від мене». Відчуйте внутрішній спокій та ясність щодо подальших дій.

Ефект: зниження тривоги, підвищення ефективності дій.

3. Емоційні та рефлексивні техніки

Техніка «Пауза співпереживання»

Мета: збереження емпатійності без перевантаження чужими емоціями.

Алгоритм:

1. Коротка зупинка перед реакцією (3 секунди).
2. Визначення власного стану («Що я зараз відчуваю?»).
3. Усвідомлене перенесення фокусу на стан іншої людини.
4. Відповідь, що поєднує чутливість і межі.

Ефект: профілактика емоційного злиття і вигорання.

Рефлексивна техніка «Притча про глечик»

Мета: ієрархізація життєвих пріоритетів, профілактика перевантаження.

Зміст: притча використовується як спосіб усвідомлення того, які елементи життя є «основними», а які — дрібницями.

Один юнак постійно непокоївся про своє життя і майбутнє. Одного разу він зустрів мудрого старця на березі моря.

– Що тебе турбує? – запитав старець.

– Я не можу збагнути, що в житті найважливіше, – відповів юнак. Старець узяв порожній глечик і почав наповнювати його великими каменями, заповнивши до країв.

– Чи глечик повний? – спитав він.

– Так.

Старець додав дрібні камінці, які заповнили порожні місця між великими, і висипав пісок, що зайняв решту простору.

– Велике каміння – це найважливіші речі: родина, кохання, духовний розвиток, мудрість.

– Дрібні камінці – важливі аспекти життя: робота, дім, матеріальний добробут.

– Пісок – дрібниці, які не мають великого значення.

Старець сказав: «Якщо витратити сили на дрібниці, не залишиться місця для великого каміння. Подбай про головне».

Алгоритм роботи з притчею:

1. Прочитати або прослухати адаптовану версію.
2. Назвати три «великі камені» (цінності), три «дрібні камінці» (потреби), та «пісок» (неістотні дрібниці).
3. Оцінити, чим переповнений власний «глечик».
4. Сформулювати план перерозподілу уваги та ресурсів

Ефект: зниження відчуття хаосу, відновлення балансу та внутрішньої визначеності.

4. Освітньо-профілактичний блок: розуміння стресу

Цей блок не є технікою, але входить до «аптечки» як знання, що пояснює власні стани.

Міні-лекційний модуль «Стрес: корисний і шкідливий» (адаптована подача)

Стрес — це реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, які сприймаються як загроза або виклик. Приклади подразників:

- термінові завдання;
- конфлікти;
- зміни в житті;
- емоційні навантаження;
- перевтома.

Стрес не завжди шкідливий — це природний механізм мобілізації ресурсів.

Еустрес (корисний стрес) - стан, коли стрес стимулює активність, підвищує концентрацію, енергію та продуктивність. Наприклад, підготовка до іспиту або волонтерської акції. Організм мобілізується, допомагаючи максимально ефективно діяти.

Як проявляється:

- прилив енергії;
- ясність думки;
- підвищена мотивація;
- швидке вирішення задач.

Користь:

- Зміцнює впевненість у своїх силах;
- Покращує адаптаційні здібності;
- Допомагає відчувати власні ресурси.

Деустрес (шкідливий стрес) - стан, коли стрес тривалий або надмірний і порушує фізичне, емоційне та соціальне благополуччя. Наприклад, Тривале перевантаження на волонтерській зміні без відпочинку, постійна тривога про безпеку учасників.

Як проявляється:

- Фізично: безсоння, зміни маси тіла, головні болі, хронічна втома;

- Емоційно: тривога, агресія, апатія, почуття безсилля;
- Інтелектуально: зниження концентрації, поверхнєве мислення, складність прийняття рішень;
- Соціально: відчуження від колег, сім'ї, друзів.

Стадії стресу (за В. Бойко)

Стадія	Симптоми	Приклади
Напруження	Тривога, нервозність, легке роздратування	Очікування важливої події, перші ознаки перевтоми
Резистенція	Емоційна неадекватність, моральна дезорганізація	Складність контролювати емоції, роздратування колег
Виснаження	Емоційне відчуження, психосоматичні прояви, виснаження	Постійна втома, безсоння, відчуття безсилля
Ефект: підвищення самоспостереження та здатності вчасно звернутися по підтримку.		

5. Міні-інструменти швидкої допомоги (картки-наклейки)

- «3 речі, які я бачу – 2, які чую – 1, яку відчуваю» (заземлення).
- «Зупинись – подихай – оцінюй» (антикризова формула).
- «Я роблю, що можу» (когнітивна підтримка).
- «Це не про мене» (емоційні межі).

6. Емпатійна компетентність та психологічні межі

Вправа «Теплий діалог»

Мета: формування навичок активного слухання, відображення емоцій та конструктивного реагування.

Інструкція:

1. Уявіть, що людина ділиться переживанням. Сконцентруйтеся на її словах, інтонації, темпі мовлення.
2. Повторіть власними словами основні думки та почуття: «Я чую, що тобі зараз важко, і ти відчуваєш...».
3. Уникайте порад; дозвольте людині завершити свою розповідь.
4. Задавайте уточнюючі питання без критики: «Чи правильно я розумію, що...?»

5. Завершіть діалог підтримуючим висловом: «Дякую, що поділилися своїми переживаннями».

Результат: розвиток емпатійної чутливості та навички підтримки без злиття з емоціями іншого.

Техніка «Пауза співпереживання»

Мета: уникнути емоційного злиття та зберегти психологічні межі.

Інструкція:

1. Коли ви відчуваєте сильні емоції під час спілкування, зробіть коротку внутрішню паузу.
2. Сфокусуйтеся на власному диханні та тілесних відчуттях.
3. Повторіть внутрішньо: «Я чую емоції іншої людини, але це не мої власні переживання».
4. Після паузи продовжуйте діалог у спокійному, усвідомленому стані.

Результат: збереження професійної дистанції, попередження емоційного виснаження.

Практика «Емоційні індикатори»

Мета: розвиток здатності диференціювати емоції себе та інших, підвищення емоційної чутливості.

Інструкція:

1. Сконцентруйтеся на фізичних і вербальних ознаках емоцій: тон голосу, міміка, положення тіла, швидкість дихання.
2. Назвіть емоцію: «Схоже, що людина відчуває тривогу», «Тут присутня радість/захоплення».
3. Визначте власну емоційну реакцію на ситуацію і відокремте її від емоцій іншої людини.
4. Практикуйте короткі спостереження у різних контактах: онлайн, на зустрічах, під час телефонних дзвінків.

Результат: покращується розпізнавання емоцій, знижується ризик проєкції власних почуттів на інших.

Формування психологічних меж

Мета: запобігання емоційному вигоранню, збереження внутрішньої стійкості.

Підходи:

1. Визначення власних «червоних ліній» – що для вас неприпустимо у спілкуванні або обсязі роботи.
2. Чітке планування часу – встановлення меж робочого та особистого часу.
3. Регулярна самодопомога – дихальні вправи, медитації, техніки релаксації після важких контактів.
4. Відстеження емоційного стану – щоденний короткий «емоційний чекін»: оцінка енергії, тривоги, радості.

Результат: підтримка стабільного психологічного стану та профілактика вигорання.

Таким чином, розроблені практичні рекомендації забезпечують комплексний супровід волонтерів, поєднуючи елементи навчання, психопрофілактики та розвитку ключових психологічних ресурсів. Вони можуть бути інтегровані як у системи підготовки волонтерів, так і у програми психологічного супроводу гуманітарних ініціатив, забезпечуючи стійкість, професійну ефективність та психологічне благополуччя учасників волонтерського руху.

Висновок до розділу 3

Узагальнення результатів емпіричного аналізу показників індивідуально-психологічних детермінант волонтерської діяльності засвідчило, що волонтери, залучені до допомоги в умовах війни, характеризуються високим рівнем соціальної спрямованості, емоційної чутливості, відповідальності та стійкості до стресу. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між мотиваційними, особистісними та емоційними показниками: зокрема, вищий рівень емпатії та відповідальності корелює з більшою мотивацією до групової взаємодії та прагненням допомагати іншим, а стійкість

до стресу пов'язана з емоційною врівноваженістю та адаптивністю у складних умовах.

Отримані дані свідчать, що волонтерський контингент є різноманітним за віком, професією та досвідом, проте об'єднаним спільною ціннісною орієнтацією на допомогу іншим і високим почуттям громадянської відповідальності. Значна частка респондентів має тривалий досвід волонтерства, що відображає сформовану внутрішню мотивацію та сталість у виборі волонтерської активності. Позитивна оцінка власної ефективності та підтримка з боку оточення додатково зміцнюють волонтерську ідентичність і підвищують залученість у діяльність.

Аналіз рис особистості за моделлю Big Five продемонстрував домінування екстраверсії, сумлінності, доброзичливості та відкритості досвіду, що визначає здатність волонтерів швидко адаптуватися, ефективно працювати в команді, ініціювати взаємодію та ухвалювати конструктивні рішення. Показники нейротизму переважно перебували у межах середніх значень, що відображає емоційну врівноваженість та здатність до адаптації у стресових умовах війни. Кореляційні зв'язки між рисами особистості та мотиваційними показниками засвідчили, що екстраверсія та доброзичливість сприяють більш активній соціальній взаємодії, тоді як сумлінність пов'язана з високим рівнем відповідальності та ефективності виконання завдань.

Мотиваційний профіль волонтерів характеризується переважанням прагнення до прийняття та включеності у групову діяльність, що підсилює здатність до співпраці та соціальної підтримки. Водночас певна частка респондентів демонструє підвищений страх відкидання, що потребує додаткових ресурсів групової підтримки та уваги з боку координаторів волонтерських ініціатив. Кореляційний аналіз свідчить, що страх відкидання негативно пов'язаний із соціальною активністю та самооцінкою ефективності, що підкреслює важливість створення безпечного психологічного середовища для таких учасників.

Високий рівень емпатійних тенденцій серед більшості волонтерів підкреслює їхню здатність розуміти емоційний стан інших, виражати співчуття та здійснювати діяльність, спрямовану на зменшення страждань людей у кризових ситуаціях. Емпатія виявляється ключовим психологічним ресурсом, який корелює з мотивацією до допомоги, соціальною залученістю та стійкістю до стресу.

Загалом результати дослідження підтверджують, що індивідуально-психологічні характеристики волонтерів визначають не лише їхню мотивацію та готовність до участі у волонтерських практиках, а й ефективність виконання завдань, рівень адаптації до екстремальних умов та здатність до підтримання стабільного психоемоційного стану. Таким чином, волонтерська діяльність у воєнний період в Україні ґрунтується на поєднанні зрілої особистісної позиції, розвинених соціально-емоційних компетентностей і глибокої внутрішньої ціннісної мотивації, що формує психологічний потенціал волонтерського руху та забезпечує його сталість, результативність і здатність до швидкої адаптації в умовах кризових ситуацій.

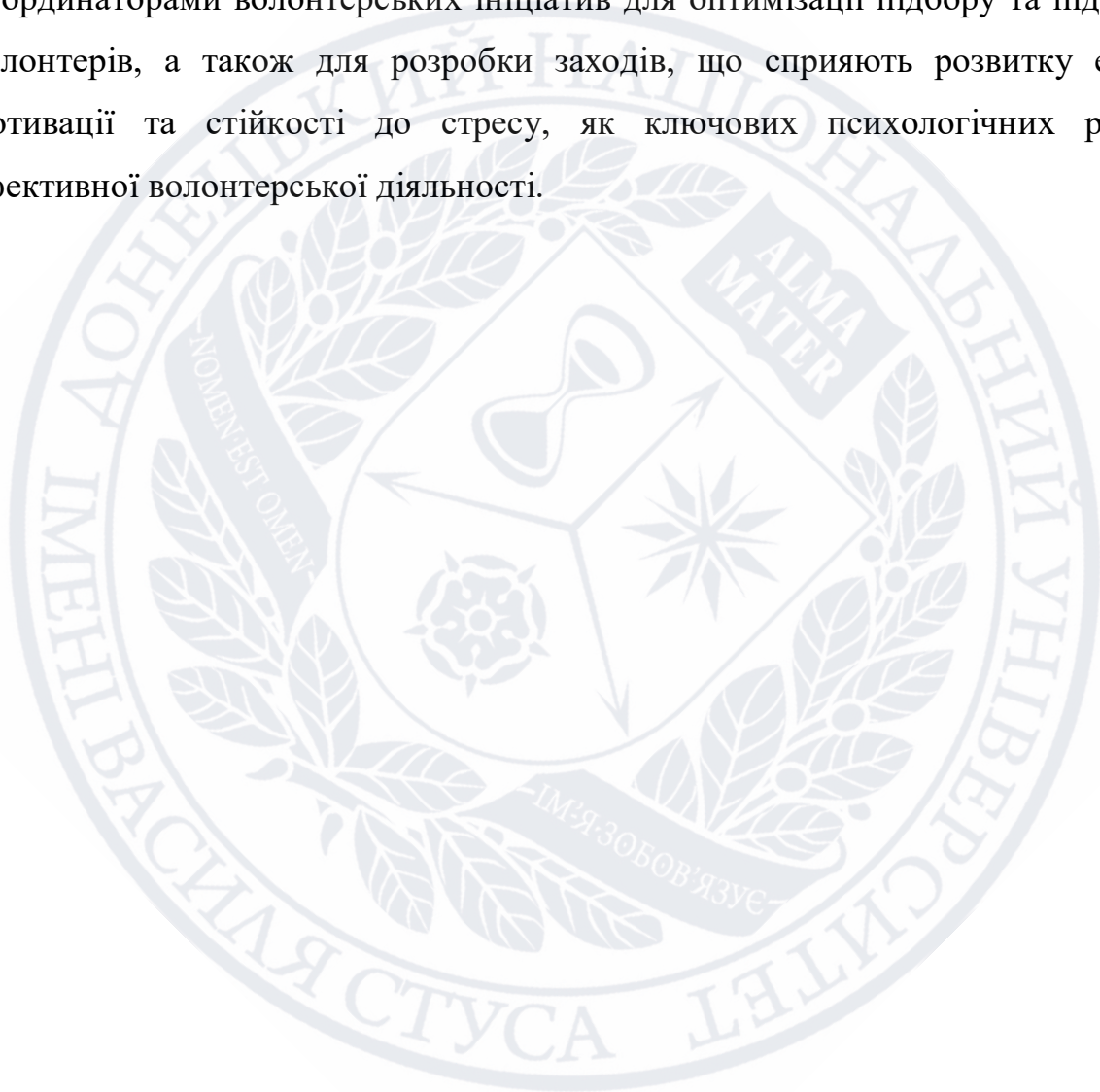
ВИСНОВКИ

Індивідуально-психологічні детермінанти волонтерської діяльності – це комплекс особистісних, мотиваційних та емоційних характеристик, які взаємопов'язані та визначають здатність особи ефективно брати участь у волонтерських ініціативах, адаптуватися до стресових умов та взаємодіяти з іншими людьми в кризових ситуаціях. Формування цих детермінант у волонтерів є динамічним процесом, що залежить як від особистісних особливостей, так і від досвіду участі у волонтерській діяльності. Психологічна сутність індивідуально-психологічних детермінант полягає в їх здатності забезпечувати внутрішню мотивацію, стійкість до стресу та ефективність соціальної взаємодії у складних умовах війни.

Рівень сформованості індивідуально-психологічних детермінант є важливим показником готовності волонтера до діяльності в умовах підвищеної психологічної напруги. Високий рівень соціальної спрямованості, емоційної чутливості, сумлінності та відповідальності забезпечує ефективну взаємодію з іншими учасниками, конструктивне вирішення завдань та здатність підтримувати стабільний психоемоційний стан. Про сформовані індивідуально-психологічні детермінанти можна говорити за умови розвитку емпатії, мотивації до допомоги, здатності адаптуватися до стресових ситуацій та готовності до командної роботи.

Результати дослідження засвідчили, що більшість волонтерів характеризується високими показниками емпатії, сумлінності, доброзичливості, екстраверсії та відкритості до досвіду, тоді як рівень нейротизму перебував переважно у середніх межах. Кореляційний аналіз підтвердив значущі зв'язки між рисами особистості та мотиваційними показниками: наприклад, емпатія та доброзичливість корелюють із прагненням до групової взаємодії та готовністю допомагати іншим, а стійкість до стресу пов'язана з емоційною врівноваженістю та адаптивністю у кризових ситуаціях. Значна частка респондентів мала тривалий досвід волонтерства, що свідчить про сформовану внутрішню мотивацію та стабільність у виборі волонтерської активності.

Отримані результати підтверджують, що індивідуально-психологічні детермінанти волонтерів визначають не лише їх мотивацію та готовність до участі у волонтерській діяльності, а й ефективність виконання завдань, здатність до командної роботи та підтримання стабільного психоемоційного стану. Дане дослідження може бути використане психологами та координаторами волонтерських ініціатив для оптимізації підбору та підтримки волонтерів, а також для розробки заходів, що сприяють розвитку емпатії, мотивації та стійкості до стресу, як ключових психологічних ресурсів ефективної волонтерської діяльності.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Базиль, Т. С. Волонтерство як практика партисипації в оптиці ресурсно-компетентнісного підходу. Кіберпсихологія в інформаційному суспільстві: підтримка, навчання, розвиток, матеріали І науково-практичної Інтернет-конференції. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. URL: https://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2023_2/Bazyl_2023.pdf
2. Базиль, Т. С. Соціально-психологічна готовність особистості до волонтерської діяльності в кризових умовах. Вісник Національного університету оборони України. № 5(75). 2023. С. 5-11. DOI: <http://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-75-5-5-11>
3. Балашов Е. М. Психологічна структура волонтерської діяльності як засобу самореалізації студентів [Електронний ресурс] / Е. М. Балашов. – URL : http://eprints.ua.edu/2444/1/Balashov_NZ_PSY_Vyp_24.pdf.
4. Богучарова О. І. Соціально-психологічні чинники розвитку волонтерства як нової наукової моделі. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Зб. наук. Праць. 2015. № 1. С. 29–35
5. Болотова В. О. Волонтерська діяльність в Україні як вид соціальної активності. Науково теоретичний альманах «Грані». 2018. Т. 21. № 9. С. 47–57.
6. Бондаренко А., Вдовцов Ю. Посібник по роботі з волонтерами. Київ. 2021. 164 с.
7. Буркова Л. А. Теоретичні аспекти дослідження волонтерства як категорії державного управління. Електронне наукове фахове видання «Економіка і суспільство». Мукачівський державний університет. Мукачеве. 2019. Вип. 20. С. 547–557.
8. Вайнола Р. Х., Капська А. Й., Комарова Н. М. Волонтерський рух в Україні: тенденції розвитку. Київ. 1999. 122 с.
9. Вайнілович Н. А. Використання інформаційних технологій в процесі залучення волонтерських ресурсів у соціальній сфері. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. праць. 2009. №9. 184 с.

10. Вайнілович Н. А. Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. Вісник НТУУ "КПІ". Політологія. Соціологія. Право: зб. наук.праць. 2012. № 2 (14). С. 53–59.
11. Веремєєнко О. В. Теоретична модель формування психологічної готовності студентів-волонтерів до роботи з людьми похилого віку. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огнієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України «Проблеми сучасної психології». 2010. Вип. 7. С. 87–96.
12. Галян І. М. Психодіагностика: Навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2011. 464 с.
13. Горінов П., Драпушко Р. Волонтерська діяльність в Україні: соціально-правове дослідження. Монограф. Київ. 2018. 239 с.
14. Глаголич С. Ю. Аналіз копінг-поведінки волонтерів, діяльність яких пов'язана із забезпеченням військових у зоні АТО. Медична психологія. 2016. № 4. С. 51–58.
15. Григорович М. В., Адаліна Л. В. Психологічні аспекти волонтерської діяльності. Вісник ТДУ. Гуманітарні науки. Педагогіка та психологія. 2011. №7 (99). С. 99–102.
16. Зінатулін А. М., Карасєва Л. А. Економічно-теоретичний підхід до організації волонтерства. 2011. Т. 23. № 3. С. 110–115.
17. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : метод. посіб. Пед. Думка. Київ. 2016. 219 с.
18. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологічні особливості волонтерської діяльності у сучасній Україні: мотиваційний аспект. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2015. № 2. С. 40–45.
19. Скиданович В. Психологічна структура волонтерської діяльності студентів. Збірник наукових праць: *Психологія*. 2018. №22. С. 62-68
20. Книшенко Н. П. Статус сучасного українського волонтерського руху. Волонтерський рух : історія, сучасність, перспективи: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Харків: ХНАДУ. 2015. С. 74–78.

21. Кожухаренко Н. В. Від доброчинності до волонтерського руху в Україні: історія та сьогодення. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Міжнародні відносини». 2018. С. 36–44.
22. Кретьова У. П. Модель волонтерської діяльності / У. П. Кретьова // Вісник КРАУНЦ. Гуманітарні науки. Психологія. 2014. № 2 (24). С. 37–45.
23. Купрієнко С. А. Словник Соціології (літери А-Я). URL: <https://kuprienko.info/kupriyenko-s-a-slovniksotsiologiyiliteri-a-ya>
24. Кучина К. О. Волонтерство як спосіб активізації молоді в громадському секторі. Феномен волонтерства у дискурсах і наративах історії і культури кінця ХХ – початку ХХІ ст.: тези доповідей міжнародної науково-практичної конференції. 2017. С.43–46.
25. Лях. Т. Л. Волонтерство. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. Київ, Сімферополь: Універсум. 2012. 536 с.
26. Матвієнко Л. І., Алексейченко К. С. Особистість волонтера у психологічному вимірі: ціннісно–мотиваційний аспект (надання соціальних послуг вразливим верствам населення). Соціологія і психологія праці та зайнятості. Ринок праці та зайнятість населення. 2016. № 1. С. 55– 59.
27. Матійчик А. В. Волонтерська діяльність як детермінанта розвитку громадянського суспільства. *Грані*. 2016. № 8. С. 100–107.
28. Менеджмент волонтерських груп від А до Я: навч.-метод. посібник . 3-є вид., перероб. та допов. ТОВ «ВПК «ОБНОВА». Київ. 2014. 288 с.
29. Мирошніченко Н. О. Професійно спрямована підготовка волонтерів до соціально-педагогічного інтегрування молодих інвалідів у соціальне середовище. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2013. № 1. С. 155–158.
30. Мороз Р. А. Організаційно-психологічні засади волонтерської допомоги в Україні. Вісник Національного університету оборони України. 2015. № 3 (46). С. 192–196.

31. Панькова О. В. Ресурсний потенціал волонтерського руху українського суспільства: дослідницька розвідка. Український соціум. 2016. № 1 (56). С. 65–74.
32. Панькова О. В. Розвиток волонтерської діяльності в Україні як прояв активізації соціальних ресурсів громадянського суспільства: специфіка, проблеми, перспективи. Український соціум. Соціологія. 2016. № 2 (57). С. 25–40.
33. Певна В. М. Волонтерство як соціальний феномен: управлінський підхід: дис. докт. соц. наук. 2016. 368 с.
34. Проць І. М. Суспільне та державне призначення волонтерської діяльності. Порівняльне аналітичне право. 2018. № 4. С. 333–335.
35. Сидоренко О. О. Волонтерський рух у світі та Україні. Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2016. Т.10. № 28. С. 404–412.
36. Чуйко О. Партнерські стосунки як чинник розвитку корпоративного волонтерства. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. 2016. № 1 (4). С. 113–116.
37. Юрченко І. Мотиваційні аспекти волонтерської діяльності. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/28844/31Yurchenko.pdf?sequence=1>.
38. Barker M.-E., Crowfoot G., & King J. Empathy development and volunteering for undergraduate healthcare students: A scoping review. Nurse Education Today. 2022. 116p. 105441.
39. Bazyl, T.S., Yurochko, T.P., Shevchenko, M.V., Bronikova, S.A., & Skrypnikova, O.S. Socio-psychological readiness for management of future health care managers. Wiadomości Lekarskie, Vol. LXXV, 5(1). 2022. 1169-1175. DOI: <http://doi.org/10.36740/WLek202205121>.
40. Bekkers R. Giving and Volunteering in the Netherlands. Sociological and Psychological Perspectives. Thesis to obtain a doctoral degree, Utrecht University, 2004. P. 1-300.

41. Blokha, Y. Worldview Principles of Volunteering in Ukraine During the War. *Philosophical Horizons*, 47. 2023. P. 80-88.
42. El-Khatib, A. How Volunteering Increases Self-Confidence. 2023. URL: <https://ahmadelkhatib.medium.com/how-volunteering-increases-self-confidence-270a98b48f98>
43. Güntert, S., Wehner, T., & Mieg, H. Volunteering as a Psychosocial Resource. *Organizational, Motivational, and Cultural Contexts of Volunteering*. 2022. P. 31-43.
44. Penner L. A. Measuring the prosocial personality / L. A. Penner, B. A. Fritzsche, J. P. Craiger, T. R. Freifeld [Butcher J, Spielberger C. D. (eds)]. *Advances in personality assessment*. – Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1995. V. 10. P. 147–163.
45. Snyder M. Who gets involved and why? The Psychology of volunteerism / M. Snyder, A. Omoto // *Youth Empowerment and Volunteerism: Principles, Policies and Practices*, City University of Hong Kong. 2009. P. 1–18.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Авторська анкета дослідження особливостей волонтерської діяльності в умовах війни

1. Ваш вік: _____

2. Ваша стать: _____

3. Як давно ви займаєтесь волонтерською діяльністю?

- ☐ Менше 3 місяців
- ☐ Від 3 до 6 місяців
- ☐ Від 6 місяців до року
- ☐ Понад рік

4. У яких сферах ви здійснюєте волонтерську діяльність?

(Можна обрати кілька варіантів або дописати свій)

- ☐ Допомога військовим (передача амуніції, спорядження, харчів тощо)
- ☐ Робота з ВПО (переселенцями)
- ☐ Психологічна підтримка (консультування, емоційна допомога)
- ☐ Медична допомога (ліки, супровід, догляд)
- ☐ Освітні або культурні проєкти
- ☐ Організація зборів, логістика, координація
- ☐ Комунікації, медіа, інформаційна підтримка
- ☐ Інше (вказіть): _____

5. Як часто ви займаєтесь діяльністю, пов'язаною з волонтерством?

- ☐ Раз на місяць або рідше
- ☐ 1–2 рази на тиждень
- ☐ 3 і більше разів на тиждень
- ☐ Щодня

6. Оцініть ефективність вашої волонтерської діяльності, на вашу думку, за 5-бальною шкалою, де **0** – ваша діяльність не є ефективною та не приносить користі реальним людям; **5** – ваша волонтерська діяльність є ефективною та приносить реальну користь людям

7. Оцініть, наскільки регулярно ви отримуєте зворотний зв'язок про ефективність своєї допомоги за 5-ти бальною шкалою, де **0** – ніколи не отримував/отримував зворотнього зв'язку; **5** – отримую зворотній зв'язок кожного разу, коли надаю допомогу.

8. Оцініть, наскільки цінним є ваш внесок для організації чи команди, в якій ви працюєте за 5-бальною шкалою, де **0** – ваш внесок не є цінним для організації/команди; **5** – ваш внесок є надзвичайно цінним та посилює організацію/команду.

9. Оцініть, наскільки добре ви вмієте співпрацювати з іншими волонтерами чи командою за 5-бальною шкалою, де **0** – вам складно співпрацювати з іншими членами команди, волієте працювати один/одна; **5** – вам гарно вдається командна взаємодія, ви легко співпрацюєте з колегами зі своєї організації та іншими волонтерами.

10. Оцініть, наскільки ви здатні адаптуватися до нових умов або потреб за 5-бальною шкалою, де **0** – вам важко адаптовуватись до нових умов, це потребує надзусиль; **5** – ви легко пристосовуєтесь до нових умов, потреб та викликів, це не потребує надзусиль від вас.

11. Оцініть свій рівень залученості у волонтерську діяльність за 5-бальною шкалою, де **0** – ваша залученість мінімальна, ви присвячуєте цьому лише декілька годин на місяць; **5** – ваша залученість достатньо висока, ви присвячуєте цій діяльності більшу частину свого часу.

12. Напишіть кілька слів про те, що для вас означає бути волонтером?

13. Які найбільші труднощі ви зустрічаєте під час волонтерської діяльності? Як ви з ними справляєтесь?

14. Що (або хто) є вашим основним ресурсом і підтримкою у волонтерській діяльності?

Дякую за приділений час та Вашу допомогу!

ДОДАТОК Б**П'ятифакторний тест-опитувальник (Big Five)**

П'ятифакторний тест-опитувальник складається з 75 парних висловлювань, що є протилежними за змістом, і дозволяє оцінити властивості особистості респондента у різних життєвих ситуаціях. Між парними висловлюваннями розташована оцінювальна шкала: -2, -1, 0, 1, 2. У опитувальнику немає правильних або неправильних тверджень, а також хороших чи поганих рис особистості. Ступінь вираженості кожного висловлювання визначається за наведеною шкалою.

Інструкція для виконання:

Прочитайте перше парне висловлювання та визначте, яке з двох вам більше підходить. Якщо підходить вислів ліворуч, використовуйте значення -2 або -1; якщо праворуч — 2 або 1. Значення -2 або 2 обираються, якщо характеристика виражена сильно, а -1 або 1 — якщо слабо. Якщо жодне з висловлювань повністю не підходить, оберіть 0. Обране значення записується у бланк відповідей у клітинку з номером висловлювання.

Опитувальник:

1. Мені подобається займатися фізкультурою
-2 -1 0 1 2
Я не люблю фізичні навантаження
2. Люди вважають мене чуйною і доброзичливою людиною
-2 -1 0 1 2
Деякі люди вважають мене холодним і черствим
3. Я в усьому ціную чистоту і порядок
-2 -1 0 1 2
Іноді я дозволяю собі бути неохайним
4. Мене часто непокоїть думка, що що-небудь може трапитися
-2 -1 0 1 2
«Дрібниці життя» мене не турбують
5. Все нове викликає в мене інтерес
-2 -1 0 1 2
Часто нове викликає у мене роздратування
6. Якщо я нічим не зайнятий, то це мене турбує
-2 -1 0 1 2
Я людина спокійна і не люблю метушитися

7. Я намагаюся проявляти дружелюбність до всіх людей
-2 -1 0 1 2
Я не завжди і не з усіма доброзичлива людина
8. Моя кімната завжди акуратно прибрана
-2 -1 0 1 2
Я не дуже прагну стежити за чистотою і порядком
9. Іноді я засмучуюсь через дрібниці
-2 -1 0 1 2
Я не звертаю уваги на дрібні проблеми
10. Мені подобаються несподіванки
-2 -1 0 1 2
Я люблю передбачуваність подій
11. Я не можу довго залишатися в нерухомості
-2 -1 0 1 2
Мені не подобається швидкий стиль життя
12. Я тактовний у ставленні до інших людей
-2 -1 0 1 2
Іноді жартома я зачіпаю самолюбство інших
13. Я методичний і пунктуальний у всьому
-2 -1 0 1 2
Я не дуже обов'язкова людина
14. Мої почуття легко уразливі і ранимі
-2 -1 0 1 2
Я рідко тривожуся і рідко чогось боюся
15. Мені не цікаво, коли відповідь ясна заздалегідь
-2 -1 0 1 2
Я не цікавлюся речами, які мені не зрозумілі
16. Я люблю, щоб інші швидко виконували мої розпорядження
-2 -1 0 1 2
Я не поспішаючи виконую чужі розпорядження
17. Я поступлива і схильна до компромісів людина
-2 -1 0 1 2
Я люблю посперечатися з оточуючими

18. Я проявляю наполегливість, вирішуючи важке завдання
-2 -1 0 1 2
Я не дуже наполеглива людина
19. У важких ситуаціях я весь стискаюся від напруги
-2 -1 0 1 2
Я можу розслабитися в будь-якій ситуації
20. У мене дуже жива уява
-2 -1 0 1 2
Я завжди вважаю за краще реально дивитися на світ
21. Мені часто доводиться бути лідером, проявляти ініціативу
-2 -1 0 1 2
Я скоріше підлеглий, ніж лідер
22. Я завжди готовий надати допомогу і розділити чужі труднощі
-2 -1 0 1 2
Кожен повинен вміти подбати про себе
23. Я дуже старанна у всіх справах людина
-2 -1 0 1 2
Я не дуже стараюся на роботі
24. У мене часто виступає холодний піт і тремтять руки
-2 -1 0 1 2
Я рідко відчував напругу, супроводжуване тремтінням у тілі
25. Мені подобається мріяти
-2 -1 0 1 2
Я рідко захоплююся фантазіями
26. Часто трапляється, що я керую, віддаю розпорядження іншим людям
-2 -1 0 1 2
Я вважаю за краще, щоб хтось інший брав у свої руки керівництво
27. Я віддаю перевагу співпрацювати з іншими, ніж змагатися
-2 -1 0 1 2
Без суперництва суспільство не могло б розвиватися
28. Я серйозно і старанно ставлюся до роботи
-2 -1 0 1 2
Я намагаюся не брати додаткові обов'язки на роботі

29. У незвичній обстановці я часто нервую

-2 -1 0 1 2

Я легко звикаю до нової обстановки

30. Іноді я поринаю в глибокі роздуми

-2 -1 0 1 2

Я не люблю витратити свій час на роздуми

31. Мені подобається спілкуватися з незнайомими людьми

-2 -1 0 1 2

Я не дуже товариська людина

32. Більшість людей добрі від природи

-2 -1 0 1 2

Я думаю, що життя робить людей злими

33. Люди часто довіряють мені відповідальні справи

-2 -1 0 1 2

Деякі вважають мене безвідповідальною людиною

34. Іноді я відчуваю себе самотньо, сумно і все валиться з рук

-2 -1 0 1 2

Часто, що-небудь роблячи, я так захоплююся, що забуваю про все

35. Я добре знаю, що таке краса і елегантність

-2 -1 0 1 2

Моя уява про красу така ж, як і в інших

36. Мені подобається набувати нових друзів і знайомих

-2 -1 0 1 2

Я вважаю за краще мати тільки кілька надійних друзів

37. Люди, з якими я спілкуюся, зазвичай мені подобаються

-2 -1 0 1 2

Є такі люди, яких я не люблю

38. Я вимогливий і строгий у роботі

-2 -1 0 1 2

Іноді я нехтую своїми обов'язками

39. Коли я сильно засмучений, у мене буває поганий настрій

-2 -1 0 1 2

У мене дуже рідко буває важко на душі

40. Музика здатна так захопити мене, що я втрачаю відчуття часу
-2 -1 0 1 2
Драматичне мистецтво і балет здаються мені нудними
41. Я люблю перебувати у великих і шумних компаніях
-2 -1 0 1 2
Я віддаю перевагу усамітненню
42. Більшість людей чесні, щирі, їм можна довіряти
-2 -1 0 1 2
Іноді я ставлюся підозріло до інших людей
43. Я зазвичай працюю сумлінно
-2 -1 0 1 2
Люди часто знаходять у моїй роботі помилки
44. Я легко впадаю в депресію
-2 -1 0 1 2
Мені неможливо зіпсувати настрій
45. Справжній витвір мистецтва викликає у мене захоплення
-2 -1 0 1 2
Я рідко захоплююся витвором мистецтва
46. «Вболіваючи» на спортивних змаганнях, я забуваю про все
-2 -1 0 1 2
Я не розумію, чому люди займаються небезпечними видами спорту
47. Я намагаюся проявляти чуйність, коли маю справу з людьми
-2 -1 0 1 2
Іноді мені немає діла до інтересів інших людей
48. Я рідко роблю необдумано те, що хочу зробити швидко
-2 -1 0 1 2
Я віддаю перевагу приймати рішення імпульсивно
49. У мене багато слабостей і недоліків
-2 -1 0 1 2
У мене висока самооцінка
50. Я добре розумію свій душевний стан
-2 -1 0 1 2
Мені здається, що інші люди менш чутливі, ніж я
51. Я часто ігнорую сигнали, які застерігають про небезпеку
-2 -1 0 1 2
Я волію уникати небезпечних ситуацій
52. Радість інших я поділяю як власну
-2 -1 0 1 2
Я не завжди поділяю почуття інших людей
53. Я зазвичай контролюю свої почуття і бажання
-2 -1 0 1 2
Мені важко стримувати свої бажання

54. Якщо я терплю невдачу, то зазвичай звинувачую себе
-2 -1 0 1 2
Мені часто «щастить», і обставини рідко бувають проти мене
55. Я вірю, що почуття роблять моє життя змістовнішим
-2 -1 0 1 2
Я рідко звертаю увагу на чужі переживання
56. Мені подобаються карнавальні походи і демонстрації
-2 -1 0 1 2
Мені не подобається перебувати в багатолюдних місцях
57. Я намагаюся поставити себе на місце іншої людини, щоб її зрозуміти
-2 -1 0 1 2
Я не прагну зрозуміти всі нюанси переживань інших людей
58. У магазині я зазвичай довго вибираю те, що надумав купити
-2 -1 0 1 2
Іноді я купую речі імпульсивно
59. Іноді я відчуваю себе жалюгідною людиною
-2 -1 0 1 2
Зазвичай я відчуваю себе потрібною людиною
60. Я легко «вживаюся» в переживання вигаданого героя
-2 -1 0 1 2
Пригоди кіногероя не можуть змінити мій душевний стан
61. Я відчуваю себе щасливим, коли на мене звертають увагу
-2 -1 0 1 2
Я скромна людина і намагаюся не виділятися серед людей
62. У кожній людині є щось, за що її можна поважати
-2 -1 0 1 2
Я ще не зустрічав людину, яку можна було б поважати
63. Зазвичай я добре думаю, перш ніж діяти
-2 -1 0 1 2
Я не люблю продумувати заздалегідь результати своїх вчинків
64. Часто в мене бувають злети і падіння настрою
-2 -1 0 1 2
Зазвичай у мене рівний настрій
65. Іноді я відчуваю себе фокусником, жартую над людьми
-2 -1 0 1 2
Люди часто називають мене нудним, але надійною людиною
66. Я привабливий для осіб протилежної статі
-2 -1 0 1 2
Деякі вважають мене звичайним і нецікавою людиною
67. Я завжди намагаюся бути добрим і уважним з кожною людиною
-2 -1 0 1 2
Деякі люди думають, що я самовпевнений і егоїстичний

68. Перед подорожжю я намічаю точний план
-2 -1 0 1 2
Я не можу зрозуміти, навіщо люди будують такі детальні плани
69. Мій настрій легко змінюється на протилежний
-2 -1 0 1 2
Я завжди спокійний і врівноважений
70. Я думаю, що життя — це азартна гра
-2 -1 0 1 2
Життя — це досвід, який передається наступним поколінням
71. Мені подобається виглядати зухвало
-2 -1 0 1 2
У суспільстві я звичайно не виділяюся поведінкою і модним одягом
72. Деякі говорять, що я поблажливий до оточуючих
-2 -1 0 1 2
Кажуть, що я часто хвалюся своїми успіхами
73. Я точно і методично виконую свою роботу
-2 -1 0 1 2
Я віддаю перевагу «плисти за течією», довіряючи своїй інтуїції
74. Іноді я буваю настільки схвилюваний, що навіть плачу
-2 -1 0 1 2
Мене важко вивести з себе
75. Іноді я відчуваю, що можу відкрити в собі щось нове
-2 -1 0 1 2
Я не хотів би нічого в собі змінювати

ДОДАТОК В**Опитувальник мотивації афіліації (ТМА) А. Мехрабіана****Інструкція:**

Тест складається з ряду тверджень, що стосуються особистих рис, думок і почуттів у певних життєвих ситуаціях.

Будь ласка, оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням за наведеною шкалою:

- +3 — повністю згоден
- +2 — згоден
- +1 — скоріше згоден, ніж не згоден
- 0 — нейтральний
- 1 — скоріше не згоден, ніж згоден
- 2 — не згоден
- 3 — повністю не згоден

Позначте обрану цифру біля кожного твердження. Важливо не пропускати жодного пункту. У тесті немає “правильних” або “неправильних” відповідей — важлива ваша щирість.

ШКАЛА — прагнення до прийняття

1. Я легко сходжуся з людьми.
2. Коли я засмучений, то віддаю перевагу швидше бути на людях, ніж залишатися один.
3. Якби мені довелося вибирати, то я волів би, щоб мене вважали здібним і кмітливим, а не доброзичливим і товариським.
4. Я потребую близьких друзів менше, ніж більшість людей.
5. Я кажу людям про свої переживання скоріше часто й охоче, ніж роблю це рідко і лише в особливих випадках.
6. Від хорошого фільму я отримую більше задоволення, ніж від великої компанії.
7. Мені подобається заводити якомога більше друзів.
8. Я скоріше волів би провести свій відпочинок далеко від людей, ніж на багатолюдному курорті.
9. Я думаю, що більшість людей славу і шану цінують понад дружби.
10. Я волів би самотійну роботу колективній.
11. Зайва відвертість з друзями може зашкодити.
12. Коли я зустрічаю на вулиці знайомого, я швидше за все намагаюся перекинутися з ним хоча б парою слів, ніж пройти, просто привітавшись.
13. Незалежність і свобода від уподобань - я віддаю перевагу міцним дружнім зв'язкам.
14. Я відвідую компанії і вечірки, тому що це хороший спосіб завести друзів.
15. Якщо мені потрібно прийняти важливе рішення, то я швидше пораджуся з друзями, ніж стану обмірковувати його один.
16. Я не довіряю занадто відкритого прояву дружніх почуттів.

17. У мене багато близьких друзів.
18. Коли я перебуваю з незнайомими людьми, мені зовсім не важливо, подобаюся я їм чи ні.
19. Індивідуальні ігри та розваги - я віддаю перевагу груповим.
20. Відкриті емоційні люди приваблюють мене більше, ніж серйозні, зосереджені.
21. Я швидше прочитаю цікаву книгу або сходжу в кіно, ніж проведу час на вечірці.
22. Подорожуючи, я більше люблю спілкуватися з людьми, ніж просто насолоджуватися видами або одному відвідувати визначні пам'ятки.
23. Мені легше вирішити важку проблему, коли я обмірковую її один, ніж коли обговорюю її з іншими.
24. Я вважаю, що у важких життєвих ситуаціях потрібно розраховувати тільки на свої сили, ніж сподіватися на допомогу друзів.
25. Навіть у колективі мені важко повністю відволіктися від турбот і термінових справ.
26. Опинившись у новому місці, я швидко здобуваю широке коло знайомих.
27. Вечір, проведений за улюбленим заняттям, приваблює мене більше, ніж жвава вечірка.
28. Я уникаю занадто близьких відносин з людьми, щоб не втратити особисту свободу.
29. Коли у мене поганий настрій, я намагаюся не показувати своїх почуттів, ніж намагатися з ким-небудь поділитися.
30. Я люблю бути в суспільстві і завжди радий провести час у веселій компанії.

ШКАЛА — страх відкидання

1. Я соромлюся іти в малознайоме суспільство.
2. Якщо вечірка мені не подобається, я все одно не йду першим.
3. Мене б дуже зачепило, якби мій близький друг став би суперечити мені при сторонніх людях.
4. Я намагаюся менше спілкуватися з людьми критичного складу.
5. Зазвичай я легко спілкуюся з незнайомими людьми.
6. Я не відмовлюся піти в гості через те, що там будуть люди, які мене не люблять.
7. Коли два моїх друга сперечаються, я вважаю за краще не втручатися в їх суперечку, навіть якщо з кимось з них не згоден.
8. Якщо я попрошу когось піти зі мною, а він мені відмовить, то я не наважуся попросити його знову.
9. Я обережний у висловлюванні своєї думки, поки добре не впізнаю людину.
10. Якщо під час розмови я чогось не зрозумів, то краще я це пропущу, ніж перерву і попрошу повторити.
11. Я відкрито критикую людей і очікую від них того ж.
12. Мені важко говорити людям "ні".

13. Я все ж можу отримати задоволення від вечірки, навіть якщо бачу, що одягнений не по нагоді.
14. Я болісно сприймаю критику на свою адресу.
15. Якщо я не подобаюся комусь, то намагаюся уникати цієї людини.
16. Я не соромлюся звертатися до людей за допомогою.
17. Я рідко суперечу людям через побоювання їх зачепити.
18. Мені часто здається, що незнайомі люди дивляться на мене критично.
19. Кожен раз, коли я йду в незнайоме товариство, я вважаю за краще брати з собою друга.
20. Я часто говорю те, що думаю, навіть якщо це неприємно співрозмовнику.
21. Я легко освоююся в новому колективі.
22. Часом я впевнений, що нікому не потрібен.
23. Я довго переживаю, якщо стороння людина невітішно висловила на мою адресу.
24. Я ніколи не відчуваю себе самотнім у компанії.
25. Мене дуже легко зачепити, навіть якщо це непомітно з боку.
26. Після зустрічі з новою людиною мене зазвичай мало хвилює, чи правильно я поведівся.
27. Коли я повинен за чимось звернутися до офіційної особи, я майже завжди чекаю, що мені відмовлять.
28. Коли потрібно попросити продавця показати вподобану мені річ, я відчуваю себе невпевнено.
29. Якщо я незадоволений тим, як поводить себе мій знайомий, я зазвичай прямо вказую йому на це.
30. Якщо в транспорті я сиджу, мені здається, що люди дивляться на мене з докором.
31. Опинившись у незнайомій компанії, я швидше активно включаюся в бесіду, ніж залишаюся осторонь.
32. Я соромлюся просити, щоб повернули мою книгу або якусь іншу річ, зайняту у мене на час.

ДОДАТОК Г**Опитувальник емпатійних тенденцій А. Мехрабіана і Н. Епштейна**

Інструкція: «Опитувальник містить 33 твердження. Прочитайте їх і пригадайте, що переживаєте, як вважаєте, як поведетеся в описаних ситуаціях. Якщо частіше або зазвичай так, як в твердженні, то пишіть «так» (+), якщо інакше - «ні» (-)».

1. Мене засмучує, коли я бачу, що хтось незнайомий мені відчуває себе самотньо.
2. Люди перебільшують сприйнятливість тварин і їх здатність відчувати.
3. Мені неприємно, коли люди відкрито проявляють свої почуття.
4. Мене дратують люди, які завжди себе жаліють.
5. Я починаю нервувати, коли хтось поруч нервує.
6. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
7. Я приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
8. Іноді пісні про кохання дуже чіпають мене.
9. Я дуже хвилююся, коли повинен повідомити людям неприємну новину.
10. На мій настрій сильно впливають оточуючі.
11. Більшість іноземців здаються мені холодними і неемоційними.
12. Я б вважав за краще професію, пов'язану зі спілкуванням з людьми.
13. Я не дуже засмучуюсь, якщо один діє необдуманно.
14. Я люблю спостерігати, як люди приймають подарунки.
15. Самотні люди часто недоброзичливі.
16. Я засмучуюсь, якщо бачу, що плаче людини.
17. Слухаючи деякі пісні, я відчуваю себе щасливим.
18. Коли я читаю роман, то переживаю все насправді.
19. Я серджуся, коли бачу, що з кимось погано поводяться.
20. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо навколо всі хвилюються.
21. Якщо один обговорює свої проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.
22. Коли я буваю в кіно, мене дивує, як багато навколо зітхають, плачуть.
23. Чужий сміх не заражає мене.
24. Коли я приймаю рішення, почуття інших людей на мене не впливають.
25. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі пригнічені.
26. Мені важко бачити, як люди засмучуються через дрібниці.
27. Я дуже переживаю, коли бачу страждання тварин.
28. Трохи нерозумно переживати те, що відбувається в кіно або книзі.
29. Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей.
30. Чужі сльози скоріше викликають у мене роздратування, ніж співчуття.
31. Я дуже переживаю, коли дивлюся фільми.
32. Я часто можу залишатися байдужим до хвилювання навколо.
33. Я вважаю, що маленькі діти іноді плачуть без видимих причин.

ДОДАТОК Д**Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)**

Будь ласка, дайте щонайбільш правильну і чесну відповідь, вказавши, яка підходить саме Вам

1. Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

2. Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

3. Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

4. Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням Ваших особистих проблем?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

6. Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

7. Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

8. Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

9. Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

10. Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

ДОДАТОК Е**Методика «Тест-опитувальник особистісної зрілості» (Ю. Гільбух)**

Просимо уважно прочитати кожен з описаних ситуацій і вибрати один варіант поведінки, який є для вас найхарактернішим — тобто таким, як ви дійсно поведетесь у подібних ситуаціях, а не так, як, на вашу думку, слід було б поводитися.

1. Манера, в якій більшість моїх учителів (керівників) звертаються до мене, така, що вони:

- ☐ а) намагаються постійними причіпками зробити моє життя нещасним;
- ☐ б) виявляють тенденцію критикувати мене всюди, де тільки можуть;
- ☐ в) байдужі до мене доти, поки я підкоряюся встановленим ними правилам і виконую роботу задовільно;
- ☐ г) недостатньо вимогливі до моєї роботи;
- ☐ д) мало винагороджують мене за мою сумлінність;
- ☐ е) засуджують мене за помилки і нагороджують, коли я на це заслуговую;
- ☐ ж) не можу відповісти на це питання.

2. Граючи в шахи, шашки чи інші ігри, у разі програшу я зазвичай реагую:

- ☐ а) намагаюся з'ясувати причини невдачі, щоб удосконалити своє вміння;
- ☐ б) захоплююся досконалістю майстерності супротивника;
- ☐ в) переживаю почуття власної неповноцінності;
- ☐ г) усвідомлюю, що зате перевершую багатьох в іншому;
- ☐ д) швидко забуваю про результат;
- ☐ е) рішуче прагну реваншу;
- ☐ ж) не можу відповісти на це питання.

3. Вимушений відмовитися від будь-якого плану або претензій (наприклад, перемогти на олімпіаді, вступити до ВНЗ, стати найкращим учнем класу, потрапити у групу учнів, які вирушають у закордонну екскурсію, взяти шлюб із певною особою), я доводжу висновку, що:

- ☐ а) буду нещасним до кінця життя
- ☐ б) маю стільки інших інтересів, що скоро знайду що-небудь натомість
- ☐ в) повний рішучості домогтися здійснення свого будь-що, навіть якщо на це піде решта життя
- ☐ г) намагаюся з невдачі дістати якомога більше життєвих уроків
- ☐ д) ні на що краще не міг сподіватися
- ☐ е) буду нещасливим протягом якогось часу, але подолаю цей стан
- ☐ ж) не можу відповісти на це питання

4. Міра, якою люди мені подобаються за своїм характером:

- ☐ а) або дуже висока, або нульова
- ☐ б) при першому знайомстві люди можуть мені подобатись, але не настільки,

щоб я відразу захотів стати їхнім кращим другом

- ☐ в) кожна людина начебто подобається мені при першій зустрічі, але потім я часто розчаровуюся
- ☐ г) люди подобаються мені тільки в тому випадку, коли я знаю їх дуже добре
- ☐ д) мені ніхто не подобається
- ☐ е) багато людей деякою мірою мені подобаються
- ☐ ж) не можу відповісти на це питання

5. Я схильний повідомляти малознайомим людям про свої невдачі, провали або нездатність таким чином:

- ☐ а) розповідаю про них, коли здається, що це викликає у когось щиру цікавість
- ☐ б) побіжно розповідаю про свої невдачі і тільки тоді, коли це доречно в ході розмови
- ☐ в) іноді згадую про свої невдачі з метою вилити душу і викликати співчуття співрозмовника
- ☐ г) як правило, не згадую про свої невдачі, щоб не створювати проблем для співрозмовника
- ☐ д) часто не можу втриматися від бажання поскаржитися на свої невдачі
- ☐ е) свої невдачі намагаюся зобразити як успіхи
- ☐ ж) не можу відповісти на це питання

6. Люди, чия думка відрізняється від моєї:

- ☐ а) іноді виявляються праві
- ☐ б) зазвичай є достатньо підготовленими і тому впевненими в собі
- ☐ в) просто недостатньо освічені
- ☐ г) знаходять для себе задоволення в тому, що мають власну думку
- ☐ д) висловлюють інший погляд на це питання, аби суперечити
- ☐ е) нерідко перевершують мене в компетентності або в інтелектуальному аспекті
- ☐ ж) не можу відповісти на це питання

7. Я вважаю за краще у грі або змаганні мати такого противника, який:

- ☐ а) є майстром і перевершує мене, бо в цьому випадку в мене буде більше шансів удосконалити свої вміння
- ☐ б) дещо перевершує мене, в цьому випадку випробування мене більше стимулює
- ☐ в) є рівним мені за силою, тоді обидва супротивники показують свій максимум і мають рівні шанси здобути перемогу
- ☐ г) слабкіше за мене, і я знаю, що зможу в нього виграти
- ☐ д) намагатиметься сам, аби я виграв і зберіг віру у свої сили
- ☐ е) дещо слабше, і в мене буде шанс виграти
- ☐ ж) не можу відповісти на це питання

8. Для мене життя варте чогось лише тією мірою, якою я можу:

- ☐ а) добиватися успіхів у всіх своїх починаннях
- ☐ б) повністю реалізувати свій творчий потенціал
- ☐ в) отримувати всі необхідні матеріальні блага в готовому вигляді, аби займатися лише хобі
- ☐ г) мати можливість добувати кошти для свого власного розвитку
- ☐ д) мати можливість порівняно спокійного життя
- ☐ е) вести забезпечений, безтурботний спосіб життя
- ☐ ж) не можу відповісти на це питання

9. Моя тенденція дискутувати з однокласниками полягає в тому, що:

- ☐ а) мені важко втриматися від суперечки з приводу
- ☐ б) зазвичай я беру участь у дискусіях, якщо тема мене цікавить
- ☐ в) я рідко сперечаюся з кимось, бо зазвичай люди, які дискутують, прагнуть не істини, а визнання своєї точки зору
- ☐ г) не люблю втягуватись у дискусії через їх сумбурність
- ☐ д) не люблю дискусій, бо рідко виходжу з них переможцем
- ☐ е) уникаю брати участь у дискусіях через свою боязкість
- ☐ ж) не можу відповісти на це питання

10. Коли хтось із членів моєї сім'ї критикує мене, моя звичайна реакція полягає в тому, щоб:

- ☐ а) проаналізувати причини і мотиви критики
- ☐ б) поцікавитись у автора критики її підставами і врахувати їх у своїх подальших діях
- ☐ в) нічого не сказати, забути про неї
- ☐ г) при нагоді самому піддати опонента критиці
- ☐ д) у разі впевненості у своїй правоті захистити себе
- ☐ е) нічого не сказавши, матиму зуб проти «критика»
- ☐ ж) не можу відповісти на це питання

11. У складних ситуаціях я зазвичай:

- ☐ а) панікую і не можу діяти
- ☐ б) намагаюся знайти вихід самостійно
- ☐ в) звертаюся по допомогу до близьких
- ☐ г) аналізую ситуацію і планую кроки
- ☐ д) уникаю ситуацій подібного типу
- ☐ е) комбіную власні дії з порадами інших
- ☐ ж) не можу відповісти

12. Яким чином я реаую на невдачі у навчанні чи роботі:

- ☐ а) розчаровуюся і опускаю руки
- ☐ б) намагаюся виправити помилки і рухатися далі

- ☐ в) шукаю в цьому сенс і уроки
- ☐ г) звинувачую інших
- ☐ д) намагаюся уникати нових завдань
- ☐ е) зберігаю спокій і оцінюю ситуацію об'єктивно
- ☐ ж) не можу відповісти

13. Я вважаю себе людиною, здатною підтримати інших у складних ситуаціях:

- ☐ а) завжди
- ☐ б) часто
- ☐ в) іноді
- ☐ г) рідко
- ☐ д) ніколи
- ☐ е) залежно від ситуації
- ☐ ж) не можу відповісти

14. Моя реакція на критику сторонніх людей:

- ☐ а) приймаю до уваги і аналізую
- ☐ б) засмучуюся, але нічого не роблю
- ☐ в) захищаю себе аргументами
- ☐ г) ігнорую
- ☐ д) ображаюся і уникаю контакту
- ☐ е) шукаю конструктив у критиці
- ☐ ж) не можу відповісти

15. Яким чином я планую свої дії на день або тиждень:

- ☐ а) завжди складаю детальний план
- ☐ б) планую лише важливі справи
- ☐ в) планую приблизно
- ☐ г) дію спонтанно
- ☐ д) планування мене стомлює
- ☐ е) комбіную планування та спонтанність
- ☐ ж) не можу відповісти

16. Моя здатність контролювати емоції у конфліктних ситуаціях:

- ☐ а) завжди стабільна
- ☐ б) переважно стабільна
- ☐ в) іноді втрачаю контроль
- ☐ г) часто втрачаю контроль
- ☐ д) практично завжди втрачаю контроль
- ☐ е) залежить від тяжкості конфлікту
- ☐ ж) не можу відповісти

17. Моя схильність брати відповідальність за прийняті рішення:

- ☐ а) завжди беру повну відповідальність

- ☐ б) здебільшого беру відповідальність
- ☐ в) залежить від ситуації
- ☐ г) уникаю відповідальності
- ☐ д) перекладаю відповідальність на інших
- ☐ е) обираю відповідальність частково
- ☐ ж) не можу відповісти

18. Якою мірою я відчуваю внутрішню впевненість у собі:

- ☐ а) дуже висока
- ☐ б) висока
- ☐ в) середня
- ☐ г) низька
- ☐ д) дуже низька
- ☐ е) нестабільна
- ☐ ж) не можу відповісти

19. Моя здатність приймати нову інформацію та змінювати погляди:

- ☐ а) завжди відкритий до нового
- ☐ б) здебільшого відкритий
- ☐ в) іноді відкритий
- ☐ г) рідко приймаю нове
- ☐ д) майже ніколи не приймаю нове
- ☐ е) відкритість залежить від джерела інформації
- ☐ ж) не можу відповісти

20. Яким чином я реаую на невідомі або несподівані події:

- ☐ а) завжди панікую
- ☐ б) намагаюся швидко адаптуватися
- ☐ в) аналізую ситуацію перед дією
- ☐ г) уникаю таких подій
- ☐ д) спочатку вагаюся, потім дію
- ☐ е) шукаю підтримку у близьких
- ☐ ж) не можу відповісти

21. Яким чином я вирішую конфлікти з друзями чи колегами:

- ☐ а) намагаюся знайти компроміс
- ☐ б) уникаю конфліктів
- ☐ в) відстоюю свою точку зору до кінця
- ☐ г) погоджуюся з іншими, щоб уникнути конфлікту
- ☐ д) конфліктую відкрито, не шукаючи компромісу
- ☐ е) аналізую причини конфлікту і шукаю оптимальне рішення
- ☐ ж) не можу відповісти

22. Моя здатність контролювати поведінку у стресових ситуаціях:

- ☐ а) завжди контролювана
- ☐ б) переважно контролювана
- ☐ в) іноді втрачаю контроль
- ☐ г) часто втрачаю контроль
- ☐ д) майже завжди втрачаю контроль
- ☐ е) залежить від ситуації
- ☐ ж) не можу відповісти

23. Як я сприймаю критику на свою адресу від авторитетних людей:

- ☐ а) завжди приймаю конструктивно
- ☐ б) частково приймаю
- ☐ в) захищаю себе
- ☐ г) ігнорую
- ☐ д) засмучуюся і ображаюся
- ☐ е) сприймаю як урок
- ☐ ж) не можу відповісти

24. Моя здатність відновлюватися після невдач:

- ☐ а) дуже швидко
- ☐ б) швидко
- ☐ в) середньо
- ☐ г) повільно
- ☐ д) дуже повільно
- ☐ е) нестабільна
- ☐ ж) не можу відповісти

25. Моя готовність допомагати іншим без очікування винагороди:

- ☐ а) завжди
- ☐ б) часто
- ☐ в) іноді
- ☐ г) рідко
- ☐ д) ніколи
- ☐ е) залежить від ситуації
- ☐ ж) не можу відповісти

26. Моя здатність ефективно організовувати власний час:

- ☐ а) завжди
- ☐ б) здебільшого
- ☐ в) іноді
- ☐ г) рідко
- ☐ д) ніколи

☐ е) залежить від обставин

☐ ж) не можу відповісти

27. Якою мірою я впевнений у власній здатності приймати правильні рішення:

☐ а) дуже впевнений

☐ б) впевнений

☐ в) частково впевнений

☐ г) сумніваюся

☐ д) мало впевнений

☐ е) зовсім не впевнений

☐ ж) не можу відповісти

28. Моя здатність працювати у команді:

☐ а) завжди ефективна

☐ б) здебільшого ефективна

☐ в) іноді ефективна

☐ г) рідко ефективна

☐ д) майже ніколи не ефективна

☐ е) залежить від людей у команді

☐ ж) не можу відповісти

29. Моя здатність зберігати спокій у конфліктних ситуаціях:

☐ а) завжди

☐ б) здебільшого

☐ в) іноді

☐ г) рідко

☐ д) майже ніколи

☐ е) залежить від тяжкості конфлікту

☐ ж) не можу відповісти

30. Як я реаую на критику з боку друзів:

☐ а) приймаю конструктивно

☐ б) іноді ображаюся

☐ в) захищаю себе

☐ г) ігнорую

☐ д) відчуваю образу і розчарування

☐ е) шукаю у критиці урок

☐ ж) не можу відповісти

31. Моя здатність швидко адаптуватися до нових умов:

☐ а) дуже висока

☐ б) висока

☐ в) середня

☐ г) низька

☐ д) дуже низька

☐ е) нестабільна

☐ ж) не можу відповісти

32. Моя здатність відновлювати психологічну рівновагу після стресу:

☐ а) завжди

☐ б) здебільшого

☐ в) іноді

☐ г) рідко

☐ д) майже ніколи

☐ е) залежить від тривалості стресу

☐ ж) не можу відповісти

33. Моя готовність до самопізнання та самовдосконалення:

☐ а) завжди

☐ б) часто

☐ в) іноді

☐ г) рідко

☐ д) ніколи

☐ е) залежить від обставин

☐ ж) не можу відповісти

