

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психології розвитку

**ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ,
ЗАЛУЧЕНОЇ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу, 5 групи

ОС «Бакалавр»

Спеціальності 053 «Психологія»

Дудченко Єлизавети Євгенівни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук

доцент кафедри психології розвитку

Булатевич Наталія Миколаївна

Допустити до захисту в ЕК
кафедра психології розвитку

Протокол № _____ від _____

Завідувач кафедри: д.психол.н., доц.

Наталія ДЕМБИЦЬКА

_____ (підпис)

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ ЗАЛУЧЕНОЇ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	9
1.1. Волонтерство: поняття, історія розвитку, ключові характеристики.....	9
1.2. Аналіз психологічного благополуччя осіб, які займаються волонтерською діяльністю.....	12
1.3. Соціальні та особистісні чинники, що впливають на психологічне благополуччя молоді, залученої до волонтерської діяльності.....	17
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ.....	23
2.1. Основні етапи проведення емпіричного дослідження.....	23
2.2. Опис методології та інструментів дослідження.....	25
2.3. Характеристики досліджуваної вибірки.....	27
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	38
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ, ЗАЛУЧЕНОЇ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	40
3.1. Аналіз результатів дослідження психологічного благополуччя молоді, залученої до волонтерської діяльності	40

3.2. Психологічне благополуччя волонтерів з різними соціально-демографічними характеристиками.....	49
3.3. Аналіз дослідження чинників психологічного благополуччя молоді, залученої до волонтерства	54
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	66
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ.....	75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження: Протягом історії людства було безліч випадків добровільної допомоги без будь-якої вигоди або винагороди, спрямованої на благо суспільства. В сучасному світі цей явище набуло особливої актуальності і отримало назву волонтерства.

Волонтерська діяльність стала важливим аспектом соціальної активності, який досліджується в різних наукових галузях, таких як педагогіка, психологія та соціологія (Зверева, 2004).

Добровільна діяльність, її особливості, її вплив на особистість, мотиви цієї діяльності вивчаються в педагогіці, психології, соціології та інших науках (Levine, 1999). Основними темами дослідження є мотивація волонтерів та вплив цієї діяльності на психологічні аспекти студентів, які є об'єктом численних теоретичних та методичних досліджень (Бондаренко, 2015).

У наукових дослідженнях широко досліджується волонтерська діяльність студентів як один з важливих об'єктів. Вона розглядається як засіб, що може впливати на рівень добробуту студентів, а також як соціальна технологія, спрямована на самовизначення та самоорганізацію молоді (Карпенко & Міщик, 2016). Це також розглядається як форма організації серйозного дозвілля для молодого покоління. Низка дослідників Н. Заверико, І. Зверева, Т. Лях, Ю. Поліщук, С. Харченко та ін. вивчають волонтерську діяльність, зіставляючи її з важливим етапом професійного становлення особистості, з ресурсом, який здатний активізувати творчу ініціативу молоді (Лях, 2018). Волонтерство також досліджують, як педагогічний процес, що формує готовність вузів, до реалізації соціальної ролі громадянина. З. Бондаренко розглядає волонтерську діяльність як чинник соціалізації молоді, який формує відповідальність, комунікативні навички та готовність до виконання соціальних ролей у суспільстві. Автор підкреслює, що саме участь у волонтерських ініціативах дозволяє молоді практично реалізовувати громадянські компетентності (Бондаренко, 2015). О. Карпенко та Л. Міщик

визначають волонтерство як форму реалізації громадянської освіти, що дозволяє студентам набути досвіду командної взаємодії, самоорганізації, а також включення в суспільно корисну діяльність, яка сприяє становленню особистості (Levine, 1999). Значний вклад у розуміння сутності волонтерства як суспільного явища зробили також західні дослідники. Зокрема, Р. Кроу та Р. Хедлі у своїй праці наголошують, що волонтерство є не лише соціальною підтримкою, а й формою участі громадян у політичному й економічному житті, що сприяє посиленню соціальної згуртованості (Crow & Hadley, 1996). Б. Левайн у дослідженні "The Kid's Guide to Service Projects" розглядає волонтерство як ефективний інструмент виховання активного громадянина з дитинства, де кожна добра справа має як суспільне, так і особистісне значення (Levine, 1999).

Багато досліджень у науковій спільноті зосереджуються на мотивації та особистісних підтекстах волонтерської діяльності. Різні теорії мотивації, такі як ті, що пропонують А. Маслоу, Д. Мак-Клелланда, Ф. Херцберга. А. Маслоу у своїй концепції ієрархії потреб вказує, що на вищих рівнях розвитку особистості люди прагнуть до самореалізації та самоактуалізації, які цілком можуть бути реалізовані через волонтерство (Maslow, 1954). Д. Мак-Клелланд зазначав, що мотив досягнення часто є рушієм участі у добровільній діяльності – волонтери прагнуть успіху, визнання, впливу (McClelland, 1961). Ф. Херцберг у своїй двофакторній теорії мотивації наголошував, що змістовне наповнення праці, можливість реалізувати себе та корисність діяльності для інших є ключовими факторами задоволення, що прямо перегукуються з волонтерською діяльністю (Herzberg, 1966).

Серед процесуальних теорій слід виділити модель очікувань В. Врума, де волонтерська активність розглядається як свідоме рішення людини, яка оцінює свої очікування й результат (Vroom, 1964).

. Б. Скіннер, представник біхевіоризму, акцентував увагу на тому, що повторення волонтерської поведінки підкріплюється позитивними наслідками, зокрема соціальним схваленням (Skinner, 1953). Дж. Роулз у

контексті своєї теорії справедливості розглядав волонтерство як приклад моральної відповідальності індивіда перед суспільством (Rawls, 1971).

Добровільна участь у волонтерських ініціативах не лише відображає ціннісні орієнтири особистості, але й може виступати чинником, що позитивно впливає на психологічний стан, рівень задоволеності життям, самореалізацію та емоційне самопочуття молодих людей. Саме тому аналіз мотивів і умов участі у волонтерстві є ключовим для розуміння шляхів підтримки та розвитку психологічного благополуччя молоді.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя молоді, залученої до волонтерської діяльності

Предмет дослідження – психологічні та соціальні чинники благополуччя студентської молоді, залученої до волонтерської діяльності

Гіпотези дослідження:

- 1) Рівень психологічного благополуччя молоді, залученої до волонтерської діяльності, вищий, ніж у молоді, не залученої до такої діяльності.
- 2) Позитивне емоційне самопочуття, відчуття сенсу життя та соціальна підтримка є ключовими складовими психологічного благополуччя волонтерів.
- 3) Мотиваційні чинники участі у волонтерській діяльності (альтруїзм, бажання самореалізації, соціальна активність) позитивно корелюють із загальним рівнем психологічного благополуччя.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично виявити психологічні особливості благополуччя молоді, залученої до волонтерської діяльності, а також дослідити вплив мотиваційних, соціальних та емоційно-психологічних чинників на рівень їхнього благополуччя.

Гіпотеза дослідження – основним мотивом участі студентської молоді у волонтерській діяльності є прагнення надавати допомогу іншим та усвідомлення соціальної відповідальності, що водночас сприяє підвищенню рівня їхнього психологічного благополуччя.

Для підтвердження гіпотези та досягнення мети необхідно виконати наступні **завдання** дослідження:

1) Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену психологічного благополуччя молоді, зокрема в контексті волонтерської діяльності

2) Дослідити роль резильєнтності та стресу як особистісного ресурсу у підтримці психологічного благополуччя молоді, залученої до волонтерської діяльності.

3) Провести емпіричне дослідження рівня резильєнтності, сприйнятого стресу та їх взаємозв'язку з психологічним благополуччям студентської молоді, що займається волонтерством.

4) Визначити основні бар'єри та стимули, що впливають на рівень психологічного благополуччя волонтерів, на основі результатів емпіричного дослідження.

Для досягнення поставленої мети й реалізації висунутих завдань було використано такі **методи**:

теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень;

емпіричні: «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» (Л. Колесніченко, О. Береженна, 2023), «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB)» (Л. Карамушка, К. Терещенко, О. Креденцер, 2022), «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (О. Вельдбрехт, Н. Тавровецька, 2022);

статистичні – описова статистика для встановлення провідних тенденцій, частотний аналіз для виявлення частки прояву явище серед респондентів, критерії відмінності для порівняння двох, трьох та більше груп між собою, кореляційний аналіз для дослідження взаємозв'язків, регресійний аналіз для побудови моделі чинників.

Теоретична значущість дослідження полягає в уточненні та

доповненні уявлень про благополуччя та мотиваційну готовність студентської молоді до волонтерської діяльності.

Практична значущість дослідження полягає у виявленні особливостей психологічного благополуччя студентської молоді, залученої до волонтерської діяльності, та у визначенні чинників, що позитивно впливають на його формування. Отримані результати можуть бути використані у діяльності психологів, соціальних педагогів, координаторів волонтерських проектів для розробки програм підтримки та стимулювання участі молоді у волонтерстві, а також для профілактики емоційного вигорання й підвищення якості психологічного супроводу волонтерської діяльності у студентському середовищі.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ ЗАЛУЧЕНОЇ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Волонтерство: поняття, історія розвитку, ключові характеристики

Волонтерський рух є одним із найважливіших напрямів розвитку сучасного українського суспільства, який спирається на розвиток як іноземного досвіду, так і власної історії. Оскільки волонтерство, як правило, спрямоване на реалізацію суспільно значущих завдань та актуальних суспільних проблем, воно водночас задовольняє потреби людини у спілкуванні, самореалізації, розвитку творчих здібностей, а також задовольняє потреби суспільства. Тому зараз активно поширюється волонтерський рух.

Особливість волонтерства, як способу вирішення соціальних проблем, полягає в тому, що волонтери зацікавлені в досягненні результатів своєї діяльності та несуть внутрішню відповідальність за неї, оскільки вона ґрунтується на вільному особистісному виборі, на це вказує саме визначення поняття «волонтерство» (Бондаренко, 2011).

Волонтерська діяльність визначається більшістю дослідників, як добровільна праця на благо інших людей, на благо тієї спільноти, у якій людина живе, і розглядається, як вид суспільно-корисної діяльності. У перекладі з французької волонтерство означає добровільність («добра воля») (Бондаренко, 2011).

Визначення «волонтерство» зустрічається в праці американських психологів ХХ століття М. Олчмана та П. Джордана: «Добровольці – цінне джерело», де воно визначається, як неоплачувана, свідома, добровільна

діяльність на благо інших. Загальноприйняте, що волонтерство є відображенням активності громадянського суспільства та рівня демократії в країні

Основні засади, яких дотримуються волонтери у своїй діяльності:

- добровільність: ніхто не має права змусити людину робити те, чого вона не хоче або з чим вона не згодна; волонтерські організації беруть участь у добровольчих проєктах з особистої ініціативи;

- єдність: безліч добровільних організацій всього світу служать одному ідеалу – допомагати людям і робити добрі справи;

- незалежність: надаючи допомогу людям, завжди залишатися самим собою;

- неупередженість: турботу однаково надають усім винним та невинним;

- дотримання режиму праці та відпочинку: допомагаючи іншим і не шкодуючи себе, волонтер може перетворитися на страждальця – це руйнування себе і неможливість приносити користь іншим людям;

- не існує обмежень при наданні допомоги ні за національними, ні за гендерними ознаками (Бондаренко, 2011).

Для надання добровільної допомоги можна використовувати різноманітні стратегії, включаючи звичайні форми допомоги тим, хто її потребує, і спільні зусилля багатьох людей для вирішення суперечок і відшкодування шкоди, заподіяної стихійними лихами. Волонтери беруть участь у волонтерських проєктах за власною ініціативою та вибором. Діючи зі спонукань альтруїзму, волонтери накопичують багатий професійний та життєвий досвід, удосконалюють знання та навички, які можуть стати в нагоді в професійній діяльності, набувають нових знайомств, друзів (Вайнола, 1999).

У сфері волонтерства бувають такі напрямки:

- Соціальне волонтерство: Підтримка незахищених верств населення: Сироти, багатодітні сім'ї, самотні люди похилого віку, бездомні, біженці.

– Екологічне волонтерство: Підтримка захисту природоохоронних територій, тварин, озеленення, роздільного збору відходів та екологічної освіти.

– Волонтерська робота на різноманітних заходах: Підтримка на конференціях, конференціях, форумах, святах, концертах.

– Волонтерська діяльність у спорті: Участь в організації та проведенні фізкультурно-спортивних заходів, популяризації спорту та пропаганді здорового способу життя.

– Культурна волонтерська робота: проводить екскурсійну роботу, працює з туристичними гуртками, користується музейними та бібліотечними фондами, підтримує реставрацію пам'яток історії та культури, займається різними видами творчої діяльності.

– Донорство: Сприяння добровільній здачі крові донорами, підтримка організації заходів та заходів зі збору коштів, а також просвітницька діяльність.

– Волонтерська робота у сфері громадської безпеки: Підтримка екстрених служб для запобігання та ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, допомога охоронним організаціям у масштабних заходах, пошук зниклих безвісти, сприяння безпеці в Інтернеті.

– Волонтерська робота в ЗМІ: Корисна підтримка соціальних проєктів, створення та розповсюдження контенту в ЗМІ та соціальних мережах, виступаючи в якості волонтера-фотографа, журналіста чи відеооператора.

– Медична волонтерська діяльність: Підтримка в частині просвітницької діяльності з профілактики захворювань, медичне забезпечення масових та спортивних заходів.

– Патріотичне волонтерство: Громадянське-патріотичне виховання, допомога в організації патріотичних акцій та заходів, допомога ветеранам та ветеранським організаціям, пошукова робота, реставрація історії тощо (Лях, 2016).

Студенти стають волонтерами, щоб допомагати іншим і здобувати

власний життєвий досвід.

Волонтерська діяльність дає багато можливостей допомогти вам побачити себе та навколишній світ по-новому, дізнатися нове та познайомитися з цікавими людьми.

Беручи участь у волонтерській діяльності, ви можете накопичувати цінний досвід:

- з'являються справжні друзі і приємні знайомі: при спільній роботі люди стають ближче один до одного;
- неформальний освітній досвід: обмінюючись життєвим досвідом і знання ;
- багатомовна практика: людина має реальні можливості практикувати мови та вдосконалювати навички спілкування; ми, люди набагато швидше здобувають навички;
- втеча із зони комфорту, пов'язана з зміною соціального оточення та ритму життя;
- з'являється інша перспектива, основою якої є накопичений досвід (каталог досягнень), який буде винагородою за вступ до навчальних закладів, отримання стипендій для навчання в інших країнах світу і роботи (Лях, 2016).

Підводячи підсумок, можна зробити висновок, що волонтери – це люди, які здійснюють благодійну діяльність у вигляді безоплатної праці на користь інших осіб, у тому числі благодійних організацій. Волонтерська робота передбачає безкоштовне проведення заходів.

1.2. Аналіз психологічного благополуччя осіб, які займаються волонтерською діяльністю

Волонтерська діяльність у сучасному суспільстві виступає не лише засобом надання допомоги соціально вразливим групам населення, але й важливим фактором формування психологічного благополуччя осіб, які

беруть участь у такій діяльності. Психологічне благополуччя, яке охоплює емоційний комфорт, задоволення життям, соціальну адаптацію та здатність справлятися з життєвими викликами, розглядається як один із ключових показників якості життя (Ріфф, 1989). В останні десятиліття зростає зацікавленість наукової спільноти у вивченні взаємозв'язку між волонтерською діяльністю та психологічним станом волонтерів, зокрема в контексті її потенціалу для покращення якості життя і протидії стресу.

Емпіричні дослідження свідчать, що волонтерство сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя через формування позитивних емоцій, розвиток соціальних зв'язків, посилення відчуття власної цінності та сенсу життя (Thoits & Hewitt, 2001). Волонтери часто повідомляють про зниження симптомів депресії і тривожності, покращення самооцінки і загального самопочуття, що підтверджується численними дослідженнями у різних соціальних і культурних контекстах (Greenfield & Marks, 2004).

Значним фактором психологічного благополуччя є мотивація, яка спонукає людину до волонтерської діяльності. Згідно з функціональним підходом Clary і співавторів (Clary, Snyder, & Stukas, 1998), мотивація волонтерів має багатовимірний характер і включає прагнення до самореалізації, соціальної інтеграції, отримання нових знань і навичок, а також емоційне задоволення від допомоги іншим. Цей широкий спектр мотивів підсилює позитивний вплив волонтерства на психологічний стан, адже задоволення базових психологічних потреб сприяє покращенню самопочуття та збереженню високого рівня мотивації.

Однак не можна ігнорувати і ризики, пов'язані з волонтерською діяльністю, особливо у випадках роботи в складних і кризових умовах. Дослідження показують, що тривале емоційне навантаження, робота з травмованими людьми, а також обмежена організаційна підтримка можуть призводити до синдрому емоційного вигорання, розвитку тривожних і депресивних розладів (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Ці негативні наслідки особливо поширені серед волонтерів, які працюють у сфері

надзвичайних ситуацій, гуманітарної допомоги, а також під час збройних конфліктів.

В українському контексті значення волонтерства є надзвичайно актуальним через тривалі соціальні і військові кризи. За останні роки зросла кількість досліджень, які вивчають психологічний стан волонтерів в Україні, акцентуючи увагу на специфіці місцевих умов, що характеризуються високими рівнями стресу та емоційного навантаження (Ковальчук, Петренко, & Іваненко, 2021). Зокрема, дослідники відзначають, що волонтери часто стикаються із синдромом вторинної травми, хронічним стресом і вигоранням, що потребує системної психологічної підтримки і розвитку програм профілактики.

Особливу увагу слід приділити індивідуальним психологічним ресурсам волонтерів. Рівень емпатії, стресостійкості, мотивації та навичок емоційної регуляції визначає, наскільки успішно особа зможе долати виклики волонтерської діяльності і зберігати психологічне благополуччя (Clary, Snyder, & Stukas, 1998). Особистості з високими показниками цих характеристик мають більшу схильність до підтримання психоемоційного здоров'я та тривалої залученості у волонтерську діяльність.

Крім особистісних чинників, організаційна підтримка відіграє вирішальну роль у збереженні психологічного благополуччя волонтерів. Вона включає забезпечення навчання, чітке визначення ролей, створення умов для зворотного зв'язку, а також доступ до професійної психологічної допомоги (Kumar & Clark, 2016). За відсутності цих факторів волонтери часто відчувають перевантаження, фрустрацію і стрес, що веде до зниження ефективності роботи і ризику вигорання (Brown & Gallagher, 2019).

Психологічна підтримка волонтерів реалізується через різноманітні програми, серед яких тренінги зі стрес-менеджменту, групова терапія, супервізія і індивідуальна психологічна допомога. Такий комплексний підхід дозволяє знижувати негативний вплив стресу і підвищувати рівень психологічної стійкості (Lee, Lovell, & Brotheridge, 2018). Окрім цього,

соціальна підтримка з боку сім'ї, колег і громади є потужним захисним фактором, який сприяє кращій адаптації до стресових умов (Thoits & Hewitt, 2001).

Волонтерська діяльність сприяє не лише розвитку соціальної інтеграції, а й підвищенню суб'єктивного благополуччя, що позитивно позначається на якості життя волонтерів (Musick & Wilson, 2003). Однак при надмірному навантаженні та відсутності адекватної підтримки збільшується ризик розвитку негативних психічних станів, які можуть призвести до припинення волонтерської діяльності (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

Враховуючи все вищезазначене, для ефективної підтримки психологічного благополуччя волонтерів необхідно розробляти системні програми, які поєднують підготовку, організаційну підтримку, психологічний супровід та мотиваційні заходи. Особливо це важливо в умовах України, де волонтерство часто здійснюється в екстремальних соціальних і військових обставинах (Ковальчук, Петренко, & Литвиненко, 2021).

Мотивація, що ґрунтується на внутрішніх потребах самореалізації, соціальної взаємодії та відчутті корисності, відіграє ключову роль у підтримці психоемоційного балансу. Люди, які добровільно займаються допомогою іншим, часто отримують від цієї діяльності глибоке задоволення, яке позитивно впливає на їхнє психічне здоров'я і загальний рівень життя (Clary, Snyder, & Stukas, 1998). Водночас, недостатня відповідність між очікуваннями і реальними умовами роботи, надмірні навантаження чи відсутність винагороди можуть призводити до виникнення негативних емоцій і зниження мотивації (Finkelstein, 2008).

Особливо складною є ситуація для волонтерів, які залучені у сфери, пов'язані з гуманітарною допомогою в кризових зонах. Тут виникає значний ризик виникнення вторинної травми, що проявляється в постійному стресі, емоційному виснаженні та відчутті безсилля (Figley, 1995). Важливим завданням у цьому випадку є забезпечення професійної психологічної

підтримки і навчання навичкам стресостійкості, що зменшують негативні наслідки (Bride, Robinson, Yegidis, & Figley, 2007). В українських реаліях, з огляду на тривалість конфліктів та високий рівень соціальної напруги, ці проблеми набувають особливої гостроти (Іванова, 2022).

Психологічні ресурси волонтера, включаючи особистісні характеристики і навички саморегуляції, виступають ключовими чинниками, що визначають успішність подолання стресових ситуацій. Волонтери з високим рівнем емпатії, адаптивністю та здатністю до емоційної регуляції частіше демонструють стабільність психічного стану і вищий рівень задоволення від діяльності (Deci & Ryan, 2000). Натомість особи з низькою стресостійкістю більш вразливі до розвитку психологічних розладів і емоційного вигорання (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

Організаційні аспекти волонтерської діяльності відіграють значну роль у забезпеченні психологічного благополуччя. Надання належної підготовки, чіткий розподіл функціональних обов'язків, створення комфортного робочого середовища і можливість професійного росту сприяють підвищенню мотивації та стресостійкості волонтерів (Kumar & Clark, 2016). Відсутність цих елементів спричиняє виникнення конфліктів, почуття розчарування і зниження продуктивності (Brown & Gallagher, 2019).

Психологічна підтримка волонтерів включає регулярні тренінги, супервізію, доступ до фахівців, а також розвиток підтримуючих соціальних мереж. Дослідження показують, що такі підходи значно знижують ризики емоційного вигорання, допомагають зберігати психологічну стійкість і підтримувати мотивацію протягом тривалого часу (Lee, Lovell, & Brotheridge, 2018). Окрім цього, соціальна підтримка сім'ї, колег і громади є потужним захисним фактором, який сприяє кращій адаптації до стресових умов (Thoits & Hewitt, 2001).

Волонтерська діяльність сприяє не лише розвитку соціальної інтеграції, а й підвищенню суб'єктивного благополуччя, що позитивно позначається на якості життя волонтерів (Musick & Wilson, 2003). Однак при надмірному

навантаженні та відсутності адекватної підтримки збільшується ризик розвитку негативних психічних станів, які можуть призвести до припинення волонтерської діяльності (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

Враховуючи все вищезазначене, наукові дослідження вказують на необхідність системного підходу до психологічної підтримки волонтерів, що поєднує особистісні, організаційні та соціальні аспекти. Особливо це актуально для України, де волонтерство часто пов'язане з особливими умовами і ризиками (Ковальчук, Петренко, & Іваненко, 2021).

1.3. Соціальні та особистісні чинники, що впливають на психологічне благополуччя молоді, залученої до волонтерської діяльності

Соціальні та особистісні фактори, що впливають на психологічне благополуччя молоді, залученої до волонтерської діяльності, є ключовими елементами для розуміння механізмів, що визначають емоційне та психологічне самопочуття волонтерів. Залучення молоді до волонтерства створює специфічні умови для розвитку особистісних і соціальних якостей, які безпосередньо впливають на рівень їхнього благополуччя.

Соціальні фактори мають великий вплив на психологічне благополуччя молоді, яка займається волонтерською діяльністю. Одним із головних соціальних чинників є підтримка з боку соціального оточення, що включає родину, друзів, колег по роботі, а також інші соціальні групи. Відчуття підтримки та соціальної інтеграції має важливе значення для психічного благополуччя. Позитивні соціальні взаємодії з іншими волонтерами та особами, яким надається допомога, підвищують рівень задоволення від діяльності, що в свою чергу сприяє зниженню рівня стресу та тривожності (Коваленко, 2020).

Дослідження показують, що сильна соціальна підтримка може бути захистом від негативних емоцій та допомагає адаптуватися до стресових

ситуацій, які можуть виникнути під час волонтерської роботи (Заверико, 2018).

З іншого боку, відсутність цієї підтримки може призвести до виникнення емоційного вигорання та зниження загального рівня задоволеності життям (Зелінська, 2022).

Особливо важливим є вплив соціальних норм і цінностей, що існують у суспільстві. Культура волонтерства, коли допомога іншим вважається важливою соціальною цінністю, може стимулювати молодь до більш активної участі в таких ініціативах. Враховуючи, що в Україні волонтерський рух набирає популярності, соціальні чинники, які стимулюють участь у волонтерській діяльності, відіграють важливу роль у формуванні позитивного образу волонтерства серед молоді (Зверєва, 2004).

Особистісні фактори визначають індивідуальні риси, які можуть впливати на те, як молода людина переживає волонтерську діяльність і як це впливає на її благополуччя. Одним із важливих аспектів є особистісна мотивація, яка визначає бажання допомагати іншим. Альтруїзм, прагнення до самореалізації, бажання набути нових навичок і досвіду є основними рушійними силами, які стимулюють молодь брати участь у волонтерстві (Поліщук, 2018).

Згідно з теорією мотивації А. Маслоу, мотивація до волонтерської діяльності може бути пов'язана з потребами на різних рівнях — від базових до потреби в самореалізації. Молодь, яка бере участь у волонтерських ініціативах, часто прагне до самовдосконалення, що безпосередньо пов'язано з підвищенням її психологічного благополуччя (Maslow, 1954).

Психологічні якості, такі як емоційна стабільність, стресостійкість та впевненість у собі, також мають значний вплив на сприйняття волонтерської діяльності. Люди з високим рівнем стресостійкості більш ефективно справляються з труднощами, які можуть виникнути під час волонтерської роботи, та мають більш високий рівень психологічного благополуччя. У свою чергу, особистісні риси, як-от емпатія, схильність до взаємодії з іншими

людьми, також сприяють розвитку соціальних контактів і більш високому рівню задоволення від волонтерської діяльності (Горбатенко, 2019).

Одним із важливих аспектів є вплив самооцінки на благополуччя волонтерів. Висока самооцінка сприяє покращенню емоційного стану, оскільки люди з високою самооцінкою зазвичай мають позитивне ставлення до себе та своїх досягнень. Підвищення самооцінки через участь у волонтерських ініціативах може стати важливим фактором психологічного благополуччя (Міщик, 2020).

Резильєнтність та стрес є ключовими особистісними чинниками, що безпосередньо впливають на формування психологічного благополуччя молоді, залученої до волонтерської діяльності. Резильєнтність розглядається як складна психологічна здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, ефективно долати труднощі та відновлюватися після психоемоційних навантажень. Високий рівень резильєнтності забезпечує волонтерам підтримку позитивного емоційного стану, зменшує вплив негативних переживань та сприяє збереженню внутрішньої мотивації навіть у складних соціально-психологічних умовах (Li & Hasson, 2020)

Водночас, стрес, особливо коли він має хронічний чи інтенсивний характер, виступає як потужний негативний фактор, що може призводити до емоційного вигорання, зниження життєвого тону та порушень саморегуляції, що загрожує погіршенням психологічного благополуччя (Padmanabhanunni, Pretorius, & Khamisa, 2023). Однак саме рівень резильєнтності визначає міру впливу стресових факторів на психоемоційний стан особистості: висока резильєнтність пом'якшує негативні наслідки стресу, сприяючи збереженню внутрішньої рівноваги та підтримці психологічного здоров'я (Liashch & Chukhrii, 2025).

У межах дослідження розглядається взаємодія резильєнтності та сприйнятого стресу як комплексний механізм, що визначає рівень психологічного благополуччя молоді, залученої до волонтерської діяльності. Резильєнтність виступає як захисний ресурс, що протистоїть впливу стресу,

забезпечуючи ефективне функціонування в умовах підвищених психоемоційних навантажень. Особливо це актуально для волонтерів, які постійно стикаються із соціальними викликами, що вимагають високої стійкості та адаптивності (McGowan & McFadden, 2021).

Висновки до розділу 1

У результаті теоретико-методологічного аналізу було встановлено, що психологічне благополуччя молоді, залученої до волонтерської діяльності, є багатовимірним феноменом, який формується під впливом як особистісних, так і соціальних чинників. До основних складових психологічного благополуччя належать позитивне емоційне самопочуття, відчуття сенсу життя, соціальна підтримка, а також здатність ефективно долати стресові ситуації. Ці компоненти взаємопов'язані і забезпечують комплексну підтримку психоемоційного стану молодої людини.

Одним із ключових особистісних чинників, що визначають стійкість молоді до життєвих стресів і сприяють збереженню психологічного благополуччя, є резильєнтність — здатність адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно долати труднощі. Високий рівень резильєнтності дозволяє волонтерам зберігати позитивний емоційний стан, знижувати вплив негативних переживань, пов'язаних із труднощами та викликами волонтерської діяльності. Резильєнтність виступає як внутрішній ресурс, що підтримує психологічне здоров'я, допомагаючи зберігати мотивацію та внутрішню рівновагу навіть у складних соціальних умовах.

Волонтерська діяльність виступає важливим ресурсом для розвитку психологічного благополуччя. Вона сприяє зміцненню соціальних зв'язків, підвищенню самооцінки, а також мотивації до особистісного і професійного самовдосконалення. Мотивація до участі у волонтерстві, що включає альтруїзм, прагнення допомагати іншим, бажання самореалізації та соціальної приналежності, є ключовим чинником, який підтримує позитивний психоемоційний стан молоді та сприяє збереженню високої мотиваційної готовності.

Водночас у процесі волонтерської діяльності можуть виникати певні ризики, пов'язані з емоційним вигоранням, стресовим навантаженням і синдромом вторинної травми, особливо у випадках участі в кризових або екстремальних умовах. Тому особливого значення набуває наявність

комплексної системи підтримки волонтерів, що поєднує розвиток особистісних ресурсів, організаційну підтримку та формування здорових мотиваційних установок.

Отже, саме на основі цієї взаємодії — впливу резильєнтності та стресу — було вибрано ключові поняття для побудови концептуальної моделі дослідження чинників психологічного благополуччя молоді, що активно займається волонтерською діяльністю. Ця модель дозволяє більш глибоко і всебічно вивчити механізми підтримки психічного здоров'я в умовах сучасних соціально-психологічних викликів.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

2.1. Основні етапи проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження базувалося на попередньому теоретичному аналізі, який включав вивчення наукових джерел з теми психологічного благополуччя, мотивації до волонтерства, а також особистісних і соціальних чинників, що впливають на психологічний стан молоді. На цьому етапі було здійснено пошук актуальних джерел, систематизацію інформації, узагальнення підходів до вимірювання психологічного благополуччя та виявлення ключових змінних, що стали основою для побудови гіпотез і визначення інструментарію дослідження.

Теоретичний аналіз дозволив сформулювати уявлення про вплив волонтерської діяльності на психологічне благополуччя молоді та виявити значення таких змінних, як емоційне самопочуття, суб'єктивне благополуччя, сприйняття стресу та мотивація до участі у волонтерських ініціативах. Також було виявлено, що важливу роль можуть відігравати соціальна підтримка, рівень резильєнтності та досвід волонтерської діяльності.

Метою емпіричного дослідження є дослідити особливості психологічного благополуччя студентської молоді, яка бере участь у волонтерській діяльності, та виявити зв'язок між рівнем суб'єктивного благополуччя, резильєнтністю, сприйнятим стресом і соціально-демографічними характеристиками респондентів.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Підібрати психодіагностичний інструментарій, який дозволить комплексно оцінити суб'єктивне психологічне благополуччя, рівень резильєнтності та сприйняття стресу у студентської молоді.

2. Розробити соціально-демографічну анкету, яка включатиме питання щодо досвіду волонтерської діяльності, віку, статі, рівня освіти, соціального середовища та мотивації до участі у волонтерських ініціативах.

3. Здійснити збір емпіричних даних серед студентської молоді, залученої до волонтерської діяльності, із використанням інтегрованого опитувальника.

4. Провести статистичну обробку результатів, зокрема, аналіз відмінностей, кореляційний та регресійний аналіз для виявлення значущих взаємозв'язків між показниками психологічного благополуччя та волонтерською активністю.

Інтерпретувати отримані результати та сформулювати висновки щодо впливу волонтерської діяльності на психологічне благополуччя молоді, а також надати рекомендації для подальших досліджень у цій сфері.

Збір емпіричних даних здійснювався у період з 1 по 12 квітня 2025 року. Для цього використовувався онлайн-формат: респонденти заповнювали анкету у спеціальній електронній формі, доступ до якої було надано через посилання. Анкета була створена українською мовою та містила кілька тематичних блоків, які охоплювали соціально-демографічні дані, психологічні шкали та питання щодо досвіду волонтерської діяльності.

Перед початком заповнення кожен учасник отримував інформацію про мету дослідження, гарантії конфіденційності та анонімності, а також про добровільність участі. Учасники давали свою інформовану згоду на участь, підтверджуючи це спеціальним пунктом в анкеті.

Анкета була розроблена таким чином, щоб забезпечити максимальну зручність для респондентів і зменшити ймовірність помилок при заповненні. Процедура заповнення тривала близько 20-30 хвилин.

Використання онлайн-формату збору даних дозволило охопити широку аудиторію студентської молоді з різних навчальних закладів України, зберігаючи стандартизовані умови опитування.

2.2. Опис методології та інструментів дослідження

Структура опитувальника була побудована у вигляді кількох змістовних блоків, що дозволяло комплексно охопити досліджувані аспекти.

Перший блок опитувальника був спрямований на збір соціально-демографічної інформації та передбачав отримання даних про стать, вік, рівень освіти респондентів, а також про досвід участі у волонтерській діяльності — її тривалість, регулярність та характер залучення. До цього блоку також було включено питання щодо загального впливу соціальних і суспільних умов на психологічний стан молоді.

Другий блок мав психологічну спрямованість і був орієнтований на вивчення таких аспектів: рівень суб'єктивного психологічного благополуччя, особливості резильєнтності (психологічної стійкості) молоді, рівень сприйнятого стресу, а також взаємозв'язок цих показників із досвідом волонтерської діяльності.

Загалом метою дослідження було отримання розгорнутої інформації щодо рівня психологічного благополуччя студентської молоді, залученої до волонтерської діяльності, з урахуванням соціально-демографічних характеристик та особистісних особливостей. Дослідження передбачало вивчення того, які психологічні ресурси (зокрема резильєнтність, суб'єктивне благополуччя, стресостійкість) найбільше сприяють збереженню позитивного психоемоційного стану, а також визначення, наскільки активна участь у волонтерстві впливає на загальний рівень психологічного добробуту молоді. Було зібрано значний обсяг даних про емоційне самопочуття респондентів, рівень стресу, наявність ресурсних станів і їхню взаємозалежність з форматом волонтерської участі.

Опис використаних методик

Для дослідження було використано "Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)", адаптований українськими дослідницями Л. Колесніченко та О. Береженною у 2023 році. Методика розроблена для оцінки рівня резильєнтності — здатності особистості ефективно

адаптуватися до стресових життєвих обставин, зберігати емоційну стабільність та підтримувати внутрішні ресурси в умовах труднощів.

ІДР-14 включає 14 тверджень, які охоплюють три ключові аспекти: позитивне мислення, стиль життя, орієнтований на копінг та коригування, а також мислення, спрямоване на віру й надію. Респонденти оцінюють свою згоду з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою від 1 (повністю не згоден) до 5 (повністю згоден). Максимальний можливий бал за методикою — 70, що вказує на високий рівень резильєнтності; мінімальний — 14, що свідчить про низький рівень адаптаційних ресурсів.

Застосування цієї методики у дослідженні є доцільним, оскільки вона дозволяє виявити рівень психологічної стійкості молоді, залученої до волонтерської діяльності, та зрозуміти, якою мірою ці якості впливають на загальне психологічне благополуччя в умовах високого соціального навантаження.

У межах емпіричного дослідження було використано "Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB)", адаптовану українськими вченими Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцер у 2022 році. Ця методика спрямована на комплексну оцінку суб'єктивного відчуття благополуччя особистості, що включає емоційне, фізичне та соціальне функціонування.

Опитувальник охоплює три основні складові суб'єктивного благополуччя: психологічне благополуччя (внутрішнє емоційне самопочуття, задоволення життям); фізичне благополуччя (оцінка свого здоров'я та фізичного стану); міжособистісні стосунки (якість соціальних зв'язків і підтримки).

Кожне твердження оцінюється за шкалою від 1 до 5 балів, що дозволяє кількісно визначити рівень суб'єктивного благополуччя респондента. Сума балів за всіма пунктами дозволяє отримати загальний індекс суб'єктивного благополуччя: чим вищий бал, тим кращий рівень психологічного функціонування особистості.

Використання цієї методики було обґрунтоване метою дослідження — вивчити рівень внутрішнього благополуччя студентської молоді, яка бере участь у волонтерській діяльності, та встановити, які чинники (включаючи резильєнтність та рівень стресу) впливають на суб'єктивне сприйняття життя.

У дослідженні було застосовано "Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10)", адаптовану українськими психологинями О. Вельдбрехт і Н. Тавровецькою у 2022 році. Ця методика є широко визнаним інструментом для вимірювання рівня суб'єктивного (переживаного) стресу, тобто того, наскільки особа сприймає своє життя як напружене, непередбачуване або перевантажене.

Шкала складається з 10 тверджень, які оцінюють частоту відчуттів стресу за останній місяць. Респонденти обирають варіант відповіді за п'ятибальною шкалою: від 0 (ніколи) до 4 (дуже часто). Загальна сума балів може варіюватися від 0 до 40, де нижчі значення вказують на низький рівень сприйняття стресу, а вищі — на високий рівень емоційного напруження.

Використання даної методики дозволило оцінити, наскільки інтенсивно молодь, залучена до волонтерської діяльності, переживає психологічне навантаження та які особливості їхньої емоційної адаптації. Це стало важливим елементом дослідження взаємозв'язку між волонтерською активністю, резильєнтністю та загальним психологічним благополуччям.

2.3 Характеристики досліджуваної вибірки

У ході аналізу вибірки дослідження було встановлено низку важливих демографічних характеристик, які дозволяють краще зрозуміти особливості учасників, залучених до волонтерської діяльності.

Критеріями включення до вибірки були: вік учасника від 18 до 30 років; статус студента, яка має активний досвід волонтерської діяльності; добровільна згода на участь у дослідженні.

Критеріями виключення були: вік учасника поза межами зазначеного діапазону; відсутність досвіду волонтерської діяльності; відсутність інформованої згоди.

Таблиця 2.1

Вікова характеристика вибірки

Шкала	Середнє значення	Медіана	SD	Min	Max
Вік	21,6	21	6,79	12	83

За результатами, представленими в табл. 2.1, середній вік респондентів становить 21,6 року, що свідчить про переважну участь молоді у волонтерській активності. Медіана, яка становить 21 рік, підтверджує, що більшість вибірки складають саме представники молодшої вікової категорії. Однак, досить високий показник стандартного відхилення ($SD = 6,79$) та віковий діапазон – від 18 до 30 років.

Таблиця 2.2

Статевий розподіл вибірки

Варіанти	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Чоловік	40	43%
Жінка	53	57%
Всього	93	100%

Аналіз статевого складу вибірки, наведений у табл. 2.2, показує незначну перевагу жінок: 57% респондентів становлять жінки, тоді як чоловіки – 43%. Такий розподіл може бути зумовлений як загальними тенденціями більш активної участі жінок у волонтерських ініціативах, так і специфікою студентських та молодіжних волонтерських організацій, де жіноча участь часто є більш вираженою.

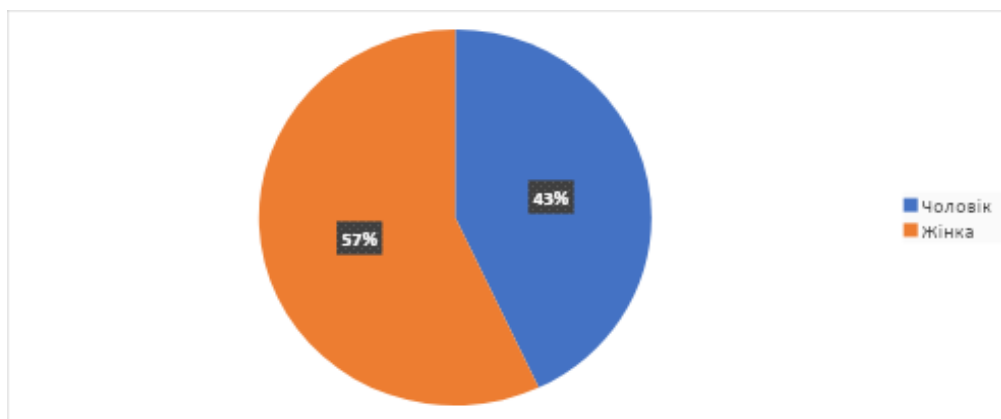


Рис. 1. Статевий розподіл вибірки

Проте співвідношення є досить збалансованим, що дозволяє говорити про відносно рівномірне представлення статей у дослідженні.

Таблиця 2.3

Розподіл вибірки за рівнем освіти

Варіанти	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Середня освіта	11	11,8
Неповна вища освіта (студент/студентка)	53	57%
Повна вища освіта (бакалавр/магістр)	29	31,2%

Дані, представлені в табл. 2.3, дозволяють оцінити рівень освіти учасників. Більшість опитаних (57%) мають неповну вищу освіту, тобто є студентами, що цілком логічно, враховуючи фокус дослідження на студентській молоді. Значна частка респондентів (31,2%) вже мають повну вищу освіту (бакалавр або магістр), що також підтверджує включення до вибірки осіб, які завершили або майже завершили навчання.

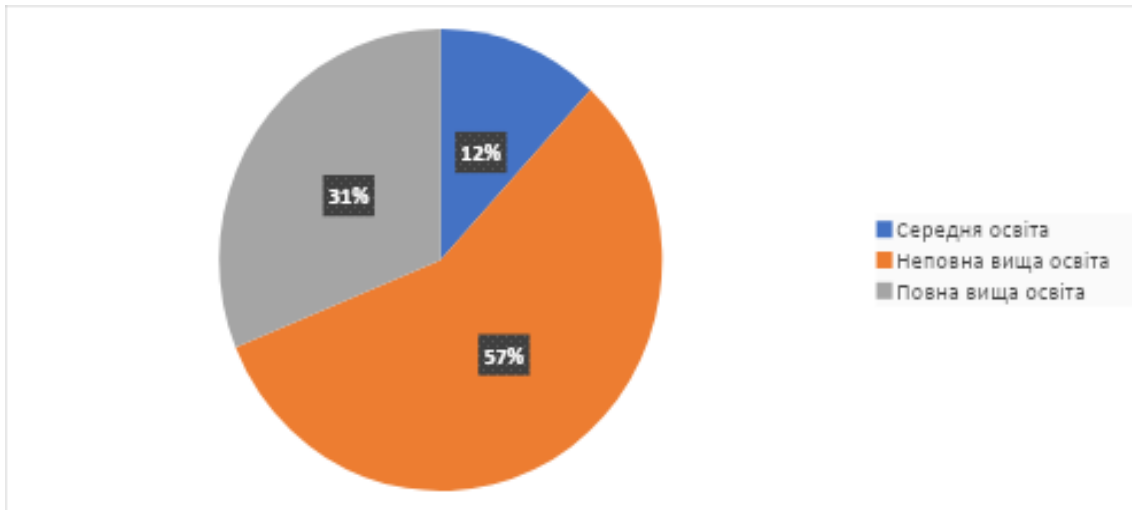


Рис. 2. Розподіл вибірки за рівнем освіти

Ще 11,8% респондентів мають лише середню освіту, що вказує на присутність у вибірці представників молодших вікових категорій або тих, хто ще не вступив до вищого навчального закладу. Таким чином, освітній рівень учасників є переважно вищий або такий, що перебуває в процесі здобуття, що свідчить про високий потенціал до розвитку соціальної відповідальності серед респондентів.

Таблиця 2.4

Розподіл вибірки за зайнятістю

Варіанти	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Тимчасово не працюю і не навчаюсь	4	4,3%
Студент/студентка	38	40,9%
Працюю	22	23,7%
Поєдную навчання і роботу	29	31,2%

Щодо професійної зайнятості, як показано у табл. 2.4, найбільша частина респондентів (40,9%) є студентами, які не поєднують навчання з роботою. Однак значна частка вибірки (31,2%) поєднує навчання з трудовою діяльністю, що свідчить про високий рівень активності молоді та здатність до

багатозадачності. Крім того, 23,7% опитаних вже працюють повний або частковий робочий день, що свідчить про їх професійну включеність.

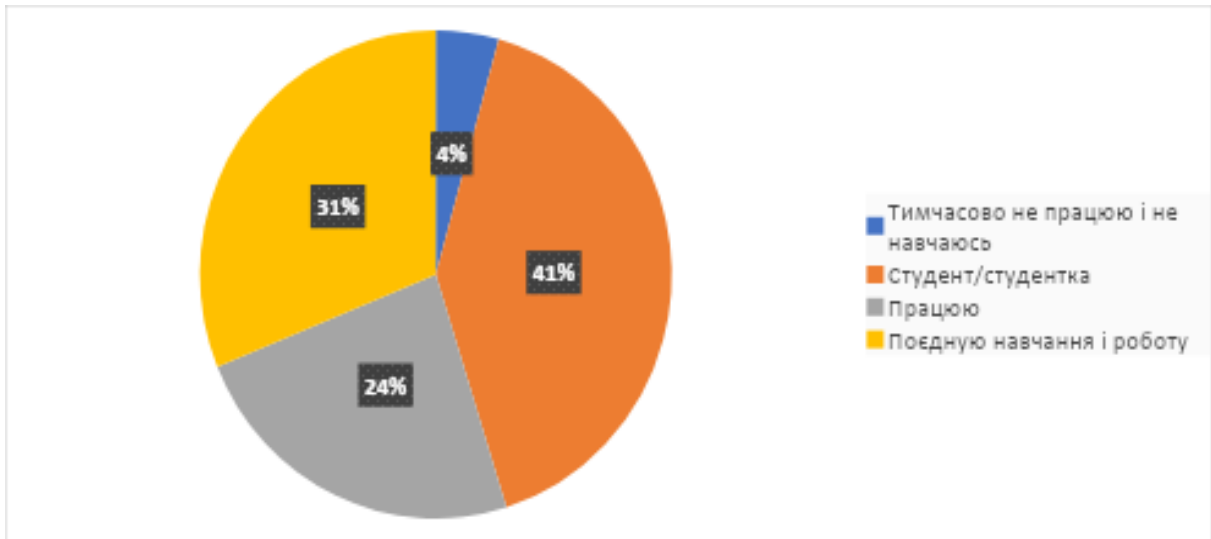


Рис. 3. Розподіл вибірки за зайнятістю

Лише 4,3% респондентів не є залученими ні до навчання, ні до праці на момент опитування, що може вказувати на перехідний життєвий етап або пошук нових можливостей. Загалом ці дані підтверджують, що вибірка представлена здебільшого активною молоддю, яка здатна до соціальної взаємодії та зацікавлена в суспільно корисній діяльності, що є важливим для аналізу мотиваційних чинників участі у волонтерстві.

Узагальнюючи, можна сказати, що вибірка є репрезентативною саме для студентської та молоді аудиторії, а виявлені характеристики підтверджують її доцільність для дослідження психологічного благополуччя та мотиваційної готовності до волонтерської діяльності.

У ході аналізу результатів анкети щодо волонтерської діяльності було встановлено низку важливих характеристик, що дають змогу глибше зрозуміти досвід, інтенсивність участі, напрями активності та мотиваційні установки молоді, залученої до волонтерства.

Таблиця 2.5

Розподіл вибірки стажем у волонтерстві

Варіанти	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Менше 3 місяців	21	22,6%
Від 3 до 6 місяців	14	15,1%
Від 6 місяців до 1 року	26	28%
Більше 1 року	32	34,4%

Перш за все, розглянувши дані табл. 2.5, які відображають розподіл респондентів за стажем волонтерської діяльності, можна побачити, що найбільшу частку складають учасники зі стажем понад один рік — 34,4%. Це свідчить про наявність у вибірці значної кількості респондентів, які мають стійку й тривалу мотивацію до участі у волонтерстві.

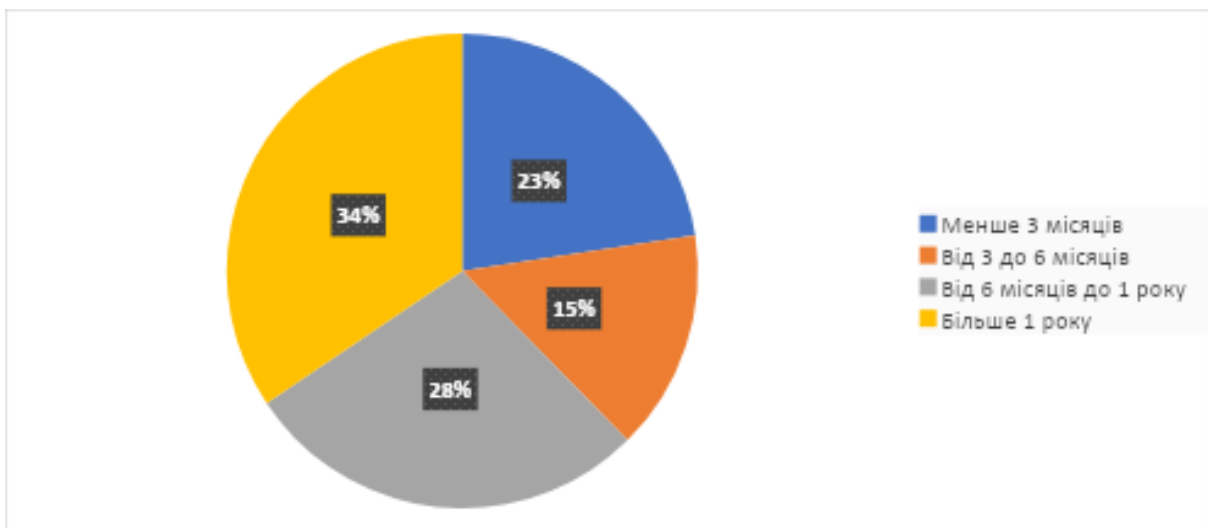


Рис. 4. Розподіл вибірки стажем у волонтерстві

Водночас, вагому частку становлять і ті, хто має досвід від шести місяців до одного року (28%), що також вказує на певну стабільність і сформованість волонтерських намірів. З іншого боку, 22,6% учасників вказали, що займаються волонтерством менше трьох місяців, а ще 15,1% — від трьох до шести місяців. Таким чином, майже 40% вибірки мають відносно короткий стаж, що може свідчити про зростаючу популярність

волонтерства серед молоді, а також про включення нових учасників до соціально значущих ініціатив.

Таблиця 2.6

Розподіл вибірки за частотою залучення до волонтерської діяльності

Варіанти	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Щодня	12	12,9%
Щотижня	17	18,3%
Щомісяця	40	43%
Рідше	24	25,8%

Щодо частоти залучення до волонтерської діяльності, згідно з табл. 2.6, найбільше респондентів (43%) вказали, що займаються волонтерством щомісяця. Це свідчить про помірну, але регулярну активність. Водночас 25,8% зазначили, що беруть участь у волонтерських заходах ще рідше, що може бути пов'язано із зовнішніми обставинами, такими як навчання чи робота.

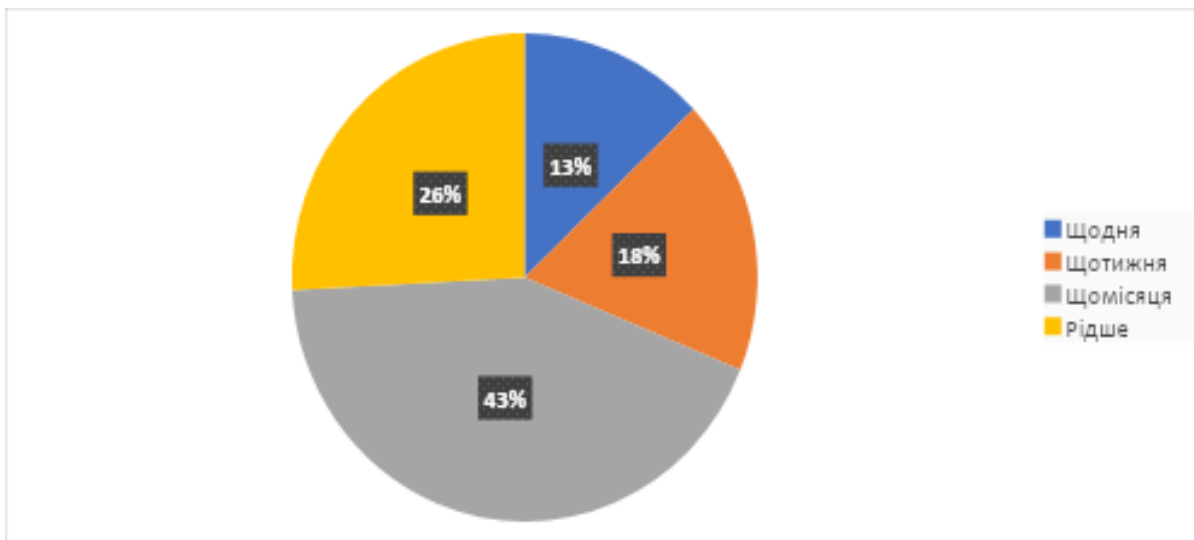


Рис. 5. Розподіл вибірки за частотою залучення до волонтерської діяльності

Проте 18,3% волонтерів є активними на щотижневій основі, а 12,9% — навіть щоденно, що свідчить про високу включеність певної частини

респондентів у волонтерські ініціативи. Така картина дозволяє припустити, що серед молоді існує широка варіативність у ступені активності, яка може бути зумовлена як внутрішніми мотиваціями, так і ресурсними можливостями.

Таблиця 2.7

Розподіл вибірки за особливостями волонтерської діяльності

Варіанти	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Соціальна допомога (підтримка вразливим група населення)	15	16,1%
Медична допомога (донорство, підтримка лікарень тощо)	13	14%
Освітні або просвітницькі проекти	11	11,8%
Культурні заходи	13	14%
Екологічні ініціативи	3	3,2%
Підтримка військових, ветеранів або ВПО	25	26,9%
Онлайн волонтерство	13	14%

Аналіз змісту волонтерської діяльності, представлений у табл. 2.7, демонструє перевагу певних сфер, у яких молодь найчастіше реалізує свою участь. Найбільш популярним напрямом виявилася підтримка військових, ветеранів і внутрішньо переміщених осіб (26,9%), що є зрозумілим з огляду на соціально-політичну ситуацію в Україні.

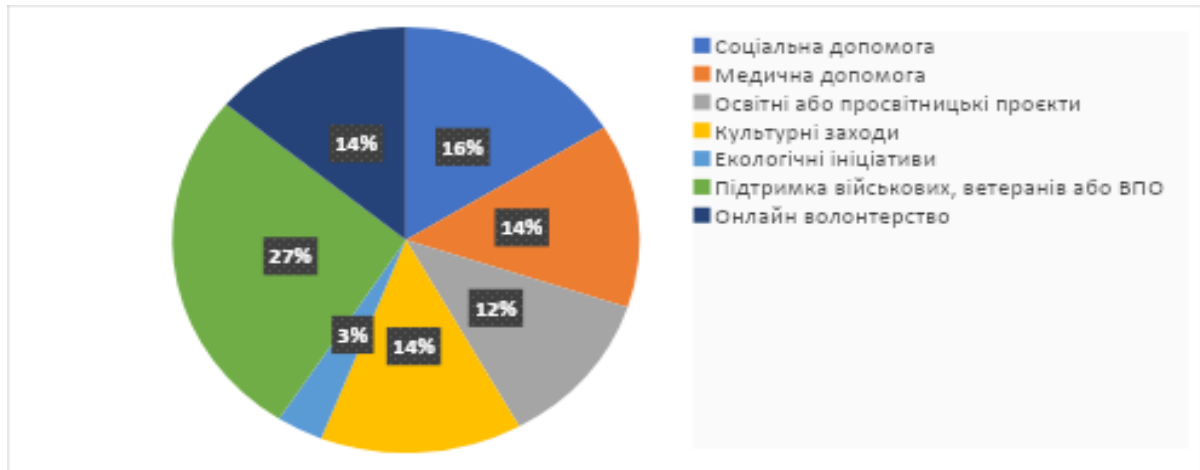


Рис. 6. Розподіл вибірки за особливостями волонтерської діяльності

Також досить поширеним є надання соціальної допомоги вразливим групам населення (16,1%), що свідчить про орієнтацію молоді на підтримку тих, хто цього потребує. Медична допомога, культурні заходи й онлайн-волонтерство мають однаковий рівень популярності (по 14%), тоді як освітні й просвітницькі проекти становлять 11,8%. Найменше представлено екологічні ініціативи (3,2%), що може свідчити про менший рівень обізнаності або залученості до цієї сфери, хоча вона також є важливою для сталого розвитку. Загалом, ці дані свідчать про досить широку палітру волонтерських активностей, але з помітною домінацією тих, що пов'язані з соціально значущими викликами сучасності.

Таблиця 2.8

Розподіл вибірки внутрішніми мотивами волонтерської діяльності

Варіанти	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Бажання допомагати іншим	30	32,3%
Потреба у самореалізації	8	8,6%
Отримання нового досвіду	16	17,2%
Розвиток професійних навичок	8	7,6%
Можливість знайомства з новими людьми	5	5,4%
Відчуття соціальної приналежності	17	18,3%

Переконання або цінності (моральні, духовні, релігійні)	9	9,7%
--	---	------

У табл. 2.8 було представлено мотиваційні чинники, що спонукають молодь до волонтерства. Найбільш поширеним мотивом є бажання допомагати іншим — його вказали 32,3% респондентів. Це свідчить про альтруїстичну спрямованість молодіжного волонтерства, де головну роль відіграє потреба бути корисним суспільству. Водночас 18,3% респондентів відзначили, що мотивом є відчуття соціальної приналежності — прагнення бути частиною важливої справи або певної спільноти. Отримання нового досвіду (17,2%) також займає значне місце серед мотивацій, що цілком логічно для молоді, яка прагне особистісного та професійного розвитку.



Рис. 7. Розподіл вибірки внутрішніми мотивами волонтерської діяльності

Інші чинники, зокрема моральні, духовні або релігійні переконання (9,7%), потреба в самореалізації (8,6%), розвиток професійних навичок (7,6%) і можливість знайомства з новими людьми (5,4%) мають дещо меншу, але не менш важливу частку. Ці результати дозволяють стверджувати, що мотивація до волонтерства є багатоконпонентною, з домінуванням гуманістичних і соціальних орієнтацій, проте з наявністю прагматичних і особистісно значущих мотивів. Отримані дані демонструють як

різноманітність досвіду участі у волонтерській діяльності серед молоді, так і складну структуру мотивації, що поєднує альтруїзм, саморозвиток і соціальну залученість.

Висновки до розділу 2

Це дослідження складалося з двох основних частин: теоретичної та емпіричної. У межах теоретичної частини було проведено комплексний аналіз наукової літератури з теми психологічного благополуччя, мотивації до волонтерської діяльності, а також впливу резильєнтності та стресостійкості на емоційне самопочуття молоді. Було систематизовано підходи до вимірювання психологічного благополуччя, визначено ключові змінні та сформульовано гіпотези для подальшої емпіричної перевірки.

Емпірична частина дослідження охоплювала підготовку психодіагностичного інструментарію, розробку соціально-демографічної анкети, збір даних, їхню обробку, аналіз та інтерпретацію результатів. Загалом дослідження дало змогу глибше зрозуміти, яким чином психологічні ресурси — зокрема резильєнтність, суб'єктивне благополуччя та здатність до стресоперенесення — пов'язані з досвідом волонтерської участі серед молоді.

Процес збору даних відбувався з 1 квітня по 12 квітня 2025 року. Усі матеріали були представлені українською мовою. Опитувальник складався з двох основних блоків: перший блок — соціально-демографічний, включав питання про вік, стать, рівень освіти, формат участі у волонтерстві, а також вплив соціального контексту на психологічний стан. Другий блок мав психологічну спрямованість та містив шкали оцінки суб'єктивного благополуччя, резильєнтності та сприйняття стресу.

У дослідженні було використано три валідні методики: Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14), адаптований Л. Колесніченко та О. Береженною (2023), що оцінює здатність особистості адаптуватися до труднощів і зберігати психоемоційну рівновагу; Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB), адаптовану Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцер (2022), яка дозволяє оцінити емоційне, фізичне та соціальне самопочуття особи; Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10),

адаптовану О. Вельдбрехт та Н. Тавровецькою (2022), що вимірює інтенсивність переживаного суб'єктивного стресу.

Ці методики були обрані завдяки їх високій валідності, надійності, культурній релевантності та відповідності завданням дослідження.

У дослідженні взяло участь 93 особи віком від 18 до 30 років, серед яких переважна більшість — молоді люди та студенти віком 17–26 років. Вибірка була гендерно збалансованою (43% чоловіків і 57% жінок) і включала респондентів з різним рівнем освіти, зайнятості та стажем участі у волонтерстві.

Результати анкетування засвідчили достатню варіативність досвіду участі у волонтерстві: більшість респондентів мають стаж понад півроку, а понад третина — більше року, що свідчить про сталість їхньої мотивації. Найпоширенішими сферами волонтерства виявилися підтримка військових і ВПО, а також соціальна допомога вразливим категоріям населення. Водночас серед мотивацій домінують гуманістичні орієнтації: бажання допомагати іншим, прагнення до соціальної приналежності й потреба в новому досвіді. Це підтверджує гіпотезу про соціально відповідальну мотивацію молоді до волонтерської діяльності.

Дослідження дозволило зібрати багатовимірні дані про рівень включеності молоді у волонтерську діяльність, особливості їх мотивації, а також про психологічні ресурси, що підтримують їх благополуччя.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Аналіз результатів дослідження психологічного благополуччя молоді, залученої до волонтерської діяльності

За результатами застосування методики BBC-SWB визначено, що середній рівень суб'єктивного психологічного благополуччя у вибірці відповідає помірно високому рівню, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан більшості учасників.

Інструмент ІДР-14 показав, що респонденти мають середній рівень резильєнтності, що вказує на достатню здатність адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати внутрішні ресурси.

Результати за шкалою PSS-10 виявили помірний рівень сприйнятого стресу, який може бути пов'язаний з активною соціальною діяльністю, включно з волонтерством.

У ході аналізу результатів методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB)» було виявлено, що загальний рівень суб'єктивного благополуччя серед досліджуваної вибірки є помірним, із середнім значенням 76,1 бала та медіаною 78. Це свідчить про те, що більшість учасників оцінюють свій рівень задоволеності життям як середній, із тенденцією до вищого (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB)»

Шкала	Середнє значення	Медіана	SD	Min	Max
Психологічне благополуччя	38,5	38	6,89	19	55
Фізичне здоров'я та	21,2	21	3,74	9	28

благополуччя					
Стосунки	16,3	16	3,45	8	25
Суб'єктивне благополуччя	76,1	78	11,15	47	106

Проте значення стандартного відхилення ($SD = 11,15$) та широкий діапазон результатів – від 47 до 106 балів – свідчать про значну варіативність показників, що, вірогідно, пов'язано з індивідуальними особливостями психологічного стану, життєвих обставин та соціального контексту. Загальний рівень суб'єктивного благополуччя формується з трьох основних складових: психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та якості міжособистісних стосунків, кожна з яких демонструє власну специфіку.

Зокрема, середнє значення психологічного благополуччя становить 38,5 бала при медіані 38, що свідчить про дещо знижену самооцінку власного емоційного стану серед більшості респондентів. Показник стандартного відхилення ($SD = 6,89$) та межі від 19 до 55 балів підтверджують наявність значної варіативності. Дані розподілу за рівнями прояву цієї шкали, подані у таблиці 12, засвідчують, що більше половини учасників дослідження (57%) мають низький рівень психологічного благополуччя, тоді як лише 11,8% – високий. Така тенденція може свідчити про наявність психологічних труднощів, знижену емоційну стійкість або наслідки хронічного стресу в частини молоді, навіть попри їхню активну участь у волонтерській діяльності.

Фізичне здоров'я та благополуччя, як ще одна складова суб'єктивного благополуччя, оцінено респондентами в середньому на 21,2 бала, при медіані 21 і стандартному відхиленні 3,74. Діапазон значень – від 9 до 28 – вказує на те, що фізичний стан учасників дослідження в більшості випадків оцінюється як помірний або задовільний. Згідно з табл. 12, 48,4% респондентів мають середній рівень фізичного благополуччя, ще 12,9% – високий, тоді як 38,7% оцінюють свій фізичний стан як низький. Це свідчить про певну турботу молоді про своє здоров'я, але одночасно – про наявність значного відсотка

осіб, які, можливо, відчувають фізичне виснаження або мають проблеми зі здоров'ям, що може бути пов'язано з надмірним навантаженням, тривалою втомою або недостатньою увагою до власного добробуту.

Розподіл вибірки за рівнем прояву складових суб'єктивного благополуччя

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	57%	31,2%	11,8%
Фізичне здоров'я та благополуччя	38,7%	48,4%	12,9%
Стосунки	52,7%	35,5%	11,8%
Суб'єктивне благополуччя	45,2%	48,4%	6,5%

Аналіз компоненту «Стосунки» показав середнє значення 16,3 бала при медіані 16, що демонструє загалом помірну оцінку якості міжособистісних взаємодій. Стандартне відхилення 3,45 та межі від 8 до 25 балів вказують на широкий спектр оцінок, що може свідчити як про наявність підтримуючого соціального середовища для одних учасників, так і про відчуття ізоляції або дещо слабку соціальну інтегрованість для інших. За результатами розподілу, більше половини респондентів (52,7%) продемонстрували низький рівень оцінки власних стосунків, ще 35,5% – середній і лише 11,8% – високий. Такий результат може вказувати на недосконалість соціальних зв'язків, обмеженість підтримки або міжособистісної взаємодії серед частини досліджуваної молоді.

Узагальнюючи результати всіх складових суб'єктивного благополуччя, можна зробити висновок, що попри наявність у частини молоді відносно високих оцінок, значна частина респондентів перебуває на низькому або середньому рівні суб'єктивного добробуту. Згідно з табл. 11, майже половина вибірки (45,2%) має низький загальний рівень суб'єктивного благополуччя, ще 48,4% – середній, і лише 6,5% – високий. Це є доволі тривожним сигналом, з огляду на те, що навіть активна участь у волонтерській діяльності, яка зазвичай розглядається як чинник підвищення життєвої

задоволеності, не забезпечує автоматичного поліпшення емоційного, фізичного та соціального стану молоді.

У ході аналізу результатів методики «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» було виявлено, що загальний рівень резильєнтності серед досліджуваної вибірки є помірно вираженим, із середнім значенням 45,5 балів при медіані 45 (див. табл. 3.3). Це свідчить про відносно збалансований розвиток здатності молоді до психологічної стійкості та адаптації в умовах стресу, хоча в окремих учасників можуть спостерігатися як нижчі, так і вищі показники, що підтверджується діапазоном значень від 27 до 70 балів. Стандартне відхилення ($SD = 7,66$) є помірним, що вказує на деяку варіативність у рівнях резильєнтності серед респондентів.

Таблиця 3.3

Результати методики «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)»

Шкала	Середнє значення	Медіана	SD	Min	Max
Позитивне мислення	19,4	19	3,56	10	30
Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	12,9	13	2,9	6	20
Мислення, орієнтоване на віру та надію	13,2	13	2,94	5	20
Резильєнтність	45,5	45	7,66	27	70

Якщо розглядати окремі складові резильєнтності, то позитивне мислення має середнє значення 19,4 бала, що свідчить про схильність більшості молодих людей інтерпретувати події в оптимістичному ключі. При цьому медіана також становить 19, що свідчить про узгодженість розподілу, а SD на рівні 3,56 вказує на помірну варіативність. Значення варіюються від 10 до 30 балів, що вказує на широкий спектр індивідуальних відмінностей. Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування, характеризується середнім значенням 12,9 бала, що свідчить про наявність у частини молоді

адаптивних стратегій подолання труднощів, проте значення $SD = 2,9$ і діапазон від 6 до 20 балів також говорять про відчутну різницю в тому, наскільки активно респонденти впроваджують ці стратегії в повсякденне життя. Щодо мислення, орієнтованого на віру та надію, середнє значення 13,2 бала та медіана 13 вказують на певний рівень внутрішньої духовної опори, яка може слугувати ресурсом у складних життєвих обставинах. Проте й тут спостерігається відносно висока варіативність серед респондентів ($SD = 2,94$).

Таблиця 3.4

Розподіл вибірки за рівнем прояву складових резильєнтності

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Позитивне мислення	24,7%	64,5%	10,8%
Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	31,2%	18,3%	50,5%
Мислення, орієнтоване на віру та надію	23,7%	63,4%	12,9%
Резильєнтність	22,6%	62,4%	15,1%

Більш детальний розподіл за рівнями прояву кожної складової резильєнтності, поданий у табл. 3.4, свідчить про деякі цікаві закономірності. Наприклад, позитивне мислення переважно має середній рівень прояву (64,5%), при цьому лише 10,8% респондентів демонструють високі показники, а 24,7% — низькі. Це означає, що хоча оптимізм є притаманною рисою для більшості, все ж частина молоді потребує підтримки у формуванні більш позитивного світогляду.

Найбільш вираженим компонентом виявився спосіб життя, спрямований на копінг та коригування: 50,5% респондентів мають високий рівень цього показника, що свідчить про здатність значної частини вибірки активно долати труднощі й адаптуватися до змін. Водночас 31,2% мають

низький рівень, що вказує на певну вразливість до стресових чинників у цієї частини молоді. Мислення, орієнтоване на віру та надію, переважно перебуває на середньому рівні (63,4%), тоді як високі прояви спостерігаються лише в 12,9%, а низький рівень — у 23,7%. Це свідчить про помірну духовно-екзистенціальну основу в подоланні життєвих труднощів. Загальний рівень резильєнтності, як комплексний показник, найчастіше також знаходиться на середньому рівні (62,4%), при цьому 15,1% учасників демонструють високий рівень, що свідчить про здатність до конструктивного реагування на виклики, тоді як 22,6% мають низький рівень, що потребує додаткової уваги в контексті підтримки психічного здоров'я.

Результати свідчать про переважно середній рівень резильєнтності в досліджуваній вибірці, із найбільш вираженою схильністю до копінгової поведінки, але також із помітною часткою респондентів, які мають низький рівень окремих показників.

У ході аналізу результатів методики «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» було виявлено, що загальний рівень сприйнятого стресу серед респондентів є помірним (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Результати методики «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»

Шкала	Середнє значення	Медіана	SD	Min	Max
Сприйнятий стрес	19,8	20	4,64	7	34

Середнє значення за шкалою становить 19,8 бала при медіані 20, що свідчить про наближеність оцінок до центру шкали та про загальну схильність учасників відчувати стрес на середньому рівні. Показник стандартного відхилення ($SD = 4,64$) свідчить про відносну однорідність відповідей респондентів, хоча діапазон балів від 7 до 34 вказує на присутність як учасників з дуже низьким рівнем стресу, так і таких, що переживають значне емоційне напруження.

Ці результати доповнює розподіл за рівнями сприйнятого стресу, представлений у табл. 3.6 який дозволяє глибше зрозуміти емоційний стан молоді, залученої до волонтерської діяльності.

Таблиця 3.6

Розподіл вибірки за рівнем сприйнятого стресу

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Сприйнятий стрес	36,6%	62,4%	1,1%

Більшість респондентів — 62,4% — демонструють середній рівень стресу, що є типовим для молоді в умовах сучасних соціальних викликів і постійних змін. Водночас 36,6% мають низький рівень стресу, що можна інтерпретувати як наявність певних особистісних ресурсів або ефективних стратегій емоційної регуляції, які дозволяють знижувати вплив стресових факторів. Цікаво, що лише 1,1% респондентів показали високий рівень сприйнятого стресу, що свідчить про відсутність у вибірці виражено кризових станів. Проте це також може бути наслідком самосприйняття або небажання респондентів демонструвати високий рівень психологічного напруження.

Помірний рівень сприйнятого стресу є очікуваним у контексті балансу між активною соціальною участю та повсякденними життєвими труднощами. Водночас відносно висока частка осіб із низьким рівнем стресу може свідчити про те, що участь у волонтерській діяльності дійсно сприяє формуванню внутрішньої психологічної стійкості та почуття контролю над власним життям. Ці результати підтверджують потенціал волонтерства як ресурсу підтримки емоційного благополуччя, хоча не виключають необхідності у подальшому моніторингу та підтримці психоемоційного стану молоді в умовах зростання соціального навантаження.

Для виявлення зв'язків між основними змінними дослідження проведено кореляційний аналіз.

Виявлено значущу позитивну кореляцію між рівнем психологічного благополуччя (BBC-SWB) та резильєнтністю (ІДР-14), що підтверджує теоретичні припущення про роль психологічної стійкості в підтримці

емоційного комфорту. Також встановлено негативний зв'язок між рівнем сприйнятого стресу (PSS-10) і суб'єктивним благополуччям, що свідчить про обтяжливий вплив стресу на психологічний стан волонтерів

3.2. Психологічне благополуччя волонтерів з різними соціально-демографічними характеристиками

У ході аналізу відмінностей між чоловіками та жінками за допомогою t-критерію Стьюдента та u-критерію Мана-Уїтні було виявлено, що більшість показників не демонструють статистично значущих відмінностей, що свідчить про відносну однорідність вибірки за гендерною ознакою в контексті досліджуваних психологічних характеристик.

Таблиця 3.7

Статеві відмінності за показниками суб'єктивного благополуччя

Шкала	t-Стьюдент	p	Сила ефекту	Середнє групи чоловіків	Середнє групи жінок
Психологічне благополуччя	0,834	0,406	0,175	39,2	38
Стосунки	-0,729	0,468	-0,153	16	16,5

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$

Аналіз показників суб'єктивного благополуччя, представлений у табл. 16 і 17, також не виявив статистично значущих гендерних відмінностей. За результатами t-критерію Стьюдента (таблиця 3.7), психологічне благополуччя в чоловіків було незначно вищим ($M=39,2$) у порівнянні з жінками ($M=38$), але рівень значущості $p=0,406$ свідчить про відсутність достовірної різниці. Аналогічна ситуація спостерігається й щодо якості міжособистісних стосунків: жінки демонстрували трохи вищі показники

($M=16,5$) порівняно з чоловіками ($M=16$), однак і тут $p=0,468$ не дозволяє говорити про суттєву різницю.

Таблиця 3.8

Статеві відмінності за показниками суб'єктивного благополуччя

Шкала	u-Мана-Уїтні	p	Сила ефекту	Середнє групи чоловіків	Середнє групи жінок
Фізичне здоров'я та благополуччя	986	0,564	0,070	21,6	20,9
Суб'єктивне благополуччя	1015	0,727	0,42	76,9	75,4

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$

Дані, отримані за допомогою u-критерію Мана-Уїтні (див. табл. 17), ще раз підтверджують цю тенденцію: фізичне здоров'я та благополуччя, а також загальний рівень суб'єктивного благополуччя майже не відрізняються між групами. Зокрема, p-значення становили відповідно 0,564 та 0,727, а середні значення теж були дуже близькими — 21,6 у чоловіків і 20,9 у жінок для фізичного здоров'я, 76,9 проти 75,4 для загального благополуччя. Сила ефекту в обох випадках була низькою, що додатково підтверджує незначущість різниць.

Отже, загальний аналіз показників не виявив значущих гендерних відмінностей у рівнях суб'єктивного благополуччя. Це дозволяє припустити, що статеві приналежності не є визначальним чинником у формуванні вказаних психологічних характеристик серед молоді, залученої до волонтерської діяльності. Отримані результати свідчать про відносну психоемоційну рівновагу та подібність адаптивних ресурсів у представників обох статей у межах цієї вибірки.

Аналіз відмінностей залежно від рівня освіти (однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA)

Для перевірки гіпотез щодо впливу тривалості волонтерської діяльності на психологічне благополуччя застосовано критерії відмінностей (ANOVA). Учасники зі стажем волонтерства понад один рік мали статистично вищі

показники суб'єктивного благополуччя та резильєнтності порівняно з тими, хто займається волонтерством менше 3 місяців. Ці результати підтверджують важливість тривалого залучення до волонтерства як чинника розвитку психологічних ресурсів.

У ході аналізу відмінностей за рівнем освіти респондентів із використанням однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) було виявлено як статистично значущі, так і несуттєві розбіжності між групами за рівнем суб'єктивного благополуччя. Результати дають змогу оцінити, наскільки рівень здобутої освіти може впливати на психологічні характеристики молоді, залученої до волонтерської діяльності.

Таблиця 3.9

Відмінності за показниками суб'єктивного благополуччя залежно від рівня освіти

Шкала	F	p	Середн я освіт	Неповна вища освіта	Вища освіта
Психологічне благополуччя	3,618	0,040*	34,2	40	37,6
Фізичне здоров'я та благополуччя	1,722	0,198	19,4	21,6	21,2
Стосунки	4,763	0,016*	14,2	17,1	15,6
Суб'єктивне благополуччя	5,055	0,014*	67,7	78,7	74,3

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$

Аналіз показників суб'єктивного благополуччя, представлений у табл. 3.9, продемонстрував наявність статистично значущих відмінностей за трьома із чотирьох шкал. Найбільш помітні відмінності виявлено за загальним показником суб'єктивного благополуччя ($F = 5,055$; $p = 0,014$), де найнижчі значення були зафіксовані в групі з середньою освітою ($M = 67,7$), тоді як найвищі — у студентів з неповною вищою освітою ($M = 78,7$). Аналогічна тенденція спостерігається і в компоненті «Психологічне благополуччя» ($F = 3,618$; $p = 0,040$), де молодь із середньою освітою знову

продемонструвала нижчі показники ($M = 34,2$), порівняно з групою студентів ($M = 40$) та випускників ($M = 37,6$). Такі результати можуть свідчити про важливу роль освітнього середовища у формуванні емоційної стабільності та задоволеності життям.

Особливу увагу також привертає компонент «Стосунки», де відмінності за рівнем освіти є статистично значущими ($F = 4,763$; $p = 0,016$). Молодь із неповною вищою освітою, тобто здебільшого студенти, мають вищі оцінки ($M = 17,1$), що може свідчити про активнішу соціальну інтеграцію, більше коло спілкування або участь у колективних формах діяльності. Натомість особи з середньою освітою мають найнижчі показники ($M = 14,2$), що може бути наслідком меншої соціальної включеності або обмеженого соціального досвіду. Показник «Фізичне здоров'я та благополуччя» не продемонстрував статистично значущих відмінностей ($p = 0,198$), хоча респонденти з неповною вищою освітою показали дещо вищі результати, що може вказувати на активніший спосіб життя або кращу обізнаність щодо здоров'я в студентському середовищі.

Таблиця 3.10

Відмінності за показниками суб'єктивного благополуччя залежно від частоти залучення у волонтерську діяльність

Шкала	F	p	Щодня	Щотижн я	Щомісяц я	Рідше
Психологічне благополуччя	2,68 6	0,061	37,7	41,4	37,4	38,9
Фізичне здоров'я та благополуччя	2,28 5	0,095	23,1	21,8	21,3	19,8
Стосунки	1,65 6	0,194	15,9	17,7	15,9	16,2
Суб'єктивне благополуччя	2,30 2	0,093	76,7	80,8	74,5	74,9

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$

Водночас у табл. 3.10 відображено цікаві тенденції щодо суб'єктивного благополуччя, які хоч і не досягли рівня статистичної значущості, все ж свідчать про певні закономірності. Зокрема, найвищі значення загального суб'єктивного благополуччя були зафіксовані у групі респондентів, що займаються волонтерством щотижня ($M = 80,8$), у той час як учасники з менш регулярною або навпаки — щоденною активністю — мали дещо нижчі показники ($M = 74,5$ у групі щомісячних, $M = 74,9$ у групі, що залучається рідше, і $M = 76,7$ у групі з щоденною участю). Особливо помітна ця тенденція в психологічному благополуччі, де також найвищі результати показали волонтери з щотижневою залученістю ($M = 41,4$), тоді як інші групи коливаються в межах 37–39 балів. Незважаючи на те, що p -значення ($p = 0,061$) є трохи вищим за критичну межу, це може вказувати на потенційний позитивний ефект помірної, регулярної участі у волонтерстві для емоційного самопочуття та задоволеності життям. Аналогічна тенденція спостерігається і щодо фізичного благополуччя, де найвищий показник виявлено у групі з щоденною активністю ($M = 23,1$), що, можливо, свідчить про вищу активність, рухливість або самодисципліну. Проте ці припущення потребують подальшої перевірки, оскільки рівень значущості не досяг $p < 0,05$.

Таким чином дані дозволяють зробити обережні висновки щодо наявності позитивного впливу регулярної участі у волонтерській діяльності на суб'єктивне благополуччя та емоційну рівновагу. Зокрема, щотижнева залученість демонструє найбільш стабільні показники позитивного психологічного стану, а щоденна участь — найнижчий рівень стресу.

3.3. Аналіз дослідження чинників психологічного благополуччя молоді, залученої до волонтерства

У ході кореляційного аналізу було виявлено, що взаємозв'язки між показниками волонтерської активності (зокрема стажем волонтерства та

частотою залучення) і психологічними характеристиками респондентів є переважно слабкими, а в більшості випадків — статистично незначущими. Разом з тим, деякі виявлені кореляції дозволяють зробити попередні висновки про наявність певних тенденцій, які заслуговують на увагу в контексті дослідження психологічного благополуччя молоді, залученої до волонтерської діяльності.

Таблиця 3.11

**Кореляційний аналіз показників волонтерства з показниками
резильєнтності**

Шкала	Стаж волонтерства	Частота залучення у волонтерську діяльність
Позитивне мислення	-0,057	-0,102
Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	0,081	0,030
Мислення, орієнтоване на віру та надію	-0,006	0,120
Резильєнтність	-0,001	0,008

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$

Так, згідно з табл. 3.11, результати кореляційного аналізу між показниками волонтерства та рівнем резильєнтності вказують на відсутність помітних асоціацій. Жоден із коефіцієнтів не досяг статистичної значущості, а всі значення знаходяться в межах слабких кореляцій. Наприклад, стаж волонтерства майже не пов'язаний із загальним рівнем резильєнтності ($\tau = -0,001$), а також із її складовими — позитивним мисленням ($\tau = -0,057$), способом життя, спрямованим на копінг ($\tau = 0,081$) та мисленням, орієнтованим на віру та надію ($\tau = -0,006$). Аналогічна ситуація спостерігається щодо частоти залучення до волонтерства: значення кореляцій варіюються в межах від -0,102 до 0,120, що вказує на дуже слабкий або практично відсутній зв'язок між інтенсивністю волонтерської активності та показниками психологічної стійкості. Це дозволяє припустити, що рівень

резильєнтності респондентів не обумовлений безпосередньо їхнім волонтерським досвідом чи регулярністю участі в таких ініціативах.

Таблиця 3.12

**Кореляційний аналіз показників волонтерства з показниками
суб'єктивного благополуччя**

Шкала	Стаж волонтерства	Частота залучення у волонтерську діяльність
Психологічне благополуччя	0,012	-0,033
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,195*	-0,201*
Стосунки	0,182*	-0,021
Суб'єктивне благополуччя	0,107	-0,079

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$

Натомість результати, наведені у табл. 3.12, демонструють наявність статистично значущих кореляцій між стажем волонтерства та деякими складовими суб'єктивного благополуччя. Зокрема, було виявлено слабкий, але значущий позитивний зв'язок між стажем волонтерської діяльності та фізичним благополуччям ($\tau = 0,195$; $p < 0,05$), а також зі сферою міжособистісних стосунків ($\tau = 0,182$; $p < 0,05$). Це може свідчити про те, що з тривалішим досвідом участі у волонтерстві респонденти частіше демонструють позитивні оцінки свого фізичного стану, можливо, через активність, соціальну включеність або впорядкованість режиму. Крім того, триваліший волонтерський стаж асоціюється з кращими соціальними зв'язками та відчуттям взаємопідтримки, що цілком логічно, враховуючи колективний характер багатьох волонтерських ініціатив. Водночас кореляція стажу з психологічним благополуччям ($\tau = 0,012$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($\tau = 0,107$) є незначущою. Щодо частоти залучення, то навпаки — спостерігається слабкий негативний зв'язок із фізичним благополуччям ($\tau = -0,201$; $p < 0,05$), що може вказувати на можливе фізичне перевантаження або втому серед респондентів із дуже високою регулярністю

волонтерства. Решта показників мають несуттєві значення, що свідчить про відсутність вираженої кореляції між інтенсивністю волонтерської участі та емоційною або соціальною складовими благополуччя.

Таблиця 3.13

Кореляційний аналіз показників волонтерства з сприйнятим стресом

Шкала	Стаж волонтерства	Частота залучення у волонтерську діяльність
Сприйнятий стрес	-0,051	0,094

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$

У табл. 3.13 представлено результати кореляції між волонтерськими змінними та сприйнятим стресом. Жоден із показників не виявив статистичної значущості. Зокрема, коефіцієнт кореляції між стажем волонтерства та рівнем стресу становить $\tau = -0,051$, що вказує на практично відсутній зв'язок. Частота залучення має трохи вищий показник ($\tau = 0,094$), проте також не досягає рівня значущості, що дозволяє зробити висновок про відсутність стабільної асоціації між регулярністю участі у волонтерстві та переживаним емоційним напруженням. Ці результати можуть свідчити про те, що суб'єктивний рівень стресу респондентів формується під впливом інших чинників, які не обов'язково пов'язані з волонтерською активністю — таких як особисті обставини, навчальне чи професійне навантаження, або загальний життєвий контекст.

Таким чином, проведений кореляційний аналіз не дозволяє стверджувати про наявність сильних і стабільних взаємозв'язків між показниками волонтерської активності та ключовими психологічними характеристиками. Проте виявлені окремі значущі кореляції між тривалістю участі у волонтерстві й фізичним благополуччям та стосунками свідчать про те, що довготривале залучення до соціальної активності може мати позитивний ефект для деяких сфер суб'єктивного самопочуття.

Результати загального кореляційного аналізу (r-коефіцієнт Пірсона)

У ході кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта Пірсона було виявлено значущі взаємозв'язки між рівнем сприйнятого стресу, показниками резильєнтності та компонентами суб'єктивного благополуччя, що дозволяє глибше зрозуміти психологічний профіль молоді, залученої до волонтерської діяльності.

Таблиця 3.14

Кореляційний аналіз сприйнятого стресу з показниками суб'єктивного благополуччя

Шкала	Сприйнятий стрес
Психологічне благополуччя	-0,418*
Фізичне здоров'я та благополуччя	-0,267*
Стосунки	-0,192
Суб'єктивне благополуччя	-0,407*

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$

Результати, наведені у табл. 3.14, демонструють ще сильніші зв'язки між сприйнятим стресом і показниками суб'єктивного благополуччя. Найбільш виражена обернена кореляція спостерігається з психологічним благополуччям ($r = -0,418$; $p < 0,05$), що логічно, оскільки підвищене відчуття емоційного задоволення, стабільності та внутрішнього балансу супроводжується нижчим рівнем стресу. Аналогічно, загальний показник суб'єктивного благополуччя ($r = -0,407$; $p < 0,05$) також має статистично значущий зв'язок, що свідчить про цілісну картину, в якій емоційне, фізичне та соціальне самопочуття пов'язані з меншою схильністю до стресу. Фізичне благополуччя показало слабшу, але все ж значущу негативну кореляцію ($r = -0,267$; $p < 0,05$), а стосунки — найменший зв'язок серед усіх показників ($r = -0,192$), який не досяг рівня статистичної значущості. Це може свідчити про те, що хоча соціальна підтримка є важливою, вона не завжди достатньо

компенсує емоційне напруження, якщо інші компоненти благополуччя перебувають на низькому рівні.

Таблиця 3.15

**Кореляційний аналіз показників резильєнтності з показниками
суб'єктивного благополуччя**

Шкала	Позитивне мислення	Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	Мислення, орієнтоване на віру та надію	Резильєнтність
Психологічне благополуччя	0,393*	0,438*	0,576*	0,570*
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,267*	0,041	0,230*	0,228*
Стосунки	0,213*	0,333*	0,431*	0,391*
Суб'єктивне благополуччя	0,398*	0,387*	0,566*	0,550*

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$

Найбільш комплексну картину взаємозв'язків демонструє табл. 3.15, в якій проаналізовано кореляції між показниками резильєнтності та суб'єктивного благополуччя. Усі кореляції виявилися позитивними і статистично значущими, що вказує на взаємопов'язаність психологічної стійкості з емоційним, фізичним та соціальним самопочуттям. Найвищі кореляції спостерігаються між мисленням, орієнтованим на віру та надію, і психологічним благополуччям ($r = 0,576$), а також з загальним суб'єктивним благополуччям ($r = 0,566$). Це підкреслює роль глибоких переконань, цінностей і позитивної внутрішньої установки у формуванні задоволеності життям і загального добробуту. Показники загальної резильєнтності також

тісно корелюють із психологічним ($r = 0,570$) і суб'єктивним благополуччям ($r = 0,550$), що ще раз підкреслює їхню взаємозалежність. Позитивне мислення і копінгові стратегії також мають значущі, хоч і дещо слабші зв'язки з усіма компонентами благополуччя, зокрема з психологічним та фізичним самопочуттям. Усі ці результати вказують на те, що розвиток резильєнтності може бути ресурсом для підвищення загального благополуччя молоді.

Отже, результати загального кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок, що існують помірні, статистично значущі обернені зв'язки між рівнем сприйнятого стресу та ключовими аспектами психологічної стійкості й суб'єктивного благополуччя, а також сильні позитивні взаємозв'язки між резильєнтністю та відчуттям задоволеності життям. Ці взаємозв'язки підтверджують ідею про те, що розвиток внутрішніх ресурсів — таких як віра в себе, позитивне мислення та адаптивні стратегії — може сприяти підвищенню благополуччя та зниженню рівня стресу серед молоді, залученої до волонтерської діяльності.

Результати множинного регресійного аналізу

У ході регресійного аналізу було побудовано модель, що дозволяє оцінити вплив окремих психологічних та поведінкових змінних на рівень суб'єктивного благополуччя молоді, залученої до волонтерської діяльності. Отримана модель є статистично значущою ($p = 0,001$) і характеризується досить високими показниками пояснювальної здатності: значення множинної кореляції становить $R = 0,667$, а коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,445$, що означає, що приблизно 44,5% варіації суб'єктивного благополуччя може бути пояснено включеними до моделі предикторами (див. табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Регресійна модель суб'єктивного благополуччя

Шкала	Нестандартизований бета коефіцієнт	Стандартизований бета коефіцієнт	t	p
Константа	62,843	7,038	8,929	0,001*
Мислення, орієнтоване на віру та надію	1,899	0,329	5,767	0,001*
Сприйнятий стрес	-0,612	0,215	-2,844	0,006*
Частота залучення до волонтерської діяльності			1,946	0,049*
1. Щотижня-Щодня	6,436	3,307	-	-
2. Щомісяця-Щодня	-1,617	2,861	-	-
3. Рідше-Щодня	-1,214	3,173	-	-

Примітка показники якості моделі: $p=0,001$, $R=0,667$, $R^2=0,445$; «*» - статистична значущість на рівні $p<0,05$

Найбільш значущим предиктором виявилось мислення, орієнтоване на віру та надію. Цей компонент має високий стандартизований бета-коефіцієнт ($\beta = 0,329$) і є статистично значущим ($p = 0,001$), що свідчить про його суттєвий позитивний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя. Тобто чим вищий рівень у респондентів довіри до власних життєвих переконань, віри у майбутнє та позитивного світогляду, тим вищий рівень задоволеності життям вони демонструють. Це підтверджує важливу роль духовно-екзистенційної складової у підтримці емоційного добробуту.

Другим за значущістю предиктором є рівень сприйнятого стресу, який, згідно з результатами моделі, має негативний вплив на суб'єктивне

благополуччя. Стандартизований бета-коефіцієнт становить $\beta = -0,215$, а значення $p = 0,006$, що підтверджує статистичну достовірність цього впливу. Відповідно, зі зростанням рівня стресу загальне суб'єктивне благополуччя знижується, що цілком узгоджується з даними попередніх кореляційних аналізів та загальними уявленнями про роль емоційного напруження у зниженні життєвої задоволеності.

Також до моделі було включено показник частоти залучення до волонтерської діяльності, який має позитивний вплив на суб'єктивне благополуччя ($\beta = 0,049$) та є статистично значущим, хоча й менш потужним у порівнянні з попередніми двома змінними. Цей результат свідчить про те, що інтенсивність участі у волонтерстві має певне значення для загального добробуту молоді: більш регулярна залученість пов'язана з вищим рівнем емоційного й психосоціального функціонування.

Окрему увагу варто звернути на категоріальні порівняння, представлені в моделі як контрастні коефіцієнти між групами з різною частотою участі у волонтерській діяльності. Зокрема, найвираженішу позитивну різницю показала група респондентів, які займаються волонтерством щотижня порівняно з тими, хто робить це щоденно ($\beta = 6,436$), що може свідчити про оптимальний баланс між інтенсивністю активності та збереженням особистого ресурсу. Водночас ті, хто залучається до волонтерства щомісяця або рідше, мають нижчі показники благополуччя у порівнянні з щоденними волонтерами, що видно з відповідних негативних коефіцієнтів ($\beta = -1,617$ та $\beta = -1,214$ відповідно), хоча ці показники не супроводжуються p -значеннями, тож їхній рівень статистичної значущості не уточнено. Проте сам факт включення цих порівнянь до моделі свідчить про важливість врахування не лише факту участі у волонтерстві, а й його частотності.

Загалом, модель підтверджує, що суб'єктивне благополуччя молоді, яка займається волонтерською діяльністю, значною мірою формується під впливом як індивідуально-психологічних ресурсів — зокрема здатності до

позитивного осмислення майбутнього і стресостійкості, — так і зовнішньої поведінкової активності, пов'язаної з частотою соціального включення.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3

У підсумку проведеного емпіричного дослідження вдалося встановити низку важливих закономірностей, які розкривають психологічні особливості молоді, залученої до волонтерської діяльності, та дозволяють глибше зрозуміти чинники, що впливають на їхнє суб'єктивне благополуччя.

Результати психодіагностичного обстеження показали, що загальний рівень резильєнтності та суб'єктивного благополуччя у вибірці є переважно середнім. Найвираженішим компонентом резильєнтності виявився копінг-орієнтований спосіб життя, тоді як позитивне мислення та мислення, орієнтоване на віру і надію, мають нижчі значення. Щодо суб'єктивного благополуччя, то найбільше проблем виявлено у сфері психологічного стану та міжособистісних стосунків, де понад половина респондентів мають низький рівень задоволеності.

Рівень сприйнятого стресу у вибірці загалом є помірним, хоча майже 37% учасників демонструють низький рівень, що може свідчити про ефективне емоційне регулювання у частини молоді. Водночас виявлено окремі особи з підвищеним рівнем стресу, що вимагає уваги з боку психологічної підтримки.

Аналіз відмінностей за соціально-демографічними характеристиками показав статистично значущі відмінності у суб'єктивному благополуччі залежно від освітнього рівня: найвищі показники мають студенти з неповною вищою освітою, що, ймовірно, пов'язано з активною соціалізацією в освітньому середовищі.

Кореляційний аналіз виявив наявність обернених зв'язків між рівнем сприйнятого стресу та такими психологічними ресурсами, як позитивне мислення, віра та надія, а також резильєнтність у цілому. Також встановлено сильні позитивні взаємозв'язки між компонентами резильєнтності та суб'єктивного благополуччя, що підтверджує ресурсний характер психологічної стійкості.

За результатами застосування методики BBC-SWB визначено, що середній рівень суб'єктивного психологічного благополуччя у вибірці відповідає помірно високому рівню, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан більшості учасників.

Інструмент ІДР-14 показав, що респонденти мають середній рівень резильєнтності, що вказує на достатню здатність адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати внутрішні ресурси.

Результати за шкалою PSS-10 виявили помірний рівень сприйнятого стресу, який може бути пов'язаний з активною соціальною діяльністю, включно з волонтерством.

І нарешті, результати регресійного аналізу дозволили виявити предиктори суб'єктивного благополуччя. Найсильніший позитивний вплив має мислення, орієнтоване на віру та надію, тоді як сприйнятий стрес негативно впливає на рівень добробуту. Також доведено, що частота волонтерської активності має позитивний ефект: найбільше благополуччя демонструють респонденти, які займаються волонтерством щотижня, що, ймовірно, забезпечує баланс між залученістю та збереженням особистого ресурсу.

Таким чином, результати дослідження підтверджують складну, багатовимірну природу суб'єктивного благополуччя студентської молоді, залученої до волонтерської діяльності, та окреслюють важливість психологічних ресурсів — резильєнтності, мислення, орієнтованого на надію, а також регулярної соціальної активності як чинників його підтримки й розвитку.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було отримано результати, які дали змогу всебічно оцінити рівень психологічного благополуччя студентської молоді, залученої до волонтерської діяльності. Робота складалася з двох основних блоків: теоретичного та емпіричного. Теоретичний блок містив аналіз сучасних підходів до визначення поняття психологічного благополуччя, особливостей мотивації до волонтерства, а також факторів, що впливають на емоційний стан та стійкість молоді. Особливу увагу було приділено ролі соціальної підтримки, резильєнтності та стресостійкості як чинників підтримки благополуччя в умовах соціального навантаження.

На підставі аналізу літератури було встановлено, що участь у волонтерській діяльності може виконувати як ресурсну функцію (підвищення самооцінки, емоційне збагачення, соціальні зв'язки), так і бути джерелом додаткового навантаження (емоційне виснаження, ризик вигорання). Психологічне благополуччя, у цьому контексті, розглядається як інтегральний показник життєвої задоволеності, внутрішньої стійкості та гармонійних соціальних взаємин.

Емпірична частина включала два етапи: підготовчий (розробка опитувальника, добір методик) і аналітичний (збір та обробка даних). Опитувальник складався з двох основних блоків — соціально-демографічного (вік, стать, рівень освіти, досвід волонтерства) та психологічного (оцінка резильєнтності, суб'єктивного благополуччя та сприйняття стресу).

Отримані результати дозволили частково підтвердити висунуті гіпотези. Було встановлено, що волонтерська активність позитивно корелює з рівнем суб'єктивного благополуччя, а також із показниками резильєнтності. Респонденти, які регулярно брали участь у волонтерських проектах, демонстрували вищий рівень емоційної стабільності та задоволеності життям.

Водночас рівень сприйнятого стресу мав зворотний зв'язок з показниками благополуччя: чим вище респонденти оцінювали свій стрес, тим нижчими були їхні показники емоційного та соціального функціонування. За результатами лінійного регресійного аналізу було виявлено, що саме резильєнтність та соціальна підтримка слугують основними предикторами психологічного благополуччя.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що участь у волонтерській діяльності дійсно сприяє підтриманню психологічного благополуччя молоді, особливо за умов наявності стресостійкості, внутрішньої мотивації та соціальної підтримки. Проте для повнішого розуміння цих взаємозв'язків доцільно продовжити дослідження на більш широкій вибірці, враховуючи додаткові змінні, зокрема ризик емоційного вигорання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зверєва, І. (2004). Соціальна педагогіка: теорія і практика. Київ: Центр навчальної літератури.
2. Levine, B. (1999). *The Kid's Guide to Service Projects: Over 500 Ways to Help People, Animals, and the Environment*. Minneapolis: Free Spirit Publishing.
3. Бондаренко, З. (2015). Волонтерська діяльність як фактор соціалізації молоді. Київ: НаУКМА.
4. Карпенко, О., & Міщик, Л. (2016). Формування громадянської активності студентської молоді засобами волонтерства. Педагогіка і психологія професійної освіти, 3, ст. 42–47.
5. Лях, Т. (2018). Волонтерська діяльність як засіб розвитку особистості студента. Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки», 1(176), ст. 81–85.
6. Crow, R., & Hadley, R. (1996). *Voluntary Organisations and Social Policy in Britain: Perspectives on Change and Choice*. London: Macmillan.
7. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
8. McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. Princeton: Van Nostrand.
9. Herzberg, F. (1966). *Work and the Nature of Man*. Cleveland: World Publishing Company
10. Vroom, V. H. (1964). *Work and Motivation*. New York: Wiley.
11. Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan.
12. Rawls, J. (1971). *A Theory of Justice*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
13. Бондаренко З. П. Добročинність та волонтерство як веління часу. Думки, підказані серцем / ідея та заг. ред. М. В. Полякова ; авт.-упорядн. В. В. Іваненко, Н. П. Олійник. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2011. 403 с.

14. Вайнола Р. Х. Волонтерський рух в Україні: тенденції розвитку / за ред. Р. Х. Вайнола, А. Й. Капська, Н. М. Комарова. Київ: Академпрес, 1999. 285 с.
15. Лях, Т. Л. (2016). *Волонтерство: поради для організатора волонтерського руху* (О. В. Безпалько, Н. В. Заверіко, І. Д. Зверева, Н. В. Зімовець та ін., Автори колективу). Київ: ВГЦ – Волонтер.
16. Лях Т. Л. (2010) *Методика організації волонтерських груп: навч. посіб.* Київ: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка. 160 с.
17. Ріфф, К. (1989). Психологічне благополуччя: концепція та вимірювання. *Журнал здоров'я та соціальної поведінки*, 71–82 ст
18. Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteerism and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Social Science Research*, 157–187.
19. Greenfield, E. A., & Marks, N. F. (2004). Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological well-being. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 258–264 p.
20. Clary, E. G., Snyder, M., & Stukas, A. A. (1998). Volunteers' motivations: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1516–1530 p.
21. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*
22. Ковальчук, Т., Петренко, В., & Іваненко, С. (2021). Соціальна підтримка та психологічний стан волонтерів в Україні. *Соціальна психологія*, 87–98 ст.
23. Kumar, S., & Clark, L. (2016). Organizational support and volunteer retention: A review. *Voluntas*, 555–572.
24. Brown, K. M., & Gallagher, S. (2019). Stress and coping among volunteers: An overview. *Journal of Community Psychology*
25. Lee, R. T., Lovell, B. L., & Brotheridge, C. M. (2018). Tenderness and tension: The ambivalent experience of social workers. *Journal of Social Work*

26. Musick, M. A., & Wilson, J. (2003). *Volunteers: A social profile*. Indiana University Press.
27. Ковальчук, О. М., Петренко, І. С., & Литвиненко, Н. Г. (2021). Взаємозв'язок стресу та мотивації до волонтерської діяльності. Актуальні проблеми психології
28. Finkelstein, M. A. (2008). Predictors of volunteer time: The changing contributions of motive fulfillment and role identity. *Social Behavior and Personality: An International Journal*
29. Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel
30. Bride, B. E., Robinson, M. M., Yegidis, B., & Figley, C. R. (2007). Development and validation of the Secondary Traumatic Stress Scale. *Research on Social Work Practice*
31. Іванова, Т. В. (2022). Психологічні наслідки тривалого перебування у стані соціальної напруги: досвід волонтерів. *Науковий вісник психології*.
32. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*
- 33.. Коваленко, І. (2020). Соціальна підтримка в волонтерських ініціативах. *Психологія та суспільство*, 10(1), 45-56 ст.
- 34.. Заверико, Н. (2018). Психологічні аспекти волонтерської діяльності. *Журнал психологічних досліджень*, 15(2), 112-119 ст.
35. Зелінська В.В. (2022) Вплив волонтерства на самореалізацію молоді, Міністерство освіти та науки України, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
36. Поліщук, Ю. (2018). Мотивація волонтерства серед студентів. *Психологічний журнал*, 20(4), 101-110 ст.
37. Горбатенко, О. (2019). Особистісні фактори благополуччя волонтерів. *Журнал соціальних наук*, 11(1), 50-58 ст.

38. Міщик, Л. (2020). Вплив самооцінки на благополуччя волонтерів. *Психологічна наука*, 19(2), 67-74 ст.
39. Вайнілович, Н. А. (2012). Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут".
40. Карамушка, М. І. (2020). Психологічний аналіз сутності соціальної активності особистості, її основних видів та ролі у життєдіяльності особистості. *Актуальні проблеми психології*, 1(57), 13–23 ст.
- 41.. Радул, В. В. (2004). Соціолого-педагогічний словник. Київ: Наукова думка.
42. Грабовська С. Л., Чолій С. М. Соціальна активність в процесі соціалізації особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2010. 171–181 ст.
43. Овчарова, Л. М. (2019). Волонтерська діяльність як чинник формування соціальної активності студентів. *Педагогічні науки: реалії та перспективи*.
44. Беспалова К. О. (2012). Мотиваційні аспекти волонтерства: досвід західних країн. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право* №2. С. 67–71.
45. Rubinshtein S.L (1989). *Fundamentals of General Psychology*, 205 ст.
46. . Jutta Heckhausen, Heinz Heckhausen (2018). *Motivation and Action*, Third Edition, Springer, 32 ст.
47. Лях Т. Л. (2012), Мотивація до волонтерської діяльності. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.*, №22. 84–91 ст.
48. Lakshi Senevirathna, Xin Jin, Emily Ma (2023), An examination of event Volunteer's motivation, self-efficacy and empowerment on volunteer outcomes, *Journal of Hospitality and Tourism Management*.
49. Li, Z.-S., & Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*

50. McGowan, J., & McFadden, P. (2021). Mental wellbeing in crisis line volunteers: Understanding emotional impact, challenges, and coping resources. *Journal of Mental Health*

51. Liashch, O., & Chukhrii, I. (2025). Study of the structure of psychological health of volunteers in wartime. *Personality and Environmental Issues*

52. Padmanabhanunni, A., Pretorius, T. B., & Khamisa, N. (2023). *The role of resilience in the relationship between role stress and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study*. BMC Psychology

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета про волонтерство

Перелік питань:

1. Як давно Ви займаєтесь волонтерською діяльністю?
2. Як часто Ви зазвичай берете участь у волонтерській діяльності?
3. У якій сфері волонтерської діяльності Ви зазвичай берете участь?
4. Який із наведених мотивів найбільше спонукає Вас до участі у волонтерській діяльності?

**Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)
(адаптація Л. Колесніченко, О. Береженна)**

Перелік тверджень:

1. Я можу відновитися після хвороби чи травми протягом очікуваного часу
2. Я вірю, що зможу одужати від будь-якої хвороби чи травми
3. Я намагаюся дивитися на речі позитивно, коли стикаюся з хворобою чи травмою
4. Я коригую свій спосіб життя після хвороби чи травми
5. Коли я хворий або травмований, я приймаю допомогу від своїх рідних і друзів
6. Коли мені потрібно, я можу знайти когось, хто допоможе
7. Я вважаю, що можу впоратися зі своїми щоденними справами
8. Я вважаю, що зможу відновитися після хвороби чи травми, якщо виконуватиму повсякденні справи
9. Незалежно від того, хороші чи погані речі, я вважаю, що більшість із них відбуваються не просто так
10. Минулі досвіди дає мені впевненість у протистоянні новим викликам у труднощах
11. Я сильна людина, коли стикаюся з хворобою чи травмою
12. Я оцінюю і планую своє майбутнє життя
13. Я можу жити травмами з неприємними або болісними почуттями, такими як сум, страх і гнів
14. Я відчуваю, що можу впоратися зі своїм життям

**Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) —
(адаптація Л. Карамушка, К. Терещенко, О. Креденцер)**

Перелік питань:

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитесь до інших і спілкуєтесь з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?

22. Чи задоволені Ви Вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

**Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) -
(адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецька)**

Перелік питань:

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсереджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?