

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
“Розвиток резильєнтності активістів волонтерських організацій
в умовах тренінгу”
Освітньо-професійна програма «Психологія»
Спеціальність 053 «Психологія»

студентки 4 курсу 2 групи
Спеціальності 053 “Психологія”
Марченко Дар’ї Олександрівни

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології
Соснюк Олег Петрович

Допустити до захисту в ЕК № ____
протокол № _____ від _____
завідувач кафедри кафедри соціальної психології,
доктор психологічних наук, професор
Траверсе Тетяна Михайлівна
_____ (підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ АКТИВІСТІВ ВОЛОНТЕРСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ	7
1.1. Резильєнтність як психологічне поняття та її значення для волонтерів	7
1.2. Особливості діяльності волонтерських організацій у психологічному контексті.....	16
1.3. Психологічні фактори розвитку резильєнтності у волонтерів	26
Висновки до розділу 1	35
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У АКТИВІСТІВ ВОЛОНТЕРСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ	38
2.1. Концептуальна модель дослідження та формулювання гіпотез	38
2.2. Опис діагностичних методик	40
2.3. Характеристика вибірки	43
Висновки до розділу 2	48
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У АКТИВІСТІВ ВОЛОНТЕРСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ТРЕНІНГУ	51
3.1. Первинна обробка даних	51
3.2. Порівняльний аналіз груп респондентів	52
3.3. Аналіз взаємозв'язку резильєнтності та ряду емоційних, особистісних і когнітивних змінних	65
3.4. Вплив досліджуваних психологічних характеристик на розвиток резильєнтності в активістів волонтерських організацій	68
3.5. Рекомендації щодо впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток резильєнтності волонтерів	70
Висновки до розділу 3	73
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Війна в країні, постійна загроза життю і здоров'ю населення, економічна нестабільність та інші чинники спричиняють підвищення рівня стресу та емоційного напруження серед громадян. У цих складних обставинах волонтерські організації виконують ключову роль, забезпечуючи допомогу постраждалим, підтримуючи моральний дух та сприяючи розв'язанню соціальних проблем. Молодіжні волонтерські організації є ваговою частиною цього руху. Волонтерська діяльність супроводжується постійними стресовими навантаженнями, високим рівнем емоційного виснаження та необхідністю оперативного прийняття рішень у складних ситуаціях. Такі виклики підвищують ризик розвитку емоційного вигорання, тривожності та інших негативних психоемоційних станів.

Наукова увага до феномену резильєнтності зумовлена його визначальною роллю у збереженні психічного здоров'я та здатності адаптуватися до несприятливих обставин. Резильєнтність забезпечує здатність до подолання стресових ситуацій, швидкого відновлення емоційного балансу та ефективного виконання професійних обов'язків навіть за умов підвищеної психологічної напруги.

Попри значний інтерес до теми резильєнтності, питання її розвитку серед активістів волонтерських організацій залишається недостатньо дослідженим у вітчизняній та світовій науці. Особливого значення набуває розробка практичних інструментів, зокрема тренінгових програм, спрямованих на розвиток резильєнтності, які б враховували специфіку діяльності волонтерів у кризових умовах. Дослідження впливу тренінгів на розвиток цієї якості є важливим кроком у створенні ефективних психологічних інтервенцій для підтримки волонтерів, що сприятиме їхній стійкості, продуктивності та збереженню психоемоційного благополуччя.

Мета дослідження:

визначення ключових психологічних чинників, які сприяють підвищенню резильєнтності активістів волонтерських організацій до стресових ситуацій, та

розробка тренінгових програм для ефективної психологічної підтримки волонтерів у кризових умовах.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукової літератури щодо явищ резильєнтності в контексті волонтерської діяльності
2. Визначити особливості психологічного стану та рівня резильєнтності активістів волонтерських організацій.
3. Встановити ключові психологічні чинники, які сприяють підвищенню резильєнтності активістів.
4. Розробити практичні рекомендації для впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток резильєнтності волонтерів.

Об'єкт дослідження: резильєнтність у активістів молодіжних волонтерських організацій

Предмет дослідження: розвиток резильєнтності активістів волонтерських організацій в умовах тренінгу

Методи дослідження.

У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез й узагальнення під час розгляду викладених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми й опрацювання отриманих результатів;
- емпіричні: Опитувальник резильєнтності Ніколсона Макбрайда (NMRQ); Тест емоційного інтелекту Н. Холла; Опитувальник “Велика п’ятірка” (BFI); Опитувальник сприйнятого стресу (PSQ); Опитувальник оцінки стійкості (RAQ);

Обробку емпіричних показників здійснено з використанням методів математичної статистики: частотний аналіз, описові статистики, тест нормальності розподілу залишків за критерієм Колмогорова-Смірнова, U-критерій Манна-Уїтні для порівняння незалежних вибірок, критерій Крускала-Уолліса, кореляційний аналіз за критерієм Спірмана, регресійний аналіз.

Дослідницька вибірка.

У дослідженні взяло участь 149 респондентів, з яких активістами волонтерських організацій були 125 осіб. 55% вибірки становили жінки, 45% - чоловіки. Щодо розподілу за віком: 47% респондентів були віком від 18 до 20 років, 35,6% - від 21 року до 25 років, і 17,4% - старше 31 року. За регулярністю волонтерської 60 респондентів беруть участь у волонтерських заходах щотижня, 45 – кілька разів на місяць, 44 – кілька разів на рік. Опитування проводилося у форматі онлайн із використанням Google-Form.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що вперше у межах вітчизняного наукового дискурсу здійснено комплексне емпіричне дослідження психологічного феномену резильєнтності серед активістів волонтерських організацій, які функціонують в умовах тривалого соціального напруження, спричиненого воєнним конфліктом, у поєднанні з емоційним інтелектом, особистісними рисами та сприйнятим стресом. Системно описано взаємозв'язки між показниками резильєнтності та низкою емоційних, особистісних і когнітивних характеристик, що дало змогу виявити провідні психологічні предиктори стійкості до стресу. Уточнено роль особистісних рис у формуванні адаптивних стратегій подолання емоційного вигорання у волонтерській діяльності. Вперше виявлено позитивний вплив на резильєнтність такої особистісної риси, як невротизм. Набули подальшого розвитку положення про значущість комплексного поєднання індивідуальних ресурсів особистості та соціального контексту у забезпеченні психологічної стійкості до викликів кризової реальності. Застосування регресійного аналізу дозволило кількісно визначити силу впливу окремих психологічних чинників на розвиток резильєнтності, що розширює можливості цілеспрямованого психологічного впливу.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що одержані результати та висновки можуть бути використані у практиці психологічного супроводу волонтерів, що діють в умовах підвищеного емоційного навантаження, тривалого стресу та ризику професійного вигорання. Результати дослідження лягли в основу розробки рекомендацій до тренінгових програм, які

можуть бути використані при створенні інтервенцій розвитку резильєнтності у волонтерів. Зокрема, пропонуються заходи, спрямовані на розвиток емоційної регуляції, підвищення рівня самоусвідомлення, освоєння стратегій самопомоги та зміцнення смислової орієнтації діяльності. Отримані емпіричні дані можуть бути використані фахівцями в галузі соціальної психології, кризової інтервенції, психотерапії, а також координаторами волонтерських організацій з метою підвищення ефективності внутрішньої підтримки активістів. Запропоновані висновки можуть слугувати підґрунтям для подальшого вдосконалення системи психологічного забезпечення в структурах громадянського суспільства, особливо у період соціальних потрясінь, воєнних дій або масштабних гуманітарних викликів.

Достовірність і обґрунтованість наукових результатів забезпечено обґрунтованим вибором основних припущень і обмежень, прийнятих за вихідні, при формулюванні мети та завдань роботи; використанням репрезентативної вибірки та сучасного, валідного та надійного емпіричного інструментарію, а також апробованих та прийнятих у сучасній науці методів математико-статистичного аналізу даних, коректним добором використаних показників і критеріїв; поєднанням теоретичного аналізу з проведенням емпіричного дослідження.

Структура та обсяг роботи.

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 112 найменувань, з них – 105 іноземною мовою, та 3 додатки. Дослідження містить 16 рисунків. Основний зміст викладено на 72 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 104 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ АКТИВІСТІВ ВОЛОНТЕРСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

1.1. Резильєнтність як психологічне поняття та її значення для волонтерів

Поняття резильєнтності розкривається у здатності людської психіки відновлюватися після несприятливих умов. Таке широке визначення пов'язане зі специфікою досліджень цього явища, що демонструють більш точні, і при цьому взаємодоповнюючі, дефініції:

- ефективність динамічної системи, такої як спільнота, у передбаченні викликів і успішній адаптації до них;
- здатність вдало пристосовуватися до труднощів, стресових подій, серйозних загроз або травм;
- можливість витримувати зміни, продовжуючи розвиватися в умовах постійних трансформацій;
- здатність динамічної системи успішно пристосовуватися до викликів, які ставлять під загрозу її функціонування, виживання або розвиток;
- спроможність системи передбачати, адаптуватися та реорганізувати себе в умовах труднощів таким чином, щоб сприяти та підтримувати своє успішне функціонування;
- здатність особи чи соціальної групи зменшувати вплив надзвичайних ситуацій, їхні соціальні та психологічні наслідки через активізацію ресурсів окремих осіб, груп, організацій та громад, які можуть запобігти загостренню психологічних проблем і розладів серед учасників та свідків важких подій;
- здатність людини до когнітивної, фізичної, емоційної та поведінкової адаптації, відновлення та розвитку в умовах ризику, викликів, небезпеки, складнощів та незгод, а також здатність вчитися та зростати після невдач (Кокун та Мельничук, 2023)

Завдяки такому спектру визначень можна побачити, що концепція резильєнтності охоплює більше, ніж просто подолання труднощів. Вона передбачає досягнення позитивних результатів навіть у високоризикових

умовах, наприклад, коли людині доводиться протистояти численним стресовим факторам. Резильєнтність включає збереження ключових характеристик особистості під час небезпеки та повне відновлення після травм та подальший успіх. Важливо відзначити, що процес резильєнтності полягає не лише у досягненні гомеостатичної рівноваги після травматичних подій, але й у певному посттравматичному зростанні, тобто підвищенні функціональних компетенцій (Лазос, 2018).

D. Hellerstein, розглядаючи резильєнтність, відзначає дві її ключові компоненти. По-перше, фізична Резильєнтність, яка є вказівником стійкості до стресу та толерантності. По-друге, психологічна Резильєнтність, яка охоплює розвиток, підтримку та використання соціальної підтримки, знаходження смислу у важких подіях або ситуаціях, підвищення рівня освіти та володіння різними психотехнологіями з метою саморозвитку та подолання негативних наслідків після стресу (Лазос, 2018).

На природу резильєнтності існує два основних погляди. Перший полягає у розгляді цього явища як риси особистості, а другий – у визначенні резильєнтності як динамічного процесу або стану (Лазос, 2018). У першому підході, вона визначається як успадковані унікальні характеристики, сильні сторони або риси особистості, які в основному є стабільними у часі. Резильєнтність як стан охоплює когнітивний та афективно-мотиваційний потенціал людини, який є відносно гнучким і відкритим для розвитку в адаптивному соціально-екологічному контексті (наприклад, ефективність, надія, оптимізм, мудрість, благополуччя, вдячність, прощення, емпатія та сміливість).

Однак у сучасному науковому дискурсі цей підхід зазнає сильної критики. Основним аргументом противників ідеї резильєнтності як особистісної характеристики є те, що середовище є причиною відмінностей та змін прояву цього явища. Інакше кажучи, малоімовірно, що дитина чи підліток демонструватиме стійкість до всіх змін у навколишньому середовищі протягом свого життя. Не всі ризики можуть змусити людей проявляти резильєнтність. Вона може виникати у різний час або не проявлятися взагалі, залежно від

ризиків і змін у навколишньому середовищі, з якими стикається особистість. Також людина може по-різному реагувати на однакові або схожі стресові фактори. Як наслідок, з'являється все більше досліджень, які зміщують фокус вивчення життєстійкості зі статичної, індивідуалістичної концепції на контекстуальні, реляційні компоненти адаптивної поведінки перед обличчям труднощів (Kuldass & Foody, 2022)

У межах другого підходу К. У. Болтон виокремила три основні етапи динамічного процесу резильєнтності, який охоплює три основні конструкти, а саме: фактори ризику, захисту та вразливості. Перший розгортається у взаємодії з негативними подіями або факторами ризику. Несприятливі події або вразливі умови називаються факторами ризику. Прикладами можуть слугувати травма, занедбаність, домашнє насильство, насильство в громаді, важка втрата, зростання в сім'ї, де один з батьків мав психічне захворювання, бідність, вплив війни тощо. Фактори ризику залежать від віку, етапу життя та соціальної групи.

Другий етап полягає у активації захисних факторів та їх взаємодії з факторами уразливості. Фактори вразливості стосуються рис особистості або ресурсів навколишнього середовища, які підвищують ймовірність дезадаптації людини перед обличчям несприятливих обставин. Захисні фактори, як правило, пов'язані з рисами особистості та ресурсами, які допомагають запобігти дезадаптації. Фактори вразливості та захисні фактори поділяються на три категорії: індивідуальні, сімейні та суспільні. Проживання з опікунами, які зловживають алкоголем (вразливість), на противагу проживанню в будинку з уважним доглядом - два приклади того, як може проявлятися вплив сім'ї. Високий чи низький рівень самоефективності (захисний чи вразливий) є прикладами індивідуального впливу. Нарешті, вплив спільноти включає в себе схильність до насильства в школі чи районі (вразливість) на противагу середовищу, яке підтримує і виховує (захисний вплив) (Bolton, 2013). Слід також додати, що на цьому етапі задіяні не тільки сталі властивості особистості та її оточення, але й адаптивні процеси, які включають когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-стратегії (Haglund et al., 2007).

Третій етап проявляється у результативності формуванні резильєнтності або її відсутності, яка означає перехід до патологічних реакцій психіки (Bolton, 2013). Цей етап характеризується підтримкою або відновленням психологічної рівноваги. Це може означати повернення до достресового рівня функціонування, адаптацію до нової норми або появу нових якостей, яку зумовлюють особистісне зростання. Також завершення процесу резильєнтності характеризується циклічністю, тобто зворотний зв'язок від кожного досвіду впливає на майбутні реакції на стрес. Навчання на минулих труднощах може підвищити стійкість до майбутніх викликів (Shoychet et al., 2022).

Резильєнтність є багатограним явищем, тому слід окремо описати різні фактори впливу на неї. До біологічних факторів відносяться нейробиологічні, генетичні та епігенетичні фактори. Роль нейробиологічних процесів проявляється у тому, що регіони мозку та нейроендокринні системи мають вплив на те, як люди реагують на стрес та адаптуються до нього. Певні генетичні профілі можуть визначати схильність людей до більшої резильєнтності (Naglund et al., 2007), а також модифікації експресії генів, такі як метилування ДНК, можуть опосередковувати реакції на стрес і сприяти підвищенню стійкості (Dudek et al., 2021). До психологічних факторів відносяться когнітивні та емоційні реакції, такі як оптимізм і здатність переосмислювати негативні події, а також здатність до рефлексії, адаптації когнітивних стратегій та підтримання зв'язної внутрішньої автобіографії (Evanytha & Astrid, 2023). Соціальні та екологічні фактори відображаються у змісті негараздів, їх місця у житті людини, частоти та інтенсивності, а також ресурси на індивідуальному, мікросистемному та макрорівнях (Sandler, 2001).

Якщо більш детально розглядати психологічні та соціальні чинники, які підвищують рівень резильєнтності, то можна розділити їх на три основні рівні: індивідуальний, сімейний, громадський та культурний. На індивідуальному рівні стійкості сприяють самовизначення, позитивне самооцінювання, соціальна підтримка від близьких, емоційний інтелект, гнучкість психіки, позитивне мислення. На рівні сім'ї позитивними факторами є родинна підтримка, відкрита комунікація, вміння членами сім'ї адаптуватися та

розв'язувати конфлікти. Громадський рівень охоплює соціальну підтримку між членами суспільства та доступ до соціальних послуг, а культурний – інтеграцію в культурні цінності, стабільність та підтримку соціокультурного середовища, відчуття приналежності та згуртованості (Кокун та Мельничук, 2023; Мерзлякова, 2023). Ці механізми взаємодіють у складний спосіб, дозволяючи людям підтримувати психологічне благополуччя та успішно адаптуватися в умовах стресу, травми чи несприятливих обставин.

Для розуміння резильєнтності важливим є визначення таких ключових понять як незгоди (англ. *adversity*) та позитивна адаптація. У цьому контексті під негараздами розуміють вплив негативних або складних життєвих подій, які можуть прогнозувати порушення психологічного функціонування (Trooy et al., 2023). Типи негараздів можна умовно поділити на наступні категорії: дитячі, дорослого віку, хронічні та гострі. Під дитячими негараздами маються на увазі негативні переживання в дитинстві, такі як: неблагополучна сім'я; фізичне, емоційне чи сексуальне насильство; нехтування батьками; втрата батьків; досвід дискримінації або соціальної ізоляції (McLafferty et al., 2019). Негаразди в дорослому віці можуть включати цілий ряд стресових факторів, таких як: стрес, пов'язаний з роботою; розпад шлюбу або стосунків; фінансові труднощі або банкрутство; проблеми зі здоров'ям або догляд за членом сім'ї з хронічним захворюванням (Zisook et al., 2022). Хронічні незгоди є тривалим та повторюваними, до них можна віднести такі проблеми як хронічна хвороба, інвалідність, тривале безробіття, постійні труднощі у стосунках, тривалі міжособистісні конфлікти, постійна соціальна ізоляція або самотність (Benjet et al., 2011). Гострі незгоди пов'язані з раптовими і часто несподіваними подіями, які можуть спричинити значні страждання. Прикладами слугують стихійні лиха, нещасні випадки або травматичні ушкодження, раптова втрата близької людини, переживання або спостерігання насильницького злочину (Taylor & Rogers, 2005).

Позитивна адаптація передбачає збереження або досягнення стану психічного здоров'я та благополуччя, незважаючи на складні обставини. Існує декілька критеріїв позитивної адаптації. Першим є відсутність психопатології,

тобто відсутність розвитку психічних розладів, таких як депресія або тривога. Другим є здатність ефективно продовжувати або відновлювати повсякденну діяльність та виконувати свої ролі (Cosco et al., 2017). Третім – виявлення позитивного настрою та самоусвідомлення (Pillay, 2020). Четвертий критерій полягає у здатності знаходити рішення для стресових ситуацій та керувати емоційними реакціями. П'ятий стосується наявності зрозумілого, керованого та осмисленого погляду на життя (Ylvén et al., 2006).

Іншим важливим критерієм позитивної адаптації під час процесу резильєнтності є посттравматичне зростання. Посттравматичне зростання – це позитивні психологічні зміни, що відбуваються в результаті боротьби з надзвичайно складними життєвими обставинами. Це не просто повернення до базового рівня функціонування до травми, а скоріше досвід особистісного розвитку, який перевершує дотравматичний рівень. Він характеризується відчуттям підвищення особистої сили, здатності справлятися з труднощами, почуттям вдячності та насолоди життям. Також для посттравматичного зростання властиві поглиблення та перетворення стосунків з іншими з іншими на більш змістовні, пошук та визначення нових життєвих можливостей, зміни у системі переконань та цінностей. Однак слід зазначити, що цей процес не є універсальним. Не кожен, хто пережив травму, повідомить про зростання, і це не означає, що травма була корисною. Це складний процес, який може співіснувати з дистресом і вимагає значної кількості психологічних і соціальних ресурсів (Hoskins et al., 2018).

Існує чимало підходів для підвищення рівню резильєнтності. Автори моделі "Психологічний імунітет – психологічна еластичність" (PI-PE) пропонують два основних підходи до цього питання: підвищення толерантності до конкретного стресора та побудова адаптивних наративів. Перший підхід є проактивним і сконцентрованим на групах людей, які регулярно піддаються певним видам стресорів. Наприклад, постачальники паліативної допомоги, що стикаються зі смертю пацієнтів. Цей підхід передбачає, що працівники навчаються толерувати стресові фактори протягом тривалого періоду. Другий підхід є реактивним та наративним. Програми, які використовують цей підхід,

можуть називатися "когнітивно-поведінковими програмами", "дебрифінгом" або "критичним розглядом стресу". Крім того, автори вказують на додаткові підходи, які передбачають підвищення внутрішніх ресурсів, зміцнення зовнішніх ресурсів, а також підхід впливу на стресор (Мерзлякова, 2023).

Резильєнтність як психологічний конструкт відіграє ключову роль у подоланні стресових ситуацій та запобіганні емоційному вигоранню, особливо серед представників професій соціальної допомоги. Резильєнтність функціонує як потужний протекторний фактор при дії дистресу, створюючи своєрідний психологічний імунітет до негативних впливів. Дослідження Боннано (2021) демонструють, що індивіди з високим рівнем резильєнтності здатні швидше відновлюватися після впливу стрес-факторів та зберігати психологічне благополуччя навіть за умов тривалого впливу несприятливих чинників (Bonanno, 2021).

Взаємозв'язок між резильєнтністю та здатністю до адаптації в кризових ситуаціях проявляється через активацію комплексу адаптивних механізмів. Зокрема, особи з високою резильєнтністю демонструють гнучкість мислення, здатність до когнітивної переоцінки ситуації та пошуку конструктивних рішень у кризових умовах. Вони характеризуються вищою толерантністю до невизначеності та здатністю трансформувати травматичний досвід у підґрунтя для особистісного зростання. Дослідження Калиша (2020) підтверджує, що резильєнтність є динамічним процесом адаптації до стресу, який включає зміни в індивідуальних властивостях та реактивності до стресорів (Kalisch, 2020).

Численні дослідження щодо ролі резильєнтності у професіях допомоги підтверджують її визначальний вплив на профілактику синдрому вигорання. Метааналіз, проведений Hetzel-Riggin (2020), показав, що резильєнтність та залученість до роботи (включаючи енергійність, відданість і поглиненість) частково послаблюють зв'язок між робочим стресом і вигоранням серед медичних працівників (Hetzel-Riggin, 2020). Дослідження Moisoglou (2024) також підтверджують, що соціальна підтримка та резильєнтність є потужними захисними факторами проти професійного вигорання серед медсестер (Moisoglou, 2024).

Сучасні наукові підходи розглядають резильєнтність не лише як індивідуальну характеристику, але й як системну якість, що формується у взаємодії особистості з соціальним середовищем. У контексті професій соціальної допомоги особливу роль відіграють організаційні чинники та групові динаміки. Дослідження Saxena (2024) показують, що високий рівень здатності до подолання труднощів (Adversity Quotient) пов'язаний із покращенням професійної якості життя та зниженням рівня вигорання (Saxena, 2024). Емпіричні дослідження Icekson (2024) демонструють, що підтримка з боку керівників, а також уникнення стилів прив'язаності суттєво впливають на рівень вигорання серед фахівців допоміжних професій (Icekson, 2024). Крім того, дослідження Blount (2020) підкреслюють важливість інтеграції практик добробуту, таких як медитація, рефлексія та дихальні вправи, для зниження ризику вигорання (Blount, 2020). Таким чином, резильєнтність постає як багатовимірний феномен, що забезпечує не лише захисну функцію при дії стресорів, але й створює фундамент для конструктивної адаптації та особистісного зростання в умовах професійних викликів для представників професій допомоги.

Резильєнтність набуває особливої значущості для волонтерів, оскільки вони систематично діють як суб'єкти в умовах підвищеного ризику. На відміну від професійних працівників соціальної сфери, волонтери часто опиняються на передовій гуманітарних криз без належної попередньої підготовки та формальних структур підтримки. Дослідження Giostra (2024) показують, що волонтери, які працюють у зонах бойових дій та стихійних лих, зазнають впливу екстремальних стресорів, включаючи ризик емоційного вигорання, вторинної травматизації та деперсоналізації. Резильєнтність та навички емоційної регуляції є ключовими факторами, які допомагають знизити ці ризики (Giostra, 2024).

У контексті війни дослідження О. Савиченко та колег (2024) демонструє, що волонтери піддаються значному психологічному тиску, який включає депресію, тривожність, безсоння та емоційне вигорання. Водночас посттравматичне зростання серед волонтерів часто пов'язане з розвитком нових

цінностей, соціальної значущості та розширенням особистих ресурсів (Савиченко та ін., 2024). Дослідження Б. Сумарюк та О. Юрценюк (2024) виявило, що волонтерська діяльність у воєнних умовах значно підвищує ризик розвитку нейротичних і стресових розладів. Основними факторами ризику є почуття безнадії, труднощі адаптації до нових умов та конфлікти в групах волонтерів. Для зниження цих ризиків необхідно впроваджувати системи психологічної підтримки та програми корекції (Сумарюк та Юрценюк, 2024).

Волонтери демонструють підвищену вразливість до емоційного вигорання та вторинної травматизації через ряд специфічних факторів. По-перше, добровільний характер їхньої діяльності часто супроводжується недостатністю інституційної підтримки та супервізії. По-друге, мотивація, базована на глибокому особистісному залученні та емпатії, ставить їх під ризик надмірної емоційної інвестиції. Особливо це стосується волонтерів, які діють у контексті затяжних криз, де межа між робочим та особистим життям розмивається, а почуття безсилля перед масштабом проблем зростає. Дослідження О. Кокун та колег (2025) виявило, що емоційне вигорання серед волонтерів проявляється у трьох фазах: напруження, опір і виснаження, що супроводжуються високим рівнем стресу та депресії (Кокун, 2025). Крім того, дослідження Chirico (2021) показують, що волонтери, які працюють в екстрених умовах, мають значно вищий рівень емоційного виснаження та деперсоналізації порівняно з тими, хто займається адміністративними завданнями (Chirico, 2021). Дослідження S. Ozharivska (2024) підкреслюють важливість групових інтервенцій, таких як терапевтичні групи, коучинг та арт-терапія, для підтримки психологічного балансу волонтерів (Ozharivska, 2024).

Резильєнтність у цьому контексті виступає критично важливим ресурсом збереження ефективності та психічного здоров'я волонтерів. Лонгітудне дослідження Zhang (2021) продемонструвало, що високий рівень резильєнтності корелює з нижчими показниками емоційного вигорання та деперсоналізації серед працівників, які стикаються з екстремальними стресовими умовами, такими як пандемія COVID-19 (Zhang, 2021). Дослідження Tol (2012) підкреслюють, що програми психосоціальної

підтримки в гуманітарних умовах сприяють збереженню психологічного благополуччя та зниженню ризику розвитку тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу (Tol, 2012). Дослідження Cameron (2024) показують, що волонтери, які мають високий рівень резильєнтності, демонструють довшу тривалість активності та менший ризик вигорання навіть у складних гуманітарних умовах (Cameron, 2024).

Важливо, що резильєнтність для волонтерів проявляється не лише як здатність "витримувати" стрес, але й як спроможність підтримувати відчуття сенсу та цінності власної діяльності попри її складність та емоційну виснажливість. Саме ці компоненти резильєнтності – осмисленість та позитивна трансформація досвіду – дозволяють волонтерам не лише зберігати психологічне благополуччя, але й перетворювати складні переживання на джерело особистісного зростання. Таким чином, резильєнтність для волонтерів набуває значення не просто захисного механізму, але й ключового фактора сталості їхньої діяльності, особливо в контексті тривалих кризових ситуацій та роботи з травмованими популяціями.

1.2. Особливості діяльності волонтерських організацій у психологічному контексті

Волонтерська діяльність як соціально-психологічний феномен характеризується добровільною, неоплачуваною працею, спрямованою на допомогу іншим людям, громадам чи суспільству загалом. У сучасному науковому дискурсі виокремлюють кілька типологій волонтерства залежно від організаційної структури, сфери діяльності та інтенсивності залучення. За критерієм організаційної структури розрізняють офіційне (формальне) волонтерство, що відбувається в межах зареєстрованих організацій із чіткою структурою та регламентацією діяльності, та неформальне — спонтанну, часто ситуативну допомогу поза інституційними межами. Дослідження Lee (2012) показують, що формальне волонтерство більше залежить від соціальних мереж і людського капіталу, тоді як неформальне волонтерство часто базується на особистих мотиваціях і локальних зв'язках (Lee, 2012).

За сферою спрямування виділяють гуманітарне волонтерство (надання матеріальної, продовольчої допомоги), психологічне (емоційна підтримка, кризові інтервенції), медичне (допомога в лікуванні та реабілітації), екологічне (захист довкілля), соціальне (робота з вразливими групами) та інші типи. Вітчизняні дослідження підтверджують, що в умовах військового конфлікту волонтерські практики суттєво змінюються. Дослідження Mikheieva (2024) демонструють, що в умовах військових конфліктів волонтерство трансформується, набуваючи гібридних форм, які поєднують різні сфери діяльності для задоволення нагальних потреб (Mikheieva, 2024). Дослідження В. Пономарьової та К. Верещаєва (2024) показують, що волонтери активно залучаються до допомоги військовим, гуманітарних штабів, соціально вразливих груп, а також до відновлення житлового фонду та інформаційної підтримки (Пономарьова та Верещаєв, 2024).

Мотиваційні аспекти залучення до волонтерства складають багатовимірний комплекс внутрішніх і зовнішніх спонукань. Дослідження Christauskas (2013) виокремлює основні мотиваційні функції волонтерства, включаючи ціннісну (вираження альтруїстичних цінностей), соціальну (розширення контактів), кар'єрну (здобуття професійного досвіду) та функцію самовдосконалення (психологічне зростання) (Christauskas, 2013).

Емпіричні дослідження демонструють, що превалювання внутрішньої мотивації (альтруїзм, цінності, самоактуалізація) над зовнішньою (соціальне визнання, кар'єрні перспективи) корелює з тривалістю волонтерської діяльності та резистентністю до вигорання. Метааналіз, проведений Mogi (2025), показав, що студенти, які керуються альтруїстичними мотивами, демонструють вищу ймовірність довгострокового залучення до волонтерства, а також покращення психологічного благополуччя (Mogi, 2025). Дослідження Rondeau (2020) підтверджують, що волонтери, які залучені до соціальних проєктів, таких як боротьба з продовольчою небезпекою, мотивуються альтруїзмом, саморозвитком і прагненням до соціального впливу (Rondeau, 2020).

Особистісні якості та соціальні установки волонтерів характеризуються певною констеляцією рис, що сприяють ефективній просоціальній діяльності.

Дослідження Claxton-Oldfield (2010) з використанням п'ятифакторної моделі особистості виявили, що волонтери демонструють вищі показники доброзичливості, відкритості до досвіду та екстраверсії порівняно із загальною популяцією. Ці риси сприяють їхній здатності до емпатії, просоціальної поведінки та альтруїстичних установок, які є ключовими для успішної волонтерської діяльності (Claxton-Oldfield, 2010).

Важливим аспектом психологічного профілю волонтерів є їхні ціннісні орієнтації. Крос-культурні дослідження, що базуються на теорії цінностей Шварца, демонструють, що волонтери незалежно від культурного контексту надають пріоритет цінностям універсалізму, доброзичливості та самостійності. Ці цінності мотивують волонтерів до участі в соціально значущій діяльності та підтримують їхню залученість навіть у складних умовах (Carlo, 2005). Дослідження Ozer (2006) показують, що доброзичливість і відкритість сприяють адаптації до кризових умов, підтримуючи волонтерську активність і психологічну стійкість (Ozer, 2006). В умовах соціальних криз, як-от військовий конфлікт, до цього ціннісного ядра додаються цінності безпеки та традиції, що відображає потребу в захисті та збереженні культурної ідентичності.

Отже, волонтерська діяльність постає як складний соціально-психологічний феномен, що реалізується через взаємодію особистісних, мотиваційних, ціннісних та соціальних факторів у контексті конкретних історичних та культурних умов.

Волонтерська діяльність, попри її просоціальну спрямованість та потенціал для особистісного зростання, супроводжується значними психологічними навантаженнями, що за певних умов можуть призводити до серйозних негативних наслідків для психічного благополуччя волонтерів. Центральним аспектом цих навантажень є емоційна праця та контакт із травматичним досвідом інших людей. Концепт емоційної праці набуває особливого значення в контексті волонтерства, де індивіди часто змушені керувати власними емоційними реакціями заради ефективного надання допомоги (Grandey, 2000). Дослідження Chen (2022) демонструють, що

емоційна праця, особливо її поверхневі стратегії (пригнічення емоцій), значно підвищує ризик емоційного виснаження та негативно впливає на психічне здоров'я працівників, включаючи волонтерів. Водночас глибокі стратегії емоційної регуляції можуть сприяти збереженню психологічного благополуччя (Chen, 2022). Дослідження Mancini (2009) підкреслюють, що відсутність організаційної підтримки для волонтерів, які виконують емоційну працю, може призводити до емоційного виснаження, вигорання та високої плинності кадрів. Створення механізмів "емоційного розвантаження" є критично важливим для зниження цих ризиків (Mancini, 2009).

Контакт із травматичним матеріалом, особливо в умовах гуманітарних криз, збройних конфліктів та стихійних лих, піддає волонтерів ризику вторинної травматизації. Це явище, також відоме як вікарна травматизація, характеризується глибокими змінами в когнітивних схемах, переконаннях та емоційному функціонуванні внаслідок емпатійного занурення в травматичний досвід інших. Дослідження Shah (2007) показують, що серед гуманітарних працівників, які надають психосоціальну допомогу постраждалим, значна частина демонструє симптоми вторинного травматичного стресу, включаючи нав'язливі думки, порушення сну та підвищену тривожність (Shah, 2007). Дослідження Altinoğlu-Dikmeçer (2024) виявили, що рівень вторинного травматичного стресу серед працівників, які працюють із біженцями та шукачами притулку, залежить від таких факторів, як тривалість роботи, попередні психологічні проблеми та стиль подолання стресу. Особливо важливими є "реляційні ресурси" резильєнтності, які допомагають знижувати ризик травматизації (Altinoğlu-Dikmeçer, 2024). Крім того, дослідження Косер (2023) показують, що волонтери, які працюють у кризових умовах, демонструють вищий рівень вторинного травматичного стресу порівняно з професійними працівниками, що підкреслює необхідність спеціалізованих програм підтримки (Косер, 2023).

Особливо вразливими до вторинної травматизації є волонтери, які самі мають історію травматичного досвіду або незавершених процесів горювання. Дослідження Hargrave (2006) виявило, що волонтери з нерозв'язаним особистим

травматичним досвідом демонструють значно вищі показники вторинного травматичного стресу порівняно з тими, чиї травматичні переживання були успішно опрацьовані. Це підкреслює важливість роботи з минулими травмами для зниження ризику вторинної травматизації (Hargrave, 2006). Цей феномен пояснюється механізмом "резонансної травми", коли травма клієнта активує власні травматичні переживання волонтера, посилюючи емоційне навантаження. Проте, дослідження Greinacher (2019) показують, що соціальна підтримка та обговорення випадків у групах значно знижують ризик вторинної травматизації серед волонтерів, підкреслюючи важливість організаційної підтримки (Greinacher, 2019).

Професійне вигорання становить значну загрозу для психологічного благополуччя волонтерів. Згідно з трикомпонентною моделлю Маслач, вигорання проявляється через емоційне виснаження, деперсоналізацію (відсторонення від реципієнтів допомоги) та зниження почуття особистої ефективності. Дослідження Chirico (2021) показують, що волонтери, які працюють в екстрених умовах, демонструють високі рівні емоційного виснаження (8%), деперсоналізації (35.9%) та низького почуття особистої ефективності (23.5%), особливо серед тих, хто залучений до медичних і кризових завдань (Chirico, 2021).

Ризики і виклики, з якими стикаються волонтери під час тривалих місій, посилюються через ряд специфічних факторів. На відміну від професіоналів, волонтери часто мають обмежений доступ до супервізійної підтримки, тренінгів з емоційної регуляції та інституційних механізмів психологічної допомоги. Дослідження Hawes (2024) виявили, що організаційна підтримка, включаючи визнання втрат і включення волонтерів у процеси підтримки, значно знижує рівні емоційного виснаження та деперсоналізації, водночас підвищуючи почуття особистої ефективності (Hawes, 2024).

Додатковим фактором ризику є "розмивання меж" між особистим та волонтерським життям, особливо характерне для інтенсивних місій в умовах надзвичайних ситуацій. Відсутність регламентованого робочого часу, постійна доступність через цифрові канали комунікації та відчуття моральної

відповідальності перед бенефіціарами призводять до хронічного перевантаження. Дослідження Sondhi (2023) показують, що надмірні робочі вимоги, порушення балансу між роботою та особистим життям, а також недостатня командна підтримка є ключовими факторами, що сприяють емоційному виснаженню та деперсоналізації серед волонтерів і працівників кризових служб (Sondhi, 2023).

Таким чином, психологічні навантаження у волонтерській роботі становлять складний комплекс взаємопов'язаних факторів, що включають емоційну працю, ризик вторинної травматизації, професійне вигорання та порушення меж між особистим і професійним життям. Розуміння цих чинників є критичним для розробки ефективних стратегій підтримки психологічного благополуччя волонтерів та забезпечення сталості їхньої діяльності.

Волонтерська діяльність набуває специфічних характеристик в умовах війни та гуманітарних криз, трансформуючись відповідно до екстремальних викликів середовища. Особливості роботи волонтерів у контексті воєнного конфлікту зумовлені унікальним поєднанням ризиків для фізичної безпеки, психологічних навантажень та суспільної значущості їхньої місії. Український досвід волонтерства з 2014 року і особливо з початку повномасштабного вторгнення Росії в 2022 році демонструє безпрецедентний масштаб і різноманіття волонтерських ініціатив в умовах війни. Дослідження Pankova (2022) виявило, що український волонтерський рух пережив дві хвилі активізації: під час конфлікту на Донбасі (2014–2016) та після початку повномасштабного вторгнення в 2022 році. Ці хвилі характеризуються значним зростанням залучення громадян до допомоги військовим і постраждалим (Pankova, 2022).

Специфіка волонтерства в умовах війни дійсно включає високу інтенсивність діяльності, невідкладність завдань та обмежені ресурси. Волонтери часто стикаються з необхідністю швидкого прийняття рішень в умовах невизначеності та дефіциту інформації. Дослідження підтверджують, що волонтерська діяльність в Україні під час війни супроводжується значним когнітивним та емоційним навантаженням, особливо в прифронтових зонах та

під час евакуаційних місій. Це створює ризики для психічного здоров'я волонтерів, включаючи розвиток стресових розладів (Сумарюк, 2024). Адаптивна імпровізація, тобто здатність гнучко реагувати на мінливі обставини та знаходити нестандартні рішення, є ключовою рисою волонтерів у таких умовах. Вона дозволяє ефективно вирішувати проблеми навіть при обмежених ресурсах (Raisio, 2024).

Воєнний контекст волонтерської діяльності дійсно створює специфічні психологічні виклики. Перший етап впливу на психіку волонтерів часто включає психологічний шок, який проявляється через сильні емоційні реакції, соматичні симптоми та когнітивну дезорганізацію. Дослідження підтверджують, що волонтери, які працюють у зонах бойових дій, стикаються з високим рівнем стресу та емоційного виснаження (Pidbutska, 2023). Хронічна тривога є наступним етапом, що характеризується гіперпильністю, порушеннями сну та постійним очікуванням загрози. Волонтери, які працюють тривалий час, демонструють симптоми хронічного стресу, включаючи емоційне вигорання та порушення психічного здоров'я (Сумарюк, 2024).

Почуття безсилля, яке виникає через зіткнення з масштабом людських страждань та обмеженістю можливостей їх полегшення, може призводити до моральної травми. Це стан глибокого дистресу, що виникає через неможливість діяти відповідно до власних моральних переконань. Моральна травма значно впливає на психічне здоров'я, включаючи депресію, тривожність та суїцидальні думки (Hall, 2021), (Williamson, 2018). Також моральна травма може бути пов'язана з труднощами у створенні сенсу пережитих травм, що впливає на психологічну адаптацію (Curriger, 2015).

Попри всі психологічні виклики, внутрішня мотивація волонтерів у воєнний час зазнає значних трансформацій. Дослідження показують, що альтруїстичні мотиви часто доповнюються патріотичними прагненнями та бажанням справедливості. Наприклад, волонтери в Україні демонструють високу мотивацію, яка включає як гуманітарні цінності, так і прагнення захистити націю, що сприяє їхній психологічній стійкості (Stepaniuk, 2022),

(Panait, 2024). Крім того, мотивація волонтерів у кризових умовах часто базується на внутрішньому бажанні соціальної підтримки (Aguirre, 2013).

Почуття спільності та соціальної солідарності є важливими ресурсами підтримки психологічного благополуччя волонтерів у воєнний час. Дослідження підтверджують, що соціальна підтримка та включеність у спільноту однодумців знижують ризик розвитку симптомів посттравматичного стресу та емоційного вигорання. Зокрема, соціальна взаємодія сприяє зменшенню негативного впливу стресових подій на психологічне здоров'я волонтерів, особливо в умовах війни (Савиченко, 2024).

Таким чином, волонтерська діяльність в умовах війни та криз характеризується підвищеною інтенсивністю, невідкладністю завдань, значними ризиками для фізичного і психічного здоров'я, а також трансформацією мотиваційних чинників у бік патріотичних та екзистенційних цінностей. Розуміння цих особливостей є критичним для розробки ефективних стратегій підтримки резильєнтності волонтерів у кризових контекстах.

Волонтерська діяльність, особливо в контексті тривалих криз та роботи з травмованими групами населення, породжує специфічні психологічні потреби, задоволення яких є критичним для підтримки ефективності та психологічного благополуччя волонтерів. Центральне місце серед цих потреб займає необхідність саморефлексії, емоційного "розвантаження" та психологічної підтримки. Волонтери, які щоденно стикаються з людськими стражданнями та кризовими ситуаціями, потребують структурованого простору для інтеграції складного емоційного досвіду. Групові інтервенції, такі як терапевтичні групи, сприяють створенню відчуття спільності та підтримки, що допомагає волонтерам інтегрувати складний емоційний досвід (Ozharivska, 2024). Крім того, підхід до емоційної підтримки волонтерів у гуманітарних кризах, як-от робота з біженцями, показав ефективність у зниженні ризику вторинної травматизації та вигорання через регулярні консультації та створення середовища для самодопомоги (Hughes, 2020).

Емоційне "розвантаження" для волонтерів може набувати різних форм, включаючи групові обговорення, індивідуальні консультації та структуровані

дебрифінги після критичних інцидентів. Дослідження підтверджують, що систематичні групові сесії емоційного розвантаження значно знижують рівень вторинного травматичного стресу. Зокрема, регулярні групові сесії сприяють зменшенню симптомів стресу та емоційного вигорання серед волонтерів, які працюють у кризових умовах (Caricati, 2022; Robinson, 2022). Особливо ефективними є практики, що поєднують вербалізацію емоційного досвіду з тілесно-орієнтованими техніками саморегуляції, які допомагають інтегрувати емоційні реакції на соматичному рівні (Zelenska, 2023).

Підтримка з боку колег та керівників волонтерських ініціатив також відіграє критичну роль у профілактиці вигорання. Дослідження підтверджують, що якість стосунків у команді та атмосфера психологічної безпеки суттєво знижують ризик емоційного вигорання. Зокрема, психологічна безпека в робочому середовищі асоціюється з нижчим рівнем емоційного виснаження та деперсоналізації (Lisser, 2024; Gisick, 2024). Атмосфера психологічної безпеки, де волонтери можуть відкрито говорити про свої труднощі та обмеження без страху осуду, суттєво знижує ризик розвитку синдрому вигорання.

Потреба в навчанні, супервізії та інтервізії становить інший вагомий аспект психологічних запитів волонтерів. На відміну від професійних працівників соціальної сфери, волонтери часто не мають спеціалізованої підготовки для роботи з травмованими групами населення, що створює додаткове психологічне навантаження через невпевненість та страх нашкодити. Дослідження показують, що волонтери без спеціальної підготовки частіше стикаються з почуттям безпорадності та професійної невідповідності. Впровадження супервізії в гуманітарних кризах, таких як в Україні, покращує добробут волонтерів та ефективність їхньої роботи (Abujaber, 2024; Yang, 2024).

Супервізія як структурована форма професійного супроводу набуває особливого значення для волонтерів, які працюють із травмованими групами. Метааналіз, що охопив дослідження з різних країн, виявив, що регулярна супервізійна підтримка знижує ризик вторинної травматизації на 45% та підвищує самоефективність волонтерів на 38%. При цьому найефективнішою

виявляється супервізія, що збалансовано фокусується як на технічних аспектах надання допомоги, так і на емоційному досвіді волонтерів (Rizkalla, 2021; Posselt, 2020).

Інтервізія як форма колегіальної підтримки та обміну досвідом також виступає цінним ресурсом для волонтерів. Дослідження демонструють, що регулярні інтервізійні зустрічі (щотижнево або раз на два тижні) сприяють розвитку групової згуртованості, підвищують впевненість волонтерів у своїх діях та знижують почуття ізоляції, особливо серед тих, хто працює в складних соціальних контекстах (Forsyth, 2021; Williams, 2024).

Потреба в психоедукації – структурованому інформуванні про психологічні реакції на стрес, ознаки вигорання та стратегії саморегуляції – також посідає важливе місце серед запитів волонтерів. Психоедукація для волонтерів, які працюють із внутрішньо переміщеними особами, сприяє зменшенню симптомів посттравматичного стресу та покращенню їхньої готовності до кризових ситуацій (Mangoulia, 2023).

Тренінг як ефективна форма розвитку стресостійкості й емоційної регуляції відповідає комплексним потребам волонтерів у поєднанні теоретичних знань із практичними навичками. Дослідження показують, що інтерактивні тренінгові програми, які включають компоненти психоедукації та практик саморегуляції, підвищують показники резильєнтності волонтерів. Зокрема, модульні тренінги з поступовим нарощуванням складності демонструють значне покращення емоційної регуляції та стійкості (Giostra, 2024; Teixeira-Santos, 2023).

Таким чином, психологічні потреби волонтерів утворюють складну системну єдність, що включає запити на емоційну підтримку, структуровану рефлексію досвіду, професійний розвиток, супервізійний супровід та формування спільноти практики. Задоволення цих потреб вимагає комплексного підходу, що поєднує індивідуальні, групові та організаційні інтервенції, адаптовані до специфічного контексту волонтерської діяльності.

1.3. Психологічні фактори розвитку резильєнтності у волонтерів

Резильєнтність волонтерів формується під впливом складної взаємодії різноманітних факторів, серед яких особистісні чинники відіграють фундаментальну роль. Риси особистості, що корелюють з високою резильєнтністю, створюють психологічний фундамент для ефективного подолання стресових ситуацій та збереження психічного благополуччя в умовах підвищених навантажень. Дослідження особистісних предикторів резильєнтності серед волонтерів демонструє стійкий зв'язок між певними характеристиками П'ятифакторної моделі особистості та здатністю до конструктивної адаптації в складних умовах (Nieto, 2022; Subhasree, 2023).

Екстраверсія як риса особистості, що характеризується товариськістю, активністю та схильністю до позитивних емоцій, виявляє значущі кореляції з показниками резильєнтності. Дослідження показують, що волонтери з вищими показниками екстраверсії ефективніше відновлюються після стресових ситуацій порівняно з інтровертованими колегами. Це пояснюється схильністю екстравертів шукати соціальну підтримку та активно вербалізувати емоційний досвід, що сприяє кращій інтеграції стресових переживань (Bitar, 2024; Schmit, 2024).

Емоційна стабільність (низький нейротизм) також виявляє сильний зв'язок із резильєнтністю. Особи з вищою емоційною стабільністю демонструють кращу здатність до саморегуляції в ситуаціях невизначеності, менш вразливі до розвитку тривожних та депресивних станів після впливу стресорів та ефективніше відновлюють психологічну рівновагу (Moscu, 2024).

Відкритість до нового досвіду також позитивно корелює з резильєнтністю, особливо в контексті тривалих криз, що вимагають гнучкої адаптації. Взаємодія відкритості та емоційної стабільності створює особливо потужний ресурс резильєнтності, дозволяючи поєднувати креативність із психологічною врівноваженістю (Putri, 2023).

Сумлінність як особистісна риса, що характеризується організованістю, наполегливістю та цілеспрямованістю, також виявляє значущі кореляції з компонентами резильєнтності, особливо з аспектами стратегічного планування

та проактивного подолання стресу. Дослідження виявило, що волонтери з високими показниками сумлінності ефективніше використовують проактивні стратегії саморегуляції, такі як розподіл ресурсів, встановлення меж та планування відпочинку (Alimoradi, 2024).

Окрім базових особистісних рис, критичну роль у формуванні резильєнтності відіграють такі психологічні конструкти як самоусвідомлення, саморегуляція та самоефективність. Самоусвідомлення – здатність до рефлексивного моніторингу власних емоційних станів, думок та поведінки – становить фундаментальну основу резильєнтності, дозволяючи своєчасно розпізнавати ознаки стресу та вигорання. Дослідження показало, що високий рівень самоусвідомлення знижує ризик розвитку емоційного вигорання, оскільки дозволяє своєчасно ідентифікувати необхідність відпочинку чи підтримки (Wiens, 2024).

Саморегуляція як здатність до свідомого управління власними емоційними, когнітивними та поведінковими реакціями виступає потужним предиктором резильєнтності в контексті інтенсивної волонтерської діяльності. Дослідження Озхарівської (2024) показує, що волонтери, які практикують техніки емоційної регуляції, демонструють нижчі рівні психологічного дистресу та ефективніше відновлюються після впливу стресових ситуацій, особливо в умовах тривалої роботи в кризових контекстах (Ozharivska, 2024).

Самоефективність – переконання у власній здатності ефективно діяти та досягати бажаних результатів – також виявляє сильний зв'язок із резильєнтністю волонтерів. Метааналіз Габоарді (2024) демонструє, що самоефективність є ключовим фактором, який сприяє адаптації волонтерів до складних умов, знижуючи ризик деморалізації та підтримуючи їхню здатність впливати на ситуацію (Gaboardi, 2024).

Таким чином, особистісні чинники резильєнтності волонтерів утворюють складну систему взаємопов'язаних характеристик, що включає базові особистісні риси (відповідно до моделі Big Five), ключові психологічні конструкти (самоусвідомлення, саморегуляція, самоефективність) та їх функціональну взаємодію в конкретному контексті діяльності. Розуміння цих

особистісних чинників є критичним для розробки цілеспрямованих інтервенцій з розвитку резильєнтності, адаптованих до індивідуальних особливостей волонтерів та специфіки їхньої діяльності.

Резильєнтність волонтерів формується не лише на основі індивідуальних особистісних характеристик, але й значною мірою залежить від соціальних та міжособистісних ресурсів, доступних індивіду. Система соціальної підтримки виступає одним із найпотужніших протекторних факторів психологічного благополуччя в умовах стресу та кризових ситуацій. Дослідження Сефф (2024) демонструє, що якість та різноманітність соціальної підтримки, включаючи емоційну, інформаційну та інструментальну підтримку, суттєво сприяє резильєнтності волонтерів, особливо в гуманітарних кризах (Seff, 2024).

Роль підтримки з боку колег набуває особливого значення для волонтерів, які стикаються з емоційно складними ситуаціями. Дослідження Озхарівської (2024) виявило, що групові інтервенції, такі як терапевтичні або підтримуючі групи, створюють відчуття спільності та взаємної підтримки, що допомагає знизити ризик емоційного вигорання серед волонтерів (Ozharivska, 2024).

Лідерська підтримка становить інший критичний компонент соціальних ресурсів резильєнтності. Дослідження Альмас (2020) встановило, що стиль лідерства у волонтерських організаціях суттєво впливає на психологічне благополуччя волонтерів. Зокрема, трансформаційне лідерство, що характеризується увагою до індивідуальних потреб волонтерів, інтелектуальною стимуляцією та надихаючою мотивацією, корелює з вищими показниками резильєнтності та нижчим рівнем вигорання. Лідери, які створюють атмосферу психологічної безпеки, сприяють формуванню колективної резильєнтності команди (Almas, 2020).

Підтримка з боку сім'ї відіграє особливу роль у підтриманні психологічної стійкості волонтерів. Дослідження Сімс (2025) виявило, що якість стосунків у сім'ї є значущим предиктором довгострокової резильєнтності волонтерів, особливо тих, хто залучений до емоційно виснажливої діяльності. Розуміння та прийняття волонтерської активності з боку близьких, готовність

адаптувати сімейні ролі та забезпечувати емоційний "тил" суттєво знижують ризик розвитку хронічного дистресу (Symes, 2025).

Відчуття приналежності до більшої спільноти, об'єднаної спільними цінностями та цілями, виступає потужним ресурсом резильєнтності, особливо в контексті волонтерства під час національних криз. Дослідження Бельдиги (2023) виявило, що сильна ідентифікація з волонтерською спільнотою сприяє підвищенню психологічної стійкості та зниженню рівня стресу серед волонтерів, які працюють у кризових умовах. Відчуття того, що особисті зусилля є частиною більшого колективного руху, надає додаткового сенсу діяльності та допомагає витримувати індивідуальні труднощі (Beldyga, 2023).

Емпатійні зв'язки відіграють подвійну роль у формуванні резильєнтності волонтерів. З одного боку, здатність до емпатійного контакту з бенефіціарами допомоги є необхідною для ефективної волонтерської діяльності та отримання задоволення від неї. З іншого боку, надмірна емпатійна залученість створює ризик емоційного виснаження та вторинної травматизації. Дослідження Вібово (2021) демонструє, що волонтери з розвиненими навичками саморегуляції та емпатійного лідерства демонструють вищу резильєнтність, оскільки здатні балансувати між емпатійною включеністю та емоційними межами (Wibowo, 2021).

Взаємодія в групі становить важливий ресурс резильєнтності, водночас потенційно створюючи додаткові джерела стресу через міжособистісні конфлікти. Дослідження групової динаміки команд виявило, що якість комунікації, чіткість ролей та конструктивні стратегії розв'язання конфліктів суттєво впливають на колективну резильєнтність. Команди з високим рівнем психологічної безпеки, де учасники можуть відкрито висловлювати незгоду, визнавати помилки та просити про допомогу, демонструють вищу стійкість до стресу та швидше відновлюються після кризових ситуацій (Adham, 2023).

Таким чином, соціальні та міжособистісні ресурси резильєнтності волонтерів утворюють складну систему підтримки, що включає колегіальні взаємини, лідерство, сімейну підтримку, приналежність до професійної спільноти та ширшого суспільного руху. Ці ресурси функціонують як буфер

стресу, джерело емоційної підтримки та платформа для конструктивного осмислення складного досвіду. Розуміння цих соціальних факторів є критичним для розробки холістичних підходів до розвитку резильєнтності, що виходять за межі індивідуальних інтервенцій і враховують контекстуальну природу психологічного благополуччя волонтерів.

Смислові та мотиваційні ресурси становлять потужний внутрішній фундамент резильєнтності волонтерів, забезпечуючи стійкість перед обличчям психологічних викликів та підтримуючи довготривалу залученість до волонтерської діяльності. Наявність життєвих цілей, переконань і внутрішніх опор виступає критичним фактором, що дозволяє волонтерам зберігати психологічну рівновагу навіть в умовах значних стресових навантажень. Дослідження Франкла, які зберігають свою актуальність і в сучасному науковому дискурсі, підкреслюють, що сенс життя та цілеспрямованість є фундаментальними аспектами людського існування, що забезпечують психологічну стійкість у найскладніших обставинах.

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують цю тезу в контексті волонтерської діяльності. Дослідження Базиля (2023) підтверджує, що мотиваційні ресурси, такі як відчуття соціальної корисності та особистої потреби брати участь у волонтерській діяльності, суттєво сприяють зниженню ризику вигорання та підвищенню психологічної стійкості волонтерів у кризових умовах (Bazyl, 2023).

Смислова організація діяльності як фактор стійкості у стресі реалізується через ряд психологічних механізмів. По-перше, наявність сенсу дозволяє інтегрувати складний досвід у ширшу картину світу, трансформуючи потенційно травматичні події в осмислені випробування з потенціалом для особистісного зростання. Дослідження Морса (2023) демонструє, що респонденти, які здатні надавати сенс своїй діяльності навіть у найскладніших ситуаціях, демонструють значно нижчий рівень симптомів посттравматичного стресу, оскільки відчуття сенсу асоціюється зі зниженням депресії, тривожності та соматизації (Morse, 2023).

По-друге, смислова регуляція діяльності активує проактивні копінг-стратегії, спрямовані на подолання викликів заради досягнення значущої мети. Дослідження Прієто-Урсуа (2020) виявило, що наявність чітких життєвих цілей та відчуття сенсу діяльності сприяє посттравматичному зростанню, особливо через активацію когнітивних і поведінкових стратегій подолання (Prieto-Ursúa, 2020).

По-третє, смислові ресурси підвищують толерантність до невизначеності та амбівалентності – якостей, критично важливих для діяльності в кризових контекстах. Метааналіз Фалько (2024), що охопив дослідження з різних країн, показав, що волонтери, які мають чітке відчуття сенсу життя, демонструють вищу здатність адаптуватися до невизначених умов, знижуючи рівень тривожності та покращуючи когнітивну гнучкість (Falko, 2024).

Роль цінностей, волонтерської ідентичності й альтруїзму як смислових якорів резильєнтності важко переоцінити. Дослідження Гано (2023) виявило, що волонтери, які інтегрують свою діяльність у структуру особистісної ідентичності, демонструють вищу мотивацію та стійкість до емоційного вигорання. Зокрема, відчуття, що волонтерство є частиною їхньої особистості, сприяє тривалому залученню до діяльності навіть за умов обмеженого зовнішнього визнання (Ganoe, 2023).

Альтруїстичні цінності, за умови їх інтеграції в особистісну структуру, також виступають потужним ресурсом резильєнтності. Дослідження Хана (2020) показало, що психологічна резильєнтність волонтерів значно підвищується завдяки альтруїстичним намірам, які формуються через усвідомлення проблем і соціальні норми. Ці фактори сприяють збереженню мотивації навіть у складних умовах, забезпечуючи стійкість до емоційного вигорання (Han, 2020).

Важливим аспектом смислових ресурсів резильєнтності є також здатність до знаходження балансу між глобальними цілями та конкретними досяжними завданнями. Дослідження Торрмана (2024) виявило, що волонтери, які ефективно управляють завданнями та уникають соціальної фрустрації,

демонструють вищу задоволеність від діяльності та нижчий рівень стресу, що особливо важливо в умовах довготривалих криз (Thormann, 2024).

Таким чином, смислові та мотиваційні ресурси резильєнтності волонтерів охоплюють широкий спектр психологічних феноменів – від конкретних життєвих цілей до трансцендентних переконань, від особистісної ідентичності до ціннісних орієнтацій. Вони функціонують як внутрішній стрижень, що дозволяє зберігати психологічну стійкість навіть в умовах значних зовнішніх викликів, трансформувати потенційно травматичний досвід у можливість для зростання та підтримувати мотивацію до продовження волонтерської діяльності попри об'єктивні труднощі та обмеження.

Сучасні наукові дослідження демонструють, що резильєнтність не є сталою характеристикою особистості, а динамічною здатністю, яку можна цілеспрямовано розвивати. Тренінгові технології, як комплексний інструментарій психологічного впливу, становлять особливу цінність у контексті формування та зміцнення резильєнтності індивідів та груп. Резильєнтність, що визначається як здатність успішно адаптуватися до стресових ситуацій, долати перешкоди та відновлюватися після значних психологічних випробувань, має мультикомпонентну структуру. Вона включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти, які можуть бути ефективно модифіковані через структуровані тренінгові інтервенції.

Тренінг резильєнтності базується на науково обґрунтованих моделях, зокрема, на підході когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), позитивної психології та теорії посттравматичного зростання. Структуровані тренінгові програми є потужним інструментом для розвитку резильєнтності серед волонтерів, особливо в умовах високого стресу. Дослідження Амбросіо (2021) показало, що участь у шеститижневих психоосвітніх тренінгах значно покращує показники резильєнтності, знижуючи рівень тривожності та покращуючи соціальні контакти. Учасники тренінгу демонстрували значне покращення в здатності до позитивної комунікації та асертивності, що сприяло їхній стійкості до стресу (Ambrósio, 2021). Крім того, дослідження Файзулліної (2024) підтвердило ефективність модульних тренінгових програм для підлітків

у складних життєвих умовах. Програма, що включала шість модулів, спрямованих на розвиток резильєнтності через волонтерську діяльність, показала статистично значущі позитивні зміни в рівні резильєнтності серед учасників експериментальної групи порівняно з контрольною (Faizullina, 2024). Дослідження Рогерсона (2016) також виявило, що короткострокові тренінги тривалістю всього п'ять годин можуть суттєво покращити резильєнтність працівників, що підтверджується значним зростанням показників за шкалою Resilience at Work (RAW) після завершення програми (Rogerson, 2016).

Ефективний тренінг резильєнтності має інтегрувати чотири ключові компоненти. По-перше, когнітивне реструктурування, що передбачає ідентифікацію та модифікацію дисфункціональних когнітивних схем, які підтримують вразливість до стресу. По-друге, розвиток емоційної регуляції через освоєння технік усвідомленості, прийняття та керування афективними станами. По-третє, формування адаптивних копінг-стратегій та поведінкових патернів, що підвищують стресостійкість. По-четверте, зміцнення соціальних зв'язків та навичок міжособистісної взаємодії, які забезпечують доступ до ресурсів соціальної підтримки.

Емпіричні дослідження підтверджують біопсихосоціальний механізм впливу тренінгових інтервенцій на резильєнтність. Емпіричні дослідження підтверджують біопсихосоціальний механізм впливу тренінгових інтервенцій на резильєнтність. Метааналіз Джойса (2018) показав, що програми, які поєднують когнітивно-поведінкову терапію (CBT) та техніки майндфулнес, мають помірний позитивний ефект на розвиток резильєнтності. Ці інтервенції сприяють покращенню психологічної стійкості через вплив на когнітивні, емоційні та соціальні механізми адаптації (Joусе, 2018). Дослідження Беннетта (2018) виявило, що тренінги, спрямовані на розвиток навичок емоційної регуляції та соціальної підтримки, покращують здатність до стресової адаптації через активацію біологічних механізмів, таких як стресова габітуація, та соціальних ресурсів, включаючи підтримку в групах (Bennett, 2018). Крім того, дослідження Кента (2015) продемонструвало ефективність програми GRIT (Goal-Directed Resilience in Training), яка поєднує розвиток саморегуляції,

виконавчих функцій та особистісного зростання. Учасники програми, зокрема ветерани з ПТСР, показали значне покращення емоційного стану, зниження симптомів стресу та підвищення нейрокогнітивних здібностей (Kent, 2015).

Методологія тренінгу резильєнтності має враховувати контекстуальні фактори та індивідуальні відмінності учасників. Дослідження Кангас-Дік (2020) показало, що програми, які інтегрують контекстуальні фактори, такі як соціальна підтримка та організаційна культура, значно покращують резильєнтність учасників. Зокрема, тренінги, адаптовані до специфіки професійного середовища, сприяли створенню безпечного та співпрацюючого середовища, що підтримує психологічне благополуччя (Kangas-Dick, 2020). Дослідження Форбса (2018) виявило, що ефективність тренінгових програм залежить від їхньої адаптації до конкретного контексту та типу стресових факторів. Програми, які враховують індивідуальні особливості учасників, такі як рівень базової резильєнтності та тип стресу, демонструють вищу ефективність у зниженні симптомів посттравматичного стресу та покращенні психологічної адаптації (Forbes, 2018). Крім того, дослідження Макдермотта (2020) підтвердило, що сприйняття підтримуючого середовища, наприклад, на рівні навчальних закладів, модерує ефективність тренінгових програм. Учасники, які відчували позитивний клімат, демонстрували значно кращі результати у зниженні депресії та підвищенні загального благополуччя (Mcdermott, 2020).

Важливим аспектом є також тривалість та інтенсивність тренінгового впливу. Дослідження Бока (2024) показало, що чотиритижнева онлайн-програма тренінгу резильєнтності для пацієнтів із розсіяним склерозом значно покращила їхню здатність до адаптації до стресу. Учасники демонстрували стійке покращення показників резильєнтності навіть через три місяці після завершення програми, що свідчить про довготривалий ефект інтенсивного тренінгу (Bock, 2024). Крім того, дослідження Мілера (2014) виявило, що 12-тижнева мультимодальна програма тренінгу резильєнтності для медичних працівників, яка включала освітні семінари, практики майндфулнес та фізичні вправи, значно знижувала рівень симптомів посттравматичного стресу та

вигорання. Тривалість програми дозволила учасникам інтегрувати нові навички у повсякденну практику, забезпечуючи стійкі результати (Mealer, 2014). Дослідження Леппіна (2014) підтвердило, що програми з більш тривалим впливом мають помірний ефект на покращення резильєнтності та зниження рівня стресу. Метааналіз показав, що програми тривалістю понад три місяці забезпечують більш значущі результати порівняно з короткостроковими інтервенціями (Leppin, 2014).

Отже, тренінг як науково обґрунтований інструмент розвитку резильєнтності представляє собою структуровану, мультимодальну систему психологічного впливу, спрямовану на активацію адаптивних механізмів особистості та посилення здатності до конструктивного подолання життєвих негараздів.

Висновки до розділу 1

Резильєнтність – це здатність особистості або системи адаптуватися до стресових подій, зберігаючи або навіть підвищуючи свій функціональний потенціал. У науковій літературі її розглядають як динамічний процес, що формується у взаємодії з факторами ризику, захисту та вразливості. Вона охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти адаптації, відновлення і розвитку, а також передбачає можливість посттравматичного зростання.

Психологічна резильєнтність особливо важлива для волонтерів, які діють в умовах хронічного стресу, зокрема в кризових та воєнних ситуаціях. Вони стикаються з емоційною напругою, моральними дилемами та вторинною травматизацією, що вимагає не тільки здатності до відновлення, а й смислової трансформації досвіду. У цьому контексті важливо розуміти резильєнтність як комплексну систему, яка охоплює біологічні, психологічні, соціальні та культурні фактори.

Дослідники підкреслюють, що резильєнтність не є суто особистісною рисою, а формується в контексті – через соціальну підтримку, систему цінностей, особисті ресурси та досвід подолання труднощів. Особливо значущими є індивідуальні, сімейні та суспільні захисні чинники, що модулюють вплив стресу. Резильєнтна особистість здатна зберігати

самовладання, приймати виклики, переосмислювати життєві події та підтримувати адаптивне функціонування попри наявність негараздів. Таким чином, резильєнтність для волонтерів є ключовим ресурсом не лише для протидії вигоранню, а й для збереження життєздатності в умовах постійних змін і психологічних викликів.

Волонтерство – це просоціальна діяльність, що ґрунтується на альтруїзмі, соціальній відповідальності та громадянській залученості. Його специфіка залежить від організаційної форми (формальне/неформальне), спрямування (гуманітарне, медичне, психологічне тощо), мотивації та особистісних особливостей учасників. В умовах війни волонтерська активність набуває нових форм: посилюється її інтенсивність, розширюється сфера дій, зростає потреба в емоційній витривалості.

Основними психологічними викликами для волонтерів є емоційна праця, вторинна травматизація, професійне вигорання та моральна травма. Часте зіткнення з людським стражданням викликає потребу в емоційній регуляції, психологічній підтримці, супервізії та рефлексії. Однак через відсутність відповідних структур волонтери нерідко залишаються наодинці зі своїми переживаннями.

Особливо уразливими є волонтери, які самі мають історію психологічної травми. Вони частіше зазнають “резонансної травми”, коли досвід інших активує їхні власні спогади. У таких випадках зростає ризик емоційного виснаження, деперсоналізації та втрати сенсу діяльності. Водночас включеність у волонтерську спільноту, підтримка колег і керівників, атмосфера психологічної безпеки слугують буферами для негативного впливу. Таким чином, волонтерська діяльність є ресурсною, але потребує адекватної підтримки. У центрі уваги мають бути створення систем емоційного розвантаження, супервізій, тренінгів і психоедукації для збереження сталості та ефективності волонтерського руху.

Розвиток резильєнтності у волонтерів залежить від комплексу психологічних чинників. На індивідуальному рівні вагомими є риси

особистості: екстраверсія, емоційна стабільність, відкритість до досвіду, сумлінність. Вони сприяють гнучкості мислення, пошуку підтримки, стратегічному мисленню та ефективній саморегуляції.

Окрім рис, значну роль відіграють психологічні конструкти: самоусвідомлення, саморегуляція та самоефективність. Високий рівень самоусвідомлення допомагає вчасно розпізнати сигнали стресу. Саморегуляція дозволяє зберігати рівновагу в складних ситуаціях, а самоефективність – підтримує відчуття контролю над подіями.

Велике значення мають соціальні ресурси – підтримка з боку колег, лідерів, сім'ї. Атмосфера психологічної безпеки, чіткі ролі, емоційне включення керівників у життя волонтерів – усе це формує колективну резильєнтність і зменшує вплив дистресу. Підтримка з боку сім'ї знижує ризик вигорання, особливо якщо рідні приймають волонтерську активність як значущу.

Окремо виділяють мотиваційно-сміслові фактори: наявність життєвих цілей, цінностей, що надають сенсу діяльності. Волонтери, які бачать у своїй роботі глибший зміст, легше переносять труднощі та швидше відновлюються після них. Саме сенс і ідентифікація з волонтерською спільнотою стають джерелом глибокої внутрішньої мотивації.

У підсумку, розвиток резильєнтності волонтерів вимагає підтримки на трьох рівнях: особистісному, міжособистісному та екзистенційному. Це дозволяє не лише запобігати вигоранню, а й сприяє довготривалій залученості та психологічному зростанню.

У практиці підвищення резильєнтності ефективним інструментом є тренінг. Його ціль – не лише розвиток індивідуальних навичок, а й формування згуртованої групи підтримки. Через інтервізії, рольові вправи, моделювання стресових ситуацій та рефлексивні практики волонтери вчаться краще розуміти себе, взаємодіяти з іншими та зберігати внутрішню рівновагу, що в довготривалій перспективі зміцнює їх психологічну витривалість.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У АКТИВІСТІВ ВОЛОНТЕРСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

2.1. Концептуальна модель дослідження та формулювання гіпотез

Теоретичне моделювання емпіричного дослідження розвитку резильєнтності активістів волонтерських організацій ґрунтується на інтеграції положень сучасних психологічних теорій щодо стресостійкості, особистісних ресурсів і механізмів емоційної регуляції. Базуючись на огляді наукової літератури, резильєнтність визначається як динамічна здатність особистості адаптуватися до несприятливих обставин, швидко відновлювати функціональну рівновагу та зберігати емоційне благополуччя за умов підвищеної психологічної напруги. У межах цього дослідження резильєнтність розглядається як багатofакторне утворення, що формується під впливом особистісних рис, емоційної компетентності, сприйняття стресу та загальної стратегії реагування на життєві труднощі.

Теоретична основа дослідження спирається на положення динамічної моделі резильєнтності, моделі емоційного інтелекту, п'ятифакторної моделі особистості та когнітивної теорії стресу. Виходячи з аналізу сучасних підходів, розвиток резильєнтності волонтерів розглядається як результат складної взаємодії індивідуальних психологічних характеристик, рівня емоційної регуляції та суб'єктивного сприйняття стресових ситуацій. Зокрема, особистісні риси екстраверсії, доброзичливості, відкритості до досвіду і сумлінності розглядаються як ресурси, що сприяють підвищенню стійкості до стресу, тоді як високий рівень нейротизму, навпаки, пов'язується з підвищеною вразливістю до стресових чинників.

На основі узагальнення теоретичних положень було висунуто низку гіпотез, які визначають логіку емпіричного дослідження. Передусім передбачається, що вищий рівень резильєнтності волонтерів буде статистично позитивно пов'язаний із такими особистісними характеристиками, як екстраверсія, доброзичливість, відкритість до досвіду та сумлінність, тоді як

нейротизм демонструватиме обернений зв'язок із резильєнтністю. Окрім цього, висунуто припущення, що емоційний інтелект волонтерів має позитивну кореляцію з рівнем їхньої стресостійкості: особи з вищим рівнем емоційної самосвідомості, емпатії, самомотивації та вмінням керувати емоціями демонструють вищий рівень резильєнтності. Інша гіпотеза полягає у тому, що суб'єктивне сприйняття стресу волонтерами має негативний зв'язок із резильєнтністю: що менше волонтери сприймають навколишнє середовище як стресогенне, то вищий рівень їхньої психологічної стійкості.

Важливим елементом концептуальної моделі є доповнення класичних кореляційних припущень аналізом регресійних моделей. Регресійний аналіз дозволяє оцінити інтегральний внесок кожної із психологічних змінних у загальне пояснення рівня резильєнтності. Передбачається, що у регресійній моделі незалежними предикторами виступатимуть такі змінні, як рівень екстраверсії, нейротизму, доброзичливості, відкритості до досвіду, сумлінності, показники емоційного інтелекту та рівень суб'єктивного стресу, тоді як залежною змінною буде загальний індекс резильєнтності за опитувальником Макбрайда (NMRQ). Очікується, що моделі регресійного аналізу виявлять найбільш вагомні психологічні чинники, які визначають стійкість волонтерів до стресу. Зокрема, прогнозується, що нейротизм буде негативним предиктором резильєнтності, тоді як доброзичливість, екстраверсія, відкритість до досвіду та емоційний інтелект виступлять позитивними предикторами.

Емпіричне дослідження планується реалізувати шляхом використання валідованих психодіагностичних методик. Для оцінки рівня резильєнтності застосовується опитувальник NMRQ, для діагностики емоційного інтелекту — тест Н. Холла, для визначення особистісних рис — опитувальник "Велика п'ятірка" (BFI), а для вимірювання суб'єктивного рівня стресу — шкала сприйняття стресу (PSS-10). Збір даних передбачає одноразове анкетування вибірки волонтерів. Дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування із використанням Google-Form.

Для статистичної обробки даних передбачено використання описових статистик, непараметричних критеріїв Манна–Уїтні та Крускала–Уолліса для

аналізу групових розбіжностей, кореляційного аналізу Спірмана для встановлення взаємозв'язків між показниками, а також побудову багатофакторної регресійної моделі для виявлення предикторів резильєнтності.

Таким чином, концептуальна модель дослідження передбачає вивчення взаємозв'язків між особистісними рисами, емоційним інтелектом, сприйняттям стресу та резильєнтністю активістів волонтерських організацій з використанням поєднання кореляційного та регресійного аналізу. Отримані результати дозволять глибше зрозуміти психологічні механізми стійкості волонтерів у кризових умовах та окреслити психологічні чинники, які сприяють підтриманню їхнього психічного здоров'я та ефективності діяльності.

2.2. Опис діагностичних методик

Проведене дослідження мало на меті виявлення та аналіз особливостей прояву резильєнтності у активістів молодіжних волонтерських організацій та їх взаємозв'язок з емоційним інтелектом. Для цього дослідження було поділено на декілька частин. Перша являла собою визначення соціально-демографічних характеристик вибірки. Таким чином, до цього блоку увійшли питання про стать, вік, місце проживання, основний рід занять, участь у волонтерській діяльності, частоту волонтерства, фактори обрання волонтерства, оцінку його важливості, його переваги, а також досвід проведення волонтерських проєктів. Отримання цієї інформації є важливим для з'ясування контексту відповідей респондентів. Наявність такого роду питань дозволяє визначити відмінності різних груп у досліджуваних характеристиках, встановити специфічні патерни. Також ці дані допомагають визначити наскільки різноманітною є вибірка, що є особливо важливим для подальшого поширення отриманих результатів на генеральну сукупність.

Друга частина була присвячена дослідженню резильєнтності. Для цього було обрано дві методики. Перша – Опитувальник резильєнтності Ніколсона Макбрайда (NMRQ) – є психологічним інструментом, розробленим для оцінки рівня резильєнтності (стійкості до стресу) у людей. Цей опитувальник дозволяє визначити, наскільки людина здатна справлятися зі стресовими ситуаціями та

відновлюватися після труднощів. NMRQ складається з 12 запитань, які охоплюють різні сфери життя і поведінки, на які респондент відповідає, оцінюючи себе за різними аспектами резильєнтності. NMRQ оцінює такі ключові компоненти резильєнтності, як оптимізм та позитивне мислення, здатність до адаптації, самоконтроль і саморегуляція, здатність до вирішення проблем, соціальна підтримка та взаємодія. Через свою лаконічність та доведену валідність цей опитувальник є зручним та доволі популярним інструментом визначення рівня резильєнтності. Другою методикою для вивчення резильєнтності було обрано Опитувальник оцінки стійкості (RAQ). Стійкість у цьому контексті означає здатність людини адаптуватися до стресу, труднощів і змін, зберігаючи при цьому психологічне здоров'я і добробут. RAQ складається з 32 запитань, спрямованих на виявлення наступних аспектів стійкості: емоційної стійкості (здатність керувати своїми емоціями та підтримувати позитивний емоційний стан навіть у складних ситуаціях), соціальної підтримки (наявність підтримки з боку родини, друзів і соціального оточення, що допомагає справлятися з викликами), оптимізму (позитивне сприйняття майбутнього і віра у власні сили та можливості), адаптивності (здатність гнучко реагувати на зміни та пристосовуватися до нових умов) самоорганізації (здатність самостійно планувати та виконувати свої завдання, підтримувати порядок і дисципліну у своєму житті). Кожен з цих аспектів оцінюється за допомогою серії тверджень, з якими респонденту пропонується погодитися або не погодитися по шкалі від “повністю не згоден” до “повністю згоден”. Результати аналізуються для визначення рівня стійкості респондента і виявлення потенційних областей, що потребують покращення. Цей інструмент також є доволі простим у використанні, ефективним і популярним, що робить його підходящим для цього дослідження.

Третя частина була присвячена дослідженню емоційного інтелекту. Для цього було обрано Тест емоційного інтелекту Н. Холла. Тест Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту ґрунтується на змішаній моделі емоційного інтелекту і побудований як опитувальник, що оцінює п'ять складових емоційного інтелекту: емоційна обізнаність (здатність людини

розпізнавати та розуміти власні емоції), управління емоціями (здатність контролювати свої емоції, не дозволяючи їм негативно впливати на поведінку та рішення), самомотивація (здатність людини використовувати свої емоції для досягнення цілей), емпатія (здатність розуміти і відчувати емоції інших людей), розпізнавання емоцій інших людей (здатність розпізнавати емоційні стани інших людей через їхні невербальні сигнали, такі як вираз обличчя, тон голосу та жести). Шестиступенева шкала відповідей включає такі варіанти: повністю не погоджуюсь, в основному не погоджуюсь, частково не погоджуюсь, частково погоджуюсь, в основному погоджуюсь, повністю погоджуюсь. Автор методики визначає три рівні емоційного інтелекту для кожної зі шкал: низький (7 і менше), середній (8-13) і високий (14 і більше балів). Сам опитувальник складається з 30 питань. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше – високий рівень; 40-69 – середній рівень; 39 і менше – низький рівень. Перевагою цієї методики є те, що вона охоплює різні аспекти емоційного інтелекту. Це дозволяє отримати всебічну картину емоційних навичок та здібностей людини. Методика базується на наукових дослідженнях і має високу надійність та валідність, що робить її надійним інструментом для оцінки емоційного інтелекту.

Четверта частина дослідження була спрямована на вивчення індивідуальних особистісних рис респондентів. Для цього було використано одну з найпопулярніших на сьогодні методик – Опитувальник Великої п'ятірки (Big Five Inventory, BFI). Використана версія BFI містить 44 твердження, згруповані у п'ять шкал. Назви та психологічний зміст кожної шкали відповідають одному з п'яти особистісних факторів у межах п'ятифакторної моделі особистості. Відкритість до досвіду відображає рівень креативності, відкритості до нових ідей та нестандартного мислення. Сумлінність характеризується надійністю, організованістю та ретельністю. Екстраверсія визначає соціальну активність, енергійність та прагнення до спілкування. Привітність охоплює доброзичливість, співпереживання та схильність до співпраці. Невротизм вимірює рівень емоційної стабільності та схильність до

переживань. Той факт, що BFI базується на п'ятифакторній моделі особистості, яка є однією з найбільш досліджених і визнаних теорій у психології, забезпечує високу надійність і валідність одержаних результатів.

Остання частина дослідження була присвячена визначенню сприйнятого волонтерами стресу. Для цього було обрано Опитувальник сприйнятого стресу (PSQ). Опитувальник сприйнятого стресу (Perceived Stress Questionnaire, PSQ) є інструментом для оцінки рівня суб'єктивного стресу, який людина відчуває у своєму повсякденному житті. Ця методика була розроблена для вивчення загального рівня стресу, а також для виявлення конкретних стресорів, які можуть впливати на емоційне і фізичне здоров'я. Опитувальник оцінює різні аспекти стресу, включаючи емоційні, фізичні, соціальні і психологічні компоненти. Це забезпечує комплексний підхід до вивчення стресу. PSQ складається з серії тверджень, на які респонденти відповідають, використовуючи шкалу від "ніколи" до "дуже часто". Це робить методику легкою для заповнення і аналізу. Методика має високу надійність і валідність, підтверджену численними дослідженнями.

2.3. Характеристика вибірки

Загальна кількість учасників дослідження становила 149 осіб. Більшість респондентів ідентифікували себе як жінки — 55,0% (N=82), тоді як чоловіки склали 45,0% (N=67) від загальної вибірки. Таким чином, у вибірці спостерігається помірне переважання жінок. У дослідженні брали участь респонденти різного віку. Найбільшу частку становили учасники у віці 18–20 років — 47,0% (N=70). Другою за чисельністю групою були респонденти віком 21–25 років — 35,6% (N=53). Найменшою за розміром виявилася група респондентів віком 31 рік і більше, яка склала 17,4% (N=26). Таким чином, вибірка представлена переважно молоддю віком до 25 років (Додаток А, Таблиці А.1-А.2, Рис. 2.1).

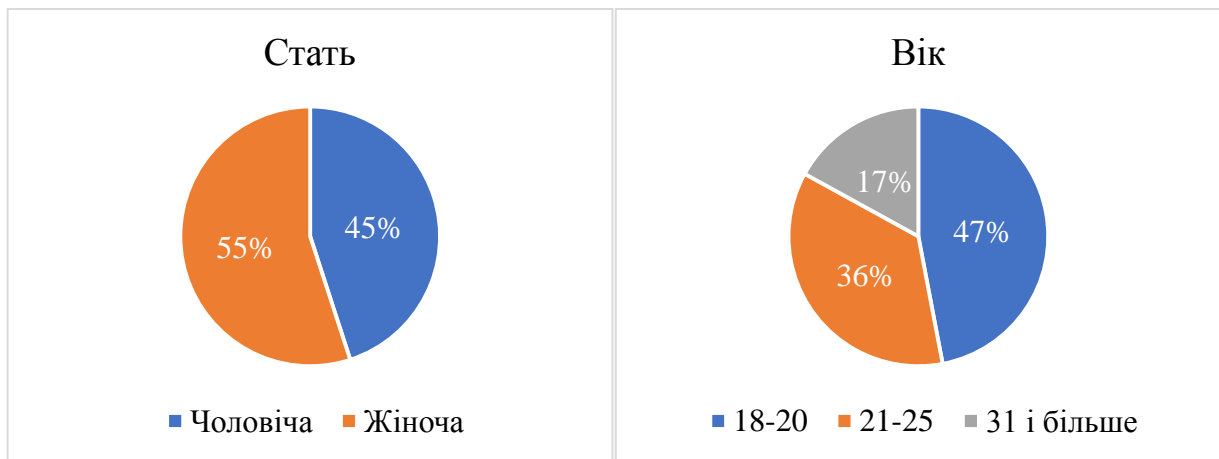


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю та віком

Учасники дослідження проживають у населених пунктах різного розміру. Більшість респондентів — 61,1% (N=91) — мешкають у містах із населенням до 1 мільйона жителів. Натомість 38,9% (N=58) зазначили, що проживають у містах із понад 1 мільйоном жителів. Таким чином, переважна частина вибірки представлена мешканцями менш урбанізованих територій. Респонденти дослідження мали різний рід занять. Найбільша частка — 43,0% (N=64) — працюють на повний робочий день. Значну частину також становлять студенти та студентки — 35,6% (N=53). Менші частки були представлені тими, хто є безробітним (12,8%, N=19), тими, хто працює на неповний робочий день (2,7%, N=4), а також тими, хто вказав інший варіант зайнятості (6,0%, N=9). Таким чином, вибірка представлена як працюючими особами, так і студентами (Додаток А, Таблиці А.3-А.4, Рис. 2.2).



Рис. 2.2. Розподіл респондентів за місцем проживання та родом занять

Більшість учасників дослідження зазначили, що займаються волонтерською діяльністю на регулярній основі — 69,8% (N=104). Ще 14,1% (N=21) долучаються до волонтерства час від часу. Водночас 16,1% (N=24) наразі не займаються волонтерською діяльністю, але розглядають таку можливість у майбутньому. Таким чином, Переважна більшість респондентів — 83,9% (N=125) — мають досвід волонтерської діяльності, тоді як 16,1% (N=24) не залучені до волонтерства. Таким чином, волонтерська активність є характерною рисою більшості учасників вибірки (Додаток А, Таблиця А.5-А.6, Рис. 2.3).

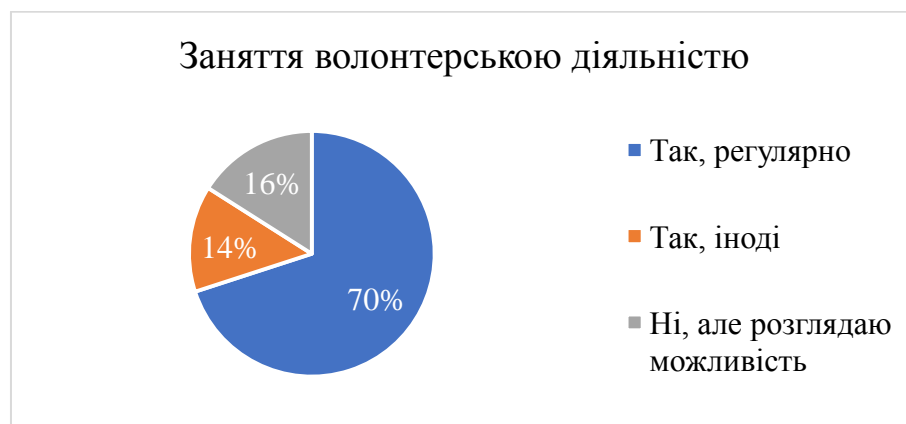


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за заняттям волонтерською діяльністю

Учасники дослідження відрізнялися за частотою участі у волонтерських заходах. Найбільша частка респондентів — 40,3% (N=60) — зазначили, що беруть участь у волонтерстві щотижня. Ще 30,2% (N=45) долучаються до волонтерських заходів кілька разів на місяць, а 29,5% (N=44) — кілька разів на рік. Таким чином, більшість волонтерів у вибірці залучені до активної та регулярної діяльності (Додаток А, Таблиця А.7, Рис. 2.4).

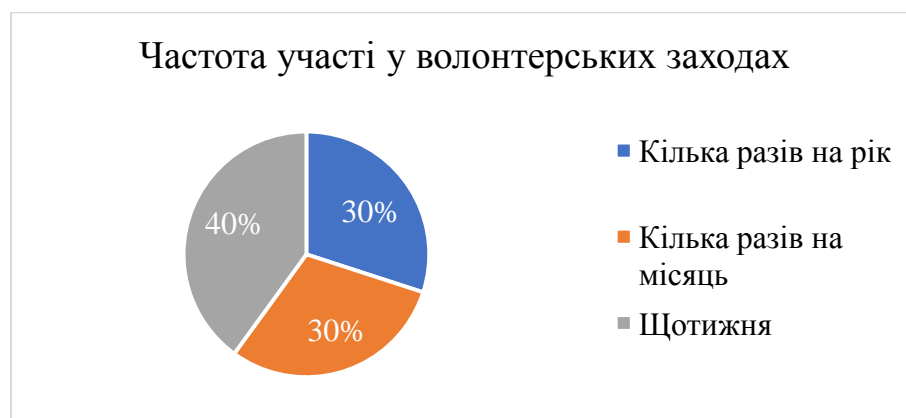


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за частотою участі у волонтерських заходах

Більшість респондентів — 67,1% (N=100) — зазначили, що обирають волонтерські проекти відповідно до власних інтересів та навичок. Інші керуються різними чинниками: 11,4% (N=17) — долучаються до проектів випадково або беруть участь у тих, які їм пропонуються; ще 11,4% (N=17) — обирають проекти, виходячи з потреб спільноти чи організації; а 10,1% (N=15) — орієнтуються на рекомендації друзів або родичів. Таким чином, особисті мотиви є основним критерієм вибору волонтерських ініціатив (Додаток А, Таблиця А.8, Рис. 2.5).



Рис. 2.5. Розподіл респондентів за характером вибору волонтерських проектів

Більшість респондентів — 52,3% (N=78) — вважають, що волонтерська діяльність є дуже важливою, оскільки вона є способом внести позитивні зміни у світ. Ще 26,8% (N=40) розглядають волонтерство як добровільний внесок, що може покращити життя інших людей, а 20,8% (N=31) наголошують на його ролі у розвитку спільнот і підтримці тих, хто перебуває у складних життєвих обставинах. Таким чином, респонденти загалом високо оцінюють значення волонтерства в сучасному суспільстві (Додаток А, Таблиця А.9, Рис. 2.6).

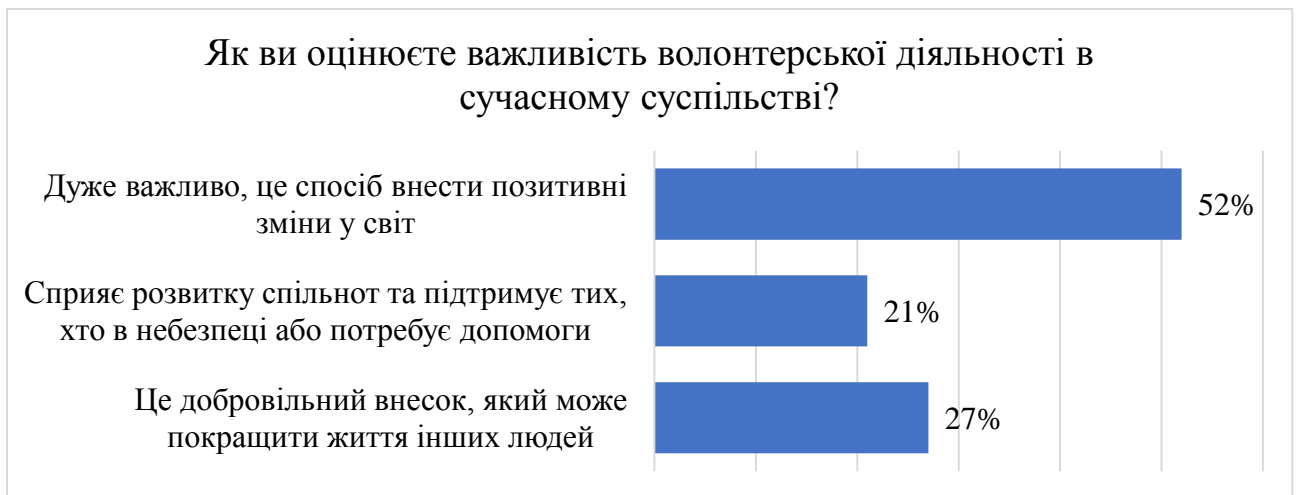


Рис. 2.6. Розподіл респондентів оцінкою важливості волонтерської діяльності

Переважна більшість респондентів — 79,9% (N=119) — вказали, що волонтерська діяльність має комплексні переваги, поєднуючи задоволення від допомоги іншим, розвиток навичок і досвіду, а також розширення соціальних контактів. Невеликі частки респондентів відзначили лише окремі аспекти: 6,0% (N=9) — задоволення від допомоги іншим, 6,7% (N=10) — розвиток навичок, і 7,4% (N=11) — розширення кола знайомств. Таким чином, більшість учасників визнають багатомірну цінність волонтерської діяльності (Додаток А, Таблиця А.10, Рис. 2.7).



Рис. 2.7. Розподіл респондентів за основними перевагами волонтерства

Рівень резильєнтності серед респондентів розподілився наступним чином: найбільша частка — 39,6% (N=59) — продемонструвала середній рівень резильєнтності, ще 32,9% (N=49) — сильний рівень. 16,1% (N=24) учасників

мали початковий рівень резильєнтності, тоді як 11,4% (N=17) продемонстрували дуже сильний рівень. Таким чином, переважна більшість респондентів має принаймні середній рівень здатності адаптуватися до труднощів (Додаток А, Таблиця А.11, Рис. 2.8).

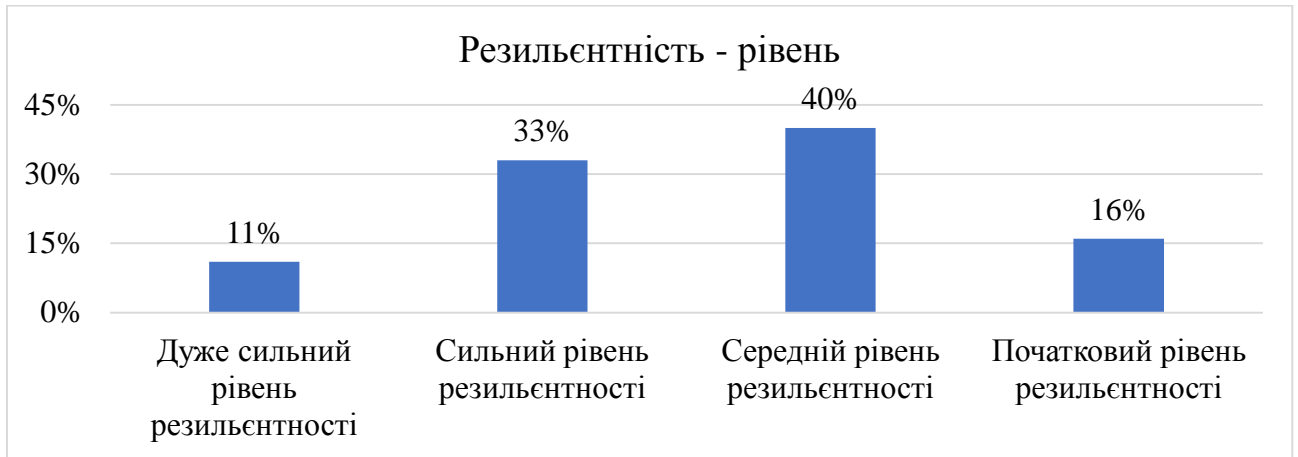


Рис. 2.8. Розподіл респондентів за рівнем резильєнтності

Висновки до розділу 2

Методологія дослідження включала аналіз соціально-демографічних характеристик, особистісних якостей, резильєнтності, емоційного інтелекту та суб'єктивно сприйнятого стресу респондентів. Соціально-демографічний аналіз надав повну картину про стать, вік, місце проживання, рід занять, участь і частоту волонтерської діяльності, а також фактори обрання волонтерства, що дозволило краще зрозуміти контекст відповідей та виявити групові відмінності у вибірці.

Дослідження резильєнтності проводилося за допомогою двох методик – опитувальника резильєнтності Ніколсона Макбрайда (NMRQ) та опитувальника оцінки стійкості (RAQ), що дозволило всебічно оцінити здатність респондентів адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після них. Емоційний інтелект було вивчено за допомогою тесту Н. Холла, який охоплює ключові його складові: емоційну обізнаність, управління емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших людей. Особистісні якості визначалися за допомогою опитувальника Великої п'ятірки (BFI), що дозволило виокремити основні риси – невротизм, відкритість до нового досвіду, сумлінність,

екстраверсію та доброзичливість, а рівень сприйнятого стресу оцінювався за допомогою опитувальника сприйнятого стресу (PSQ).

Методологія аналізу базувалася на використанні спеціалізованого статистичного програмного забезпечення створення описової статистики, оцінки нормальності розподілу даних, оцінки міжгрупових відмінностей, проведення кореляційного аналізу взаємозв'язків між досліджуваними змінними та створення регресійної моделі для визначення основних предикторів резильєнтності. Такий комплексний підхід забезпечив можливість глибоко проаналізувати зв'язки між резильєнтністю, емоційним інтелектом, особистісними характеристиками та сприйнятим стресом.

Вибірка складалася з 149 учасників, що дозволяє отримати достатньо репрезентативну картину для аналізу досліджуваних змінних. Переважна частина респондентів — жінки (55%) — свідчить про деяке домінування жіночої аудиторії, а вікова структура вказує на молодіжний характер дослідження: майже половина (47%) учасників знаходяться у віковій групі 18–20 років, а ще 35,6% — у групі 21–25 років. Це дозволяє зробити висновок, що вибірка представлена переважно молоддю до 25 років. За місцем проживання 61,1% респондентів мешкають у містах із населенням до 1 млн. жителів. Щодо роду занять, найбільшу групу складають особи, які працюють на повний робочий день (43%), поряд зі студентами (35,6%), що додає різноманітності у вибірку. Волонтерська діяльність є характерною для більшості досліджуваних: 83,9% учасників мають досвід волонтерства, причому 69,8% займаються ним регулярно, а 40,3% — щотижня. При цьому значна частина респондентів обирає волонтерські проекти відповідно до власних інтересів та навичок (67,1%), що підкреслює індивідуальний підхід до участі у волонтерських ініціативах. Щодо рівня резильєнтності, найбільша частка респондентів демонструє середній (39,6%) або сильний (32,9%) рівень цієї характеристики, що свідчить про здатність адаптуватися до труднощів та стресових ситуацій. Таким чином, вибірка характеризується як достатньо різноманітна за соціально-демографічними ознаками та активністю у волонтерській діяльності, що

створює належну базу для подальшого узагальнення отриманих результатів на генеральну сукупність.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У АКТИВІСТІВ ВОЛОНТЕРСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ТРЕНІНГУ

3.1. Первинна обробка даних

У дослідженні було проведено аналіз описових статистик для основних психологічних змінних, що вимірювалися серед 149 учасників (Додаток Б, Таблиця Б.1). Рівень резильєнтності в середньому становив 42.0 бала ($SD = 6.18$), що вказує на загалом помірний рівень здатності до адаптації у стресових ситуаціях, при цьому значення варіювалися від 25 до 50. Емоційна обізнаність учасників була відносно високою ($M = 23.5$, $SD = 3.42$), із медіанним значенням 24, що свідчить про добре усвідомлення власних емоцій більшістю респондентів.

Управління власними емоціями ($M = 18.6$, $SD = 4.43$) та самомотивація ($M = 21.8$, $SD = 4.46$) вказують на загалом достатній рівень регуляції емоційних станів та вміння підтримувати внутрішню мотивацію. Водночас, емпатія ($M = 22.4$, $SD = 4.99$) та розпізнавання емоцій інших людей ($M = 21.7$, $SD = 4.39$) виявилися на рівні, що свідчить про помірно розвинені соціально-емоційні компетентності.

Загальний емоційний інтелект ($M = 108.0$, $SD = 15.49$) був досить високим, що свідчить про достатній рівень інтеграції різних аспектів емоційної обізнаності, регуляції та міжособистісного розуміння.

Аналіз риси особистості за п'ятифакторною моделлю виявив середній рівень екстраверсії ($M = 24.7$, $SD = 7.13$), привітності ($M = 28.7$, $SD = 5.31$) та відкритості досвіду ($M = 28.8$, $SD = 4.58$), що може свідчити про соціальну активність і готовність до нового досвіду серед опитаних. Рівень сумлінності був помірним ($M = 25.3$, $SD = 6.68$), а невротизм мав дещо знижене середнє значення ($M = 18.0$, $SD = 8.02$), що може вказувати на емоційну стабільність респондентів.

Шкала сприйнятого стресу показала середній рівень ($M = 57.8$, $SD = 10.54$), що говорить про помірну напруженість та суб'єктивне відчуття стресу

серед учасників. Показник резильєнтності за шкалою RAQ становив у середньому 123.5 бала ($SD = 15.33$), що також підтверджує загальну тенденцію до помірного рівня психологічної стійкості.

Загалом результати свідчать про достатній рівень адаптивних здібностей та емоційної компетентності серед респондентів, із помірним рівнем стресового навантаження та вираженими соціально-психологічними ресурсами.

Для перевірки нормальності розподілу основних досліджуваних змінних було застосовано критерій Колмогорова–Смірнова (Додаток Б, Таблиця Б.2). За результатами аналізу, усі змінні, крім однієї, мали статистично значущі відхилення від нормального розподілу ($p < 0.05$), що свідчить про їх ненормальний розподіл у вибірці.

Зокрема, резильєнтність ($p < 0.001$), емоційна обізнаність ($p < 0.001$), управління своїми емоціями ($p = 0.002$), самомотивація ($p = 0.042$), емпатія ($p = 0.005$), розпізнавання емоцій інших людей ($p < 0.001$), емоційний інтелект ($p = 0.003$), а також усі п'ять факторів особистості — екстраверсія ($p = 0.002$), привітність ($p = 0.004$), сумлінність ($p = 0.004$), відкритість досвіду ($p = 0.005$), — продемонстрували значущі відхилення від нормального розподілу.

Винятком є лише показник невротизму, для якого значення $p = 0.117$, що перевищує критичний рівень значущості ($p > 0.05$), і вказує на відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу.

Також шкала сприйнятого стресу ($p = 0.018$) та резильєнтність (RAQ) ($p = 0.047$) мали розподіли, що статистично відрізняються від нормального.

Таким чином, результати свідчать про необхідність застосування непараметричних методів аналізу даних або трансформації змінних у подальшому статистичному аналізі, за винятком змінної "невротизм", для якої допустиме використання параметричних підходів.

3.2. Порівняльний аналіз груп респондентів

Було проведено порівняльний аналіз показників психологічних змінних між респондентами, які беруть участь у волонтерській діяльності ($N = 125$), та тими, хто не залучений до неї ($N = 24$), з використанням критерію Манна–Вітні

у зв'язку з відсутністю нормального розподілу змінних (Додаток Б, Таблиця Б.3, рис. 3.1).

Результати показали, що волонтери мали статистично значуще нижчий рівень резильєнтності ($U = 1093$, $p = 0.034$), ніж респонденти, які не займаються волонтерською діяльністю. Середнє значення резильєнтності у групі "Так" становило 41.5 бала, тоді як у групі "Ні" — 44.8 бала. Аналогічна тенденція спостерігалась і за шкалою резильєнтності RAQ, де респонденти, які не займаються волонтерством, мали вищий середній показник ($M = 129.0$), порівняно з волонтерами ($M = 122.4$; $U = 980$, $p = 0.007$).

Разом з тим, емоційна обізнаність ($U = 820$, $p < 0.001$), управління своїми емоціями ($U = 799$, $p < 0.001$), самомотивація ($U = 685$, $p < 0.001$), емоційний інтелект загалом ($U = 760$, $p < 0.001$), а також відкритість до досвіду ($U = 780$, $p < 0.001$) були значно вищими серед респондентів, які залучені до волонтерської діяльності. Це свідчить про тісний зв'язок між участю у волонтерстві та розвитком ключових емоційно-соціальних компетентностей.

Крім того, серед волонтерів було зафіксовано вищий рівень сприйнятого стресу ($M = 59.1$), порівняно з неволонтерами ($M = 50.5$; $U = 760$, $p < 0.001$), що може свідчити про вищу навантаженість або чутливість до зовнішніх викликів серед цієї групи.

Для таких змінних, як емпатія, розпізнавання емоцій інших людей, привітність, сумлінність та невротизм, статистично значущих відмінностей між групами виявлено не було ($p > 0.05$), що свідчить про схожий рівень вираженості цих характеристик незалежно від участі у волонтерстві.

Отже, участь у волонтерській діяльності пов'язана з вищим розвитком емоційного інтелекту та саморегулятивних механізмів, однак може супроводжуватись також вищим рівнем суб'єктивного стресу. Водночас, цікавою є тенденція до вищої резильєнтності серед неволонтерів, що може потребувати подальшого дослідження з урахуванням мотиваційної складової та навантаження, пов'язаного з волонтерством.

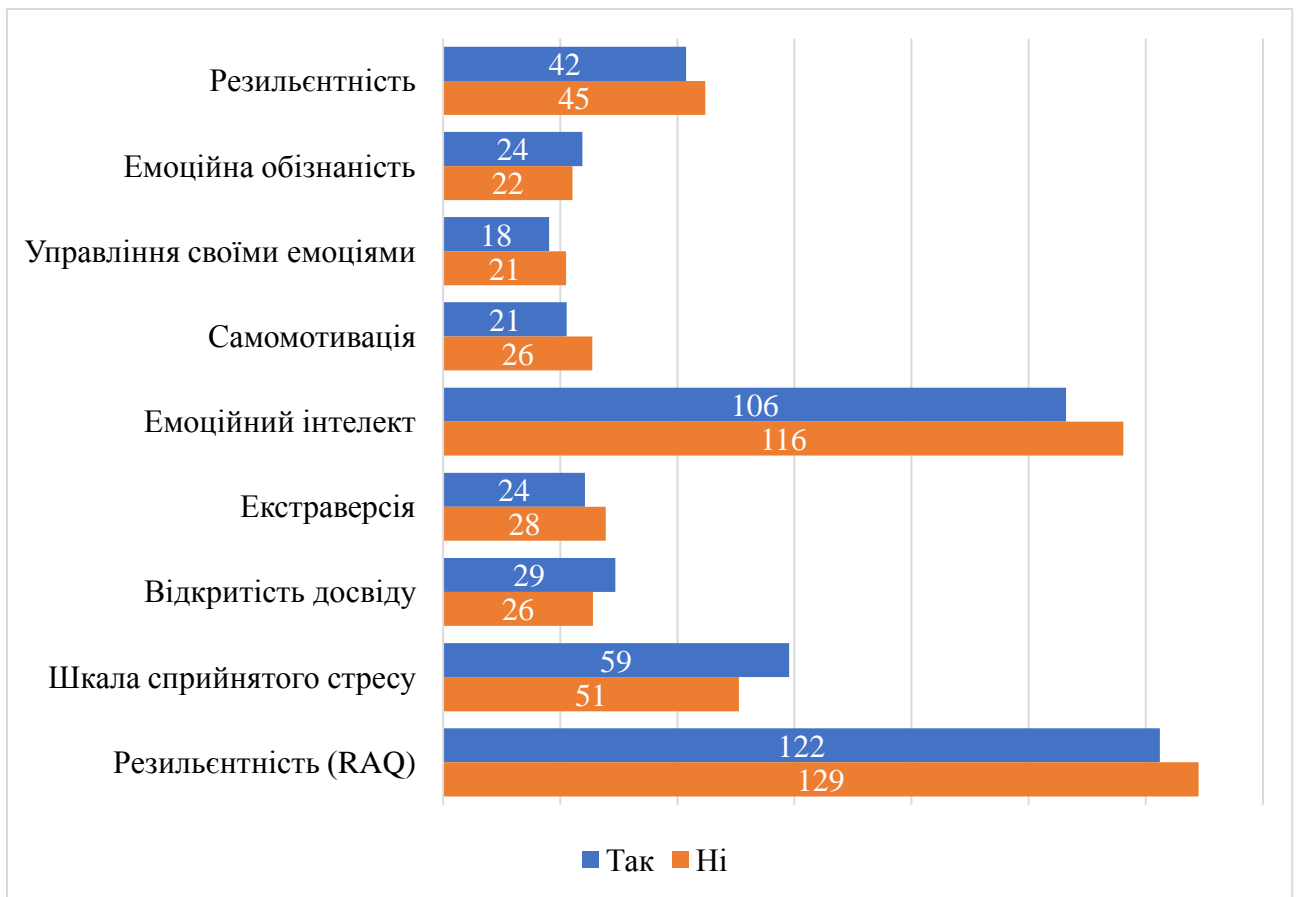


Рис. 3.1. Статистично значущі відмінності в середніх значеннях психологічних характеристик для груп респондентів залежно заняття волонтерською діяльністю

Серед респондентів, які беруть участь у волонтерській діяльності, було проведено порівняльний аналіз між чоловіками ($N = 52$) та жінками ($N = 73$) щодо низки психологічних характеристик. Результати засвідчили наявність статистично значущих гендерних відмінностей за кількома змінними (Додаток Б, Таблиця Б.4, рис. 3.2).

Зокрема, чоловіки мали вищий рівень загальної резильєнтності ($M = 43.5$), ніж жінки ($M = 40.0$; $U = 1396$, $p = 0.011$), хоча обидві групи демонстрували однакове медіанне значення. За шкалою резильєнтності RAQ, жінки, навпаки, продемонстрували дещо вищі значення ($M = 124.9$), порівняно з чоловіками ($M = 118.9$; $U = 1509$, $p = 0.050$), що вказує на деяке розходження в оцінках залежно від методу вимірювання.

Найбільш виражені відмінності виявлено у сфері емоційної саморегуляції та особистісних рис. Чоловіки мали значно вищі показники управління своїми емоціями ($M = 19.8$ проти $M = 16.9$; $U < 0.001$), а також вищу екстраверсію ($M = 26.6$ проти $M = 22.4$; $U < 0.001$). Натомість жінки суттєво переважали чоловіків за такими змінними, як привітність ($M = 31.1$ проти $M = 25.8$; $U < 0.001$), сумлінність ($M = 27.6$ проти $M = 21.0$; $U < 0.001$) та відкритість до досвіду ($M = 30.9$ проти $M = 27.3$; $U < 0.001$). Ці відмінності свідчать про відмінні стилі поведінки та взаємодії з оточенням, характерні для різних статей.

Також виявлено вищий рівень невротизму серед чоловіків ($M = 20.7$) порівняно з жінками ($M = 16.0$; $U = 1448$, $p = 0.023$), що може свідчити про більшу емоційну чутливість або нестабільність у чоловічій підгрупі волонтерів.

Інші змінні, включно з емоційною обізнаністю, самомотивацією, емпатією, емоційним інтелектом загалом та шкалою сприйнятого стресу, не виявили статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками ($p > 0.05$).

Таким чином, результати свідчать про гендерні особливості психологічного профілю волонтерів, зокрема відмінності в емоційній регуляції, особистісних рисах і загальній резильєнтності, що може бути враховано при розробці програм підтримки та розвитку волонтерських ініціатив.

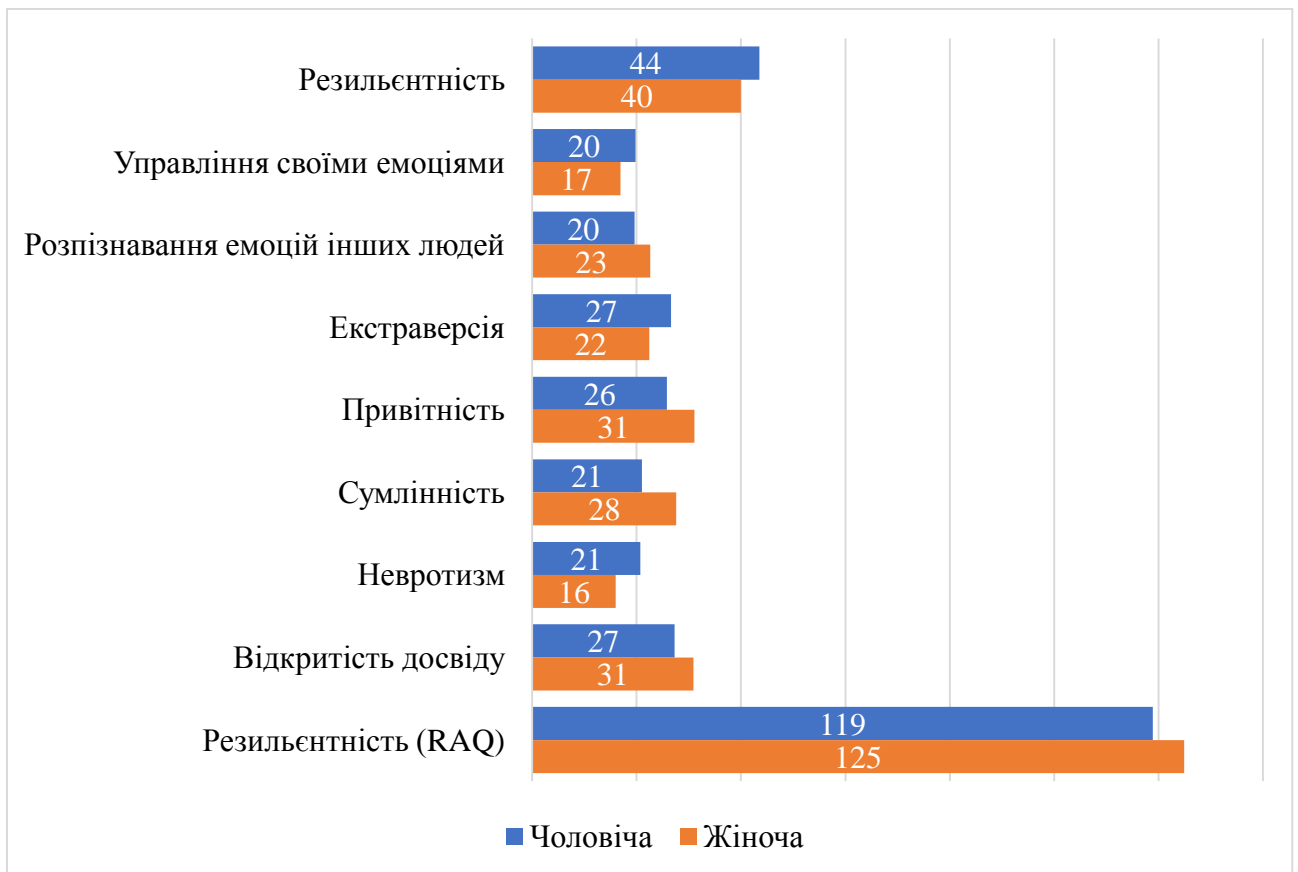


Рис. 3.2. Статистично значущі відмінності в середніх значеннях психологічних характеристик для груп респондентів-волонтерів залежно від статі

Порівняльний аналіз психологічних характеристик волонтерів залежно від типу населеного пункту проживання засвідчив наявність статистично значущих відмінностей між респондентами, які мешкають у містах з населенням понад 1 млн осіб ($N = 43$), та тими, хто проживає в містах до 1 млн осіб ($N = 82$) (Додаток Б, Таблиця Б.5, рис. 3.5).

Респонденти з менших міст мали вищі показники резильєнтності як за загальною шкалою ($M = 42.6$ проти $M = 39.3$; $U < 0.001$), так і за шкалою резильєнтності RAQ ($M = 128.5$ проти $M = 111.0$; $U < 0.001$), що може вказувати на кращу адаптивність і психологічну стійкість волонтерів з менш урбанізованого середовища.

Також серед волонтерів із менших міст спостерігався вищий рівень емоційної обізнаності ($M = 24.7$ проти $M = 22$; $p = 0.023$), краще управління емоціями ($M = 19.5$ проти $M = 15.6$; $p < 0.001$), розвиненіша самомотивація ($M = 23.0$ проти $M = 17.5$; $p < 0.001$), вища емпатія ($M = 22.9$ проти $M = 20.3$; $p =$

0.007) та здатність розпізнавати емоції інших людей ($M = 22.5$ проти $M = 19.1$; $p < 0.001$), що свідчить про кращу соціально-емоційну компетентність у цієї групи.

Значущі відмінності також виявлено у загальному рівні емоційного інтелекту — волонтери з менших міст продемонстрували вищі показники ($M = 112.6$ проти $M = 94.6$; $U < 0.001$). Вони також мали вищу екстраверсію ($M = 27.1$ проти $M = 18.5$; $U < 0.001$) та відкритість до досвіду ($M = 30.3$ проти $M = 27.6$; $U < 0.001$).

Цікаво, що рівень сприйнятого стресу був також значно вищим серед волонтерів із менших міст ($M = 61.9$) у порівнянні з жителями великих міст ($M = 53.8$; $U < 0.001$), що може бути пов'язано з вищим рівнем залученості або менш розвинутою інфраструктурою підтримки.

Водночас для змінних привітність ($p = 0.500$) та сумлінність ($p = 0.075$) статистично значущих відмінностей між групами не виявлено, хоча остання змінна демонструє тенденцію до вищих значень серед волонтерів з менших міст. За шкалою невротизму, волонтери з менших міст також мали вищі показники ($M = 19.4$ проти $M = 15.1$; $p = 0.021$), що може свідчити про вищу емоційну чутливість.

Отже, волонтери з міст до 1 млн жителів загалом виявляють вищий рівень психологічних ресурсів, емоційного інтелекту та адаптивності, хоча й супроводжується це вищим рівнем стресу та невротичності. Такі результати можуть вказувати на інтенсивніший емоційний контекст волонтерської діяльності в умовах меншої урбанізації.

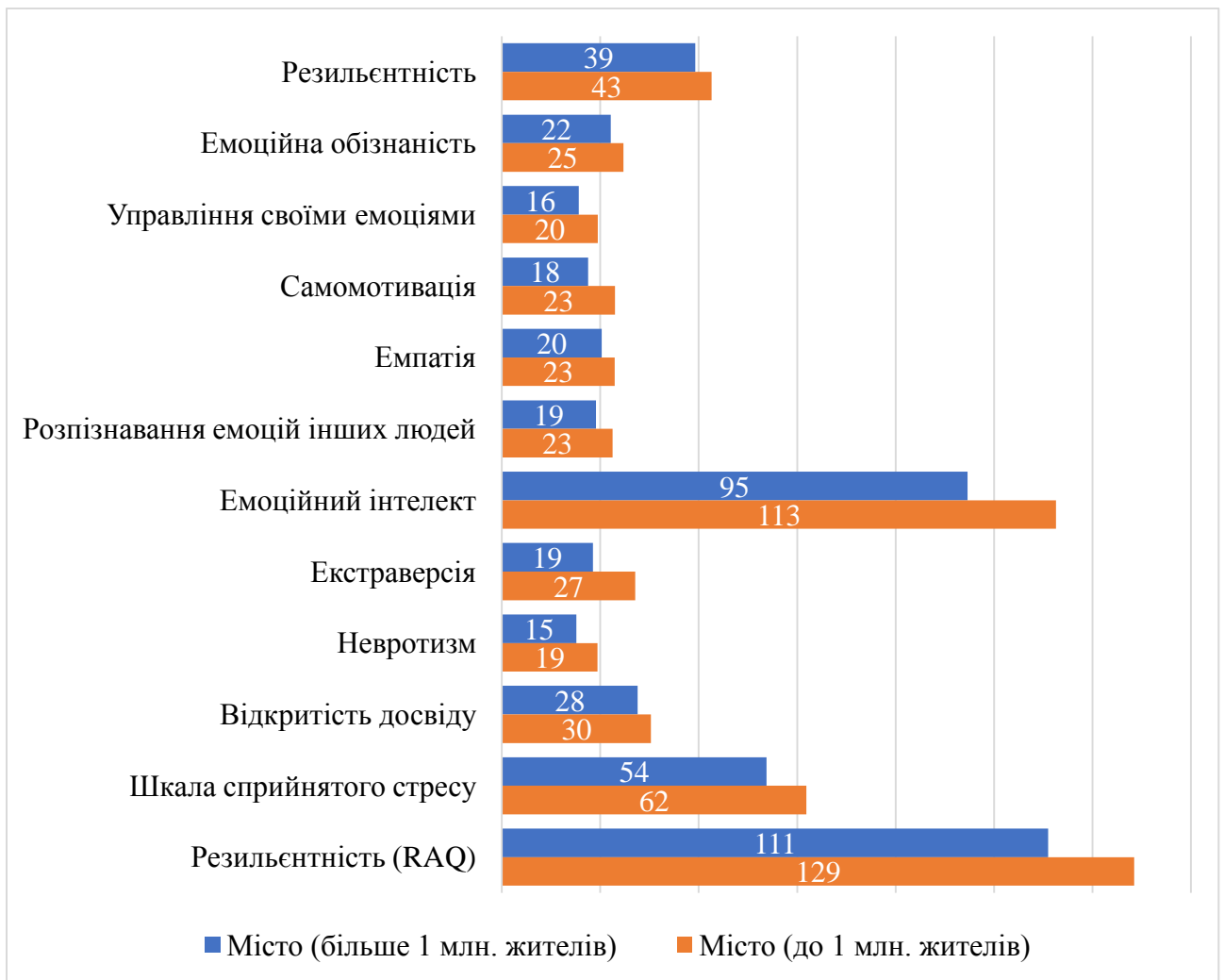


Рис. 3.3. Статистично значущі відмінності в середніх значеннях психологічних характеристик для груп респондентів-волонтерів залежно від місця проживання

Аналіз вікових відмінностей серед волонтерів показав, що низка психологічних змінних зазнає статистично значущих коливань залежно від віку, про що свідчать результати критерію Крускала–Волліса (Додаток Б, Таблиця Б.6, рис. 3.4). Зокрема, емоційна обізнаність ($\chi^2 = 23.45$, $p < 0.001$, $\epsilon^2 = 0.1891$), самомотивація ($\chi^2 = 26.27$, $p < 0.001$, $\epsilon^2 = 0.2119$), розпізнавання емоцій інших людей ($\chi^2 = 15.89$, $p < 0.001$, $\epsilon^2 = 0.1281$), емоційний інтелект загалом ($\chi^2 = 15.58$, $p < 0.001$, $\epsilon^2 = 0.1256$), екстраверсія ($\chi^2 = 20.42$, $p < 0.001$, $\epsilon^2 = 0.1647$), невротизм ($\chi^2 = 22.36$, $p < 0.001$, $\epsilon^2 = 0.1804$), відкритість досвіду ($\chi^2 = 21.38$, $p < 0.001$, $\epsilon^2 = 0.1724$), шкала сприйнятого стресу ($\chi^2 = 48.65$, $p < 0.001$, $\epsilon^2 = 0.3923$) та резильєнтність за шкалою RAQ ($\chi^2 = 15.59$, $p < 0.001$, $\epsilon^2 = 0.1258$) мали значущі відмінності між віковими групами.

Респонденти віком 18–20 років продемонстрували найвищий рівень емоційної обізнаності ($M = 25.3$), розпізнавання емоцій інших людей ($M = 22.7$), емоційного інтелекту ($M = 111.3$) та відкритості до досвіду ($M = 31.3$). Вони також мали вищі показники стресу ($M = 64.7$), що може бути пов'язано з емоційною чутливістю цієї вікової групи.

Водночас група 21–25 років продемонструвала найнижчі значення за низкою змінних, зокрема емоційною обізнаністю ($M = 20.6$), емоційним інтелектом ($M = 96.8$), самомотивацією ($M = 18.4$), розпізнаванням емоцій інших ($M = 20.0$) та відкритістю досвіду ($M = 26.4$), що може вказувати на зниження емоційного ресурсу або перехідний характер цього етапу життя.

Натомість волонтери віком 31 рік і більше мали найвищі показники резильєнтності як за загальною шкалою ($M = 43.8$), так і за шкалою RAQ ($M = 128.9$), що узгоджується з більшим життєвим досвідом. Ця група також продемонструвала вищу сумлінність ($M = 28.3$) та найвищий рівень невротизму ($M = 27.6$), що може свідчити про підвищену емоційну реактивність або навантаження, пов'язане з життєвими обставинами.

Інші змінні, як-от резильєнтність ($\chi^2 = 4.07$, $p = 0.131$), управління емоціями ($\chi^2 = 4.08$, $p = 0.130$), емпатія ($\chi^2 = 4.48$, $p = 0.106$), привітність ($\chi^2 = 8.28$, $p = 0.016$) та сумлінність ($\chi^2 = 11.32$, $p = 0.003$) також показали деякі коливання, проте у більшості з них ефекти були меншими за силою ($\epsilon^2 < 0.1$), що свідчить про слабший вплив віку.

Отже, вікові особливості відіграють значну роль у формуванні психологічного профілю волонтерів. Молодші учасники мають розвинені емоційні та соціальні здібності, але демонструють вищий рівень стресу. Старші волонтери вирізняються вищою резильєнтністю, сумлінністю та відкритістю, хоча й виявляють підвищену емоційну напруженість.

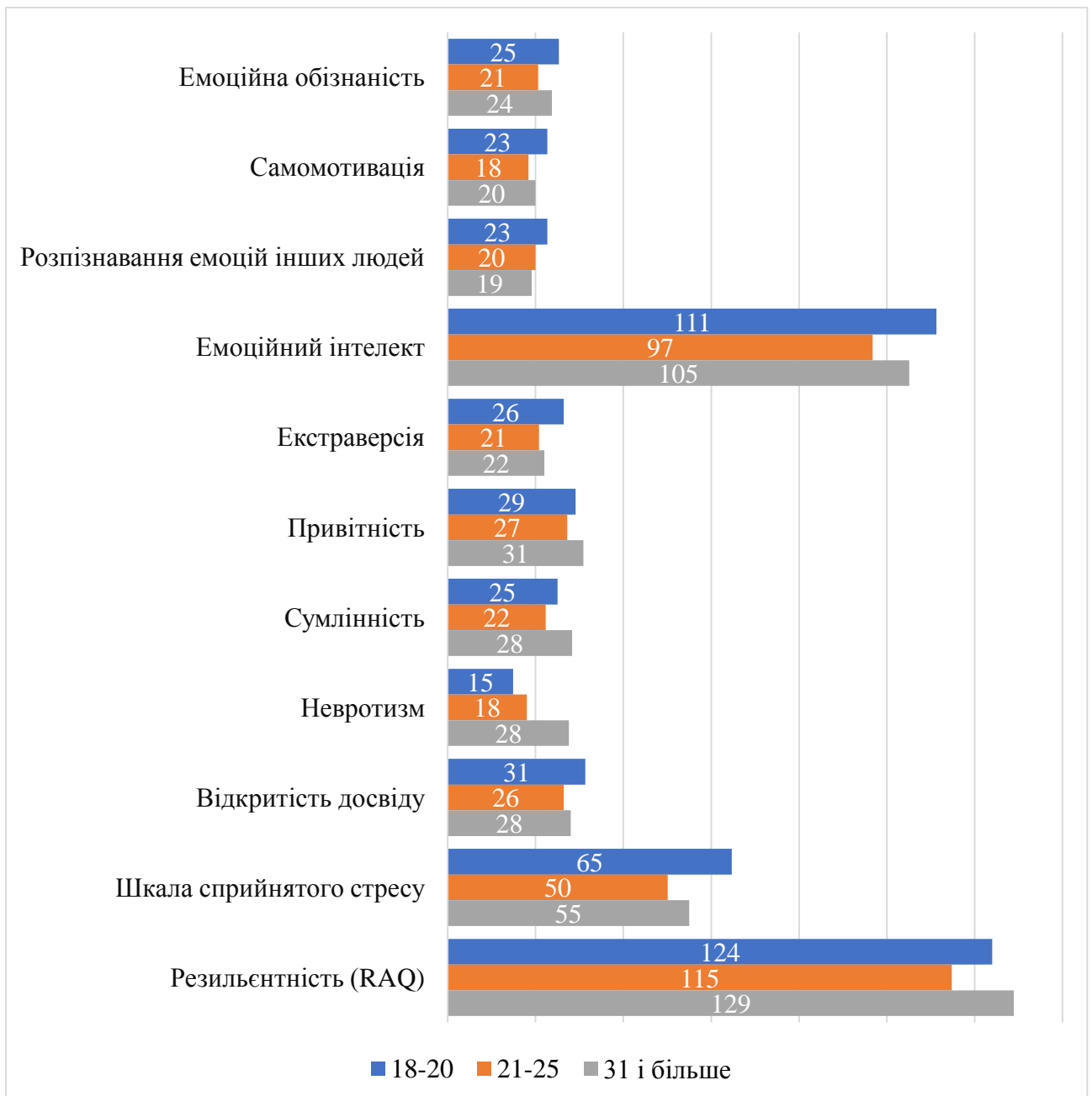


Рис. 3.4. Статистично значущі відмінності в середніх значеннях психологічних характеристик для груп респондентів-волонтерів залежно від віку

Результати аналізу свідчать про статистично значущі відмінності між групами волонтерів залежно від частоти їх участі у волонтерських заходах за низкою психологічних характеристик (Додаток Б, Таблиця Б.7, рис. 3.5).

Зокрема, емоційна обізнаність ($\chi^2 = 18.58$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.14987$), емпатія ($\chi^2 = 17.71$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.14283$), розпізнавання емоцій інших людей ($\chi^2 = 21.91$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.17667$), емоційний інтелект ($\chi^2 = 18.70$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.15078$), екстраверсія ($\chi^2 = 12.20$, $p = 0.002$, $\varepsilon^2 = 0.09839$), привітність ($\chi^2 =$

20.90, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.16858$), сумлінність ($\chi^2 = 24.85$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.20039$), відкритість до досвіду ($\chi^2 = 6.59$, $p = 0.037$, $\varepsilon^2 = 0.05313$), шкала сприйнятого стресу ($\chi^2 = 6.59$, $p = 0.037$, $\varepsilon^2 = 0.05316$), а також резильєнтність (RAQ) ($\chi^2 = 7.50$, $p = 0.024$, $\varepsilon^2 = 0.06044$) — усі продемонстрували значущі відмінності між трьома групами. Значення ефекту (ε^2) варіюються від помірних до середніх, що свідчить про практичну значущість цих розбіжностей.

Згідно з описовими статистиками, респонденти, які волонтерять щотижня, мали нижчі показники емоційної обізнаності ($M = 21.9$), емпатії ($M = 19.6$), розпізнавання емоцій інших людей ($M = 19.4$) та емоційного інтелекту загалом ($M = 99.8$) порівняно з учасниками, які долучаються до волонтерства рідше. Цікаво, що найбільш емоційно обізнаними були ті, хто волонтерить *кілька разів на рік* ($M = 26.3$), а найвищі показники емоційного інтелекту — у групі *кілька разів на місяць* ($M = 113.2$).

Також у групі щотижневих волонтерів спостерігався найвищий рівень сприйнятого стресу ($M = 60.6$), що може свідчити про емоційне виснаження або надмірне навантаження. Водночас найвищі значення резильєнтності (RAQ) ($M = 126.8$) виявлено серед тих, хто волонтерить *кілька разів на рік*, що може вказувати на кращий баланс між активністю та внутрішнім ресурсом.

Щодо самомотивації, було виявлено помірну, але статистично значущу різницю ($\chi^2 = 7.62$, $p = 0.022$), причому найбільш мотивованими виявилися респонденти, які волонтерять *кілька разів на місяць* ($M = 22.3$), у порівнянні з тими, хто бере участь рідше або частіше.

Натомість резильєнтність за загальною шкалою ($\chi^2 = 0.652$, $p = 0.722$), управління своїми емоціями ($\chi^2 = 0.982$, $p = 0.612$) та невротизм ($\chi^2 = 5.27$, $p = 0.072$) не показали значущих відмінностей, що свідчить про відносно стабільний рівень цих рис незалежно від частоти волонтерства.

У підсумку, результати вказують на те, що надмірна частота участі у волонтерських заходах може асоціюватися з нижчим рівнем емоційного ресурсу та вищим стресом, тоді як помірна або епізодична участь асоціюється з вищими показниками емоційної компетентності, привітності, сумлінності та резильєнтності. Це може бути важливим для формування здорової

волонтерської залученості, яка підтримує не лише зовнішню активність, а й психологічне благополуччя волонтера.

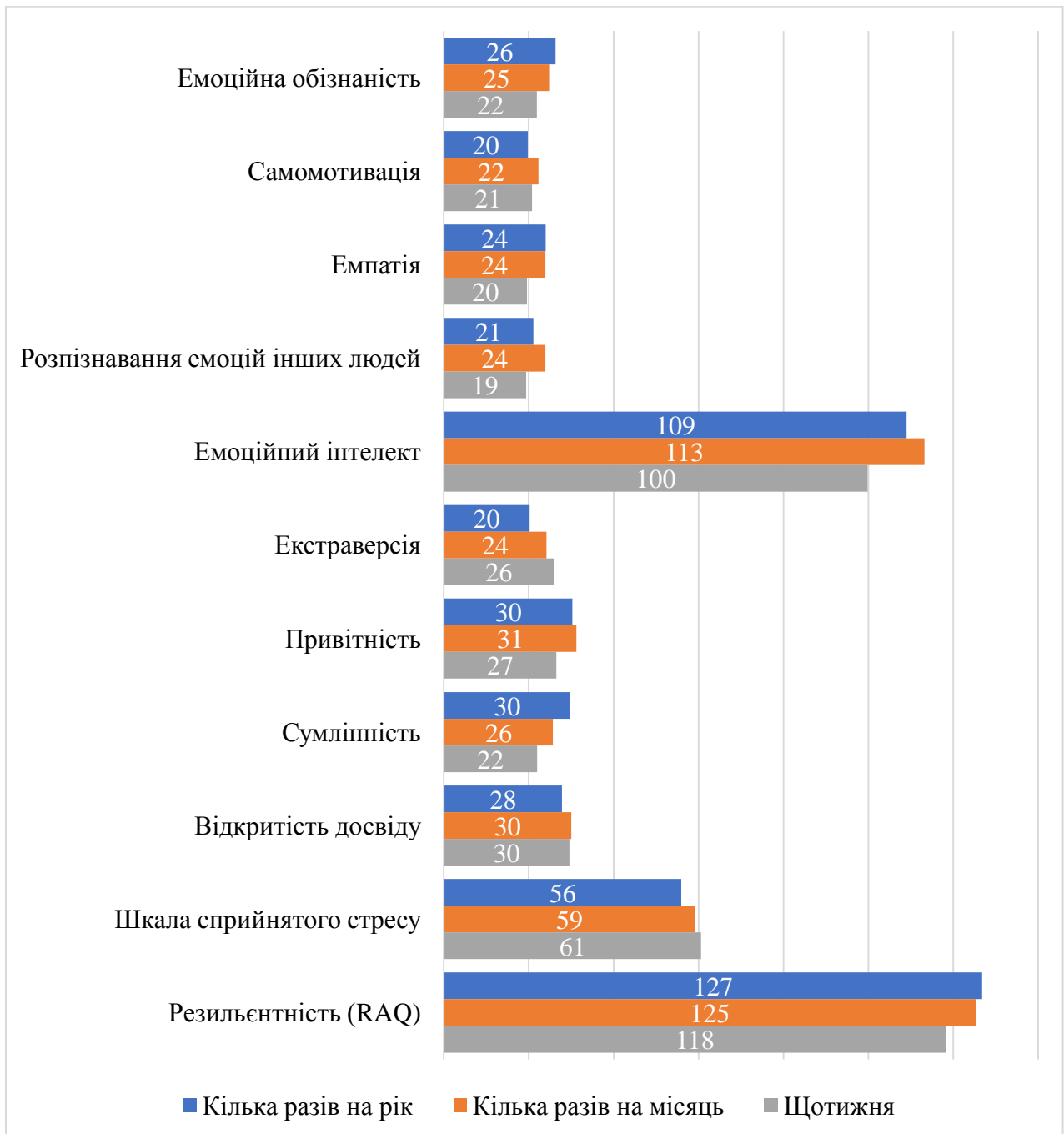


Рис. 3.5. Статистично значущі відмінності в середніх значеннях психологічних характеристик для груп респондентів-волонтерів залежно від частоти участі у волонтерських заходах

Аналіз показав, що рівень резильєнтності значною мірою пов'язаний із показниками емоційного функціонування, особистісними характеристиками та сприйняттям стресу (Додаток Б, Таблиця Б.8, рис. 3.6). Найвищі рівні

значущості та величини ефекту були виявлені для управління своїми емоціями ($\chi^2 = 64.16$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.5174$) та невротизму ($\chi^2 = 68.23$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2 = 0.5503$), що свідчить про сильний зв'язок між резильєнтністю та емоційною саморегуляцією.

Зокрема, учасники з дуже сильним або сильним рівнем резильєнтності мали значно вищі середні значення управління емоціями ($M = 21.29$ і 21.06 відповідно), порівняно з тими, хто мав середній ($M = 16.91$) або початковий рівень резильєнтності ($M = 13.75$). Подібна тенденція спостерігалася й у змінній самомотивації ($\chi^2 = 25.34$, $p < 0.001$), де вищі рівні мали волонтери з високою резильєнтністю.

Цікаво, що емоційна обізнаність ($\chi^2 = 38.45$, $p < 0.001$) також суттєво зростала разом із резильєнтністю, досягаючи найвищих значень у групах з дуже сильним ($M = 25.76$) і сильним ($M = 25.71$) рівнем. Навпаки, у волонтерів із середнім або початковим рівнем ці показники були нижчими ($M = 22.06$ і 23.50 відповідно).

Рівень емоційного інтелекту загалом ($\chi^2 = 25.06$, $p < 0.001$) та емпатії ($\chi^2 = 26.26$, $p < 0.001$) також був значно вищим серед учасників з високою резильєнтністю. Найнижчі значення емоційного інтелекту спостерігалися у групі з початковим рівнем ($M = 98.50$), а найвищі — у групі з сильним рівнем резильєнтності ($M = 115.76$).

Результати показали також чіткі відмінності в особистісних рисах. Наприклад, екстраверсія ($\chi^2 = 45.55$, $p < 0.001$) демонструвала зростання від найнижчих значень у групі з початковим рівнем ($M = 19.75$) до найвищих — у групі з дуже сильною резильєнтністю ($M = 32.82$). Аналогічні патерни спостерігалися для привітності ($\chi^2 = 31.24$, $p < 0.001$) та сумлінності ($\chi^2 = 24.33$, $p < 0.001$), де вищі рівні цих рис були притаманні респондентам із вищою резильєнтністю.

Зі змінною шкали сприйнятого стресу ($\chi^2 = 24.82$, $p < 0.001$) встановлено зворотну залежність: найвищі рівні стресу були серед респондентів з початковим рівнем резильєнтності ($M = 68.25$), тоді як найнижчі — у групі з

сильним рівнем ($M = 55.06$), що логічно узгоджується з теоретичними уявленнями про функцію резильєнтності як буфера стресу.

Натомість розпізнавання емоцій інших людей ($\chi^2 = 4.74$, $p = 0.192$) та відкритість досвіду ($\chi^2 = 3.40$, $p = 0.334$) не продемонстрували статистично значущих відмінностей між групами, що може свідчити про відносну незалежність цих характеристик від рівня резильєнтності.

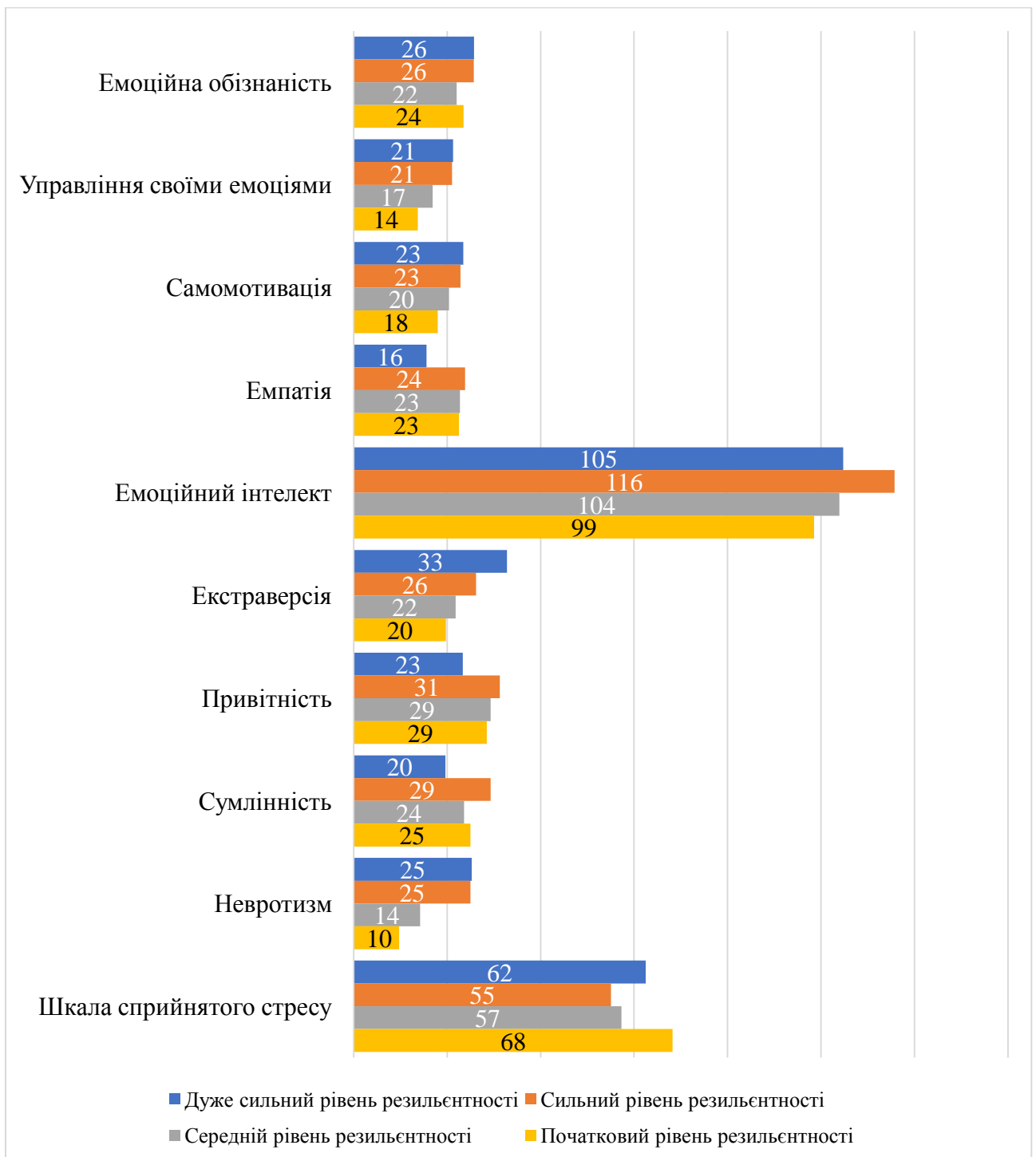


Рис. 3.6. Статистично значущі відмінності в середніх значеннях психологічних характеристик для груп респондентів-волонтерів залежно від рівня резильєнтності

Загалом, результати підтверджують, що вищий рівень резильєнтності у волонтерів пов'язаний із вищими показниками емоційного інтелекту, саморегуляції, адаптивних особистісних рис і нижчим рівнем сприйнятого стресу, що підкреслює значущість розвитку резильєнтності для підтримки психологічного добробуту в контексті волонтерської діяльності.

3.3. Аналіз взаємозв'язку резильєнтності та ряду емоційних, особистісних і когнітивних змінних

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена дозволив виявити характер взаємозв'язків між резильєнтністю та рядом емоційних, особистісних і когнітивних змінних (Додаток В, Таблиця В.1, рис. 3.7). Результати показали кілька сильних і статистично значущих зв'язків, що підкреслює важливість емоційної саморегуляції та мотиваційних компонентів у формуванні резильєнтності.

Найвищий рівень зв'язку було встановлено між резильєнтністю та управлінням власними емоціями ($\rho = 0.777$, $p < 0.001$), що свідчить про сильний позитивний кореляційний зв'язок. Це підтверджує гіпотезу про важливу роль емоційної регуляції як основного механізму психологічної стійкості. Також був зафіксований високий позитивний зв'язок із невротизмом ($\rho = 0.706$, $p < 0.001$), що може свідчити про цікаву динаміку: в контексті волонтерства підвищена емоційна реактивність (невротизм) може бути компенсована через розвиток адаптивних стратегій, таких як резильєнтність.

Інші помірні позитивні кореляції виявлено з емоційною обізнаністю ($\rho = 0.538$), самомотивацією ($\rho = 0.518$), екстраверсією ($\rho = 0.556$) та загальним емоційним інтелектом ($\rho = 0.348$) — усі зв'язки були статистично значущими на рівні $p < 0.001$. Це свідчить про те, що резильєнтність позитивно пов'язана з

емоційною компетентністю, соціальною активністю та внутрішньою мотивацією.

Цікаво, що між резильєнтністю та емпатією був виявлений негативний, хоча й слабкий зв'язок ($\rho = -0.181$, $p = 0.043$). Це може вказувати на те, що надмірна емоційна чутливість до переживань інших у деяких випадках може знижувати здатність особи до самозбереження в умовах високого емоційного навантаження, характерного для волонтерської діяльності.

Для решти змінних, таких як розпізнавання емоцій інших людей, привітність, сумлінність, відкритість до досвіду, сприйнятий стрес, статистично значущих кореляцій із резильєнтністю не виявлено ($p > 0.05$), що свідчить про їхню відносну незалежність від цієї характеристики у вибірці волонтерів.

Крім того, було зафіксовано помірний позитивний зв'язок між резильєнтністю та результатами за шкалою RAQ ($\rho = 0.615$, $p < 0.001$), що підтверджує внутрішню узгодженість обох методик вимірювання цього конструкта.

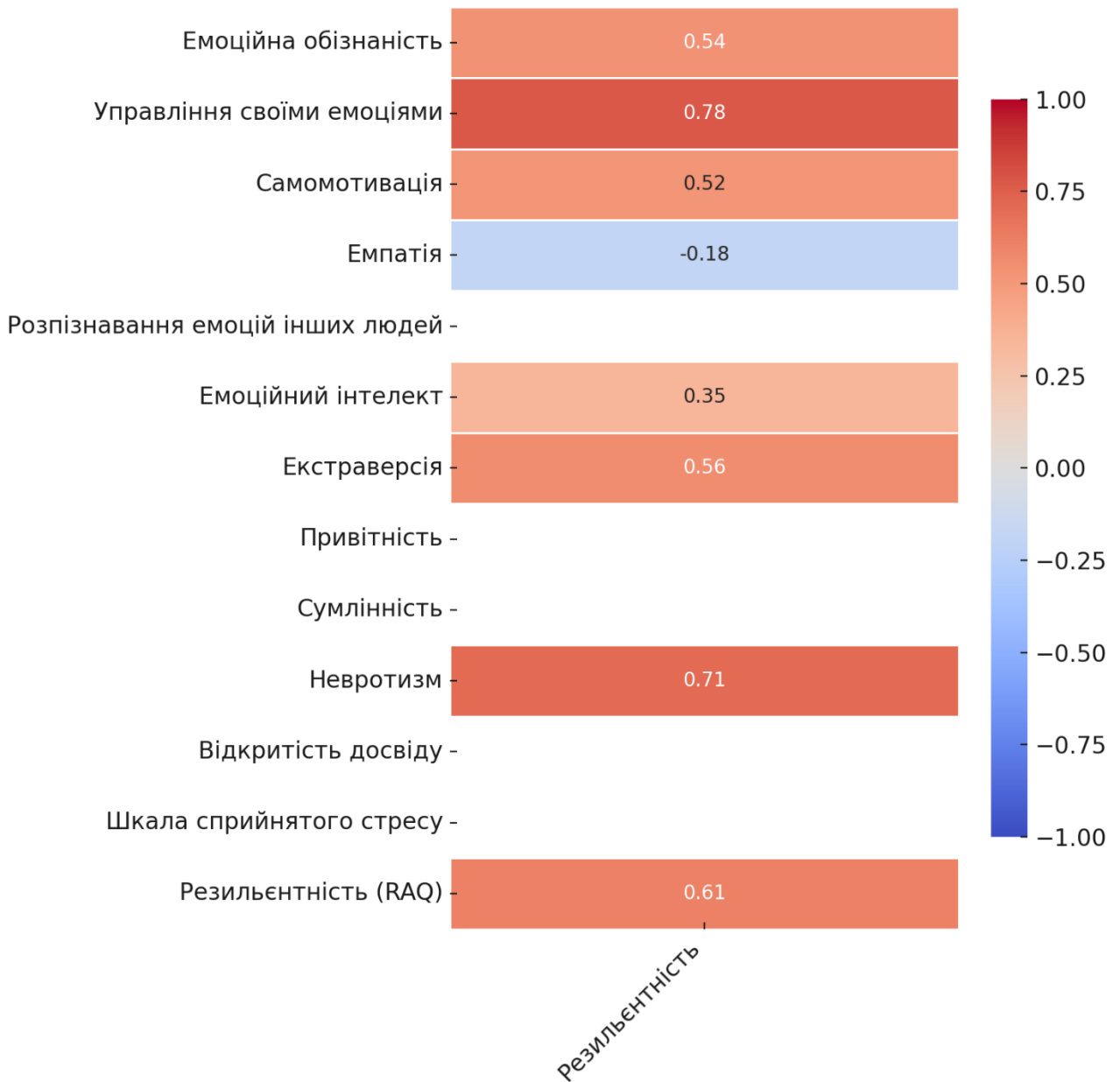


Рис. 3.7. Кореляційна матриця резильєнтності, показників емоційного інтелекту, особистісних рис та сприйнятого стресу

Загалом результати демонструють, що резильєнтність у волонтерів тісно пов'язана з емоційною саморегуляцією, мотиваційними факторами та деякими рисами особистості, що вказує на потенційні точки впливу для програм підтримки та розвитку психологічної стійкості в умовах волонтерської активності.

3.4. Вплив досліджуваних психологічних характеристик на розвиток резильєнтності в активістів волонтерських організацій

Модель лінійної регресії, яка включала вісім психологічних змінних як предиктори резильєнтності (Додаток В, Таблиця В.2, рис. 3.8), виявилась статистично значущою ($F(8, 116) = 38.3, p < 0.001$) та добре пояснювала варіацію залежної змінної. Значення коефіцієнта детермінації склало $R^2 = 0.725$, тобто модель пояснює 72.5% варіації рівня резильєнтності серед волонтерів. Скориговане значення $R^2 = 0.706$ підтверджує високу узгодженість моделі навіть з урахуванням кількості змінних.

Найсильнішим предиктором резильєнтності виявився невротизм ($\beta = 0.577, p < 0.001$), що, на перший погляд, може суперечити загальноприйнятим уявленням про негативний вплив цієї риси. Проте в контексті волонтерства це може вказувати на специфіку адаптації: високий рівень невротизму може стимулювати розвиток механізмів компенсації, зокрема – психологічної стійкості. Також до статистично значущих позитивних предикторів входять Емоційна обізнаність ($\beta = 0.229, p = 0.002$), що свідчить про важливість усвідомлення власного емоційного стану для формування резильєнтності; Екстраверсія ($\beta = 0.244, p = 0.009$), яка може сприяти більш активному залученню в соціальні взаємодії та отриманню підтримки; Відкритість до досвіду мала лише тенденцію до значущості ($\beta = 0.171, p = 0.068$), що може вказувати на її частковий вплив. Натомість стрес (шкала сприйнятого стресу) виявився негативним предиктором резильєнтності ($\beta = -0.290, p < 0.001$), що логічно узгоджується з тим, що підвищене відчуття стресу знижує здатність до адаптації.

Цікаво, що привітність ($\beta = -0.186, p = 0.047$) та сумлінність ($\beta = -0.234, p = 0.005$) мали негативний вплив на резильєнтність у моделі, що може свідчити про перевантаження або підвищені вимоги до себе, пов'язані з надмірним фокусом на соціальну або робочу ефективність.

Емоційний інтелект загалом не був значущим предиктором ($p = 0.275$), що свідчить про те, що його окремі компоненти мають більшу прогностичну силу, ніж інтегрований показник.

Перевірка припущень моделі показала, що нормальність залишків може бути порушена, про що свідчить результат тесту Колмогорова–Смірнова ($p = 0.005$). Гетероскедастичність виявлена за тестом Бройша–Пагана ($p < 0.001$) вказує на неоднорідність дисперсії залишків. Проте автокореляція була відсутня, що підтверджує тест Дарбіна–Уотсона ($DW = 2.74$, $p < 0.001$). Колінеарність знаходиться в допустимих межах, хоча варто зазначити підвищені значення VIF для кількох змінних, зокрема для емоційного інтелекту ($VIF = 4.51$), що вимагає обережності при тлумаченні результатів.

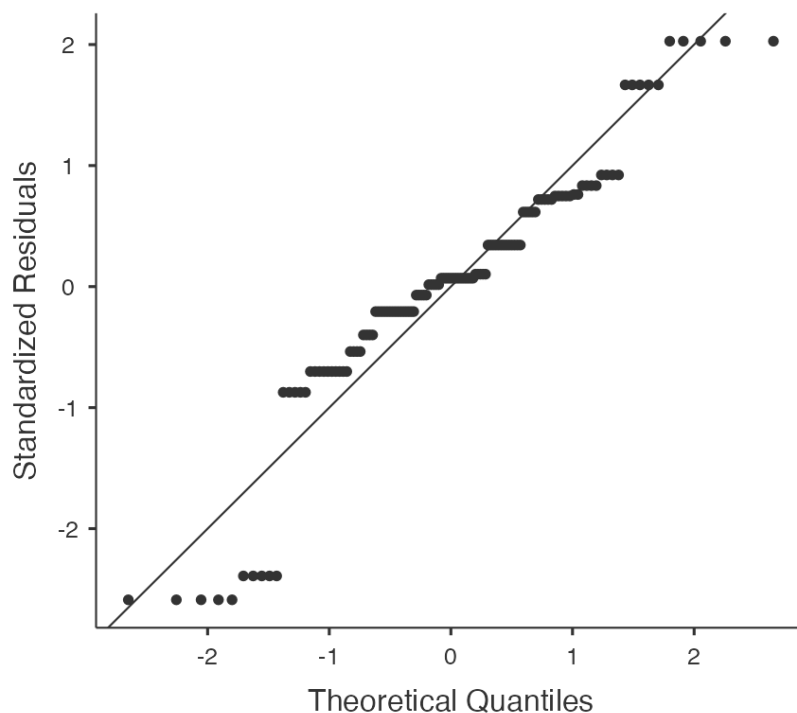


Рис. 3.8. Q-Q plot для лінійної регресії предикторів резильєнтності

У підсумку, модель демонструє високу якість передбачення рівня резильєнтності серед волонтерів. Вона вказує на важливість внутрішніх емоційних ресурсів (емоційна обізнаність, екстраверсія, самомотивація), а також адаптації до стресу як ключових чинників, що визначають здатність особи до ефективної саморегуляції в умовах волонтерської діяльності.

3.5. Рекомендації щодо впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток резильєнтності волонтерів

Ураховуючи виявлені емпіричним шляхом чинники, що визначають рівень резильєнтності активістів волонтерських організацій, доцільним є створення багатокомпонентної тренінгової програми, яка відповідала б як психологічним потребам волонтерів, так і структурі впливових змінних. Результати регресійного аналізу показали, що найзначущішими предикторами резильєнтності є емоційна обізнаність, екстраверсія, самомотивація, а також загальна адаптивність до стресових подій. Це дозволяє виділити ключові напрями майбутніх інтервенцій, спрямованих на розвиток відповідних ресурсів.

Одним із базових елементів має бути розвиток емоційної компетентності. Зокрема, емоційна обізнаність як здатність розпізнавати, називати та осмислювати власні емоційні стани виступає центральною у формуванні внутрішнього психологічного ресурсу, що забезпечує регуляцію поведінки в умовах тиску. У практичному вимірі це може реалізовуватися через тренінги самоспостереження, ведення емоційних щоденників, вправи на розпізнавання емоцій за фізіологічними маркерами та ситуаційний аналіз.

Наступною важливою складовою є розвиток навичок самомотивації та впевненості у власних силах. Волонтери часто діють в умовах невизначеності, коли зовнішні джерела підкріплення відсутні, тому саме внутрішня мотивація дозволяє зберігати ефективність і цілеспрямованість. У межах тренінгової роботи доречно зосередитися на техніках постановки особистісно значущих цілей, рефлексії власних цінностей, побудові сенсожиттєвих орієнтирів, а також роботі з внутрішнім критиком, який часто виступає бар'єром для реалізації потенціалу.

Третім вектором тренінгової програми повинна стати соціальна комунікація і розвиток соціального капіталу, адже екстраверсія як фактор резильєнтності виявляє себе через здатність до формування підтримувального соціального середовища. У межах цього блоку можуть бути реалізовані вправи на розвиток емпатії, активного слухання, навичок ненасильницького спілкування, а також взаємного зворотного зв'язку. Важливою є також

практика взаємопідтримки у малих групах, яка не лише стимулює довіру, але й створює атмосферу психологічної безпеки.

Особливу увагу слід приділити роботі з адаптацією до стресу. Як показало дослідження, здатність адаптуватися до складних обставин визначає довготривалу ефективність волонтера. Тому тренінг має включати когнітивні стратегії реструктурування – зміну способу мислення про стресові ситуації. Зокрема, важливо опанувати механізми раціонального аналізу ситуацій, розвиток альтернативних інтерпретацій, перефокусування уваги з загроз на ресурси, техніки зниження катастрофізації. Ефективною формою можуть бути сценарні рольові ігри та інсценізації, під час яких учасники відпрацьовують нові способи реагування на труднощі.

Водночас слід враховувати потребу волонтерів у тілесно орієнтованих практиках саморегуляції, з огляду на високий рівень стресового напруження. Як показують дослідження, практика усвідомленого дихання, тілесного сканування, вправ на заземлення та коротких сесій майндфулнес сприяє зниженню симпатичної активності та покращенню емоційного контролю. Інтеграція цих компонентів до основної програми дозволить покращити фізіологічну регуляцію та загальну витривалість до дистресу.

На основі досвіду реалізації подібних програм у світі рекомендовано враховувати принципи мультифокусного підходу, що передбачає поєднання когнітивно-поведінкових технік, психоосвіти та елементів групової терапії. Програма має передбачати поступове ускладнення контенту – від базових знань до глибокого інтеграційного аналізу власного досвіду, а також перехід від індивідуальної роботи до колективної рефлексії.

Окрему увагу необхідно приділити попередній психоедукації, що має забезпечити учасників базовими знаннями щодо механізмів впливу стресу, особливостей вторинної травматизації та стратегій профілактики емоційного вигорання. Психоедукаційна складова може включати інтерактивні лекції, інформаційні блоки, візуальні матеріали (наприклад, інфографіку), розбір кейсів, а також рефлексивні обговорення у підгрупах. Знання, здобуті у

психоедукаційному модулі, мають створити основу для усвідомленого включення в подальші практичні блоки.

Крім зазначених психологічних інтервенцій, необхідно сформувати організаційне середовище, яке підтримуватиме та підкріплюватиме резильєнтну поведінку. Це передбачає наявність регулярної супервізійної підтримки для волонтерів, доступ до психологічного консультування, створення спільнот практики та простору для обміну досвідом. Така інфраструктура підсилює ефективність тренінгу, розширюючи його вплив за межі тимчасової події й перетворюючи резильєнтність на стійку рису функціонування волонтерської організації.

Не менш важливим чинником є індивідуалізація впровадження програм. З урахуванням виявлених рівнів базової резильєнтності та домінантних особистісних характеристик (наприклад, високий нейротизм, низька емоційна стабільність або схильність до замкненості), можна адаптувати акценти програми для різних цільових груп. Для учасників із підвищеною вразливістю до стресу, наприклад, доцільно акцентувати увагу на стабілізаційних техніках і елементах тілесної регуляції. Натомість для волонтерів із розвиненим емоційним інтелектом – поглибити аналітичний компонент і вивчення механізмів саморефлексії.

Таким чином, рекомендації щодо впровадження тренінгових програм для розвитку резильєнтності волонтерів повинні ґрунтуватися на чітко окреслених психологічних цілях, емпіричних даних щодо ключових предикторів резильєнтності, багаторівневій структурі впливу та адаптації до контексту діяльності. Комплексне врахування когнітивних, емоційних, соціальних і тілесних чинників дозволить підвищити ефективність таких програм, сприяючи збереженню психічного здоров'я волонтерів і забезпеченню сталості їхньої просоціальної участі.

Висновки до розділу 3

На основі проведеного дослідження було виявлено низку взаємозв'язків між соціально-демографічними характеристиками, особистісними рисами, емоційною компетентністю, сприйнятим стресом та рівнем резильєнтності у волонтерів. Загалом, учасники дослідження продемонстрували помірний рівень резильєнтності та емоційного інтелекту, що вказує на достатню здатність до адаптації в умовах стресу та активну соціальну взаємодію.

Було встановлено, що респонденти, які займаються волонтерською діяльністю, мають значно вищі показники емоційної обізнаності, управління емоціями, самомотивації, відкритості досвіду та загального емоційного інтелекту, порівняно з тими, хто не залучений до волонтерства. Це свідчить про те, що участь у волонтерських ініціативах сприяє розвитку ключових соціально-емоційних компетентностей. Водночас саме волонтери мали вищий рівень сприйнятого стресу, що може відображати як більшу включеність у соціальні процеси, так і підвищене емоційне навантаження. Цікаво, що особи, не залучені до волонтерства, демонстрували вищу загальну резильєнтність. Така тенденція може бути зумовлена особистими ресурсами або меншим навантаженням, однак потребує подальшого вивчення.

Гендерні відмінності серед волонтерів виявились суттєвими: чоловіки мали вищу загальну резильєнтність, управління емоціями та екстраверсію, тоді як жінки переважали за привітністю, сумлінністю та відкритістю до досвіду. Жінки також мали вищий показник резильєнтності за шкалою RAQ, попри нижчі результати за загальною шкалою. Це вказує на різні механізми емоційної адаптації в межах статевих груп. Волонтери з менших міст мали вищі показники майже за всіма змінними, зокрема резильєнтності, емоційного інтелекту, екстраверсії та соціальної обізнаності, порівняно з мешканцями великих міст. Разом з тим, у них також вищий рівень сприйнятого стресу й невротизму, що свідчить про інтенсивніший емоційний контекст волонтерської діяльності в умовах менш урбанізованого середовища. Віковий аналіз показав, що наймолодші волонтери мають високі показники емоційного інтелекту та відкритості до досвіду, проте найвищий рівень резильєнтності притаманний

старшій віковій групі (31+ років), що може свідчити про зростання адаптивних ресурсів із віком.

Результати аналізу за частотою волонтерської участі показали, що надмірна активність (щотижневе волонтерство) пов'язана з вищим рівнем стресу та нижчими показниками емоційної компетентності, тоді як помірною або періодичною участю асоціюється з найкращими результатами за ключовими психологічними характеристиками, включаючи резильєнтність. Найвищі показники емоційної обізнаності та резильєнтності мали респонденти, які волонтерять кілька разів на рік, а найвищий емоційний інтелект — ті, хто долучається кілька разів на місяць.

Результати кореляційного аналізу показали, що резильєнтність має дуже сильні позитивні зв'язки з управлінням своїми емоціями, невротизмом, екстраверсією, емоційною обізнаністю, самомотивацією та дещо слабший позитивний зв'язок із емоційним інтелектом. Натомість емпатія продемонструвала дуже слабкий негативний зв'язок із резильєнтністю.

Встановлено, що ключовими факторами, які сприяють підвищенню резильєнтності, є управління емоціями, самомотивація, емоційна обізнаність, екстраверсія та невротизм. Останній, попри загальноприйняте уявлення, виявився сильним позитивним предиктором, що може бути зумовлено специфікою адаптації в умовах волонтерства, де емоційна реактивність стимулює розвиток захисних стратегій. Натомість сприйнятий стрес, привітність і сумлінність мали негативний вплив на рівень резильєнтності. Це може свідчити про потенційне виснаження ресурсів у людей із підвищеною відповідальністю чи чутливістю до соціального схвалення.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що розвиток резильєнтності тісно пов'язаний із рівнем емоційної саморегуляції, мотивації та особистісних рис. Помірною волонтерською активністю, усвідомлення власних емоцій та соціальна активність сприяють психологічному добробуту волонтерів. Отримані дані можуть бути основою для розробки цільових тренінгових програм, спрямованих на підтримку та розвиток адаптивних ресурсів у волонтерському середовищі.

ВИСНОВКИ

У межах аналізу наукової літератури щодо явищ резильєнтності в контексті волонтерської діяльності було встановлено, що Резильєнтність є багатовимірним психологічним конструктом, що включає як індивідуальні, так і соціальні чинники адаптації до стресу. Вона розглядається як динамічний процес, у якому беруть участь біологічні, психологічні та соціокультурні компоненти, що забезпечують здатність особистості не лише долати труднощі, а й зростати після них. Особливого значення Резильєнтність набуває в умовах гуманітарних криз і війни, де волонтери систематично опиняються в ситуаціях надзвичайного психологічного напруження. Проаналізовані джерела підтвердили зв'язок між резильєнтністю, психоемоційною стійкістю, емоційною регуляцією, підтримкою з боку оточення та схильністю до посттравматичного зростання. Визначено, що вразливість волонтерів зумовлюється не лише зовнішніми обставинами, а й глибинними психологічними чинниками, такими як особистісні риси, історія попередніх травм, емоційне залучення, мотивація до волонтерства. Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив актуальність і складність теми дослідження та обґрунтував необхідність пошуку цілеспрямованих інтервенцій для підвищення резильєнтності волонтерів.

У межах визначення особливостей психологічного стану та рівня резильєнтності активістів волонтерських організацій, результати емпіричного аналізу продемонстрували, що значна частина волонтерів має середній або високий рівень резильєнтності, що корелює з інтенсивністю та регулярністю волонтерської діяльності. При цьому спостерігаються виражені індивідуальні відмінності у рівнях сприйняття стресу, емоційного інтелекту та особистісних характеристик, що вказує на неоднорідність психологічного стану респондентів. Було виявлено, що волонтери з вищою резильєнтністю частіше демонструють емоційну стабільність, проактивність у подоланні труднощів, та вищий рівень самоусвідомлення. Порівняльний аналіз також засвідчив, що частота участі у волонтерській діяльності впливає на рівень адаптації: активні волонтери показали вищу стійкість до стресу та меншу схильність до

емоційного виснаження. Ці результати вказують на наявність психологічних ресурсів, які сприяють ефективному функціонуванню волонтерів навіть в умовах кризових викликів.

Якщо говорити про встановлення ключових психологічних чинників, які сприяють підвищенню резильєнтності активістів, то результати кореляційного та регресійного аналізу показали, що основними предикторами резильєнтності є емоційна стабільність, сумлінність, самоусвідомлення, рівень емоційного інтелекту, зокрема здатність до розпізнавання та регулювання емоцій, а також наявність смислової організації особистості. Встановлено, що ключовими факторами, які сприяють підвищенню резильєнтності, є управління емоціями, самомотивація, емоційна обізнаність, екстраверсія та невротизм. Останній, попри загальноприйняте уявлення, виявився сильним позитивним предиктором, що може бути зумовлено специфікою адаптації в умовах волонтерства, де емоційна реактивність стимулює розвиток захисних стратегій. Натомість сприйнятий стрес, привітність і сумлінність мали негативний вплив на рівень резильєнтності. Це може свідчити про потенційне виснаження ресурсів у людей із підвищеною відповідальністю чи чутливістю до соціального схвалення. Таким чином, ідентифіковано набір ключових психологічних факторів, які доцільно враховувати при плануванні інтервенційних програм підтримки волонтерів, а також для індивідуальної психопрофілактики.

У роботі запропоновано комплексні стратегічні орієнтири для побудови тренінгового формату з урахуванням специфіки волонтерської діяльності. Рекомендації базуються на виявлених у дослідженні психологічних ресурсах і ризиках. Передбачається, що ефективна тренінгова програма має включати психоедукацію з питань резильєнтності та емоційного вигорання, розвиток навичок емоційної регуляції та самостереження, освоєння технік тілесно-орієнтованого самозаспокоєння, формування смислових орієнтацій та рефлексії. Окрема увага приділяється створенню безпечного групового простору, де учасники можуть ділитися досвідом і будувати підтримувальні зв'язки. Крім того, наголошується на важливості супроводу волонтерів після проходження тренінгу через інтервізійні групи, неформальні мережі підтримки

та інституціоналізацію психологічного супроводу в організаціях. Запропоновані рекомендації є універсальними для адаптації під конкретний контекст волонтерської організації й можуть бути використані фахівцями з психології, соціальної роботи та кризового реагування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с
2. Кокун, О. М., Візнюк, І. М., Пайкуш, М. А., Долинний, С. С., Ордатій, А. В., Карімулін, Р. Ф. (2024). Ментальне здоров'я волонтерів: генез психосоматичних порушень в умовах ПТСР. EMERGENCY MEDICINE, 20(8), 717–724. <https://doi.org/10.22141/2224-0586.20.8.2024.1807>
3. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. – С. 26 – 64
4. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довід. бюл., 2023. (18), 96-120.
5. Пономарьова, В. М., & Верещаєв, К. О. (2024). Напрями волонтерської діяльності в умовах воєнного стану в Україні. Соціальна педагогіка: теорія та практика, (1), 51–55. <https://doi.org/10.12958/1817-3764-2024-1-51-55>
6. Савиченко, О., Лущик, А., Мельниченко, С., & Шуневич, Є. (2024). Психічне здоров'я волонтерів в умовах війни. Наукові записки Національного університету “Острозька академія”. Серія “Психологія”: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, 17, 90–96.
7. Сумарюк, Б. & Юрценюк, О. (2024). Поширеність невротичних та стрес-асоційованих розладів серед волонтерів у часі війни: предиктори розвитку та формування. Психосоматична медицина та загальна практика, 9 (4). <https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i4.541>
8. Abujaber, N et al. (2024). Implementing supportive supervision in acute humanitarian emergencies: Lessons learned from Afghanistan and Ukraine. PLOS Global Public Health, 4. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0002416>
9. Adham, T K I (2023). Conflict Resolution in Team: Analyzing the of Conflicts and Best Skills for Resolution. Scholars Journal of Engineering and Technology. <https://doi.org/10.36347/sjet.2023.v11i08.001>

10. Aguirre, R T P, Bolton, K (2013). Why Do They Do It? A Qualitative Interpretive Meta-Synthesis of Crisis Volunteers' Motivations. *Social Work Research*, 37, 327-338. <https://doi.org/10.1093/SWR/SVT035>
11. Alimoradi, K et al. (2024). Big five personality traits and resilience as predictors for self-isolation adherence during COVID-19 pandemic. *Nursing Practice Today*. <https://doi.org/10.18502/npt.v11i3.16175>
12. Almas, S et al. (2020). Direct and Indirect Effects of Transformational Leadership on Volunteers' Intention to Remain at Non-profit Organizations. *Psychosocial Intervention*. <https://doi.org/10.5093/pi2020a17>
13. Altınoğlu-Dikmeer, İ et al. (2024). Predictors of Traumatization Among Humanitarian Aid Workers Working With Refugees and Asylum Seekers in Türkiye. *Journal of community psychology*, 53(1), e23169. <https://doi.org/10.1002/jcop.23169>
14. Ambrósio, A, Adiletta, V (2021). The Resilience Training: Experimental Evaluation of a Group Psycho-educational Training on the Development of Resilience. *International Journal of Psychological and Brain Sciences*. <https://doi.org/10.11648/J.IJPBS.20210604.11>
15. Bazyl, T (2023). Medical field volunteers' motivational resources in crisis conditions. *Technologies of intellect development*. <https://doi.org/10.31108/3.2023.7.2.7>
16. Będyga, N (2023). The Role of Community Resilience Dimensions of Agency and Resources in Community Resilience to Crises and Uncertainty in Polish Border Communities. *European Integration Studies*. <https://doi.org/10.5755/j01.eis.1.17.33991>
17. Benjet C., Borges G., Méndez E., Fleiz C., Medina-Mora M. E. The association of chronic adversity with psychiatric disorder and disorder severity in adolescents. *European child & adolescent psychiatry*, 2011. 20, 459-468.
18. Bennett, J et al. (2018). Biopsychosocial approach to understanding resilience: Stress habituation and where to intervene. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 24, 1339–1346. <https://doi.org/10.1111/jep.13052>

19. Bitar, Z et al. (2024). The mediating effect of post-traumatic growth on the relationship between personality traits and resilience among a sample of Lebanese adults. *PLOS ONE*, 19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298043>
20. Blount, A J et al. (2020). Wellness in the Helping Professions: Historical Overview, Wellness Models, and Current Trends. <https://doi.org/10.18297/jwellness/vol2/iss2/6>
21. Bock, L A et al. (2024). Evaluation of a Four-Week Online Resilience Training Program for Multiple Sclerosis Patients. *Healthcare*, 12. <https://doi.org/10.3390/healthcare12060620>
22. Bolton K. W. Development And Validation Of The Resilience Protective Factors Inventory: A Confirmatory Factor Analysis. 2013.
23. Bonanno, G (2021). The resilience paradox. *European Journal of Psychotraumatology*, 12. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1942642>
24. Cameron, L et al. (2024). The occurrence of and factors associated with mental ill-health amongst humanitarian aid workers: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292107>
25. Caricati, L et al. (2022). The role of group identification, self- and collective efficacy on secondary traumatic stress and general health in a sample of emergency medical service volunteers. *Journal of Applied Social Psychology*. <https://doi.org/10.1111/jasp.12946>
26. Carlo, G et al. (2005). The interplay of traits and motives on volunteering: agreeableness, extraversion and prosocial value motivation. *Personality and Individual Differences*, 38, 1293-1305. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2004.08.012>
27. Chen, C et al. (2022). The Effect of Emotional Labor on the Physical and Mental Health of Health Professionals: Emotional Exhaustion Has a Mediating Effect. *Healthcare*, 11. <https://doi.org/10.3390/healthcare11010104>
28. Chirico, F et al. (2021). Prevalence of burnout syndrome among Italian volunteers of the Red Cross: a cross-sectional study. *Industrial Health*, 59, 117 - 127. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2020-0246>

29. Christauskas, Č et al. (2013). Theoretical and Practical Aspects of Volunteer Organisation Members (Volunteers) Motivation. *The Engineering Economics*, 23, 517-524. <https://doi.org/10.5755/J01.EE.23.5.3132>
30. Claxton-Oldfield, S, Banzen, Y (2010). Personality Characteristics of Hospice Palliative Care Volunteers: The “Big Five” and Empathy. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine®*, 27, 407 - 412. <https://doi.org/10.1177/1049909110364017>
31. Cosco T. D., Kaushal A., Hardy R., Richards M., Kuh D., Stafford M. Operationalising resilience in longitudinal studies: a systematic review of methodological approaches. *J Epidemiol Community Health*, 2017. 71(1), 98-104.
32. Currier, J et al. (2015). Moral injury, meaning making, and mental health in returning veterans. *Journal of clinical psychology*, 71(3), 229-40. <https://doi.org/10.1002/jclp.22134>
33. Dudek K. A., Kaufmann F. N., Lavoie O., Menard C. Central and peripheral stress-induced epigenetic mechanisms of resilience. *Current Opinion in Psychiatry*, 2021. 34(1), 1-9.
34. Evanytha B. P. D. R., Astrid G. H. Metacognitive Mechanisms in Psychological Resilience a Conceptual Framework and Empirical Studies. *IJFMR*, 2023. Volume 5, Issue 6.
35. Faizullina, K A, Karpova, S I (2024). Fostering resilience in adolescents at risk in volunteer activities. *Psychological-Pedagogical Journal GAUDEAMUS*. <https://doi.org/10.20310/1810-231x-2024-23-1-57-66>
36. Falko, N M et al. (2024). Tolerance to uncertainty in the context of personality resilience. *Habitus*. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.8>
37. Forbes, S, Fikretoglu, D (2018). Building Resilience: The Conceptual Basis and Research Evidence for Resilience Training Programs. *Review of General Psychology*, 22, 452 - 468. <https://doi.org/10.1037/gpr0000152>
38. Forsyth, D (2021). Recent advances in the study of group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 25, 213-228. <https://doi.org/10.1037/GDN0000163>

39. Gaboardi, M et al. (2024). Yes, I will do it! Factors promoting the intention to volunteer after COVID-19 pandemic in Italy. *International journal of psychology: Journal international de psychologie*. <https://doi.org/10.1002/ijop.13110>
40. Ganoë, M et al. (2023). The Impact of Volunteerism on Community Resilience in Disaster Management. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Humaniora*. <https://doi.org/10.35335/jiph.v12i3.11>
41. Giostra, V et al. (2024). What Resilience Skills Do Emergency Workers Need During a Widespread Phase of a Socio-Health Emergency? A Focus on the Role of Hardiness and Resilience. *Social Sciences*. <https://doi.org/10.3390/socsci14010008>
42. Gisick, L M et al. (2024). The Impact of Individual and Team- Level Variables on Burnout in Healthcare Providers. *Human Factors and Ergonomics in Manufacturing & Service Industries*. <https://doi.org/10.1002/hfm.21060>
43. Grandey, A A (2000). Emotion regulation in the workplace: a new way to conceptualize emotional labor. *Journal of occupational health psychology*, 5(1), 95-110. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.95>
44. Greinacher, A et al. (2019). Secondary Traumatization, Psychological Stress, and Resilience in Psychosocial Emergency Care Personnel. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173213>
45. Haglund M. E. Nestadt, P. S., Cooper N. S., Southwick S. M., Charney D. S. Psychobiological mechanisms of resilience: Relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology. *Development and psychopathology*, 2007. 19(3), 889-920.
46. Hall, N A et al. (2021). Moral Injury, Mental Health, and Behavioral Health Outcomes: A Systematic Review of the Literature. *Clinical psychology & psychotherapy*. <https://doi.org/10.1002/cpp.2607>
47. Han, H et al. (2020). Tourism and Altruistic Intention: Volunteer Tourism Development and Self-Interested Value. *Sustainability*. <https://doi.org/10.3390/su12052152>
48. Hargrave, P A et al. (2006). To Resolve or Not to Resolve. *Journal of Trauma Practice*, 5, 37 - 55. https://doi.org/10.1300/J189v05n02_03

49. Hawes, F M, Wang, S (2024). A Comparative Study of Organizational Grief Support and Burnout among Nursing Home Staff. *The Gerontologist*. <https://doi.org/10.1093/geront/gnae065>
50. Hetzel-Riggin, M D et al. (2020). Work Engagement and Resiliency Impact the Relationship Between Nursing Stress and Burnout. *Psychological Reports*, 123, 1835 - 1853. <https://doi.org/10.1177/0033294119876076>
51. Hughes, G et al. (2020). Therapeutic activism: Supporting emotional resilience of volunteers working in a refugee camp. *Psychotherapy and Politics International*, 18. <https://doi.org/10.1002/ppi.1517>
52. Icekson, T et al. (2024). Job Burnout Among the Helping Professions: The Roles of Childhood Maltreatment, Attachment Styles and Perceived Supervisor Support. *Clinical psychology & psychotherapy*, 31(2), e2975. <https://doi.org/10.1002/cpp.2975>
53. Joyce, S et al. (2018). Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ Open*, 8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017858>
54. Kalisch, R et al. (2020). A generic solution for the operationalization and measurement of resilience and resilience processes in longitudinal observations: rationale and basic design of the MARP and LORA studies. <https://doi.org/10.31234/osf.io/jg238>
55. Kangas-Dick, K, O'Shaughnessy, E (2020). Interventions that promote resilience among teachers: A systematic review of the literature. *International Journal of School & Educational Psychology*, 8, 131 - 146. <https://doi.org/10.1080/21683603.2020.1734125>
56. Kent, M et al. (2015). Goal-Directed Resilience in Training (GRIT): A Biopsychosocial Model of Self-Regulation, Executive Functions, and Personal Growth (Eudaimonia) in Evocative Contexts of PTSD, Obesity, and Chronic Pain. *Behavioral Sciences*, 5, 264 - 304. <https://doi.org/10.3390/bs5020264>
57. Kocer, D et al. (2023). PTSD Among Refugee Rescue Workers: Effects of Compassion Satisfaction and Fatigue on Burnout. *Journal of Loss and Trauma*, 29, 421 - 437. <https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2289989>

58. Köse, A (2023). Voluntary Search-and-Rescue Workers' Experiences After Witnessing Trauma in the Earthquake Field. *OPUS Journal of Society Research*. <https://doi.org/10.26466/opusjsr.1214128>
59. Kuldass S., Foody M. Neither resiliency-trait nor resilience-state: Transactional Resiliency/e. *Youth & Society*, 2022. 54(8), 1352-1376.
60. Lee, Y, Brudney, J (2012). Participation in formal and informal volunteering: Implications for volunteer recruitment. *Nonprofit Management and Leadership*, 23, 159-180. <https://doi.org/10.1002/NML.21060>
61. Leppin, A et al. (2014). The Efficacy of Resiliency Training Programs: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Trials. *PLoS ONE*, 9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0111420>
62. Levchenko, D, Filippov, D (2024). Socio-psychological well-being as a factor in actualizing civic solidarity of local communities. *South Russian Journal of Social Sciences*. <https://doi.org/10.31429/26190567-25-1-66-79>
63. Lisser, R d et al. (2024). Psychological safety is associated with better work environment and lower levels of clinician burnout. *Health Affairs Scholar*, 2. <https://doi.org/10.1093/haschl/qxae091>
64. Mancini, M A, Lawson, H (2009). Facilitating Positive Emotional Labor in Peer-Providers of Mental Health Services. *Administration in Social Work*, 33, 22 - 3. <https://doi.org/10.1080/03643100802508619>
65. Mangoulia, P (2023). The role of psychoeducation in psychological trauma. *Hellenic Journal of Nursing Science*. <https://doi.org/10.24283/hjns.202326>
66. Mcdermott, R C et al. (2020). Nursing students' resilience, depression, well-being, and academic distress: Testing a moderated mediation model. *Journal of advanced nursing*. <https://doi.org/10.1111/jan.14531>
67. McLafferty M., Ross J., Waterhouse-Bradley B., Armour C. Childhood adversities and psychopathology among military veterans in the US: the mediating role of social networks. *Journal of anxiety disorders*, 2019. 65, 47-55.
68. Mealer, M et al. (2014). Feasibility and acceptability of a resilience training program for intensive care unit nurses. *American journal of critical care: an official*

- publication, American Association of Critical-Care Nurses, 23(6), e97-105.
<https://doi.org/10.4037/ajcc2014747>
69. Mikheieva, O, Kuznetsova, I (2024). War-time volunteering and population displacement: from spontaneous help to organised volunteering in post-2014 Ukraine. Voluntary Sector Review. <https://doi.org/10.1332/20408056y2023d000000009>
70. Moisoglou, I et al. (2024). Social Support and Resilience Are Protective Factors against COVID-19 Pandemic Burnout and Job Burnout among Nurses in the Post-COVID-19 Era. Healthcare, 12. <https://doi.org/10.3390/healthcare12070710>
71. Mori, G B (2025). Motivations, Benefits, and Challenges of Students Volunteering in Civil Society Organizations: A Scoping Review. International Journal of Social Science Research and Review. <https://doi.org/10.47814/ijssrr.v8i2.2564>
72. Morse, J L et al. (2023). Associations among meaning in life, coping, and distress in trauma-exposed U.S. military veterans. Psychological services. <https://doi.org/10.1037/ser0000755>
73. Moscu, G (2024). Exploring the Relationship between Resilience (Personal Strength), Emotional Stability, Emotional Self-Control, Attachment, and Personal Fear of COVID-19. Bulletin of the Transilvania University of Braşov. Series VII: Social Sciences • Law. <https://doi.org/10.31926/but.ssl.2024.17.66.1.7>
74. Nieto, M et al. (2022). Relation between resilience and personality traits: The role of hopelessness and age. Scandinavian Journal of Psychology, 64, 53 - 59. <https://doi.org/10.1111/sjop.12866>
75. Ozer, D, Benet- Martínez, V (2006). Personality and the prediction of consequential outcomes. Annual review of psychology, 57, 401-21. <https://doi.org/10.1146/ANNUREV.PSYCH.57.102904.190127>
76. Ozharivska, S (2024). Theoretical analysis of the problem of developing personal resilience. Personality and environmental issues. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(2\)-46-51](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(2)-46-51)
77. Panait, C (2024). From Ideology To Identity: The Complex Realities Of International Military Volunteers In Ukraine. Review of the Air Force Academy. <https://doi.org/10.19062/1842-9238.2024.22.2.6>

78. Pankova, O, Kasperovich, O (2022). Ukrainian volunteer movement under conditions of armed russian aggression: opportunities, national and global challenges for Ukraine's post-war recovery. *Journal of european economy*. <https://doi.org/10.35774/jee2022.03.270>
79. Pidbutska, N et al. (2023). Psychological Safety of Volunteers During the War. *Journal of Education Culture and Society*. <https://doi.org/10.15503/jecs2023.1.66.75>
80. Pillay D. Positive affect and mindfulness as predictors of resilience amongst women leaders in higher education institutions. *SA Journal of Human Resource Management*, 2020. 18(1), 1-10.
81. Posselt, M et al. (2020). Fostering mental health and well-being among workers who support refugees and asylum seekers in the Australian context. *Health & social care in the community*. <https://doi.org/10.1111/hsc.12991>
82. Prieto-Ursúa, M, Jódar, R (2020). Finding Meaning in Hell. The Role of Meaning, Religiosity and Spirituality in Posttraumatic Growth During the Coronavirus Crisis in Spain. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567836>
83. Putri, A S, Huwae, A (2023). Openness to Experience Trait Personality and Resilience to Coffee Shop Owners in Salatiga. *Journal of Psychology and Instruction*. <https://doi.org/10.23887/jpai.v6i3.51075>
84. Raisio, H et al. (2024). Aseistettua vapaaehtoisuutta ja osallistuvaa sodankäyntiä. *Hallinnon Tutkimus*. <https://doi.org/10.37450/ht.146192>
85. Rizkalla, N et al. (2021). Rape Crisis Counseling: Trauma Contagion and Supervision. *Journal of Interpersonal Violence*, 36, NP960 - NP983. <https://doi.org/10.1177/0886260517736877>
86. Robinson, L K et al. (2022). A Secondary Traumatic Stress Reduction Program in Emergency Room Nurses. *SAGE Open Nursing*, 8. <https://doi.org/10.1177/23779608221094530>
87. Rogerson, S et al. (2016). A Randomized Controlled Pilot Trial Investigating the Impact of a Workplace Resilience Program During a Time of Significant Organizational Change. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 58, 329–334. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000677>

88. Rondeau, S et al. (2020). Understanding Motivations for Volunteering in Food Insecurity and Food Upcycling Projects. *Social Sciences*. <https://doi.org/10.3390/socsci9030027>
89. Sandler I. Quality and ecology of adversity as common mechanisms of risk and resilience. *American journal of community psychology*, 2001. 29(1), 19-61.
90. Saxena, S, Rathore, B (2024). Adversity Quotient as Determining Factor of Mental Health and Professional Quality of Life Among Healthcare Professionals: A Systematic Review. *Annals of Neurosciences*, 32, 58 - 65. <https://doi.org/10.1177/09727531241231055>
91. Schmit, A et al. (2024). Long-term impact of resilience and extraversion on psychological distress during the COVID-19 pandemic: a longitudinal investigation among individuals with and without mental health disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1304491>
92. Seff, I et al. (2024). Women's collectives and social support: exploring pathways and impacts among forcibly displaced women. *Frontiers in Sociology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1409332>
93. Shah, S A et al. (2007). Secondary Traumatic Stress: Prevalence in Humanitarian Aid Workers in India. *Traumatology*, 13, 59-70. <https://doi.org/10.1177/1534765607299910>
94. Shoychet G., Browne D. T., Wade M., Prime H. Assessing positive adaptation during a global crisis: The development and validation of the family positive adaptation during COVID-19 scale. *Frontiers in psychology*, 2022. 13, 886504.
95. Sondhi, A et al. (2023). Understanding Factors Associated with Burnout Symptoms amongst Investigators working on Rape and Serious Sexual Offence (RASSO) investigations in England and Wales. *Policing: A Journal of Policy and Practice*. <https://doi.org/10.1093/police/paad020>
96. Stepaniuk, N (2022). Wartime Civilian Mobilization: Demographic Profile, Motivations, and Pathways to Volunteer Engagement Amidst the Donbas War in Ukraine. *Nationalities Papers*. <https://doi.org/10.1017/nps.2021.82>

97. Subhasree, G et al. (2023). Personality Traits and Resilience of People with Bereaved Experiences Due to COVID-19: Mediating Role of Self-Efficacy. *Illness, Crises, and Loss*. <https://doi.org/10.1177/10541373231177417>
98. Symes, R et al. (2025). Caregiver Experiences of a Peer Mentor Family Physical Activity Programme in England: A Qualitative Interview Study. *Child*, 51. <https://doi.org/10.1111/cch.70053>
99. Taylor E., Rogers J. W. Practitioner review: early adversity and developmental disorders. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2005. 46(5), 451-467.
100. Teixeira-Santos, L et al. (2023). Mental health training programs for non-health professionals and volunteers working with asylum-seekers and refugees: scoping review. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 57. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0447en>
101. Thormann, T F et al. (2024). Task and social frustration of grassroots sport volunteers. *Leisure Studies*. <https://doi.org/10.1080/02614367.2024.2358978>
102. Tol, W, Ommeren, M v (2012). Evidence-based mental health and psychosocial support in humanitarian settings: gaps and opportunities. *Evidence Based Mental Health*, 15, 25 - 26. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2012-100644>
103. Troy A. S., Willroth E. C., Shallcross A. J., Giuliani N. R., Gross J. J., Mauss I. B. Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual review of psychology*, 2023. 74, 547-576.
104. Wibowo, A, Paramita, W (2021). Resilience and Turnover Intention: The Role of Mindful Leadership, Empathetic Leadership, and Self-Regulation. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 29, 325 - 341. <https://doi.org/10.1177/15480518211068735>
105. Wiens, K (2024). Awareness: a tool for burnout immunity. *Leader to Leader*. <https://doi.org/10.1002/ltl.20827>
106. Williams, T et al. (2024). 'Keeps me young at heart': Exploring the influence of volunteering on social connection, health and well-being in rural Australia. *The Australian journal of rural health*. <https://doi.org/10.1111/ajr.13202>

107. Williamson, V et al. (2018). Occupational moral injury and mental health: systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 212, 339 - 346. <https://doi.org/10.1192/bjp.2018.55>
108. Yang, P et al. (2024). Developing Trauma-Informed Capacities in Healthcare Students Staffing Free Clinics. *Journal of Student-Run Clinics*. <https://doi.org/10.59586/jsrc.v10i1.444>
109. Ylvén R., Björck- Åkesson E., Granlund M. Literature review of positive functioning in families with children with a disability. *Journal of Policy and practice in Intellectual Disabilities*, 2006. 3(4), 253-270.
110. Zelenska, K (2023). Contemporary typology of stress-associated disorders in volunteers residing in the frontline regions. *Inter Collegas*. <https://doi.org/10.35339/ic.10.1.zel>
111. Zhang, X et al. (2021). Association between resilience and burnout of front-line nurses at the peak of the COVID- 19 pandemic: Positive and negative affect as mediators in Wuhan. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30, 939 - 954. <https://doi.org/10.1111/inm.12847>
112. Zisook S., Planeta B., Hicks P. B., Chen P., Davis L. L., Villarreal G.,... & Mohamed S. Childhood adversity and adulthood major depressive disorder. *General hospital psychiatry*, 2022. 76, 36-44.

ДОДАТКИ

Додаток А
Таблиця А.1

Frequencies of Статьь

Статьь	Counts	% of Total	Cumulative %
Чоловіча	67	45.0 %	45.0 %
Жіноча	82	55.0 %	100.0 %

Таблиця А.2

Frequencies of Вік

Вік	Counts	% of Total	Cumulative %
18-20	70	47.0 %	47.0 %
21-25	53	35.6 %	82.6 %
31 і більше	26	17.4 %	100.0 %

Таблиця А.3

Frequencies of Місце проживання

Місце проживання	Counts	% of Total	Cumulative %
Місто (більше 1 млн. жителів)	58	38.9 %	38.9 %
Місто (до 1 млн. жителів)	91	61.1 %	100.0 %

Таблиця А.4

Frequencies of Рід занять

Рід занять	Counts	% of Total	Cumulative %
Працюю на повний робочий день	64	43.0 %	43.0 %
Працюю на неповний робочий день	4	2.7 %	45.6 %
Студент/студентка	53	35.6 %	81.2 %
Безробітний/безробітна	19	12.8 %	94.0 %
Інше	9	6.0 %	100.0 %

Таблиця А.5

Frequencies of Заняття волонтерською діяльністю

Заняття волонтерською діяльністю	Counts	% of Total	Cumulative %
Так, регулярно	104	69.8 %	69.8 %
Так, іноді	21	14.1 %	83.9 %
Ні, але розглядаю можливість	24	16.1 %	100.0 %

Таблиця А.6

Frequencies of Заняття волонтерською діяльністю (Так/Ні)

Заняття волонтерською діяльністю (Так/Ні)	Counts	% of Total	Cumulative %
Так	125	83.9 %	83.9 %
Ні	24	16.1 %	100.0 %

Таблиця А.7

Frequencies of Частота участі у волонтерських заходах

Частота участі у волонтерських заходах	Counts	% of Total	Cumulative %
Кілька разів на рік	44	29.5 %	29.5 %
Кілька разів на місяць	45	30.2 %	59.7 %
Щотижня	60	40.3 %	100.0 %

Таблиця А.8

Frequencies of Як ви обираєте волонтерські проекти, які берете участь?

Як ви обираєте волонтерські проекти, які берете участь?	Counts	% of Total	Cumulative %
Випадково / в основному долучаюся до проектів, які мені надаються	17	11.4 %	11.4 %
За моїми особистими інтересами та навичками	100	67.1 %	78.5 %
Залежно від потреб спільноти або організації	17	11.4 %	89.9 %
Рекомендації друзів або родичів	15	10.1 %	100.0 %

Таблиця А.9

Frequencies of Як ви оцінюєте важливість волонтерської діяльності в сучасному суспільстві?

Як ви оцінюєте важливість волонтерської діяльності в сучасному суспільстві?	Counts	% of Total	Cumulative %
Дуже важливо, це спосіб внести позитивні зміни у світ	78	52.3 %	52.3 %
Сприяє розвитку спільнот та підтримує тих, хто в небезпеці або потребує допомоги	31	20.8 %	73.2 %
Це добровільний внесок, який може покращити життя інших людей	40	26.8 %	100.0 %

Таблиця А.10

Frequencies of Які переваги ви бачите у волонтерській діяльності?

Які переваги ви бачите у волонтерській діяльності?	Counts	% of Total	Cumulative %
Задоволення від допомоги іншим	9	6.0 %	6.0 %
Розвиток навичок та досвіду	10	6.7 %	12.8 %
Розширення соціальних контактів та створення мережі знайомств	11	7.4 %	20.1 %
Всі вищезазначені варіанти	119	79.9 %	100.0 %

Таблиця А.11

Frequencies of Резильєнтність - рівень

Резильєнтність - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Дуже сильний рівень резильєнтності	17	11.4 %	11.4 %
Сильний рівень резильєнтності	49	32.9 %	44.3 %
Середній рівень резильєнтності	59	39.6 %	83.9 %
Початковий рівень резильєнтності	24	16.1 %	100.0 %

Додаток Б
Таблиця Б.1

Descriptives

	N	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
Резильєнтність	149	42.0	42	6.18	25	50
Емоційна обізнаність	149	23.5	24	3.42	16	28
Управління своїми емоціями	149	18.6	19	4.43	5	24
Самомотивація	149	21.8	22	4.46	14	29
Емпатія	149	22.4	24	4.99	13	30
Розпізнавання емоцій інших людей	149	21.7	24	4.39	16	28
Емоційний інтелект	149	108.0	112	15.49	82	131
Екстраверсія	149	24.7	25	7.13	8	39
Привітність	149	28.7	29	5.31	19	40
Сумлінність	149	25.3	26	6.68	11	36
Невротизм	149	18.0	17	8.02	4	37
Відкритість досвіду	149	28.8	29	4.58	21	39
Шкала сприйнятого стресу	149	57.8	58.0	10.54	38.0	87.0
Резильєнтність (RAQ)	149	123.5	125	15.33	98	150

Таблиця Б.2

Tests of Normality			
		statistic	p
Резильєнтність	Kolmogorov-Smirnov	0,18	< .001
Емоційна обізнаність	Kolmogorov-Smirnov	0,21	< .001
Управління своїми емоціями	Kolmogorov-Smirnov	0,15	0,00
Самомотивація	Kolmogorov-Smirnov	0,11	0,04
Емпатія	Kolmogorov-Smirnov	0,14	0,01
Розпізнавання емоцій інших людей	Kolmogorov-Smirnov	0,21	< .001
Емоційний інтелект	Kolmogorov-Smirnov	0,15	0,00
Екстраверсія	Kolmogorov-Smirnov	0,15	0,00
Привітність	Kolmogorov-Smirnov	0,15	0,00
Сумлінність	Kolmogorov-Smirnov	0,14	0,00
Невротизм	Kolmogorov-Smirnov	0,10	0,12
Відкритість досвіду	Kolmogorov-Smirnov	0,14	0,01
Шкала сприйнятого стресу	Kolmogorov-Smirnov	0,13	0,02
Резильєнтність (RAQ)	Kolmogorov-Smirnov	0,11	0,05

Note. Additional results provided by moretests

Таблиця Б.3

Independent Samples T-Test

		Statistic	p
Резильєнтність	Mann-Whitney U	1093	0.034
Емоційна обізнаність	Mann-Whitney U	820	< .001
Управління своїми емоціями	Mann-Whitney U	799	< .001
Самотивація	Mann-Whitney U	685	< .001
Емпатія	Mann-Whitney U	1185	0.102
Розпізнавання емоцій інших людей	Mann-Whitney U	1164	0.080
Емоційний інтелект	Mann-Whitney U	760	< .001
Екстраверсія	Mann-Whitney U	880	0.001
Привітність	Mann-Whitney U	1263	0.219
Сумлінність	Mann-Whitney U	1194	0.112
Невротизм	Mann-Whitney U	1443	0.769
Відкритість досвіду	Mann-Whitney U	780	< .001
Шкала сприйнятого стресу	Mann-Whitney U	760	< .001
Резильєнтність (RAQ)	Mann-Whitney U	980	0.007

Note. $H_a: \mu_{\text{Так}} \neq \mu_{\text{Ні}}$

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Резильєнтність	Так	125	41.5	40.0	6.27	0.561
	Ні	24	44.8	48.0	4.91	1.002
Емоційна обізнаність	Так	125	23.8	25.0	3.58	0.321
	Ні	24	22.1	22.0	1.87	0.382
Управління своїми емоціями	Так	125	18.1	19.0	4.27	0.382
	Ні	24	21.0	24.0	4.56	0.931
Самотивація	Так	125	21.1	21.0	4.04	0.361
	Ні	24	25.5	29.0	4.82	0.984
Емпатія	Так	125	22.0	23.0	5.32	0.476
	Ні	24	24.1	24.0	1.87	0.382
Розпізнавання емоцій інших людей	Так	125	21.4	21.0	4.51	0.404
	Ні	24	23.5	24.0	3.19	0.651
Емоційний інтелект	Так	125	106.4	109.0	15.34	1.372
	Ні	24	116.2	123.0	13.85	2.828
Екстраверсія	Так	125	24.2	25.0	7.16	0.640
	Ні	24	27.8	30.0	6.33	1.293
Привітність	Так	125	28.9	30.0	5.42	0.484
	Ні	24	27.8	28.0	4.67	0.954
Сумлінність	Так	125	24.8	25.0	6.81	0.609
	Ні	24	27.4	27.0	5.62	1.147
Невротизм	Так	125	17.9	17.0	8.63	0.772
	Ні	24	18.4	21.0	3.46	0.707
Відкритість досвіду	Так	125	29.4	31.0	4.66	0.417

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
	Hi	24	25.6	26.0	2.24	0.458
Шкала сприйнятого стресу	Так	125	59.1	60.0	10.78	0.964
	Hi	24	50.5	51.0	4.71	0.961
Резильєнтність (RAQ)	Так	125	122.4	122.0	15.31	1.369
	Hi	24	129.0	132.0	14.54	2.967

Таблиця Б.4

Independent Samples T-Test

		Statistic	p
Резильєнтність	Mann-Whitney U	1396	0.011
Емоційна обізнаність	Mann-Whitney U	1720	0.366
Управління своїми емоціями	Mann-Whitney U	1214	< .001
Самомотивація	Mann-Whitney U	1875	0.909
Емпатія	Mann-Whitney U	1574	0.103
Розпізнавання емоцій інших людей	Mann-Whitney U	1255	0.001
Емоційний інтелект	Mann-Whitney U	1676	0.266
Екстраверсія	Mann-Whitney U	1227	< .001
Привітність	Mann-Whitney U	968	< .001
Сумлінність	Mann-Whitney U	825	< .001
Невротизм	Mann-Whitney U	1448	0.023
Відкритість досвіду	Mann-Whitney U	1055	< .001
Шкала сприйнятого стресу	Mann-Whitney U	1741	0.431
Резильєнтність (RAQ)	Mann-Whitney U	1509	0.050

Note. $H_a: \mu_{\text{чоловіча}} \neq \mu_{\text{жіноча}}$

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Резильєнтність	Чоловіча	52	43.5	40.0	5.20	0.721
	Жіноча	73	40.0	40.0	6.60	0.773
Емоційна обізнаність	Чоловіча	52	23.2	25.0	4.76	0.660
	Жіноча	73	24.2	24.0	2.39	0.280
Управління своїми емоціями	Чоловіча	52	19.8	20.0	1.96	0.271
	Жіноча	73	16.9	18.0	5.02	0.587
Самомотивація	Чоловіча	52	20.9	23.0	4.32	0.599
	Жіноча	73	21.2	21.0	3.85	0.450
Емпатія	Чоловіча	52	20.8	18.0	5.95	0.825
	Жіноча	73	22.9	23.0	4.68	0.548
Розпізнавання емоцій інших людей	Чоловіча	52	19.6	17.0	3.73	0.517
	Жіноча	73	22.6	24.0	4.65	0.544
Емоційний інтелект	Чоловіча	52	104.4	101.0	16.49	2.286
	Жіноча	73	107.8	109.0	14.41	1.687
Екстраверсія	Чоловіча	52	26.6	29.0	5.75	0.797
	Жіноча	73	22.4	21.0	7.59	0.888
Привітність	Чоловіча	52	25.8	22.0	4.74	0.658
	Жіноча	73	31.1	31.0	4.79	0.561
Сумлінність	Чоловіча	52	21.0	18.0	3.85	0.534
	Жіноча	73	27.6	30.0	7.15	0.837
Невротизм	Чоловіча	52	20.7	17.0	9.92	1.376
	Жіноча	73	16.0	17.0	7.00	0.820
Відкритість досвіду	Чоловіча	52	27.3	31.0	4.47	0.619

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Шкала сприйнятого стресу	Жіноча	73	30.9	31.0	4.24	0.496
	Чоловіча	52	59.6	66.0	8.97	1.243
Резильєнтність (RAQ)	Жіноча	73	58.8	59.0	11.96	1.400
	Чоловіча	52	118.9	120.0	14.63	2.029
	Жіноча	73	124.9	125.0	15.38	1.800

Таблиця Б.5

Independent Samples T-Test

		Statistic	p
Резильєнтність	Mann-Whitney U	963	< .001
Емоційна обізнаність	Mann-Whitney U	1332	0.023
Управління своїми емоціями	Mann-Whitney U	825	< .001
Самомотивація	Mann-Whitney U	503	< .001
Емпатія	Mann-Whitney U	1242	0.007
Розпізнавання емоцій інших людей	Mann-Whitney U	944	< .001
Емоційний інтелект	Mann-Whitney U	554	< .001
Екстраверсія	Mann-Whitney U	560	< .001
Привітність	Mann-Whitney U	1634	0.500
Сумлінність	Mann-Whitney U	1423	0.075
Невротизм	Mann-Whitney U	1323	0.021
Відкритість досвіду	Mann-Whitney U	1124	< .001
Шкала сприйнятого стресу	Mann-Whitney U	937	< .001
Резильєнтність (RAQ)	Mann-Whitney U	603	< .001

Note. μ Місто (більше 1 млн. жителів) \neq μ Місто (до 1 млн. жителів)

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Резильєнтність	Місто (більше 1 млн. жителів)	43	39.3	38.0	3.91	0.596
	Місто (до 1 млн. жителів)	82	42.6	44.0	6.97	0.769
Емоційна обізнаність	Місто (більше 1 млн. жителів)	43	22.1	24.0	4.80	0.733
	Місто (до 1 млн. жителів)	82	24.7	25.0	2.32	0.256
Управління своїми емоціями	Місто (більше 1 млн. жителів)	43	15.6	17.0	4.73	0.722
	Місто (до 1 млн. жителів)	82	19.5	20.0	3.32	0.366
Самомотивація	Місто (більше 1 млн. жителів)	43	17.5	15.0	3.33	0.508
	Місто (до 1 млн. жителів)	82	23.0	23.0	2.95	0.326
Емпатія	Місто (більше 1 млн. жителів)	43	20.3	18.0	4.18	0.638
	Місто (до 1 млн. жителів)	82	22.9	24.0	5.64	0.623
Розпізнавання емоцій інших людей	Місто (більше 1 млн. жителів)	43	19.1	16.0	4.45	0.679
	Місто (до 1 млн. жителів)	82	22.5	24.0	4.12	0.455
Емоційний інтелект	Місто (більше 1 млн. жителів)	43	94.6	86.0	13.56	2.068
	Місто (до 1 млн. жителів)	82	112.6	117.0	12.32	1.361
Екстраверсія	Місто (більше 1 млн. жителів)	43	18.5	19.0	6.30	0.960
	Місто (до 1 млн. жителів)	82	27.1	27.0	5.66	0.625
Привітність	Місто (більше 1 млн. жителів)	43	28.2	27.0	6.72	1.024
	Місто (до 1 млн. жителів)	82	29.3	30.0	4.59	0.507
Сумлінність	Місто (більше 1 млн. жителів)	43	23.5	18.0	8.87	1.353
	Місто (до 1 млн. жителів)	82	25.5	25.5	5.37	0.593
Невротизм	Місто (більше 1 млн. жителів)	43	15.1	17.0	6.39	0.974
	Місто (до 1 млн. жителів)	82	19.4	19.0	9.30	1.027
Відкритість досвіду	Місто (більше 1 млн. жителів)	43	27.6	25.0	6.23	0.949

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Шкала сприйнятого стресу	Місто (до 1 млн. жителів)	82	30.3	31.0	3.26	0.360
	Місто (більше 1 млн. жителів)	43	53.8	49.0	7.31	1.115
	Місто (до 1 млн. жителів)	82	61.9	66.0	11.28	1.246
Резильєнтність (RAQ)	Місто (більше 1 млн. жителів)	43	111.0	108.0	15.57	2.375
	Місто (до 1 млн. жителів)	82	128.5	128.0	11.24	1.241

Таблиця Б.6

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p	ϵ^2
Резильєнтність	4.07	2	0.131	0.0328
Емоційна обізнаність	23.45	2	< .001	0.1891
Управління своїми емоціями	4.08	2	0.130	0.0329
Самомотивація	26.27	2	< .001	0.2119
Емпатія	4.48	2	0.106	0.0361
Розпізнавання емоцій інших людей	15.89	2	< .001	0.1281
Емоційний інтелект	15.58	2	< .001	0.1256
Екстраверсія	20.42	2	< .001	0.1647
Привітність	8.28	2	0.016	0.0668
Сумлінність	11.32	2	0.003	0.0913
Невротизм	22.36	2	< .001	0.1804
Відкритість досвіду	21.38	2	< .001	0.1724
Шкала сприйнятого стресу	48.65	2	< .001	0.3923
Резильєнтність (RAQ)	15.59	2	< .001	0.1258

Group Descriptives

	Вік	N	Mean	SD	SE
Резильєнтність	18-20	70	40.9	7.25	0.867
	21-25	33	41.0	4.37	0.761
	31 і більше	22	43.8	4.82	1.027
Емоційна обізнаність	18-20	70	25.3	1.22	0.146
	21-25	33	20.6	4.39	0.765
	31 і більше	22	23.7	4.17	0.889
Управління своїми емоціями	18-20	70	18.0	5.07	0.606
	21-25	33	17.6	3.28	0.570
	31 і більше	22	19.3	2.25	0.480
Самомотивація	18-20	70	22.7	3.40	0.406
	21-25	33	18.4	4.72	0.822
	31 і більше	22	20.0	1.69	0.360
Емпатія	18-20	70	22.6	6.01	0.718
	21-25	33	20.2	3.18	0.553
	31 і більше	22	23.0	5.07	1.081
Розпізнавання емоцій інших людей	18-20	70	22.7	4.58	0.547
	21-25	33	20.0	4.49	0.782
	31 і більше	22	19.1	2.55	0.544
Емоційний інтелект	18-20	70	111.3	11.96	1.430
	21-25	33	96.8	17.88	3.112
	31 і більше	22	105.1	14.26	3.041
Екстраверсія	18-20	70	26.4	6.30	0.753
	21-25	33	20.8	8.84	1.539
	31 і більше	22	22.0	3.73	0.796

Group Descriptives

	Вік	N	Mean	SD	SE
Привітність	18-20	70	29.1	5.86	0.700
	21-25	33	27.2	5.65	0.984
	31 і більше	22	30.9	1.72	0.366
Сумлінність	18-20	70	25.0	6.15	0.735
	21-25	33	22.3	8.48	1.475
	31 і більше	22	28.3	4.23	0.903
Невротизм	18-20	70	14.9	7.79	0.931
	21-25	33	18.0	4.53	0.789
	31 і більше	22	27.6	8.94	1.907
Відкритість досвіду	18-20	70	31.3	3.50	0.418
	21-25	33	26.4	4.92	0.857
	31 і більше	22	28.0	4.78	1.019
Шкала сприйнятого стресу	18-20	70	64.7	9.19	1.098
	21-25	33	50.1	6.59	1.148
	31 і більше	22	55.0	9.74	2.077
Резильєнтність (RAQ)	18-20	70	124.0	11.17	1.335
	21-25	33	114.8	20.28	3.531
	31 і більше	22	128.9	14.30	3.050

Таблиця Б.7

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p	ϵ^2
Резильєнтність	0.652	2	0.722	0.00525
Емоційна обізнаність	18.583	2	< .001	0.14987
Управління своїми емоціями	0.982	2	0.612	0.00792
Самомотивація	7.619	2	0.022	0.06144
Емпатія	17.711	2	< .001	0.14283
Розпізнавання емоцій інших людей	21.908	2	< .001	0.17667
Емоційний інтелект	18.696	2	< .001	0.15078
Екстраверсія	12.200	2	0.002	0.09839
Привітність	20.904	2	< .001	0.16858
Сумлінність	24.848	2	< .001	0.20039
Невротизм	5.272	2	0.072	0.04252
Відкритість досвіду	6.588	2	0.037	0.05313
Шкала сприйнятого стресу	6.592	2	0.037	0.05316
Резильєнтність (RAQ)	7.495	2	0.024	0.06044

Group Descriptives

	Частота участі у волонтерських заходах	N	Mean	SD	SE
Резильєнтність	Кілька разів на рік	24	42.2	5.84	1.192
	Кілька разів на місяць	45	40.8	7.79	1.162
	Щотижня	56	41.6	5.02	0.671
Емоційна обізнаність	Кілька разів на рік	24	26.3	1.85	0.378
	Кілька разів на місяць	45	24.8	1.65	0.246
	Щотижня	56	21.9	4.27	0.571
Управління своїми емоціями	Кілька разів на рік	24	17.9	3.55	0.726
	Кілька разів на місяць	45	18.4	4.75	0.709
	Щотижня	56	18.1	4.21	0.563
Самомотивація	Кілька разів на рік	24	19.8	3.38	0.690
	Кілька разів на місяць	45	22.3	3.89	0.580
	Щотижня	56	20.8	4.22	0.564
Емпатія	Кілька разів на рік	24	24.0	4.22	0.862
	Кілька разів на місяць	45	23.9	4.57	0.682
	Щотижня	56	19.6	5.39	0.720
Розпізнавання емоцій інших людей	Кілька разів на рік	24	21.1	2.99	0.611
	Кілька разів на місяць	45	23.9	4.14	0.616
	Щотижня	56	19.4	4.41	0.589
Емоційний інтелект	Кілька разів на рік	24	109.0	12.48	2.547
	Кілька разів на місяць	45	113.2	13.30	1.983
	Щотижня	56	99.8	15.41	2.059
Екстраверсія	Кілька разів на рік	24	20.2	5.08	1.037
	Кілька разів на місяць	45	24.2	7.83	1.167
	Щотижня	56	25.9	6.76	0.903
Привітність	Кілька разів на рік	24	30.3	2.89	0.591

Group Descriptives

	Частота участі у волонтерських заходах	N	Mean	SD	SE
Сумлінність	Кілька разів на місяць	45	31.2	4.96	0.739
	Щотижня	56	26.5	5.66	0.756
	Кілька разів на рік	24	29.8	2.97	0.606
Невротизм	Кілька разів на місяць	45	25.7	7.86	1.171
	Щотижня	56	22.0	5.69	0.761
	Кілька разів на рік	24	23.5	12.80	2.613
Відкритість досвіду	Кілька разів на місяць	45	16.7	6.74	1.005
	Щотижня	56	16.6	6.79	0.908
	Кілька разів на рік	24	27.8	5.04	1.029
Шкала сприйнятого стресу	Кілька разів на місяць	45	30.0	3.32	0.495
	Щотижня	56	29.6	5.30	0.708
	Кілька разів на рік	24	55.9	7.49	1.529
Резильєнтність (RAQ)	Кілька разів на місяць	45	59.1	12.55	1.871
	Щотижня	56	60.6	10.29	1.375
	Кілька разів на рік	24	126.8	13.50	2.756
	Кілька разів на місяць	45	125.3	14.22	2.120
	Щотижня	56	118.2	16.03	2.142

Таблиця Б.8

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p	ϵ^2
Емоційна обізнаність	38.45	3	< .001	0.3101
Управління своїми емоціями	64.16	3	< .001	0.5174
Самомотивація	25.34	3	< .001	0.2043
Емпатія	26.26	3	< .001	0.2118
Розпізнавання емоцій інших людей	4.74	3	0.192	0.0382
Емоційний інтелект	25.06	3	< .001	0.2021
Екстраверсія	45.55	3	< .001	0.3673
Привітність	31.24	3	< .001	0.2519
Сумлінність	24.33	3	< .001	0.1962
Невротизм	68.23	3	< .001	0.5503
Відкритість досвіду	3.40	3	0.334	0.0274
Шкала сприйнятого стресу	24.82	3	< .001	0.2002

Group Descriptives

	Резильєнтність - рівень	N	Mean	SD	SE
Емоційна обізнаність	Дуже сильний рівень резильєнтності	17	25.76	0.437	0.106
	Сильний рівень резильєнтності	34	25.71	2.791	0.479
	Середній рівень резильєнтності	54	22.06	3.916	0.533
	Початковий рівень резильєнтності	20	23.50	2.947	0.659
Управління своїми емоціями	Дуже сильний рівень резильєнтності	17	21.29	1.312	0.318
	Сильний рівень резильєнтності	34	21.06	2.498	0.428
	Середній рівень резильєнтності	54	16.91	4.168	0.567
	Початковий рівень резильєнтності	20	13.75	3.110	0.695
Самомотивація	Дуже сильний рівень резильєнтності	17	23.47	0.874	0.212
	Сильний рівень резильєнтності	34	22.88	3.131	0.537
	Середній рівень резильєнтності	54	20.41	4.624	0.629
	Початковий рівень резильєнтності	20	18.00	2.616	0.585
Емпатія	Дуже сильний рівень резильєнтності	17	15.59	4.810	1.167
	Сильний рівень резильєнтності	34	23.82	5.540	0.950
	Середній рівень резильєнтності	54	22.72	3.921	0.534
	Початковий рівень резильєнтності	20	22.50	4.947	1.106
Розпізнавання емоцій інших людей	Дуже сильний рівень резильєнтності	17	18.65	3.061	0.742
	Сильний рівень резильєнтності	34	22.29	5.006	0.859
	Середній рівень резильєнтності	54	21.83	4.281	0.583
	Початковий рівень резильєнтності	20	20.75	4.610	1.031
Емоційний інтелект	Дуже сильний рівень резильєнтності	17	104.76	6.996	1.697
	Сильний рівень резильєнтності	34	115.76	14.179	2.432
	Середній рівень резильєнтності	54	103.93	16.931	2.304
	Початковий рівень резильєнтності	20	98.50	10.118	2.262
Екстраверсія	Дуже сильний рівень резильєнтності	17	32.82	2.186	0.530
	Сильний рівень резильєнтності	34	26.21	5.448	0.934
	Середній рівень резильєнтності	54	21.80	6.819	0.928

Group Descriptives

	Резильєнтність - рівень	N	Mean	SD	SE
	Початковий рівень резильєнтності	20	19.75	6.172	1.380
Привітність	Дуже сильний рівень резильєнтності	17	23.35	4.372	1.060
	Сильний рівень резильєнтності	34	31.29	5.185	0.889
	Середній рівень резильєнтності	54	29.28	5.648	0.769
	Початковий рівень резильєнтності	20	28.50	1.147	0.256
Сумлінність	Дуже сильний рівень резильєнтності	17	19.65	3.061	0.742
	Сильний рівень резильєнтності	34	29.29	5.870	1.007
	Середній рівень резильєнтності	54	23.63	7.557	1.028
	Початковий рівень резильєнтності	20	25.00	3.479	0.778
Невротизм	Дуже сильний рівень резильєнтності	17	25.24	0.437	0.106
	Сильний рівень резильєнтності	34	24.97	8.274	1.419
	Середній рівень резильєнтності	54	14.22	5.462	0.743
	Початковий рівень резильєнтності	20	9.75	6.129	1.371
Відкритість досвіду	Дуже сильний рівень резильєнтності	17	31.47	0.874	0.212
	Сильний рівень резильєнтності	34	28.91	4.575	0.785
	Середній рівень резильєнтності	54	28.74	5.825	0.793
	Початковий рівень резильєнтності	20	30.25	1.970	0.441
Шкала сприйнятого стресу	Дуже сильний рівень резильєнтності	17	62.47	13.992	3.393
	Сильний рівень резильєнтності	34	55.06	7.232	1.240
	Середній рівень резильєнтності	54	57.30	8.888	1.210
	Початковий рівень резильєнтності	20	68.25	12.083	2.702

Додаток В
Таблиця В.1

Резильєнтність		
Емоційна обізнаність	Spearman's rho	0.538 ***
	p-value	< .001
Управління своїми емоціями	Spearman's rho	0.777 ***
	p-value	< .001
Самомотивація	Spearman's rho	0.518 ***
	p-value	< .001
Емпатія	Spearman's rho	-0.181 *
	p-value	0.043
Розпізнавання емоцій інших людей	Spearman's rho	0.017
	p-value	0.852
Емоційний інтелект	Spearman's rho	0.348 ***
	p-value	< .001
Екстраверсія	Spearman's rho	0.556 ***
	p-value	< .001
Привітність	Spearman's rho	-0.046
	p-value	0.610
Сумлінність	Spearman's rho	-0.011
	p-value	0.905
Невротизм	Spearman's rho	0.706 ***
	p-value	< .001
Відкритість досвіду	Spearman's rho	0.089
	p-value	0.324
Шкала сприйнятого стресу	Spearman's rho	0.012
	p-value	0.898
Резильєнтність (RAQ)	Spearman's rho	0.615 ***
	p-value	< .001

Таблиця В.2

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Adjusted R ²	AIC	RMSE	Overall Model Test			
						F	df1	df2	p
1	0.852	0.725	0.706	671	3.27	38.3	8	116	< .001

Omnibus ANOVA Test

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Емоційна обізнаність	116.0	1	116.0	10.05	0.002
Емоційний інтелект	13.9	1	13.9	1.20	0.275
Шкала сприйнятого стресу	196.0	1	196.0	16.99	< .001
Екстраверсія	80.4	1	80.4	6.96	0.009
Привітність	46.5	1	46.5	4.03	0.047
Сумлінність	94.9	1	94.9	8.22	0.005
Невротизм	781.9	1	781.9	67.74	< .001
Відкритість досвіду	39.0	1	39.0	3.38	0.068
Residuals	1338.8	116	11.5		

Note. Type 3 sum of squares

Model Coefficients - Резильєнтність

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	29.0744	3.5470	8.20	< .001	
Емоційна обізнаність	0.3998	0.1261	3.17	0.002	0.229
Емоційний інтелект	0.0463	0.0423	1.10	0.275	0.113
Шкала сприйнятого стресу	-0.1686	0.0409	-4.12	< .001	-0.290
Екстраверсія	0.2140	0.0811	2.64	0.009	0.244
Привітність	-0.2148	0.1070	-2.01	0.047	-0.186
Сумлінність	-0.2151	0.0750	-2.87	0.005	-0.234
Невротизм	0.4195	0.0510	8.23	< .001	0.577
Відкритість досвіду	0.2304	0.1253	1.84	0.068	0.171

Assumption Checks

Normality Tests

	Statistic	p
Shapiro-Wilk	0.911	< .001
Kolmogorov-Smirnov	0.154	0.005
Anderson-Darling	3.59	< .001

Note. Additional results provided by *moretests*

Heteroskedasticity Tests

	Statistic	p
--	-----------	---

Heteroskedasticity Tests

	Statistic	p
Breusch-Pagan	32.7	< .001
Goldfeld-Quandt	1.33	0.152
Harrison-McCabe	0.432	0.147

Note. Additional results provided by *moretests*

Durbin–Watson Test for Autocorrelation

Autocorrelation	DW Statistic	p
-0.372	2.74	< .001

Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
Емоційна обізнаність	2.20	0.455
Емоційний інтелект	4.51	0.222
Шкала сприйнятого стресу	2.09	0.479
Екстраверсія	3.62	0.276
Привітність	3.61	0.277
Сумлінність	2.81	0.356
Невротизм	2.08	0.481
Відкритість досвіду	3.66	0.273