

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології

«Допущений до захисту»


Завідувач кафедри
Карсканова С. В.
(підпис)

«10» ____12____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему: “Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності в
сучасних реаліях”

Виконав: студент групи 6559м


Мазунова О.І.
(підпис)

Керівник роботи:

к. пед. н., доцент


Білюк О.Г.
(підпис)

Миколаїв - 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

Литвиненко І.С.

(підпис)

«_5_» ____09____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студенту Мазуновій Ользі Іванівні

1. Тема роботи: “Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності в сучасних реаліях”.

Керівник роботи к. пед. н., доцент Білюк Олена Геннадіївна

Затверджені наказом ректора № 967-уч від «5» вересня 2025 року

2. Термін подання роботи: 1 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

- Теоретико-методологічний аналіз проблеми мотивації волонтерської діяльності.
- Емпіричне дослідження психологічних особливостей мотивації волонтерської діяльності.
- Практичні рекомендації щодо підвищення ефективності волонтерської діяльності.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як об’єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).

7. Дата видачі завдання «5» вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.09.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.09.2025	Список використаної літератури має включати не менше 40 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	10.09.2025-15.09.2025	Вступ (обсяг 3 - 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.09.2025-30.09.2025.	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (констатувальний експеримент).	30.09.2025-10.10.2025	Розділ 2. (15-20 сторінок)
6.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.10.2025 - 31.10.2025	
7.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (формульальний експеримент).	31.10.2025-10.11.2025	
8.	Написання Розділу 3. Подання на перевірку	10.11.2025-22.11.2025	Розділ 3 (20-30 сторінок)
9.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку. Перевірка роботи на академічну доброчесність	22.11.2025-25.11.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 70 - 80 сторінок.
10.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	25.11.2025-28.11.2025	
11.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	28.11.2025-01.12.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	01.12.2025-08.12.2025	
13.	Захист роботи	15.12.2025-25.12.2025	

Студент


(підпис)

Мазунова О.І.

Керівник роботи


(підпис)

Білюк О.Г.

АНОТАЦІЯ

Мазунова О.І. Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності в сучасних реаліях. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 83 сторінки.

У роботі систематизовано та проаналізовано психологічні механізми мотивації волонтерської діяльності в сучасних соціально-економічних і культурних умовах України. Мета дослідження - виявити внутрішні детермінанти мотивації волонтерів, особливості їх взаємодії з організаційним контекстом та наслідки для психологічного благополуччя.

Для досягнення мети дослідження застосовано порівняльний теоретичний аналіз, конкретизацію та узагальнення даних науково-методичних та інтернет-джерел. Аналіз показав, що мотивація волонтерів визначається поєднанням внутрішніх потреб (прив'язаність, компетентність, автономія), альтруїстичних цінностей та зовнішніх факторів (організаційна культура, соціальне визнання, підтримка наставництва).

Досліджено особливості мотиваційних процесів у різних групах волонтерів (молодь студенти, особи з різним соціально-економічним статусом) та вплив кризових ситуацій (війна, пандемія, економічні потрясіння) на рівень залученості та благополуччя.

Сформульовано принципи побудови ефективних програм мотиваційної підтримки: орієнтація на автономію й компетентність, прозоре управління очікуваннями, менторська та психологічна підтримка, регулярний зворотний зв'язок та заходи для підтримки благополуччя.

Результати дослідження ідентифікують ключові фактори мотивації, пропонують інструменти діагностики та рекомендації щодо оптимізації волонтерських програм у неурядових та державних організаціях з урахуванням усіх етичних та правових норм.

Ключові слова: волонтери, особливості, детермінанти, мотивація волонтерської діяльності, менторська та психологічна підтримка, кризові ситуації.

ANNOTATION

Mazunova O.I. Psychological features of motivation for volunteer activity in modern realities. Qualification work on specialty 053 «Psychology», educational program «Psychology». Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2025. 83 pages.

The article systematizes and analyzes the psychological mechanisms of motivation for volunteer activity in modern socio-economic and cultural conditions of Ukraine. The purpose of the study is to identify the internal determinants of volunteers' motivation, the features of their interaction with the organizational context and the consequences for psychological well-being.

To achieve the goal of the study, a comparative theoretical analysis, specification and generalization of data from scientific and methodological and Internet sources were used. The analysis showed that the motivation of volunteers is determined by a combination of internal needs (attachment, competence, autonomy), altruistic values and external factors (organizational culture, social recognition, mentoring support).

The features of motivational processes in different groups of volunteers (youth, students, people with different socio-economic status) and the impact of crisis situations (war, pandemic, economic shocks) on the level of involvement and well-being were studied.

The principles of building effective motivational support programs are formulated: orientation to autonomy and competence, transparent management of expectations, mentoring and psychological support, regular feedback and measures to support well-being.

The results of the study identify key motivation factors, offer diagnostic tools and recommendations for optimizing volunteer programs in non-governmental and state organizations, taking into account all ethical and legal norms.

Keywords: volunteers, features, determinants, motivation for volunteering, mentoring and psychological support, crisis situations.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	10
1.1. Поняття волонтерства та волонтерської діяльності в психології. Історія дослідження та сучасні підходи.....	10
1.2. Психологічні теорії мотивації та їх застосування до волонтерської діяльності.....	19
1.3. Специфіка мотивації волонтерської діяльності в умовах воєнного стану та кризових ситуацій.....	26
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	31
2.1 Опис вибірки дослідження та методологічний апарат.....	31
2.2. Аналіз мотиваційних чинників волонтерської діяльності в сучасних реаліях.....	38
2.3. Психологічні особливості мотивації різних категорій волонтерів....	49
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ	60
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	63
3.1. Наукове обґрунтування програм психологічної підтримки волонтерів та розвитку мотивації до волонтерської діяльності.....	63
3.2. Розробка практичних рекомендацій для волонтерських організацій щодо формування та підтримання мотивації волонтерів.....	67
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах розвитку суспільства, коли військові конфлікти, соціально-кризові ситуації та глобальні катаклізми значно впливають на життя людей, стає особливо актуальним дослідження мотиваційних аспектів волонтерської діяльності. Волонтерство в сучасному світі виконує важливу соціальну функцію, сприяє подоланню негативних наслідків кризових явищ та формує почуття соціальної відповідальності, солідарності та активної громадської позиції.

Військові конфлікти та інші кризові обставини, що наразі характеризують український та світовий контексти, значно підвищують потребу у волонтерській підтримці населення. Волонтерська діяльність у таких умовах пов'язана з високими психоемоційними навантаженнями, ризиком для фізичного та психічного здоров'я, що зумовлює актуальність вивчення психологічних чинників, які підтримують мотивацію та активність волонтерів. Особливо важливо вивчати мотиваційні особливості волонтерів різних категорій. Зокрема тих, хто працює у зонах активних бойових дій, у деокупованих територіях та у громадах, які переживають кризові ситуації.

Згідно останніх досліджень, мотивація волонтерів формується під впливом особистісних характеристик, соціальних факторів, морально-етичних переконань та досвіду попередньої допомоги.

Невизначеність, стресові умови та високі вимоги до волонтерської діяльності посилюють потребу у психологічному супроводі та підтримці мотивації. Відсутність такої підтримки може призвести до емоційного вигорання, зниження ефективності роботи та відтоку волонтерів із соціальних ініціатив.

Предмет дослідження - психологічні аспекти мотивації волонтерської діяльності в сучасних умовах, зокрема у контексті воєнного стану та кризових ситуацій.

Об'єкт дослідження - мотивація волонтерів як психічний феномен, що забезпечує активність та стійкість у здійсненні добровільної допомоги іншим людям.

Мета дослідження - полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічних особливостей мотивації волонтерської діяльності в сучасних реаліях, а також у розробці практичних рекомендацій для підвищення ефективності волонтерської діяльності.

Методологічною основою дослідження є підхід до мотивації як до багаторівневого психічного феномену, що регулює активність особистості та сприяє досягненню соціально значущих цілей у складних життєвих обставинах.

Методи дослідження передбачають використання:

1. Теоретичних методів - аналіз, систематизація та узагальнення науково-теоретичних джерел щодо мотивації та волонтерської діяльності;

2. Емпіричних методів - опитувальники, шкали та психологічні тести для вивчення мотиваційних чинників волонтерської діяльності, а також методи кількісного та якісного аналізу даних з використанням кореляційного та факторного аналізу.

Наукова новизна: дослідження полягає у комплексному аналізі психологічних особливостей мотивації волонтерів в умовах сучасних соціальних криз та воєнних конфліктів, а також у розробці практичних рекомендацій щодо підтримки та розвитку мотивації добровольчої діяльності.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання результатів та рекомендацій у роботі волонтерських організацій, соціальних служб, шкільних та клінічних психологів для підвищення ефективності волонтерської діяльності та запобігання емоційному вигоранню волонтерів.

Структура роботи відповідає меті та завданням дослідження і складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Поняття волонтерства та волонтерської діяльності в психології. Історія дослідження та сучасні підходи.

Поняття волонтерства посідає важливе місце у сучасній соціальній та психологічній науці, оскільки воно відображає не лише соціальну активність громадян, а й складні внутрішньоособистісні процеси, пов'язані з альтруїзмом, емпатією, ціннісними орієнтаціями та самореалізацією особистості.[1; 4; 10; 11; 39]

У найзагальнішому розумінні волонтерство (від лат. *voluntas* - “бажання”, “добра воля”) - це добровільна, свідома і безоплатна діяльність людини, спрямована на допомогу іншим людям, соціальним групам чи суспільству загалом. За визначенням Оксфордського словника психології (*Oxford Dictionary of Psychology*, 2015), волонтерство - це добровільна участь у діяльності, що передбачає надання допомоги іншим без матеріальної винагороди, мотивована внутрішнім бажанням сприяти соціальному благу.

В українському законодавстві поняття волонтерства конкретизується у Законі України “Про волонтерську діяльність” (2011, із змінами 2021 р.), де зазначається, що волонтерство - це добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність фізичних осіб, спрямована на надання допомоги іншим особам або суспільству загалом. Хоча це визначення має правовий характер, воно також відображає основні психологічні складові феномену - добровільність, усвідомленість і просоціальність поведінки. [1; 2; 3]

З погляду психології, волонтерство - це не просто допомога іншим без оплати. Тут працює цілий комплекс мотивів: ентузіазм, бажання бути корисним, відкритість світу, готовність підтримати тих, хто цього реально потребує. Щире

бажання творити зміни на краще часто виходить із особистих переконань та цінностей, і людина діє, керуючись і серцем, і розумом.

Дослідники наголошують, що волонтерська поведінка поєднує як альтруїстичні, так і егоцентричні мотиви(пошук сенсу, соціального визнання, саморозвитку) - і саме їхнє поєднання формує психологічну основу сталого волонтерства.

Таким чином, волонтерство можна визначити як соціально й психологічно зумовлену форму добровільної активності людини, що відображає її внутрішні цінності, мотиви допомоги, емпатію та потребу у соціальній взаємодії, самореалізації й відчутті значущості.

Натомість волонтерська діяльність - це конкретна, структурована форма реалізації волонтерських намірів у певних соціальних контекстах. Якщо волонтерство- це світогляд, система цінностей і ставлення до світу, то волонтерська діяльність - це практичний прояв цієї системи через певні дії, програми та ініціативи.

У психологічному аспекті волонтерська діяльність визначається як сукупність поведінкових актів, спрямованих на допомогу іншим, що базуються на внутрішній мотивації, емоційній залученості та відчутті відповідальності. Волонтерська діяльність - це процес, у якому особистість реалізує свої мотиваційні функції (ціннісні, соціальні, кар'єрні, захисні, пізнавальні), що забезпечує тривалість і ефективність участі у волонтерстві.

Кожний волонтерський жест - це прояв людяності й емпатії, результат поєднання добрих намірів, моральної зрілості та справжньої відповідальності. Волонтерство допомагає нам розвивати важливі риси, вчить відчувати радість від відданої праці для інших, додавати новий сенс у власне життя.

Згідно підходу Р. Мюссена (Mussen, 1990), волонтерська активність- це форма соціальної поведінки, яка ґрунтується на емпатії та ідентифікації з іншими, а також відображає зрілість моральних установок особистості. Таким

чином, волонтерська діяльність є не просто зовнішнім проявом допомоги, а результатом інтеграції емоційних, когнітивних і моральних процесів. [5; 6; 7; 37]

До ключових характеристик волонтерства та волонтерської діяльності належать:

1. Добровільність - участь у діяльності з власного бажання, без примусу.
2. Безоплатність - відсутність матеріальної вигоди, як основного мотиву.
3. Просоціальна спрямованість - орієнтація на допомогу, підтримку інших або суспільства.
4. Усвідомленість і внутрішня мотивація - дії з власних переконань і цінностей.
5. Соціальна значущість- вплив на розвиток громад, підтримку уразливих груп, підвищення соціальної згуртованості.

Таким чином, поняття волонтерство та волонтерська діяльність у психології тісно взаємопов'язані, але не тотожні: перше відображає ціннісно-мотиваційний рівень, друге- поведінково-практичний рівень. Разом вони формують цілісну модель соціально активної особистості, яка здатна до емпатії, відповідальності та конструктивної взаємодії з суспільством.

Історичний огляд дослідження волонтерства в психології

Становлення психологічних підходів до дослідження волонтерства тісно пов'язане з поступовим розвитком понять альтруїзму, просоціальних дій та особистої соціальної відповідальності. Сам термін «волонтерство» у його сучасному розумінні виник відносно недавно, однак поведінкові й моральні витоки цього явища простежуються ще з часів філософських пошуків сенсу добра й безкорисливої допомоги.

Перший етап: філософсько-етичні витоки (античність - XIX століття)

Коріння волонтерських практик слід шукати ще серед давньогрецьких мислителів. Арістотель у своїй «Нікомаховій етиці» вводить у поле роздумів ідею евдемонії - щастя, досягнутого завдяки чеснотам, та значущість філантропії, тобто щирої любові до інших. Стоїки, зокрема Зенон, Сенека й Епіктет, стверджували, що допомога іншим є невід'ємною складовою людського морального розвитку.

У християнській традиції Середньовіччя добровільна підтримка та служіння ближньому набули нового змісту - милосердя й співчуття стали не лише моральним, а й духовним обов'язком, що мав цінність незалежно від зовнішніх винагород чи визнання.

У XIX столітті ідеї благодійництва набувають світського характеру. З'являються перші концепції людяності, альтруїзму й громадської відповідальності, розроблені такими дослідниками, як Огюст Конт (якому й належить введення терміна «альтруїзм»), Герберт Спенсер, Еміль Дюркгейм та Вільгельм Вундт. Їхні напрацювання стали підґрунтям для розбудови соціальної психології як науки про різноманітні аспекти спілкування людини з оточенням.

Саме у цей період виникають перші організовані добровольчі об'єднання - створюються Товариство Червоного Хреста (1863), з'являються молодіжні благодійні ініціативи, що закладають підвалини для майбутнього наукового дослідження волонтерського руху.

Другий етап: Формування наукового підходу до просоціальної поведінки (початок XX - середина XX століття)

У перші десятиліття XX століття інтерес психологів до волонтерства набув осмисленої наукової форми - дослідники фокусуються на питаннях морального становлення, мотивації допомоги та соціальних аспектів поведінки. Значну роль у цьому процесі відіграли такі мислителі, як Вільям Джемс, Зигмунд Фройд, Альфред Адлер, Еріх Фромм, які докладно досліджували внутрішні підстави доброчинності, феномен емпатії та відчуття єднання з суспільством.

Альфред Адлер уперше впровадив поняття соціального інтересу (Gemeinschaftsgefühl) - це здатність особистості не лише відчувати свою причетність до оточення, а й активно діяти на користь інших. Саме цей підхід заклав психологічний фундамент для розуміння волонтерства як рису зрілої та відповідальної людини.

Після завершення Другої світової війни потреба у відновленні суспільств, підтримці постраждалих та згуртуванні людей підштовхнула до пошуку нових шляхів організації добровільної допомоги. Саме у цей період волонтерство починає розглядатись не лише як моральний імператив, а й як ефективний інструмент суспільної реабілітації та солідарності. Зростає кількість емпіричних досліджень, присвячених вивченню різних проявів співпраці, підтримки та допомоги - і саме вони поступово формують основи сучасної соціальної психології волонтерства.

Третій етап: Виникнення теорій альтруїзму й просоціальної поведінки (1960-1980-ті роки)

У цей період вивчення волонтерства набуло нового виміру: дослідники вже розглядали його як окрему галузь у рамках просоціальних дій. Істотний вплив на розвиток наукової думки здійснили праці таких вчених, як Стенлі Мілгрем, Джон Дарлі та Біб Латане, які аналізували особливості соціально-психологічних умов для надання допомоги, дослідили механізми розсіювання відповідальності у групах та вивчали роль різних ситуативних чинників у формуванні мотивацій до допомоги.

Саме в цей час сформувалися ключові мотиваційні й соціальні теорії, що пояснюють природу волонтерства.

- **Теорія емпатійного альтруїзму** (С. Daniel Batson, 1981) доводить, що основою допомоги стає глибока емпатія - здатність відчувати й розуміти переживання інших людей.

- **Теорія соціального обміну** (Homans, 1974) трактує волонтерську діяльність як взаємний обмін нематеріальними благами, де навіть без фінансової вигоди особа отримує важливі психологічні «дивіденди»: задоволення, відчуття підтримки, соціальне схвалення.

- **Теорія соціальної відповідальності** (Berkowitz & Daniels, 1964) підкреслює, що прагнення допомагати формується під впливом соціальних норм, моральних принципів, культурних традицій, яких людина засвоює у процесі виховання.

Усе це сприяло становленню сучасного бачення волонтерства як складного явища, що об'єднує і почуття, і мислення, і особисті цінності, і норми поведінки - роблячи його багаторівневим феноменом із широким спектром проявів.

Четвертий етап: Формування концепцій мотивації волонтерів (1990-2000-ті роки)

У 1990-х роках фокус науковців зсувається з опису волонтерської поведінки до глибокого аналізу причин, що спонукають людей долучатися до допомоги іншим. Однією з головних теоретичних розробок стає функціональна модель мотивацій волонтерів, запропонована Клері та Снайдером (1991, 1999). Вона виокремлює шість основних чинників, які рухають добровольців:

- **Ціннісний:** прагнення втілити у життя свої моральні й гуманістичні переконання;

- **Соціальний:** бажання встановити й підтримувати стосунки, відчувати себе частиною єдиної спільноти;

- **Кар'єрний:** нагромадження професійного досвіду та нових компетентностей;

- **Захисний:** пошук можливостей впоратися з особистими труднощами чи справитися з неприємними емоціями;

- **Пізнавальний:** прагнення до особистісного й інтелектуального розвитку, здобуття нових знань;

- **Егоцентричний:** бажання підвищити власну самооцінку, відчувати власну значущість.

Завдяки цій моделі виникає системний підхід до розуміння багатоманіття мотивів волонтерів та багатшаровості їх внутрішнього світу. Паралельно зростає увага до емоційних аспектів добровольчої діяльності (Omoto & Snyder, 2002), теми психологічного вигорання (Wilson, Musick, 2000) й впливу волонтерства на загальне психоемоційне благополуччя особи.

П'ятий етап: Розвиток сучасних підходів і тенденцій у дослідженнях волонтерства (2010-2025 роки).

На початку XXI століття вивчення волонтерства у психології охоплює усе ширший спектр аспектів, що віддзеркалює зростаючу роль добровольчої діяльності у складному соціальному та економічному ландшафті світу. Суттєво зростає увага до особистісних, соціальних, біологічних і навіть глобальних контекстів участі у волонтерських рухах. Це відображається у дослідженнях, які дедалі глибше розглядають взаємозв'язок волонтерства з ментальним здоров'ям, соціальною згуртованістю, формуванням громадянських ідентичностей та стратегій подолання життєвих криз.

1. Позитивна психологія і волонтерство: Під впливом концепцій позитивної психології (Seligman, 2011) участь у волонтерській діяльності дедалі частіше розглядається не просто як альтруїстичний акт, а як вагомий ресурс для розвитку well-being, позитивного мислення та стійкості до життєвих викликів. Добровольці відзначають підвищення суб'єктивної задоволеності життям, відчуття наповненості і сенсу, гармонізації внутрішнього світу. Саме через волонтерство люди знаходять нові форми самореалізації, розширюють горизонти особистого та професійного зростання.

2. Соціально-когнітивний підхід: Однією з важливих сучасних тенденцій є дослідження того, як ідентичність волонтера, групова належність і підтримка соціальних норм спонукають людей до участі у добровольчих ініціативах (Stürmer & Snyder, 2010). Групова динаміка, натхнення прикладом інших

волонтерів, відчуття приналежності до спільноти та сприйнята соціальна підтримка істотно підсилюють мотивацію до волонтерської діяльності. У свою чергу, такі соціальні зв'язки стають джерелом емоційної підтримки, сприяють консолідації цінностей та здатності долати стреси спільно.

3. Нейропсихологічні основи альтруїзму: Сучасні дослідження мозку (Moll et al., 2006) доводять, що акти безкорисливої допомоги активують ті ж ділянки мозку, що й переживання радості чи отримання приємних винагород. З'являється розуміння, що схильність до допомоги біологічно обумовлена й може розглядатися як еволюційний механізм, який допомагає виживати спільнотам. Участь у волонтерстві спричиняє позитивні нейрохімічні зміни - підвищення рівня «гормонів радості» - і слугує психофізіологічною основою зниження рівня тривожності та стресу у волонтерів.

4. Психологія криз, травм і волонтерство: За останнє десятиліття особливої актуальності набуває розгляд волонтерської активності як засобу переживання колективних і особистих криз. Після пандемії COVID-19 та в умовах воєнних дій в Україні волонтерство стало не лише допомогою для інших, а і ресурсом психологічної саморегуляції, способом подолання відчуття безсилля, відновлення контролю над життям і пошуку глибшого особистого сенсу в періоди невизначеності й втрат. Для багатьох це стало шляхом до інтеграції важких переживань у конструктивний досвід розвитку.

5. Інтернаціоналізація та цифрові форми волонтерства: Сучасний світовий контекст породжує нові тенденції - все більше людей залучаються до онлайн-волонтерства, крос-культурних проєктів, благодійних ініціатив у діджитал-просторі. Розвиток технологій дає змогу об'єднувати зусилля у глобальних масштабах, долати географічні бар'єри, залучати молодь та нові покоління через соціальні мережі.

6. Добробут волонтерів, профілактика вигорання: З'являються спеціальні програми підтримки й супервізії волонтерів, що мають на меті попередження професійного чи емоційного вигорання, підвищення рівня

психологічної освіти, формування навичок самозбереження та емоційної стійкості.

Усе це робить сучасне волонтерство складним, багатогранним явищем із значущим впливом як на індивіда, так і на суспільство. Через призму психології волонтерство розкривається як сфера особистого зростання, терапевтичний ресурс, суспільна сила та рушій соціальних трансформацій.[10; 11; 12; 13; 14; 31; 39]

1.2. Психологічні теорії мотивації та їх застосування до волонтерської діяльності

Питання мотивації займає особливе місце у сучасній психології, адже саме воно відповідає на просте, але фундаментальне запитання: чому люди вирішують діяти, допомагати, підтримувати інших? Особливо гостро це питання постає сьогодні, коли в умовах соціальних викликів і складної ситуації в Україні волонтерство стає колективним поривом до взаємодопомоги й єдності. Мотиви волонтерів - це не тільки прагнення до добра, а цілий світ людських почуттів, прагнень і надій.

Для когось волонтерство - це спосіб самоутвердження, пошуку сенсу, можливість доторкнутися до великого спільного діла. Для інших - відповідь на особистий біль, бажання відчувати себе потрібним і бути поруч із тими, хто переживає подібне. У цих історіях відчуваються і особисті цінності, і емоційні імпульси, і вплив соціальних обставин, минулі уроки та надія на краще майбутнє.

Вивчаючи теорії мотивації, ми не тільки розкриваємо складну палітру причин, що штовхають людей до волонтерства, а й шукаємо способи зробити цю діяльність стійкою, підтримати людей, які щодня дарують тепло свого серця іншим. Саме розуміння багатшарової природи мотивації дає можливість громадам і організаціям плекати волонтерський потенціал, збирати разом тих, хто готовий змінювати світ на краще.[5; 6; 7; 8; 9]

Мотивація волонтерської діяльності у кризових та воєнних умовах є надзвичайно багатшаровим, складним і водночас людиноцентричним явищем, яке не піддається простому тлумаченню. Якщо розглядати її крізь призму гуманістичних і соціально-психологічних теорій, можна побачити цілу палітру взаємопов'язаних мотивів - від глибоко особистісних до колективних, від підсвідомих імпульсів до усвідомленого вибору життєвого шляху. Одним із перших кроків до розуміння мотивації стала класична ієрархія потреб Абрахама Маслоу. У структуру цієї ієрархії закладено шлях від базових запитів безпеки,

фізіологічних і матеріальних благ до міжособистісних контактів, емоційної підтримки, а далі - до престижу, визнання та, найголовніше, самореалізації. Саме у складних періодах війни чи масштабної кризи для багатьох людей особливо гостро постає бажання знайти сенс у власних діях, принести користь іншим, не залишатися осторонь спільної біди. На цьому рівні волонтерська діяльність дозволяє людині не тільки долати страхи - самотності, безсилля, втрати або невизначеності - але й формувати унікальну ідентичність учасника подій; бути не лише свідком, а й співтворцем змін, що торкаються долі багатьох. Саме тому у волонтерстві настільки важливо відчуття що ти не марний, що навіть невелика допомога здатна змінити чийсь день чи врятувати чиєсь життя, а значить - робить важливішим і твоє існування[12; 24; 27].

Генеza мотивації продовжується у гуманістичній традиції Карла Роджерса, згідно з якою повноцінна самореалізація можлива лише там, де існує клімат відкритості, безпеки й безумовного прийняття. Волонтерські спільноти як соціальне явище є унікальними просторами, в яких прийняття, довіра, підтримка та психологічна захищеність набувають виняткового значення, дозволяючи людям проявляти ті риси, що за інших умов залишилися б прихованими й навіть незатребуваними. Там, де панує взаємна повага, доброзичливість, турбота, люди охочіше діляться власним досвідом, співпереживанням, сміливо відкривають іншим свої тривоги та радощі, і ця чесність, зрештою, формує особливу якість стосунків у команді. Саме у такій атмосфері розквітає справжній альтруїзм, теплоту якого особливо гостро відчують всі учасники кола: цей досвід не лише зрощує нову людину, а й цементує психологічну стійкість усього волонтерського руху в умовах багаторічної боротьби та постійних втрат[30; 31].

Нове дихання гуманістичним традиціям додає теорія самодетермінації Десі та Раяна, яка визначає три ключові психологічні потреби людини: автономію, компетентність і емоційну приналежність. У зв'язку з цим волонтерство є тим середовищем, у якому більшість учасників відкривають для себе справжню свободу самовираження - право самостійно обирати спосіб допомоги, бачити

плоди своїх дій, ініціювати власні проєкти, вчитися новому й досягати результатів, що приносять не лише користь, а й відчуття внутрішньої сили. Особливий акцент у кризових обставинах (наприклад, під час війни) переміщується на значущість емоційної підтримки: щоденний стрес, відчуття невідомості та загрози нейтралізується наявністю згуртованої групи, у якій кожен може побачити своє «місце сили» - простір, що надає ресурсів і для боротьби, і для відновлення. Водночас зростає потреба бачити власне зростання у складних обставинах, що сприяє трансформації особистої кризовості у досвід корисної дії та позитивної соціальної взаємодії[29; 35].

Мотивація волонтерської діяльності дуже тісно пов'язана з теорією очікувань Врума: чим більше волонтер бачить реальний вплив своїх дій, тим сильніше його бажання вкладатися, жертвувати часом, енергією, іноді навіть матеріальними ресурсами. Відкритість і чесна комунікація щодо досягнень, вдячність, помітність навіть найменшого внеску - це базові речі для підтримання високого рівня енергії у командах, без яких навіть найпалкіші ентузіасти ризикують зіткнутися зі станами апатії та професійного вигорання. Водночас організаційна та моральна підтримка, створення умов для відпочинку, обмін досвідом, щире визнання зусиль кожного учасника - усе це допомагає подолати незадоволеність або втому, зберігаючи відчуття сенсу навіть під час тривалих криз[27; 31; 32].

Соціально-психологічні підходи до мотивації доповнюються теорією соціального обміну: волонтери не очікують матеріальної винагороди і діють не з розрахунку на конкретну віддачу, а здебільшого орієнтовані на емоційну «вигоду» - почуття групової згуртованості, можливість поділитися досвідом, отримати вдячність чи підтримку. Атмосфера прийняття й невимушених стосунків у команді нерідко компенсує втрату навіть звичного соціального капіталу, даруючи відчуття нового дому у ворожому або зруйнованому світі. Саме тому так важливо розвивати культури чесної комунікації, ритуалів взаємної

вдячності, обміну маленькими радощами, які цементують команду у найскладніші моменти[11; 12; 30; 31; 40].

На особливу увагу заслуговує теорія альтруїстичної поведінки: в умовах війни чи кризи альтруїзм рідко обмежується лише емоційним посиленням на емпатію чи співчуття. Для багатьох людей він поєднує й раціональний пласт - усвідомлення відповідальності перед суспільством, відчуття загальної біди, глибинну ідентифікацію з тими, хто потерпає найбільше. Історичний досвід, культурні традиції допомоги своєму та ідеї колективного опору передаються між поколіннями через численні локальні практики - об'єднання мешканців, волонтерські штаби, сусідську підтримку. Українське волонтерство у найглибшому сенсі виховується на міксі емпатії, раціональної відповідальності, історичної пам'яті й формує унікальне соціальне явище добровільної допомоги, яке для багатьох стає формою морального спротиву та внутрішньої мобілізації ресурсу для спільної перемоги[11; 30; 31; 40].

В інтегрованому гуманістичному полі мотивація кожного волонтера виростає на перетині різноманітних особистісних і соціальних рушіїв. Тут і прагнення до гуманізму, і цінності взаємодопомоги чи служіння спільному благу, і потужне бажання розкрити свої можливості. Додатковий імпульс дають екзистенційні чинники: війна та криза різко актуалізують питання гідності, ідентичності, відчуття глобальної відповідальності за майбутнє і людей поруч. Водночас важливо враховувати і ризики: перевантаження, втому, те, що надмірне залучення без емоційної компенсації може призвести до згасання мотиву й вигорання. Саме підтримка атмосфери довіри, відкритості, гідна і зрозуміла організація, можливість перепочити, навчання й моральна підтримка - це рушії довготривалої, стійкої мотивації і здатності продовжувати працю навіть після тривалого і болісного шляху. Лише в такому полі виникає сталий гуманістичний рух, який утворює нову сучасну культуру відповідальності, солідарності й справжньої людяності навіть у найчорніші часи [11; 12; 24; 27; 29; 30; 31; 32; 35; 40].

Емоційно-екзистенційні аспекти мотивації волонтерів

Емоційно-екзистенційні аспекти мотивації відіграють ключову роль у залученні та підтримці волонтерської діяльності, особливо у критичні періоди воєнних та суспільних потрясінь. Саме через власний емоційний досвід люди часто відкривають для себе шлях до волонтерства як засіб впоратися з гострими переживаннями втрат, страху, болю, розгубленості та екзистенційної самотності. У залучених до волонтерської активності з'являється можливість трансформувати деструктивну силу тривоги на конструктивну дію, перетворювати внутрішній хаос на відчутну підтримку для інших, долати безсилля через конкретні дії в складних умовах [35; 37].

Екзистенціальна психологія підкреслює, що кризові ситуації не тільки травмують, а насамперед ставлять людину перед вибором - як відповідати на втрату сенсу, розмитість цінностей, загрозу ідентичності. Волонтерська діяльність у цьому контексті стає каналом відновлення цілісності особистості, дає змогу співпереживати, розділяти біль і, разом із тим, генерувати надію та новий смисл буття у турботі про інших. Для волонтера важливо пережити не просто чужі проблеми, а й відчувати себе потрібним, здатним впливати на навколишній світ — навіть коли масштаб трагедій здається непереборним.

Практика показує, що під час війни чи масштабної кризи емоційна мотивація часто є не менш потужною, ніж раціональна: почуття причетності, спільна робота, взаємна підтримка стають тим “якорем”, який утримує людину у стані психологічної рівноваги. Важливою є і так звана «групова надія» — спільний оптимізм, що з'являється у спільноті однодумців. Відчуття, що боротьба не даремна, а кожен крок - внесок у колективну справу, перетворює волонтерство на джерело особистої і суспільної стійкості.

Важливу роль відіграє і емоційна винагорода — відчуття тепла, вдячності, взаємне співпереживання та підтримка з боку тих, кому допомагаєш. Взаємозв'язок з людьми, які пережили подібні труднощі, формує особливу

емоційну спільність і дає сили долати власні страхи та сумніви. Такі зв'язки часто служать основою формування нової ідентичності - людина, допомагаючи іншим, сама знаходить себе, новий сенс і позитивну перспективу навіть у найскладніших обставинах.

Врешті-решт, емоційно-екзистенційна складова є життєво необхідним енергетичним ресурсом, який підтримує мотивацію волонтера, допомагає перетворювати біль і розгубленість на солідарність, дії і надію. Саме ця глибинна внутрішня трансформація — від безсилля до впевненості, від самоти до включеності, від розпачу до надії — робить волонтерську діяльність не тільки ефективною для отримувачів допомоги, а й надзвичайно зцілювальною для самих волонтерів [35; 37].

Багатофакторність мотивації волонтерів

Мотивація волонтерів вирізняється особливою багатофакторністю, адже її визначають не лише внутрішні психологічні спонукання, а й широкий спектр соціальних та культурних впливів. Кожен волонтерський шлях унікальний, оскільки базується на поєднанні особистих цінностей, потреб, минулого досвіду, зовнішніх обставин та громадських потреб, що виникають у складні періоди війни або суспільної кризи. У структурі мотиваційних чинників тісно переплітаються такі елементи, як гуманістичні цінності (солідарність, альтруїзм, ідеї взаємодопомоги), прагнення служити спільному благу, суспільна відповідальність та патріотизм. Не менш важливими залишаються фактори особистої значущості: прагнення до самореалізації, відчуття власної ефективності, бажання належати до осмисленої спільноти чи пережити свою здатність реально впливати на зміни навколо.

Багато волонтерів керуються мотивацією долати власну тривогу, віднайти стійкість та повернути контроль над життям у неспокійні часи. Значущість колективних чинників зростає поруч із впливом сильних емоційних переживань: співпереживання, чуйність, емпатія, потреба підтримати когось у біді часто

стають детермінантами вступу до волонтерського руху. Однак не можна ігнорувати й раціональні очікування — віру в те, що докладені зусилля дійсно дадуть результат і принесуть зміни у життя інших, що праця не буде марною.

Окремою складовою багатофакторності мотивації є роль обставин: війна, соціальні кризи, природні катастрофи згуртовують суспільство, актуалізують латентні цінності чи навіть призводять до внутрішньої перебудови особистості. Відчуття колективної мети, атмосфера підтримки, відкритість у спілкуванні, щире лідерство і формування горизонтальних зв'язків дозволяють волонтерам знаходити нові сенси, рости та залишатися стійкими навіть у найскладніших ситуаціях. Разом із тим багатофакторність мотивації вказує на необхідність комплексного підходу до менеджменту волонтерських ініціатив: тільки увага до індивідуальних цінностей, емоційної стійкості, надання можливостей для розвитку і чесне визнання внеску кожного допомагають підтримувати активність, не допускати вигорання і зберігати мотивацію у довгостроковій перспективі [11; 12; 24; 27; 28; 29; 31; 32; 35; 37; 40].

1.3. Специфіка мотивації волонтерської діяльності в умовах воєнного стану та кризових ситуацій

В умовах воєнного стану й масштабної суспільної кризи мотивація волонтерської діяльності набирає небувалого масштабу й багатшаровості, стаючи осердям для переосмислення самого поняття соціальної стійкості, людяності і громадянської відповідальності [11; 12]. Класичний аналіз, що ґрунтується на ієрархії потреб Абрахама Маслоу, дозволяє побачити волонтерство не як рутинну допомогу, а як складний, еволюційний процес задоволення базових запитів, пошуку приналежності, віднайдення сенсу, досягнення вищих ступенів самореалізації у співпраці з іншими [12; 24]. Саме цим пояснюється, чому в періоди загроз незалежності, страху за власне майбутнє та втрати стабільності люди імпульсивно й глибоко щиро кидаються до волонтерства: це стає психосоціальним компенсатором, простором, де емоційний біль перетворюється на корисну дію, а власна важливість набуває нового значення через реальну допомогу ближньому [24; 28; 31].

У воєнних реаліях волонтерська діяльність більше не є периферійним та епізодичним явищем, а стає масовим соціально-культурним трендом, що охоплює всі групи населення без відносин до віку, статі чи попереднього досвіду громадянської активності [27; 35]. Гуманістичні теорії (Маслоу, Роджерс), а також екзистенційна психологія [37], підкреслюють: головною рушійною силою є не лише зовнішній ідеал служіння, а здатність до самотрансценденції - подолання меж особистісного страху й травми задля вищих цілей [11; 29; 32; 40]. Людина, потрапивши у вир війни, зустрічається з болючим екзистенційним запитанням: як зберегти власне «я», не розчаруватися у людяності й не втратити надії? Участь у волонтерстві часто стає відповіддю на це запитання - своєрідною екзистенційною реакцією на кризу, спробою відновити сенс і значимість [35; 37; 11].

З точки зору теорії самодетермінації (Deci & Ryan), ключовою мотивацією волонтера виступає переживання автономії, компетентності й емоційної

підтримки [29; 35; 40]. Саме можливість самостійного вибору, ініціативності, отримання соціальної підтримки і визнання в групі задають тон внутрішній динаміці мотивів; особливо це актуально в умовах, коли структурна руйнація старих соціальних інститутів вимагає швидкої адаптації й народження нових горизонтальних зв'язків [12; 30]. Тут кожен волонтер залучений до творення спільного плюралістичного середовища, де ідентичність більше не замикається всередині окремої групи, а розкривається у загальнонаціональних цінностях, часто на рівні латентної емоційної комунікації [30; 31; 32; 35]. У найскладніші моменти війни цю мотивацію підсилюють групові чинники: спільна історія подолання страху, розділені випробування і постійний відкритий діалог про сенси та цілі руху [31; 32; 35; 37].

Окреме місце займають ціннісно-патріотичні детермінанти, що формують нову систему моральних орієнтирів. Волонтерство у такий час - це вже не лише прагнення до допомоги, а й власне цивільне, громадянське та ідейне самоствердження. Готовність жертвувати часом, ресурсами, інколи навіть особистою безпекою пояснюється новою етикою: особистість приєднується до руху, переживає власну національну місію та відчуває причетність до глобальної оборони суспільних цінностей [11; 27; 32; 40]. Війна змінює ціннісну карту суспільства - поняття гідності, свободи, допомоги ближньому більше не здаються риторикою. Кожна маленька добра справа набуває ознак подвигу, а групова пам'ять і культурний наратив підсилюють внутрішню мотивацію, підтримуючи її навіть у найважчих умовах [30; 31; 35; 37; 40]. На цьому тлі особливу вагу отримує концепція соціального обміну: люди, зіткнувшись з обмеженням ресурсів, все більше цінують нематеріальні винагороди - вдячність, публічне визнання, моральну підтримку і групову згуртованість [12; 24; 31; 35].

Психологічна функція волонтерства у кризі - фундаментальна: через волонтерську діяльність людина віднаходить внутрішній баланс, демонструє активну позицію, що дозволяє знизити рівень стресу, подолати безсилля та прокрастинацію, повернути суб'єктність у світі руйнації [24; 25; 28; 29; 35; 37].

Системна участь у підтримці інших допомагає відновити віру в зміни на краще, відчувати свою дієздатність і бути частиною живої мережі послідовних змін на рівні локальної спільноти чи країни. Саме так сучасне волонтерство виконує величезну психотерапевтичну роль - і це не лише про зменшення тривоги через залученість, а про формування цілісної особистості через дію, відкриту для нового досвіду, здатну переносити втрати і перетравлювати травматичний досвід [11; 29; 32; 35; 37].

Суспільно-комунікативні аспекти також визначають специфіку мотивації: у спільнотах волонтерів розвивається горизонтальна структура підтримки, базована на довірі, відкритості, взаємному визнанні й відсутності жорсткої ієрархії [31; 32]. Такі команди стають справжніми «острівцями» психологічної безпеки, що дозволяють знаходити друзів, змінювати перспективу життя, відкривати нові ресурси, пов'язані як із психологічною саморегуляцією, так і з навичками соціальної взаємодії [29; 31]. Саме тут народжуються інноваційні підходи до підтримки - від групових ритуалів вдячності до інклюзивних способів залучення новачків, від створення традицій відпочинку до розробки системних програм емоційної гігієни й ротації функцій, щоб запобігти перевантаженню членів команди [12; 30; 31; 32].

Узагальнений аналіз вказує і на зворотний бік мотивації - ризики, виклики та вразливості. Тривалий стрес, невизначеність, ненормований ритм роботи, контакт із численними історіями болю й втрати - все це призводить до емоційного вигорання, втрати відчуття сенсу, загрози розпаду команди через втому і конфлікти [29; 32; 35; 37; 40]. Найбільш успішні організації впроваджують дієві стратегії протидії цим викликам: регулярні супервізійні сесії, психологічний супровід, чесну ротацію обов'язків, відкритий обмін емоціями всередині спільноти [11; 30; 31]. Ключовим є визнання цінності людських ресурсів і розуміння того, що фактор вигорання напряду впливає на стійкість волонтерського руху [12; 32; 37; 40].

Питання впливу мотивуючого середовища отримує окремий вимір. У кризових командах особлива увага приділяється створенню дружньої атмосфери, розвитку ритуалів емпатії, формуванню прозорих каналів комунікації, офіційному визнанню досягнень, що допомагає кожному відчувати свою унікальну цінність і культуральну приналежність [30; 31; 32; 35; 40]. Саме так мінімізуються ризики втрати мотивації, стимулюється бажання залишатися у процесі навіть на довгих дистанціях. Досвід війни показує, що здатність суспільства до створення умов для щирої підтримки, розуміння, гумору та колегіальної радості у складних справах є не менш важливим за матеріальне забезпечення руху [11; 27; 29; 35; 40].

Унікальний синтез в еволюції мотивації волонтерської діяльності призводить до появи специфічного типу соціальної відповідальності: тут об'єднуються екзистенційний досвід пережиття болю, прагнення до трансцендентності й реальної спільної дії [35; 37; 40]. Війна створює умови, в яких старі цінності перевіряються на міцність, а подолання особистих обмежень стає джерелом моральної й психологічної стійкості. Для багатьох волонтерство перетворюється на метод особистісної трансформації: людина відкриває у собі якості, раніше недоступні, переглядає межі самоорганізації, стає емоційно гнучкішою, навчається розділяти сильні почуття з іншими [29; 35]. Саме завдяки цьому формується новий соціальний капітал громадянської зрілості, мережа підтримки й опори, що залишається в суспільстві навіть після закінчення війни [11; 12; 27; 28; 30; 32; 35; 37; 40].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ

Проведений теоретико-методологічний аналіз проблеми мотивації волонтерської діяльності дозволяє сформулювати комплексне бачення цього феномену як багаторівневої системи, що поєднує особистісні, соціально-психологічні, ціннісні й екзистенційні компоненти. Волонтерство сьогодні постає не лише як безкорисливий вияв допомоги, а як складний механізм психологічного самоздійснення, морального вибору й громадянської зрілості,

що розвивається під впливом багатьох історичних, соціальних та індивідуальних контекстів [11; 12]. Аналіз поняття волонтерства в історичному та сучасному контексті засвідчує динаміку розвитку його концепцій: від суто практичного розуміння благодійності до усвідомлення волонтерської діяльності як форми творення єдності й психологічної підтримки суспільства [12; 24].

Ключове місце у сучасних психолого-поведінкових теоріях займає розгляд мотиваційної структури волонтерства з урахуванням концепцій потреб (Маслоу), самореалізації (Роджерс), самодетермінації (Deci & Ryan), ролі соціального обміну, альтруїстичних цінностей, екзистенційних переживань та очікувань результату (Врум) [11; 27; 29; 31; 35; 37; 40]. Комплексний огляд доводить, що мотиви волонтерів у сучасних умовах не піддаються простому одновекторному тлумаченню - це заплутана мозаїка гуманістичних спонукань, емоційної взаємодії, прагнення допомагати, соціальної інтеграції, потреби у самореалізації та знаходженні сенсу життя через добрі справи.

Особливої специфіки мотивація набуває в періоди воєнних дій та масштабних криз, коли внутрішній світ волонтера кардинально змінюється під тиском колективних страхів, екзистенційної загрози й постійних психологічних випробувань [27; 29]. Спільноти волонтерів не лише виконують функцію безпосередньої допомоги, а й стають психологічним щитом, що захищає особистість від відчуття безсилля та фрустрації, а суспільство - від руйнації моральних цінностей. Емоційна підтримка, групова солідарність, колективна мобілізація резервів, функції спільнот як простору сенсу й безпеки, чинники індивідуального зростання, а також ризики вигорання та втрати сенсу - усе це формує сучасний об'ємний портрет волонтерської мотивації.

Висновком важливо підкреслити, що мотиви волонтерської активності, їх сила, зміст і наслідки залежать не тільки від особистих прагнень чи обставин війни, а й від рівня уваги суспільства, державної підтримки, організаційної зрілості волонтерських колективів та їхньої здатності підтримувати психологічне здоров'я всіх учасників [27; 29; 31; 32; 35]. Здатність суспільства

цінувати й інституалізувати волонтерський рух визнається запорукою стійкості нації і психологічної безпеки громадян у довгостроковій перспективі. Саме динамічний розвиток волонтерства як цілісного соціально-гуманістичного феномену може забезпечити не лише ефективну опору в кризах, а й формувати реальні культурні, моральні та екзистенційні передумови оновлення громадянського суспільства України [11; 12; 24; 27; 29; 30; 31; 32; 35; 37; 40].

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1 Опис вибірки дослідження та методологічний апарат

Емпірична частина дослідження була спрямована на вивчення психологічних особливостей мотивації волонтерської діяльності в умовах воєнного стану. Для цього було використано онлайн-опитувальник, створений у форматі Google-анкети, що поєднує закриті та відкриті запитання й дозволяє отримати як кількісні, так і якісні дані. [16; 17; 19; 20; 21; 22; 23; 24]

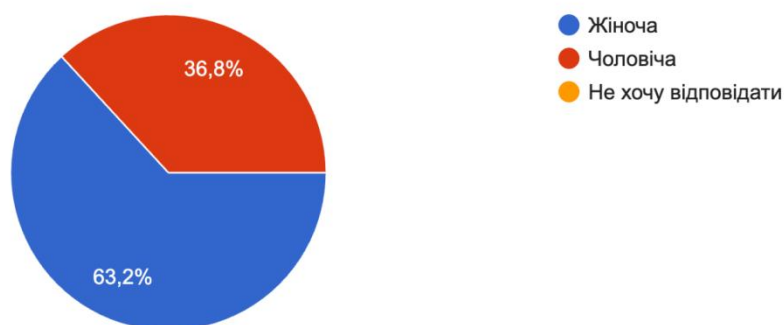
На етапі збору даних було отримано 19 валідних відповідей від волонтерів, які здійснюють свою діяльність у сфері допомоги цивільному населенню. Вибірка є цілеспрямованою, сформованою за критерієм наявності реального досвіду волонтерства в умовах воєнного стану.

Соціально-демографічна характеристика вибірки

До проведеного дослідження увійшли повнолітні учасники віком від 18 до 50 років, середній вік становив близько 32 років. Це дозволило розглядати вибірку, як групу дорослих, переважно соціально-активних осіб. [16; 17; 20; 21]

За гендерною ознакою вибірка розподіляється таким чином:

1.2. Ваша стать:
19 відповідей



1. Жінки-12 осіб(приблизно 63%);

2. Чоловіки-7 осіб(приблизно 37%).

За рівнем освіти більшість волонтерів мають високий освітній статус:

1. Вища освіта (бакалавр / магістр / спеціаліст)-11 осіб (58%);
2. Незакінчена вища-5 осіб (26%);
3. Повна середня-2 особи (11%);
4. Професійно-технічна-1 особа (5%).

1.3. Ваш рівень освіти:

19 відповідей



Стосовно основної зайнятості більшість респондентів поєднує волонтерство з професійною діяльністю:

1. Працюють повний робочий день - 14 осіб (74%);
2. Працюють неповний робочий день - 2 особи;
3. Працюють дистанційно - 1 особа;
4. Студент(ка) - 1 особа;
5. Тимчасово не працюють - 1 особа.

1.4. Ваша нинішня основна зайнятість:

19 відповідей

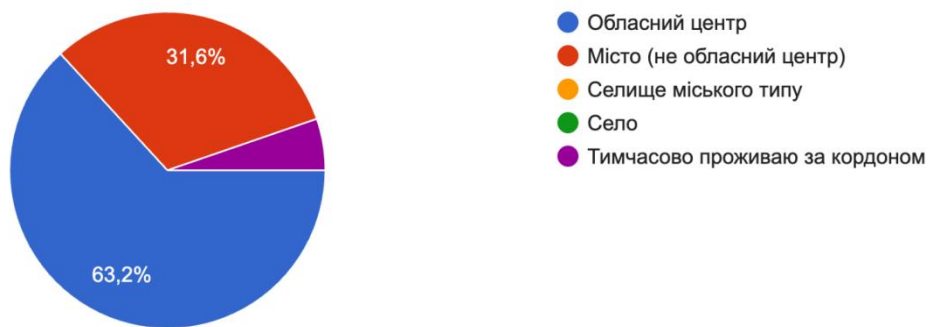


За типом населеного пункту:

1. Жителі обласних центрів - 12 осіб (63%);
2. Жителі міст (не обласних центрів) - 6 осіб (32%);
3. Тимчасово проживають за кордоном - 1 особа (5%).

1.5. Тип населеного пункту, де Ви зараз проживаєте:

19 відповідей



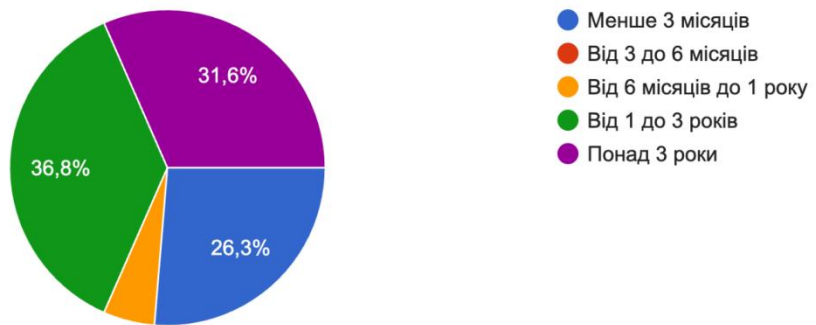
Таким чином, вибірка охоплює переважно освічених, економічно активних мешканців міст, які поєднують волонтерську діяльність з роботою або навчанням.

Досвід і формат волонтерської діяльності

Стаж волонтерської діяльності респондентів варіюється від кількох місяців до понад трьох років, що дозволяє аналізувати мотивацію на різних етапах залученості:

2.1. Скільки часу Ви загалом займаєтеся волонтерською діяльністю?

19 відповідей

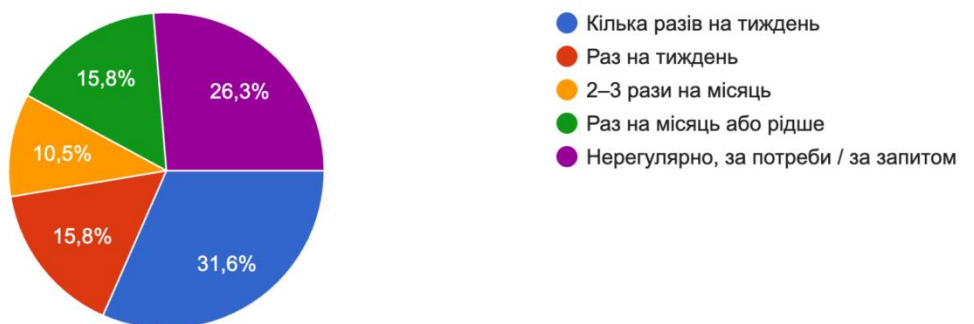


1. Від 1 до 3 років волонтерства-7 осіб (37%);
2. Понад 3 роки-6 осіб (32%);
3. Менше 3 місяців-5 осіб (26%);
4. Від 6 місяців до 1 року-1 особа (5%).

Частота волонтерської активності також є досить високою:

2.2. Як часто Ви займаєтесь волонтерством зараз?

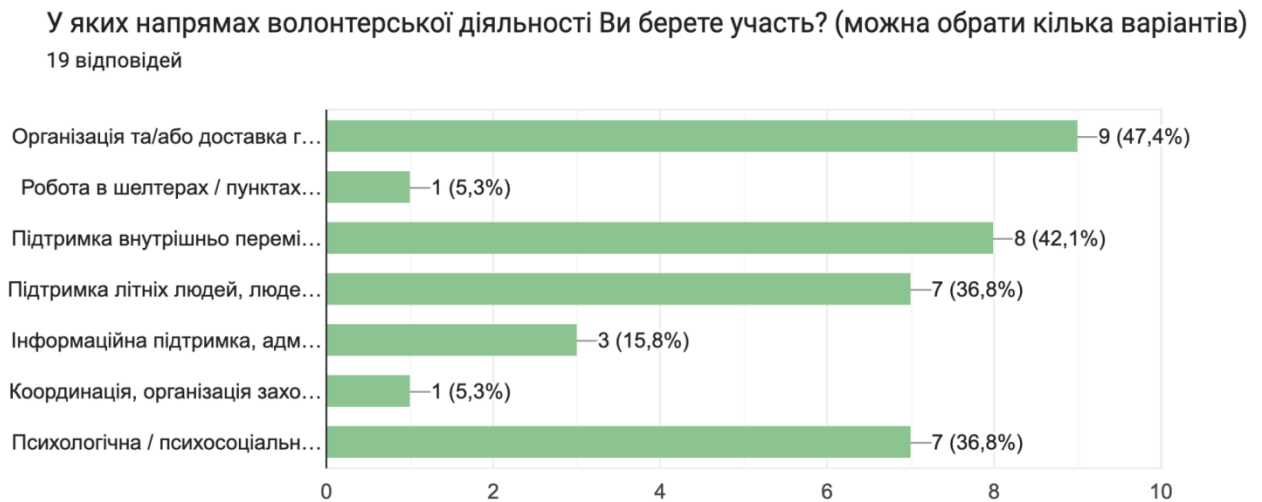
19 відповідей



1. Кілька разів на тиждень волонтерять-6 осіб (32%);
2. Нерегулярно, за потреби / за запитом-5 осіб (26%);
3. Раз на тиждень-3 особи (16%);
4. Два-три рази на місяць-2 особи (11%);

5. Раз на місяць або рідше-3 особи (16%).

Напрямки волонтерської діяльності розподілилися таким чином (частина волонтерів обирали кілька варіантів одночасно):

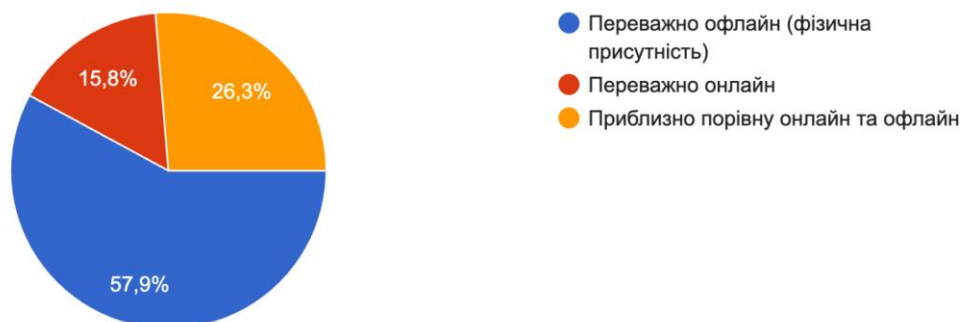


1. Організація та/або доставка гуманітарної допомоги (продукти, одяг, гігієнічні засоби тощо)-9 осіб (47%);
2. Підтримка внутрішньо переміщених осіб (ВПО)-8 осіб (42%);
3. Підтримка літніх людей, людей з інвалідністю, інших вразливих груп-7 осіб (37%);
4. Психологічна / психосоціальна підтримка-7 осіб (37%);
5. Інформаційна підтримка, адміністрування сторінок/соцмереж, комунікація-3 особи (16%);
6. Робота в шелтерах / пунктах тимчасового розміщення-1 особа;
7. Координація, організація заходів, управління волонтерськими ініціативами-1 особа.

Формат діяльності:

2.4. У якому форматі переважно відбувається Ваша волонтерська діяльність?

19 відповідей



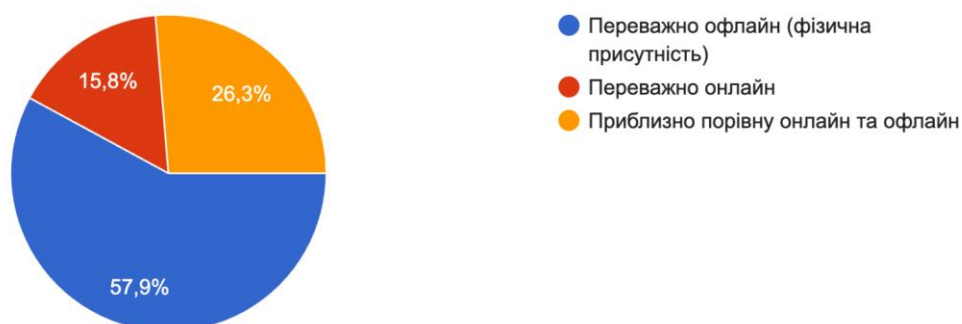
1. Переважно офлайн волонтерять-11 респондентів (58%);
2. Приблизно порівну онлайн та офлайн-5 осіб (26%);
3. Переважно онлайн-3 особи (16%).

За типом включеності у волонтерський рух:

1. Переважно як індивідуальні волонтери діяльність здійснюють-8 осіб (42%);
2. У складі організації / фонду / ініціативної групи-6 осіб (32%);
3. Поєднують обидва формати (і індивідуальна активність, і робота в організації)-5 осіб (26%).

2.4. У якому форматі переважно відбувається Ваша волонтерська діяльність?

19 відповідей



Отже, емпірична вибірка представлена волонтерами з різним ступенем залученості, різними напрямками діяльності та формами організації волонтерства, що створює передумови для аналізу різних мотиваційних профілів.

2.2. Аналіз мотиваційних чинників волонтерської діяльності в сучасних реаліях

Блок 3 розробленої анкети був спрямований на кількісну оцінку основних мотиваційних чинників волонтерської діяльності за допомогою п'ятибальної шкали Лайкерта (від 1 - «повністю не згоден(на)» до 5 - «повністю згоден(на)»). Застосування такого підходу дало змогу чисельно виміряти рівень згоди респондентів із різними твердженнями, що стосуються внутрішніх і зовнішніх мотивів їх діяльності. Це дозволило виділити найсильніші рушії та пріоритети, визначити, які саме фактори найчастіше надихають і підтримують у волонтерській діяльності. В результаті аналізу було отримано структурований мотиваційний профіль волонтерів, залучених до допомоги цивільному населенню в умовах воєнного стану, що допомагає глибше зрозуміти специфіку цінностей та психологічних потреб цих учасників, а також визначити зони потенційної підтримки чи розвитку ефективних стратегій залучення нових волонтерів у таких складних обставинах.

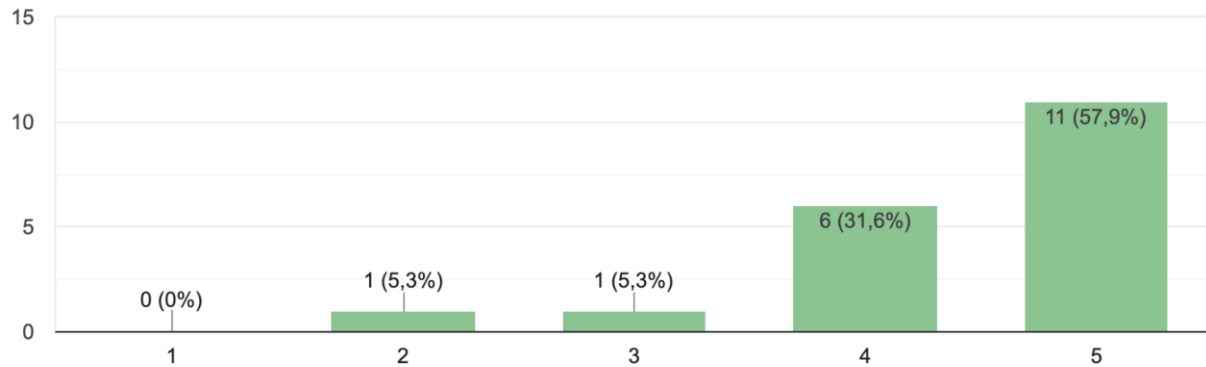
Ціннісні мотиви як ядро волонтерської активності

Найбільш виразно виявленими у вибірці є ціннісні мотиви. Найвищі середні бали отримали твердження:

1. «Я волонтеру, тому що це відповідає моїм життєвим цінностям» (4,42);
2. «Для мене важливо допомагати людям, які опинилися у складній ситуації» (4,47);
3. «Волонтерська діяльність дає мені відчуття, що моє життя має більше сенсу» (4,16).

3.1. Я волонтеру, тому що це відповідає моїм життєвим цінностям.

19 відповідей



Опитування переконливо свідчать: для більшості волонтерів їхня діяльність - це не випадковий епізод і не просто відповідь на зовнішні обставини. Волонтерство стає невід'ємною частиною особистісної ідентичності, внутрішньо вплетене в систему цінностей і уявлень про себе. Для цих людей допомога іншому - це не лише правильний вибір у складний час, а справжній моральний імператив і форма реалізації громадянства; спосіб діяти за принципом «жити чесно та у злагоді з власною совістю».

Особливо у воєнному контексті це має унікальну вагу. Коли зовнішній світ наповнений невизначеністю й напругою, саме міцна ціннісна основа допомагає втримати рівновагу. Люди, які чітко усвідомлюють сенс своєї діяльності, легше переживають виклики та розширюють межі власної стійкості. Саме мотивація, побудована на глибоких переконаннях, дає сили вистояти, не втратити оптимізму навіть у найтяжчі моменти.

Такий висновок цілком відповідає ідеям гуманістичної психології - класичним теоріям А. Маслоу й К. Роджерса. Вони підкреслювали, що вищий рівень людської активності пов'язаний із прагненням до самореалізації, відчуттям причетності до великої справи, служінням та пошуком глибокого сенсу життя. Для сучасних українських волонтерів це не теорія, а жива реальність, що допомагає залишатися людьми попри всі бурі.

Аналіз мотиваційних чинників волонтерської діяльності в сучасних реаліях

Другий важливий пласт мотивації волонтерів стосується прагнення до власного розвитку й глибшого розуміння інших. Дані свідчать: для більшості опитаних дуже важливим є не лише сам факт допомоги, а й унікальна можливість навчатися й змінюватися разом із цим досвідом.

За твердженням «Участь у волонтерстві допомагає мені краще розуміти потреби інших людей» погоджуються абсолютно більшість - середній бал складає 4,47. Це показує: волонтерство - це шлях до емпатії, навчання чути ближнього, бачити глибше за власні кордони і вміти підтримати тоді, коли це справді потрібно.

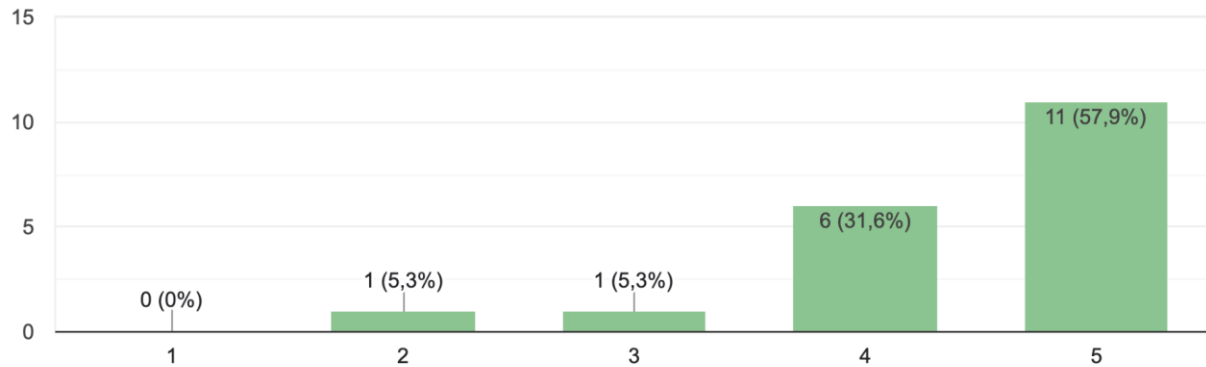
Дуже цінним є аспект нових вмінь і особистісного зростання: за твердження про розвиток навичок та компетентностей (оцінка понад 4) волонтери відзначають, що цей досвід допомагає їм рости професійно й відчувати власну ефективність у різних сферах життя.

Високий бал (4,42) щодо особистісного зростання говорить - для багатьох волонтерство стає важливою сходинкою на шляху до глибшого самоусвідомлення, кращого пізнання себе і світу навколо.

Таким чином, волонтерська діяльність дарує не лише можливість бути корисним, а й стимулює до активного саморозвитку, навчає емпатії, адаптації, гнучкості та нових підходів до складних життєвих ситуацій.

3.1. Я волонтеру, тому що це відповідає моїм життєвим цінностям.

19 відповідей



Отже, волонтерство для респондентів - це не лише «віддавати», але й зростати у процесі взаємодії. Йдеться про розширення уявлень про соціальну реальність, набуття нових знань (про потреби різних груп населення, роботу організацій, логістику допомоги) та розвиток практичних навичок (комунікація, організація, емоційна саморегуляція тощо).[11; 16; 17; 19; 20; 31; 32]

У реаліях сьогодення, коли звичний життєвий лад змінюється буквально за лічені дні, волонтерство стає для багатьох справжньою подушкою безпеки та каналом конструктивної адаптації до нової реальності. Сучасні кризи часто означають руйнування стабільності, втрату знайомих орієнтирів, почуття невизначеності. Саме у такій атмосфері участь у волонтерських ініціативах дає людині те, що так необхідно - відчуття залученості, важливості, спільної мети.

Волонтерство допомагає знайти себе заново в умовах тотальних змін: воно перетворює стрес і виклики у простір нових відкриттів, розвитку навичок і професійного зростання. Це можливість набутти компетентності у нових сферах, навчитися краще розуміти інших людей, набути життєво важливої гнучкості.

Для багатьох саме волонтерський досвід стає ресурсом психологічної стійкості, каналом переосмислення особистих цінностей і рушієм позитивних

змін. Так народжується новий досвід: навіть у найсуворіші часи можна не лише вистояти, а й зрости над собою, підтримавши інших.

Захисно-регулятивні мотиви: волонтерство як стратегія психологічного подолання

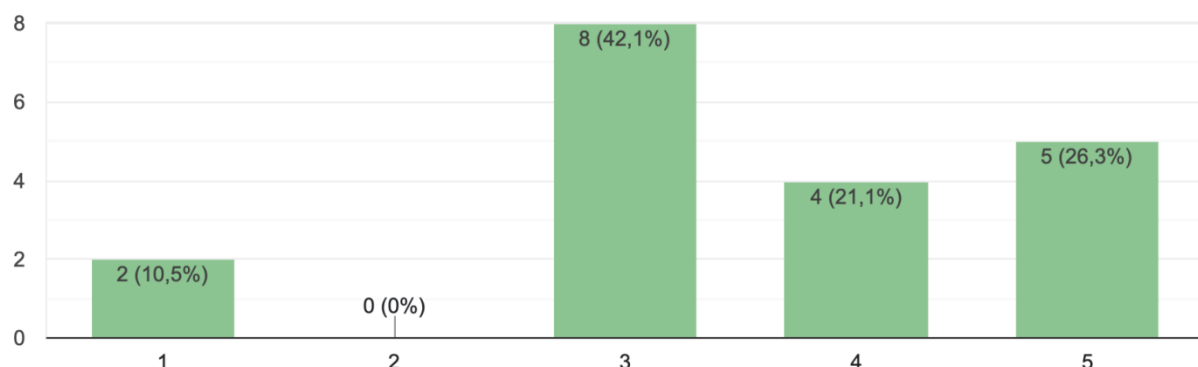
Показово, що захисно-регулятивні мотиви, тобто прагнення волонтера впоратися з власними переживаннями й тривогами через активну участь, відіграють у цьому дослідженні не таку сильну роль, як ціннісні чи розвиткові. На твердження «Волонтерство допомагає мені впоратися з власною тривогою та безсиллям через війну» учасники дали середній бал 3,53, що свідчить про помірний рівень згоди.

Це говорить про те, що волонтери значно частіше керуються глибшими цінностями, прагненням розвитку та підтримкою спільноти, ніж виключно бажанням захистити власну психіку від тиску війни. Водночас не можна применшувати цей аспект: навіть якщо він не виходить на перший план, для багатьох участь у спільних справах залишається ефективним особистим способом долати відчай, тривогу й безсилля.

Таким чином, волонтерство у кризових умовах справді допомагає відчутися менш самотнім, повернути внутрішню стабільність і частково зменшити тягар емоційної напруги, навіть якщо це не завжди є основною мотивацією для дії.

3.11. Волонтерство допомагає мені впоратися з власною тривогою та безсиллям через війну.

19 відповідей



Це дає підстави зробити кілька важливих висновків:[11; 16; 17; 19; 20; 29; 30; 35]

Для певної частини волонтерів участь у допомозі іншим справді виконує важливу функцію емоційної саморегуляції. Вони зазначають, що залученість до волонтерської діяльності допомагає їм долати почуття безсилля, повертає відчуття контролю над життям та дає можливість відчувати свою причетність до добрих змін у суспільстві. Така позиція дозволяє ефективно справлятися зі стресом і знаходити внутрішню стійкість навіть у найкритичніші часи.

Інша частина волонтерів сприймає свою діяльність зовсім інакше: для них це не стільки спосіб впоратися з особистою тривогою чи психологічною напругою, скільки реалізація глибоких цінностей, прагнення втілити просоціальні переконання, виконати громадянський або моральний обов'язок. Ці волонтери керуються, передусім, відчуттям смислу та відповідальності - і саме це підсилює їхню мотивацію і допомагає залишатися активними навіть при хронічній втомі чи невизначеності.

Таким чином, структура мотивів волонтерства дуже багатогранна й змінна: вона варіюється від особистісної необхідності підтримати себе до жаги бути

корисним для інших і служити спільноті в її найскладніші моменти.[11; 16; 17; 19; 20; 29; 30; 35]

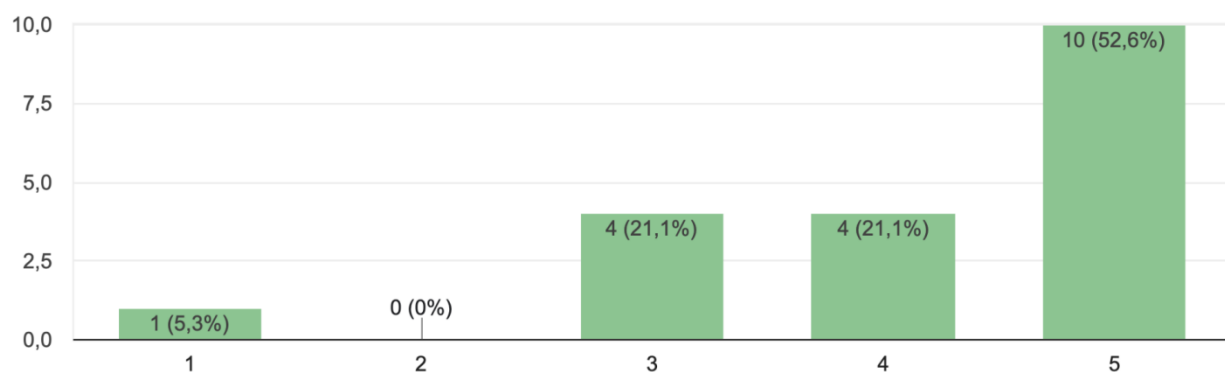
Особистісний розвиток і самоповага

Окремий аспект мотивації пов'язаний із самоповагою та відчуттям особистісного зростання. Респонденти загалом погоджуються з твердженнями:

1. «Я відчуваю, що завдяки волонтерству стаю більш відповідальною/відповідальним та дорослою/дорослим» (> 4);
2. «Я відчуваю гордість за себе через те, що волонтерю» (4,16).

3.14. Я відчуваю, що завдяки волонтерству стаю більш відповідальною/відповідальним та дорослою/дорослим.

19 відповідей



Ці результати свідчать, що участь у волонтерській діяльності сприяє формуванню зрілішої Я-концепції, посиленню відчуття відповідальності, автономії й суб'єктності. В умовах війни, коли люди часто переживають руйнацію звичного образу світу й майбутнього, досвід волонтерства дає змогу:[5; 7; 35; 37]

-переживати себе не лише як жертву обставин, а як активного учасника змін;

- підтримувати позитивну самооцінку через усвідомлення внеску у спільну справу;
- інтегрувати складний досвід у більш цілісну картину власного життя.

Цей вимір мотивації перегукується з екзистенційними підходами, де відповідальність, вибір та дії на користь інших розглядаються як шлях до внутрішнього дозрівання та набуття сенсу.[5; 7; 35; 37]

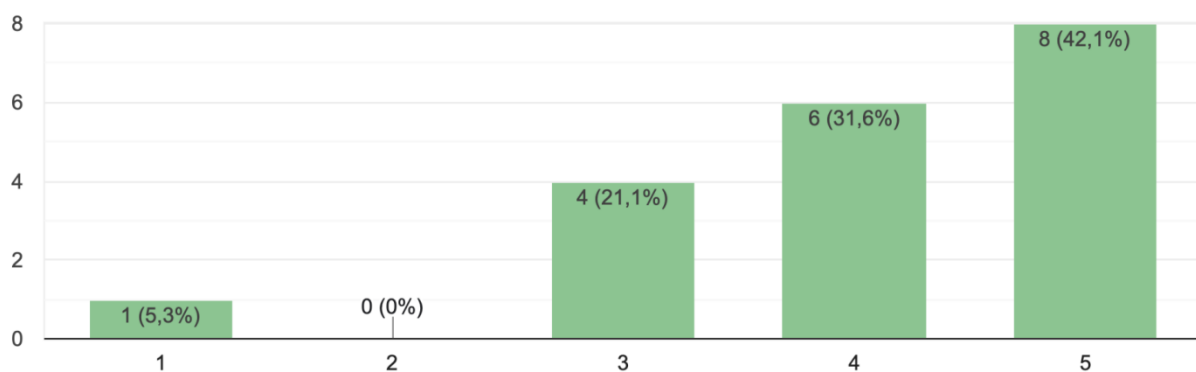
Інструментально-професійні мотиви: волонтерство як ресурс на майбутнє

Інструментально-професійні мотиви у вибірці виражені на рівні вище середнього. Особливо це помітно у твердженні:

«Досвід волонтерства може бути корисним для мого професійного розвитку в майбутньому» (4,05).

3.17. Досвід волонтерства може бути корисним для мого професійного розвитку в майбутньому.

19 відповідей

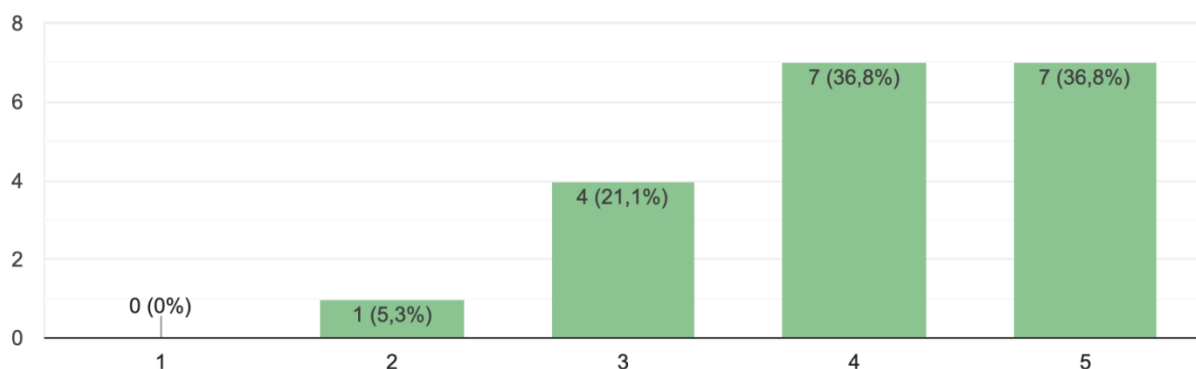


Отже, значна частина респондентів усвідомлює, що волонтерство розширює їх професійний капітал: надає досвід комунікації, організації процесів, командної роботи, взаємодії з різними групами населення, що може бути важливим у подальшій кар'єрі.

Водночас твердження про формування або розширення професійних зв'язків оцінюється трохи нижче, хоч і залишається у позитивній зоні. Це може свідчити про те, що:

3.18. Волонтерська діяльність допомагає мені формувати або розширювати професійні зв'язки.

19 відповідей



Досвід показує, що багато волонтерів не розглядають власну участь як інструмент для побудови зв'язків чи покращення кар'єрних перспектив. Для більшості це передусім етичний вибір, бажання відповідати власним цінностям, діяти з переконання і совісті. Нетворкінг або кар'єрний ріст залишається, радше, другорядним продуктом цієї діяльності.

Водночас важливо зазначити: навіть якщо прямої орієнтації на особисту вигоду немає, волонтерство майже завжди має побічний позитивний ефект. Через нього з'являється можливість здобути нові компетентності, освоїти сучасні підходи у роботі чи побудувати коло корисних контактів. Навіть не прагнучи цього спеціально, волонтери природно накопичують досвід, який із часом може відкрити нові професійні шляхи і горизонти.

Особливо в умовах післявоєнної відбудови цей аспект набуває нового значення. Ринок праці змінюється, з'являються нові запити суспільства, і волонтерський досвід, насичений реальними викликами та навичками співпраці, перетворюється на міст між кризовою сучасністю і ширшими перспективами

майбутнього. Таким чином, волонтерство залишається цінною платформою для особистісного й професійного зростання, навіть якщо це не є його основною ціллю.

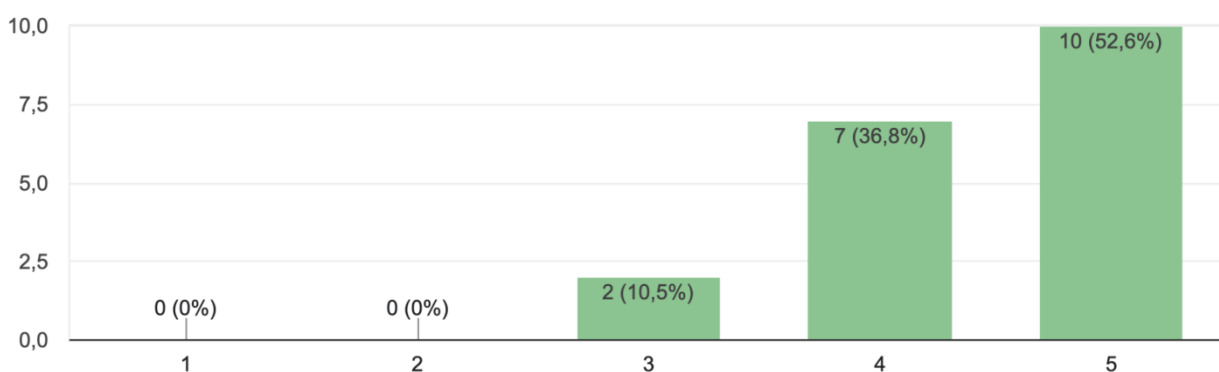
Стійкість мотивації та готовність продовжувати волонтерство

Показники, що стосуються стійкості мотивації, свідчать про високий рівень готовності продовжувати діяльність:

«Я планую і надалі продовжувати волонтерську діяльність»- 4,42.

3.20. Я планую і надалі продовжувати волонтерську діяльність.

19 відповідей



Це демонструє, що попри емоційну напругу та складні умови, волонтерство сприймається як довготривала життєва стратегія, а не короточасна реакція на кризу.

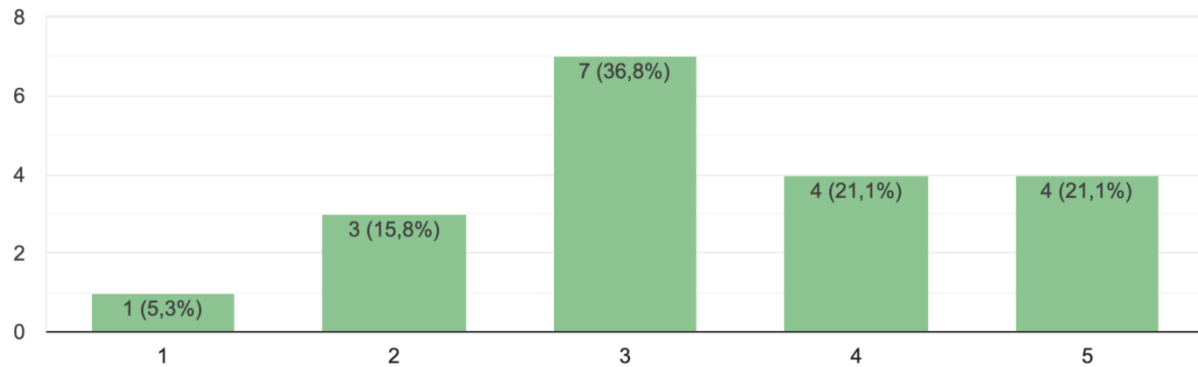
Водночас твердження «Якщо я тимчасово припиню волонтерити, мені буде складно з цим змиритися» має середній рівень (3,37). Така комбінація результатів важлива:

- З одного боку, респонденти налаштовані продовжувати свою діяльність;
- З іншого - вони демонструють певну гнучкість та усвідомлення власних ресурсів: припинення або пауза в волонтерстві розглядається як можлива, хоч і

небажана опція, а не як життєва катастрофа.

3.19. Якщо я тимчасово припиню волонтерити, мені буде складно з цим змиритися.

19 відповідей



Такий баланс може розглядатися як захисний фактор щодо вигорання: стійка мотивація поєднується з потенційною готовністю піклуватися про власний стан, визнавати потребу у відпочинку чи зміні формату діяльності.

Узагальнення мотиваційного профілю волонтерів

Узагальнюючи результати аналізу, можна стверджувати, що мотиваційний профіль досліджуваних волонтерів характеризується:[11; 16; 17; 19; 20; 30; 31; 32; 40]

1. Домінуванням ціннісних та просоціальних мотивів, пов'язаних з допомогою людям, солідарністю та пошуком сенсу;
2. Високою вираженістю пізнавальних та розвивальних мотивів, які відображають прагнення до особистісного й професійного зростання;
3. Помірною, але значущою присутністю захисно-регулятивних мотивів, що свідчить про функцію волонтерства як одного з механізмів психологічної адаптації;
4. Важливістю мотивів самоповаги та особистісного дозрівання, які зміцнюють відчуття суб'єктності;

5. Інструментально-професійним потенціалом волонтерства, що розглядається респондентами як ресурс для майбутнього;

6. Достатньо високою стійкістю мотивації в поєднанні з усвідомленням необхідності збереження власних ресурсів.

У контексті сучасних українських реалій - тривалої війни, соціальної нестабільності та масштабних гуманітарних викликів - така структура мотивації свідчить про те, що волонтерська діяльність є для її учасників не лише реакцією на кризу, а глибоко осмисленою формою життя, яка поєднує цінності, розвиток, відповідальність і турботу про інших.[11; 16; 17; 19; 20; 30; 31; 32; 40]

Ці результати створюють основу для подальшого аналізу зв'язків між окремими мотиваційними чинниками та рівнем емоційного виснаження, задоволеності волонтерством і запитом на підтримку з боку організацій та громад.

2.3. Психологічні особливості мотивації різних категорій волонтерів

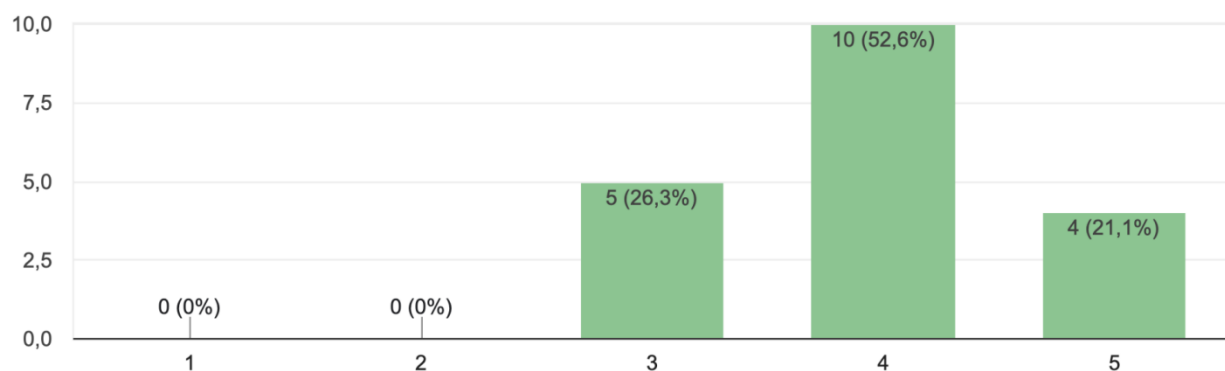
Аналізуючи результати опитування волонтерів у сучасних воєнних умовах, стає очевидним: їхня мотивація - це складна мозаїка, у якій цінності й сенси поєднуються з емоціями та досвідом щоденної реальності. Для багатьох участь - це насамперед питання переконань і пошуку сенсу, справжня відповідь на внутрішній покликання діяти в ім'я спільного блага. Водночас цей вибір тісно пов'язаний зі станом емоційної підтримки (або її браком), з досвідом втоми й ризиком вигорання, які стають невід'ємною частиною життя волонтера.

Поєднання кількісних та якісних підходів дозволяє краще побачити різноманіття особистих історій і психологічних особливостей різних груп добровольців. Деякі волонтери демонструють високий рівень задоволеності, стійко долають труднощі, знаходять ресурси у спільноті та бачать у діяльності головний сенс життя. Інші, зіштовхуючись із частим емоційним виснаженням, починають задумуватися про призупинення роботи або потребують додаткової підтримки, щоб утриматися у цій інтенсивній, часто виснажливій діяльності.

Такий підхід дає можливість виявити спектр мотиваційних моделей: від волонтерів-ентузіастів і тих, хто шукає новий сенс, до тих, хто волонтерить радше через відчуття обов'язку чи спільного болю, але не завжди знаходить емоційні джерела для довготривалого залучення. Це знання дозволяє точніше формувати підходи до підтримки волонтерських команд, враховувати вразливості й своєчасно реагувати на зміни у психологічному самопочутті різних груп учасників руху.[11; 16; 17; 20; 29; 30]

Задоволеність волонтерською діяльністю як індикатор смислового залучення

4.1. Наскільки загалом Ви задоволені своєю волонтерською діяльністю?
19 відповідей



Загальний рівень задоволеності волонтерською діяльністю виявився досить високим: середнє значення за п'ятибальною шкалою становить 3,95, що відповідає інтервалу між «скоріше задоволений(на)» та «повністю задоволений(на)». Це узгоджується з раніше описаним домінуванням ціннісних та просоціальних мотивів: волонтерська активність сприймається як значуща, осмислена та емоційно виправдана діяльність, яка дає відчуття причетності до важливої справи та несе внутрішню винагороду. [11; 16; 17; 20; 29; 30]

Водночас важливо підкреслити, що висока задоволеність не виключає напруги й втоми, а швидше вказує на те, що для більшості волонтерів наявні

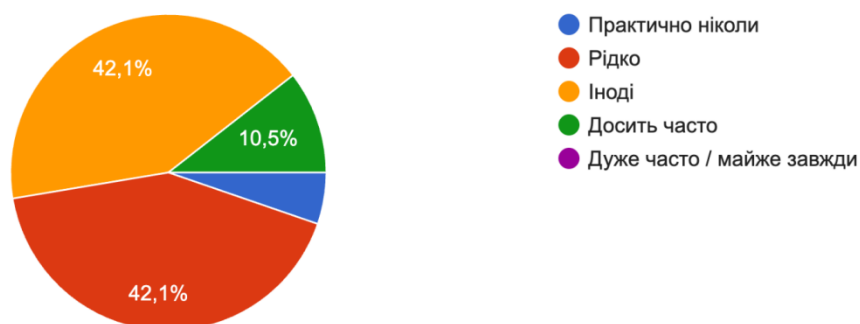
труднощі не перекреслюють ототожнення себе з волонтерською роллю, а радше інтегруються в суб'єктивне переживання «це важко, але варте зусиль».

Емоційне виснаження як тіньова сторона високої мотивації

Попри загальне задоволення, значна частина респондентів демонструє ознаки емоційного виснаження:

4.2. Наскільки часто за останній місяць Ви відчували емоційне виснаження, пов'язане з волонтерством?

19 відповідей



1. «Іноді» відчують виснаження-8 осіб;
2. «Рідко»-також 8 осіб;
3. «Досить часто»-2 особи;
4. Лише-1 респондент обрав варіант «практично ніколи».

Факт, що 18 із 19 волонтерів у певні періоди стикаються з відчуттям виснаженості, достатньо показовий. Це означає: навіть коли ціннісний стрижень міцний, а волонтерство сприймається як місія, ця діяльність у воєнних реаліях неминуче стає емоційно затратною.

Регулярний дотик до болю людей, життя у стані невизначеності, постійна відповідальність і постійний фон стресу неминуче приводять до психічної втоми. В унікальних обставинах війни волонтерство набуває не лише надзвичайної ваги, але й великої психологічної ціни, яку платить кожен учасник руху.

На основі даних можна виокремити два основних типи реакцій:

Волонтери з помірним виснаженням. Ці люди відповідають, що почувуються втомленими “рідко” або “іноді”. Вони готові приймати втому як невід’ємну частину процесу, і завдяки сильній смисловій мотивації здатні залишатися залученими без серйозної загрози демотивації.

Волонтери з високим рівнем виснаження. Тут йдеться про тих, хто частіше обирає відповіді на кшталт “досить часто”. Для них емоційна втома сягає критичних меж. Якщо вчасно не звернути увагу на цей стан, з’являється ризик емоційного вигорання, втрати мотивації, а в найгірших випадках - повного відходу від волонтерства.

Важливо: і ті, і ті зберігають глибокий сенс власної діяльності, але висока мотивація не скасовує психічної ціни. Їх об’єднує здатність діяти попри втому, але їй потрібна підтримка, відпочинку їй розумінні з боку команди. Навіть найтепліше бажання допомагати не може бути нескінченним джерелом - тому своєчасна турбота про волонтерів, їхній стан душі й можливість “перезавантаження” стають так само важливими, як і зовнішні досягнення.

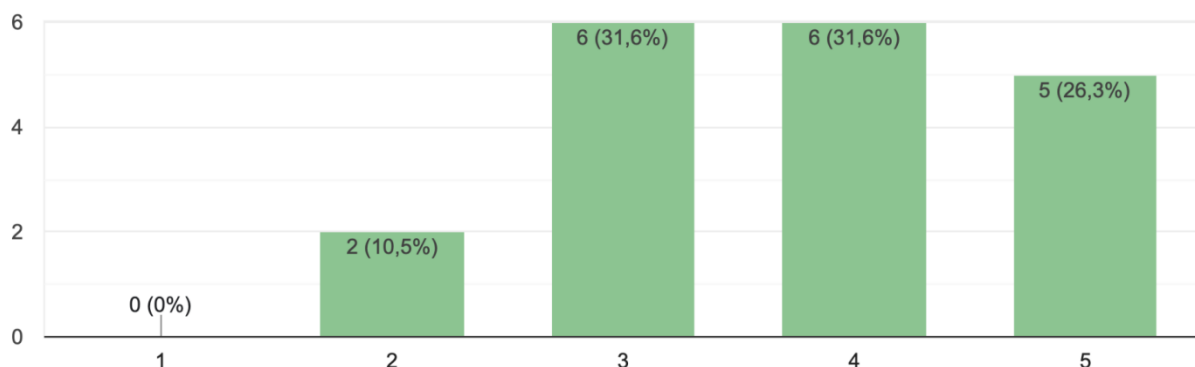
Роль соціальної підтримки у підтриманні мотивації

Суб’єктивне відчуття підтримки з боку інших волонтерів та координаторів оцінюється як достатньо високе: 3,74 за 5-бальною шкалою.

Це означає, що більшість учасників переживають свою участь у волонтерстві не як ізольоване навантаження, а як діяльність у межах спільноти, де вони можуть розраховувати хоча б на часткову емоційну та організаційну підтримку.

4.3. Наскільки Ви відчуваєте підтримку з боку інших волонтерів або координаторів?

19 відповідей



У якісних відповідях ця підтримка часто описується через:

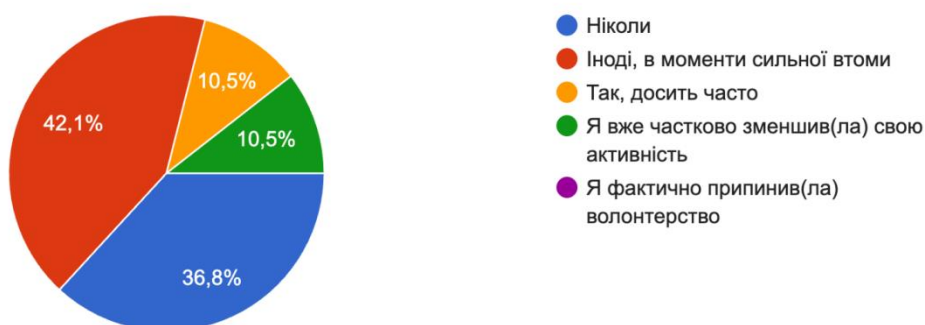
- відчуття єдності та спільності,
- досвід «бути не одному/одній в цій реальності»,
- важливість командних зустрічей, живого спілкування, взаємного гумору й підтримки.

Психологічно це дозволяє говорити про те, що соціальна підтримка виступає важливим модератором мотивації: вона пом'якшує вплив виснаження, допомагає утримати відчуття сенсу та знижує ризик радикальної демотивації.

Категорії волонтерів за ставленням до продовження діяльності

4.4. Чи виникали у Вас думки припинити волонтерську діяльність?

19 відповідей



Особливо показовими є відповіді на запитання про думки щодо припинення волонтерської діяльності. За ними можна виділити умовно кілька психологічних категорій волонтерів:

1. Стійко мотивовані волонтери

7 осіб ніколи не думали про припинення волонтерства.

Для цієї групи волонтерство переживається як глибинно інтегрована частина життя та ідентичності. Їхня мотивація, судячи з загального профілю, має виражений ціннісно-смысловий і просоціальний характер, а досвід виснаження, навіть якщо він присутній, не стає підставою для сумніву в правильності свого вибору. Психологічно це волонтери з високою смысловою стійкістю, для яких допомога іншим є формою реалізації життєвої місії.

2. Мотивовані, але вразливі до втоми

8 осіб зазначили, що думки про припинення з'являються іноді в моменти сильної втоми.

Ця група демонструє високу залученість та готовність продовжувати діяльність, але водночас усвідомлює межі власних ресурсів. Для них характерна амбівалентність: з одного боку, почуття важливості того, що вони роблять, з іншого-виснаження, яке періодично змушує замислюватися про паузу. Психологічно це волонтери з реалістичним баченням власних можливостей, для яких дуже важливими є зовнішня підтримка, визнання й можливість відпочинку без почуття провини.

3. Волонтери на межі демотивації та часткового вигорання

2 респонденти відповіли, що думки про припинення виникають досить часто;

ще 2 особи вже частково зменшили активність.

Для цієї категорії волонтерство, ймовірно, пов'язане з надмірним навантаженням, відчуттям браку підтримки, організаційних труднощів або розчаруванням (що підтверджується відповідями про потребу в більшій прозорості, доброчесності організацій, адекватному ставленні до волонтерів). Їхня мотивація не зникає повністю, але переживається як внутрішньо конфліктна: з одного боку-бажання допомагати, з іншого-відчуття «я більше так не можу». Ці волонтери є групою ризику щодо розвитку емоційного вигорання, і саме для них особливо важливі інтервенції підтримки та турботи з боку організацій і спільнот.

Таким чином, психологічні особливості мотивації різних категорій волонтерів проявляються не стільки в різниці базових цінностей, скільки в поєднанні мотиваційних чинників з рівнем ресурсів, підтримки та виснаження.

Вплив волонтерства на особистість як ресурс підтримки мотивації

Якісний аналіз відкритих відповідей показав, що для значної частини респондентів волонтерство стало не просто діяльністю, а фактором особистісної трансформації. Учасники відзначали:

- посилення відчуття єдності та спільності;
- розширення світогляду та кращого розуміння інших людей;
- зростання самоцінності та впевненості в собі;
- переоцінку цінностей, підвищення чутливості до людського болю та несправедливості;
- усвідомлення важливості підтримки та взаємодопомоги.

В умовах виснаження чи зовнішньої нестабільності особистісне зростання і відчуття власної трансформації слугують незамінною “внутрішньою опорою” для стійко мотивованих волонтерів. Це те, що живить їх енергією, дозволяє втриматися у складні моменти та не втрачати віру у важливість своїх дій.

Адже саме тоді, коли зовнішній світ не дає стабільності і впевненості, опертися можна на власний внутрішній досвід змін - розуміння, що стаєш кращою людиною, сильнішим, мудрішим. Для багатьох саме цей аспект стає головною причиною залишатися у волонтерському русі, незважаючи на всі навантаження, зриви й негаразди. Це той ресурс, що не зникає під впливом обставин і дозволяє рухатися вперед, даючи мотивації справжню глибину й стійкість.

Отримані відповіді свідчать, що волонтерська діяльність респондентів має переважно позитивний і трансформувальний характер. Учасники підкреслюють зміну та розширення світогляду, усвідомлення різних точок зору на життя, розширення кругозору. Важливим ефектом є посилення емпатії та чутливості до потреб інших людей, готовність до взаємопідтримки, що супроводжується покращенням емоційного стану, відчуттям сенсу, мотивації та внутрішньої рівноваги. Частина відповідей акцентує на розвитку комунікативних навичок і формуванні активної громадянської позиції. Загалом респонденти описують свій досвід волонтерства як такий, що допомагає «рухатися в правильному напрямку» та сприймається як «дуже добрий» і важливий для особистісного зростання.

4.5. Як Ви відчуваєте, що волонтерство вплинуло на Вас особисто? (Ваші цінності, світогляд, емоційний стан, стосунки з людьми)

19 відповідей

Цінності змінились, світогляд розширився, емоційний стан завжди різний, але навчилась стабілізувати

Допомогло отримати відчуття самоцінності

-

Не байдужість

Нові знайомства

Воно дало мені змогу бути там, де я є зараз

Я стала більше розуміти людей та змінила свої сімейні цінності і не тільки.

Єдність, більше комунікації, загальна підтримка в команді

Волонтерство помітно вплинуло на мене. Воно зміцнило мої цінності — відповідальність,

4.5. Як Ви відчуваєте, що волонтерство вплинуло на Вас особисто? (Ваші цінності, світогляд, емоційний стан, стосунки з людьми)

19 відповідей

Волонтерство змінило мій світогляд і зробило мене більш чуйною та уважною до потреб інших. Я стала краще розуміти людей, навчаюся співпереживанню та взаємопідтримці. Це позитивно вплинуло на мій емоційний стан — я відчуваю більше сенсу, мотивації та внутрішньої рівноваги.

Світогляд

Стала більш комунікабельною, активно розвиваю громадянську позицію та бачу різні точки зору на життя

Відчуваю шар рухаюсь в правильному напрямку

Дуже добре

Позитивні зміни і погляд на життя

Емоційний стан, стосунки з людьми, світогляд.

Розширився кругозір, змінює світогляд

Відповіді респондентів демонструють, що волонтерство сприяє глибоким позитивним змінам у системі цінностей, світогляді та самоусвідомленні. Учасники відзначають розширення світогляду, формування небайдужості та посилення відчуття відповідальності. Важливим результатом участі у волонтерстві є зростання самоцінності й переживання власної значущості: волонтерство «дало змогу бути там, де я є зараз». Також простежується покращення емоційної саморегуляції - респонденти говорять про вміння стабілізувати свій емоційний стан попри його мінливість. Окремо підкреслюються соціальні ефекти: нові знайомства, єдність, зростання комунікації та підтримка в команді, а також переосмислення сімейних і загальноособистісних цінностей. У сукупності ці відповіді свідчать, що волонтерська діяльність не лише допомагає іншим, а й є потужним ресурсом особистісного розвитку волонтерів.

Запит волонтерів до організацій як відображення глибинних психологічних потреб

Пропозиції респондентів щодо того, як організації та громади могли б краще підтримувати волонтерів, також розкривають психологічні особливості мотивації. Серед найчастіших запитів:

- більше живого спілкування та командних зустрічей - потреба в емоційній спільноті, приналежності й взаємопідтримці;

- покращення комунікації та зворотного зв'язку, залучення до ухвалення рішень - потреба в суб'єктності, визнанні компетентності волонтерів;

- підтримка ініціатив, визнання внеску - потреба в бачимості та цінуванні їхньої праці;

- часткова фінансова й ресурсна підтримка - не як «оплата», а як поважливе ставлення до ресурсу волонтера;

- прозорість, доброчесність, відсутність корупційних практик - потреба в тому, щоб власні цінності не вступали в конфлікт із практикою організацій.

4.6. Що, на Вашу думку, могли б зробити організації чи громади, щоб краще підтримувати волонтерів і їхню мотивацію?

14 відповідей

Підтримувати ініціативи волонтерів

Хоча б не перешкоджати

Допомагати фінансово

Зворотній зв'язок, визначення потреб постраждалих

Інколи сплачувати їх діяльність, або навчання

Більше загальних зустрічей

Організації можуть краще підтримувати волонтерів, якщо забезпечать чітку комунікацію, навчання, емоційну підтримку, визнання їхньої роботи та дружню спільноту, а також дадуть потрібні ресурси й гнучкі умови.

Перестати красти та просувати власні інтереси

Це свідчить, що мотивація волонтерів значною мірою тримається на узгодженості внутрішніх цінностей із зовнішнім середовищем. Там, де організаційні практики суперечать цим цінностям, мотивація стає вразливою, навіть якщо внутрішнє бажання допомагати залишається сильним.

4.6. Що, на Вашу думку, могли б зробити організації чи громади, щоб краще підтримувати волонтерів і їхню мотивацію?

14 відповідей

Організації можуть покращити комунікацію, забезпечити зрозумілу систему навчання та підтримки. Також важливими є подяка, визнання внеску волонтерів та створення дружньої, підтримувальної атмосфери. Мотивацію підсилюють регулярний зворотний зв'язок, можливості розвитку та невеликі заохочення.

Впроваджувати державне забезпечення

Оплачувати їм курси, триразовий обід, гідна зарплата

Не красти

Взаємодії разом

Дослухатися до думки та порад волонтерів.

Підтримувати ініціативи волонтерів

Хоча б не перешкоджати

У підсумку, психологічні особливості мотивації різних категорій волонтерів у сучасних українських реаліях характеризуються поєднанням високої ціннісно-сміслової залученості, досвіду емоційного виснаження та потреби в підтримці. Різниця між категоріями волонтерів проявляється насамперед у тому, як вони справляються з виснаженням, наскільки відчують підтримку з боку спільноти та чи мають можливість залишатися у волонтерстві, не руйнуючи власні ресурси.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ

Емпіричний аналіз психологічних особливостей мотивації волонтерської діяльності в умовах воєнного стану та кризових ситуацій засвідчив мультидименсійну природу мотивації сучасних волонтерів та її динаміку під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Відзначено визначальну роль ціннісних і гуманістичних мотивів - солідарності, співучасті, альтруїзму, відчуття громадянського обов'язку, причетності до спільноти, що підсилюється

актуалізацією ідентичності, патріотизму та глибокого усвідомлення відповідальності за майбутнє країни.

Дослідження продемонструвало, що в умовах підвищеної небезпеки ціннісні домінанти доповнюються захисно-регулятивними та пізнавально-розвивальними мотивами: волонтерська діяльність стає для багатьох не лише сферою допомоги, а й способом опрацювання власних стресів, тривоги, пошуку сенсу й відновлення психологічної рівноваги. Осмислення особистого внеску через задоволеність діяльністю і рефлексію власного досвіду сприяє зростанню суб'єктивної значущості участі, формуванню стійкої життєвої позиції й готовності залишатися активним навіть у тривалих кризах. Значення самоповаги, особистого розвитку та навчальної складової проявляється у прагненні розширювати власні межі, оволодівати новими компетентностями, переналаштовувати життєві пріоритети, що особливо актуально для молодих волонтерів та осіб, які прагнуть підвищення самооцінки й соціального визнання.

Окремо виявлено помітний вплив соціального контексту й підтримки команди: доброзичливе середовище, горизонтальні зв'язки, групова належність, неформальні ритуали вдячності й розділення переживань істотно підсилюють мотивацію, знижують ризики вигорання та втрати сенсу діяльності. Соціальна підтримка й тепле, інклюзивне лідерство суттєво підвищує психологічну стійкість і здатність справлятися з емоційним напруженням та фрустрацією.

Аналіз способів подолання емоційного виснаження і профілактики вигорання засвідчив, що ключовим ресурсом є доступ до психологічної допомоги, гнучка організація праці, відкритість до комунікації та створення умов для відпочинку й відновлення. Одночасно, підвищення емоційної обізнаності, розвиток навичок справляння зі стресом, регулярна рефлексія вкладеного зусилля сприяють формуванню позитивної ідентичності волонтера й підтриманню його мотивації на високому рівні навіть у затяжному стресі.

Дослідження особливостей мотивації різних категорій волонтерів (за віком, досвідом, ступенем включеності) виявило взаємозв'язок між особистісними

характеристиками та домінуючими мотивами: для молодших респондентів переважали пізнавально-розвивальні мотиви і пошук соціального визнання, для старших - ціннісна орієнтація та усвідомлення громадянської відповідальності, тоді як для досвідчених волонтерів суттєву роль відігравала рефлексія особистого впливу й стабільність емоційної складової. Помітно також високий запит на індивідуальний супровід, групову підтримку, чесний діалог із керівництвом організацій, очікування прозорих комунікацій, справедливого розподілу обов'язків та врахування особистих мотивів та потреб усіх членів команди.

Важливою тенденцією стала готовність значної частини волонтерів продовжувати свою діяльність навіть у складних обставинах завдяки внутрішній стійкості, рефлексії сенсу роботи, підтримці команди й узгодженості цінностей особистості й організації. Проте, одночасно була зафіксована небезпека зниження мотивації у разі недостатньої організаційної чи психологічної підтримки, накопичення втоми, розчарування через нерівномірність навантажень, відсутність зворотного зв'язку чи невизнання особистого внеску.

Таким чином, результати емпіричного аналізу підтверджують, що мотивація волонтерів у сучасних реаліях є складною, гнучкою і надзвичайно чутливою до соціального контексту, підтримки, організаційної культури й цінностей. Ефективний розвиток добровольчого руху можливий лише за умови врахування цієї багатовимірності, побудови екосистеми підтримки, посилення психоемоційної грамотності, адаптації практик профілактики вигорання, прозорості комунікації й особистісного визнання кожного волонтера. Саме такий підхід здатен забезпечити не лише поточну ефективність, а й довгострокову життєстійкість, збереження мотивації та розвиток унікального соціального капіталу українського волонтерства у майбутньому.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Наукове обґрунтування програм психологічної підтримки волонтерів та розвитку мотивації до волонтерської діяльності

Сучасні дослідження у сфері психології стресу, просоціальної активності та мотивації чітко вказують: турбота про емоційний стан волонтерів та системний розвиток їхньої мотивації повинні бути ключовими напрямками у роботі кожної організації. Це підтверджують й результати емпіричних спостережень за особливостями волонтерства у воєнний період: важливість спеціальних програм підтримки не є теоретичним побажанням, а органічною потребою реального життя.

Волонтерська діяльність у сучасній Україні - це особливе поєднання соціального значення, потужного емоційного навантаження та щоденних викликів, зумовлених кризою. Війна, втрати, розлука, постійна нестабільність - усе це дає вибух внутрішньої мотивації, змушує знаходити точку опори у спільній справі, але водночас виснажує й психіку, і ресурси волонтерів. Без спеціальної підтримки це може призвести до зниження ефективності, втрат командного духу чи навіть відходу цінних людей із руху.

Саме тому програми психологічної підтримки повинні стати природною частиною організації волонтерства, а не другорядним доповненням. Необхідно розробляти комплексні рішення: регулярне консультування, групи взаємопомочі, ротацію навантажень, створення простору для відпочинку й емоційного “перезавантаження”. Лише так можна по-справжньому зберегти й розвинути найцінніше - людські ресурси, що є серцем усього волонтерського руху.[4; 5; 6; 7; 10; 11; 19; 20; 31]

Теоретичні підвалини підтримки мотивації волонтерів

Результати проведеного дослідження показали домінування ціннісної, просоціальної та особистісно-розвивальної мотивації серед опитаних волонтерів. Високі середні значення тверджень на кшталт «Я волонтеру, тому що це відповідає моїм життєвим цінностям» та «Для мене важливо допомагати людям, які опинилися у складній ситуації» свідчать про те, що волонтерська активність ґрунтується насамперед на внутрішній мотивації, пов'язаній з цінностями гуманізму, солідарності, відповідальності.

Такий профіль узгоджується з положеннями:

1. Гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс), де просоціальна активність розглядається як прояв потреби в самореалізації, приналежності, повазі та пошуку сенсу;

2. Теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, згідно з якою стійка, глибока мотивація підтримується за умови задоволення трьох базових потреб:

- в автономії (можливість діяти відповідно до власних цінностей і внутрішнього вибору),
- в компетентності (переживання власної ефективності та впливу),
- у пов'язаності (відчуття належності до значущої спільноти).

Побудова програм психологічної підтримки волонтерів має спиратися саме на ці теоретичні засади: не «створювати» мотивацію штучно, а підсилювати й захищати вже наявну внутрішню мотиваційну базу, не руйнуючи її бюрократичними, непрозорими чи надмірно вимогливими практиками.

Мотивація в умовах хронічного стресу: баланс ресурсу і виснаження

Важливим аспектом наукового обґрунтування є врахування даних про емоційне виснаження. У дослідженні переважна більшість волонтерів повідомили, що хоча б іноді відчують втому та емоційне виснаження, пов'язані з діяльністю; лише поодинокі респонденти обрали варіант «практично ніколи». Частина волонтерів уже зменшила обсяги залученості або регулярно замислюється про припинення волонтерства.

Ці результати узгоджуються з моделлю емоційного вигорання (К. Масlach), де тривале поєднання:[25; 29; 30; 35; 33; 34]

- високих вимог,
- сильного особистісного залучення,
- відповідальності за долі інших людей,
- та недостатнього рівня ресурсів і підтримки.

призводить до емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження відчуття власної ефективності.

Таким чином, програми психологічної підтримки необхідні не лише для «мотивації до діяльності», а й для запобігання втраті мотивації та професійно-особистісним деформаціям, які можуть торкатися навіть найвідданіших волонтерів. Особливо вразливими є ті, чия мотивація носить глибоко ціннісний характер: вони схильні «горіти» роботою та ігнорувати власні межі, що підвищує ризик вигорання.

Роль соціальної підтримки та групової належності

Емпіричні дані показали досить високий, але не максимальний рівень переживання підтримки з боку інших волонтерів та координаторів (3,74). Вільні відповіді респондентів засвідчили запит на:

- більше живого спілкування та командних зустрічей;
- простір для обговорення труднощів та обміну досвідом;
- відчуття визнання, прийняття, партнерства.

Ці аспекти повністю відповідають положенням теорій соціальної підтримки, групової згуртованості та соціального капіталу, де наголошується, що:

- підтримка з боку референтної групи знижує рівень стресу;
- приналежність до спільноти підсилює життєстійкість;

-позитивний груповий клімат сприяє підтриманню мотивації на високому рівні навіть у складних умовах.

Отже, науково обґрунтовані програми психологічної підтримки мають включати не лише індивідуальні, а й групові та організаційні інтервенції, спрямовані на формування безпечної, приймаючої та згуртованої волонтерської спільноти.

Волонтерство як простір особистісного зростання і смислотворення

У якісних відповідях респонденти неодноразово підкреслювали, що волонтерство стало для них:

- джерелом нових смислів,
- досвідом переосмислення особистих і життєвих цінностей,
- фактором зростання самоцінності, впевненості у власних силах,
- можливістю відчувати єдність із людьми та спільнотою, які «не є байдужими».

З погляду екзистенційної психології та підходів позитивної психотерапії, це означає, що волонтерська діяльність виконує функції:

- смислотворення (допомагає знайти відповідь на питання «для чого я це роблю» та «яке місце я займаю у світі»);
- переорієнтації цінностей (від споживацької чи індивідуалістичної логіки - до солідарності, служіння іншим, співучасті);
- особистісного зростання (розвиток емпатії, відповідальності, здатності діяти в умовах невизначеності).

Ці ефекти можуть і мають стати опорою для програм підтримки: важливо не лише «захищати» волонтера від негативних наслідків стресу, а й усвідомлено підсилювати позитивні трансформації, допомагати інтегрувати досвід волонтерства в цілісну життєву історію.

Необхідність системного, багаторівневого підходу

Синтез теоретичних положень і емпіричних результатів дозволяє зробити висновок, що програми психологічної підтримки волонтерів та розвитку їхньої мотивації мають:

1. Бути системними (передбачати не разові акції, а довготривалі, структуровані заходи);
2. Мати багаторівневий характер:
 - індивідуальний рівень (робота з емоційними станами, вигоранням, саморегуляцією);
 - груповий рівень (формування підтримувального колективу, групи взаємодопомоги, командної ідентичності);
 - організаційний рівень (прозорі правила, реалістичні очікування, визнання внеску, можливість участі в ухваленні рішень);
3. Опиралися на внутрішню мотивацію волонтерів, поважати їхні межі, автономію й життєвий контекст;
4. Поєднувати підтримку та розвиток: допомагати не лише «утриматися» в діяльності, а й зростати в ній, зберігаючи здоров'я та цілісність.

Таким чином, наукове обґрунтування програм психологічної підтримки волонтерів базується на поєднанні теоретичних концепцій мотивації, стресостійкості та соціальної підтримки з конкретними результатами емпіричного дослідження. Це створює підґрунтя для розроблення практичних рекомендацій щодо формування та підтримання мотивації волонтерів, які буде детально розглянуто у підрозділі 3.2.

3.2. Розробка практичних рекомендацій для волонтерських організацій щодо формування та підтримання мотивації волонтерів

На основі теоретичного аналізу проблеми мотивації волонтерської діяльності та результатів емпіричного дослідження можна сформулювати низку практичних рекомендацій для волонтерських організацій та ініціативних груп.

Їхня реалізація спрямована на підвищення ефективності волонтерської діяльності, збереження внутрішньої мотивації волонтерів, профілактику емоційного вигорання та підтримання психологічного благополуччя людей, залучених до допомоги в умовах воєнного стану.

Рекомендації подано за кількома рівнями: організаційним, психологічним, освітньо-розвивальним і комунікаційно-ціннісним.

I. Організаційний рівень: умови, структура та правила взаємодії

1. Прозорість та доброчесність діяльності організації.

За результатами дослідження волонтери відзначали важливість прозорості, чесності та відсутності корупційних практик. Отже, організаціям доцільно:[4; 24; 26; 27; 28; 31; 36; 39]

- забезпечувати відкритість інформації щодо збору, розподілу та використання ресурсів (фінансових, матеріальних, людських);

- регулярно звітувати перед волонтерами про результати діяльності, досягнення, виклики;

- чітко формулювати місію, цілі та принципи роботи, аби вони відповідали ціннісним орієнтаціям волонтерів.

2. Чітко прописані ролі та домовленості знижують ризик перевантаження, сприяють відчуттю компетентності та контролю.[4; 16; 17; 19; 20; 31; 33; 34]

3. Гнучкість форм залучення.

Оскільки волонтери часто поєднують діяльність з роботою, навчанням, сімейними обов'язками, доцільно:

- передбачати різні рівні залученості (постійна участь, епізодичні завдання, онлайн-завдання);

- запропонувати варіанти участі, які відповідають можливостям конкретної людини (часовим, фізичним, емоційним).

Такий підхід підтримує мотивацію, не змушуючи волонтера «обирати між життям і волонтерством».

4. Формалізація права на відпочинок.

Організації мають відкрито декларувати, що:

- волонтер має право на паузу без почуття провини;
- тимчасове зменшення активності або перерва не означають «зради» справі;
- можна обговорити зміну формату участі (наприклад, перехід на більш легкі завдання).

Це дозволяє зменшити ризик вигорання, особливо в тих, хто дуже ціннісно включений у діяльність.

II. Психологічна підтримка та профілактика емоційного вигорання

1. Регулярні зустрічі підтримки та рефлексії.

З огляду на запит волонтерів на живе спілкування, організаціям варто: [29; 30; 33; 34; 35; 36]

-проводити групові зустрічі (офлайн або онлайн), де волонтери можуть поділитися досвідом, емоціями, труднощами;

-створювати простір, де нормалізується втома і проговорюються складні переживання.

2. Такі зустрічі можуть мати формат групової рефлексії («що було найважчим за тиждень»).

3. Доступ до психологічної допомоги.

Особливо для волонтерів, які працюють із людьми, що пережили травму, втрати, насильство, доцільно:

-налагодити співпрацю з психологами, які можуть надавати індивідуальні консультації;

-організовувати супервізійні групи (для волонтерів-психологів, консультантів, фасилітаторів).

4. Навчання навичкам саморегуляції.

До програм варто включати:

-короткі тренінги чи міні-лекції з технік зниження стресу (дихальні вправи, техніки «заземлення», методи самодопомоги);

-інформаційні матеріали про ознаки емоційного вигорання, тривожно-депресивних станів;

-рекомендації щодо організації режиму дня, сну, фізичної активності як бази психологічної стійкості.[29; 30; 35; 36]

5. Нормалізація «важких» почуттів.

Важливо доносити до волонтерів, що:

-сльози, злість, безпорадність, бажання відмовитися від діяльності у певний момент — нормальні реакції на ненормальні обставини;

-звернення по допомогу — ознака відповідальності, а не слабкості.

III. Освітні та розвивальні можливості для волонтерів

Результати дослідження показали, що пізнавальні мотиви та мотиви особистісного зростання є значущими для більшості респондентів. Це означає, що розвиток волонтера є потужним чинником підтримання його мотивації.

1. Професійні та соціальні навички.

Волонтерським організаціям доцільно:

-проводити навчання з комунікації, роботи з вразливими групами, основ конфліктології, кризового спілкування;

-навчати основам організаційної роботи, координації заходів, логістики;

-пропонувати участь у вебінарах, тренінгах, семінарах від партнерських структур.

2. Підтримка лідерства та ініціативності.

Частина волонтерів має потребу:

-брати участь у плануванні та ухваленні рішень;

-ініціювати власні проєкти (акції, заходи, програми);

-брати на себе координаційні, фасилітаторські або наставницькі ролі.

3. Організаціям варто створювати умови для «виращування» таких волонтерів-лідерів, надаючи їм підтримку, супровід і простір для реалізації ідей.

4. Визнання волонтерського досвіду як ресурсу для майбутнього. Оскільки частина респондентів розглядає волонтерство як можливість для професійного розвитку, корисними можуть бути:

- сертифікати участі у проєктах;
- рекомендаційні листи;
- фіксація волонтерського досвіду як значущого компонента резюме.

IV. Комунікація, зворотний зв'язок і визнання внеску волонтерів

1. Регулярне інформування про результати діяльності. Для підтримання відчуття сенсу та ефективності важливо:

- ділитися з волонтерами результатами (кількісними й якісними): скільки людей отримали допомогу, які зміни відбулися;
- розповідати історії конкретних людей чи спільнот, які отримали підтримку завдяки роботі волонтера.

2. Система зворотного зв'язку. Комунікація має бути двосторонньою. Організаціям доцільно:

- періодично проводити опитування волонтерів щодо їхніх потреб, труднощів, пропозицій;
- створювати канали, де волонтери можуть безпечно висловити зауваження чи незгоду;
- демонструвати, що думка волонтерів реально враховується (зміни у форматі роботи, процесах, заходах).

3. Визнання та подяка. Враховуючи важливість для волонтерів відчувати гордість за власну діяльність, організаціям варто:

- висловлювати подяку особисто та публічно (за згодою волонтера);
- відзначати досягнення, важку роботу, довготривалу участь;
- використовувати символічні форми визнання (подяки, події «День волонтера», невеликі подарунки, відзнаки).

Таке визнання не є «матеріальною оплатою», але виконує важливу емоційну та смислову функцію: волонтер відчуває, що його внесок бачать і цінують. [19; 20; 29; 30; 31; 33; 34]

V. Підтримка балансу між волонтерством та особистим життям

Окремою лінією рекомендацій є підтримка здорового балансу між волонтерською діяльністю та іншими життєвими сферами.[19; 20; 29; 30; 31; 33; 34]

Організаціям варто:

1. У комунікації підкреслювати цінність власного здоров'я, стосунків, відпочинку;
2. Уникати риторики самопожертви («справжній волонтер має віддати все»), замінюючи її на позицію турботи («волонтер може ефективно допомагати іншим, коли піклується і про себе»);
3. Підтримувати волонтерів у пошуку індивідуального темпу та формату участі, який не руйнує їхню особисту та професійну сферу.

Узагальнюючи, можна зазначити, що ефективна система формування та підтримання мотивації волонтерів має:

- ґрунтуватися на ціннісній узгодженості між волонтером та організацією;
- враховувати емоційні та ресурсні обмеження людини;
- пропонувати можливості зростання та розвитку;
- забезпечувати атмосферу підтримки, довіри та визнання.

Запровадження таких підходів не лише підсилить стійкість мотивації волонтерів, а й сприятиме підвищенню загальної ефективності волонтерських ініціатив у складних умовах воєнного стану та посткризового відновлення.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі проведено ґрунтовне теоретично-емпіричне дослідження психологічних аспектів мотивації волонтерської діяльності під час війни та сформульовано практичні кроки для підвищення ефективності волонтерського руху й добробуту самих волонтерів.

Виконуючи перше завдання, присвячене теоретико-методологічному аналізу проблеми мотивації волонтерської діяльності, вдалося не лише систематизувати сучасні підходи до визначення природи волонтерства, а й вийти на розуміння цього феномену як унікального соціально-психологічного явища, що містить у собі цілу палітру особистісних, екзистенційних і громадянських сенсів. В історичній ретроспективі простежено, як еволюціонували мотиви волонтерів - від прагматичних до суто гуманістичних, від суто утилітарної допомоги до глибокого відчуття служіння іншим, де реалізація альтруїзму нерозривна з самовираженням та реалізацією індивідуальності. Було розкрито, що мотивація волонтерської діяльності - це складна, багаторівнева конструкція з місцем для сильних ціннісних переконань, потреби у належності, пошуку смислів, емоційної віддачі та громадянської відповідальності. Окрему увагу звернуто на переплетення гуманістичних і соціальних теорій - концепцій потреб, самодетермінації, альтруїзму, групової динаміки та екзистенційного переживання сенсу. У підсумку, завдяки цим напрацюванням досягнуто цілісного, інтегративного бачення мотивації, що дозволяє трактувати волонтерство як поле унікального особистісного і соціального зростання.

У межах другого завдання, що охоплювало емпіричне дослідження психологічних особливостей мотивації волонтерів у ситуації війни та кризи, була отримана багатовимірна, жива картина справжніх спонукань і внутрішніх резервів людей, які свідомо вибирають працювати на благо інших. Вивчення мотиваційних структур засвідчило: рушієм волонтерства є не просто бажання допомагати, а глибоке відчуття співпричетності, потреба знаходити новий сенс

у складних часах, долати негативний психоемоційний стан через корисну дію та зростання особистої значущості. Виявлено, що мотиви волонтерів поєднують ціннісні (альтруїзм, емпатія, солідарність), регулятивні (подолання безсилля й тривоги), пізнавальні (саморозвиток і навчання), соціальні (групова підтримка та визнання), а також інструментальні мотиви (нові знання, досвід, перспективи взаємодії). Доповненням стало усвідомлення ролі соціального середовища та психологічної атмосфери команди, де довіра й підтримка виступають не менш важливим ресурсом, ніж матеріальні чи організаційні можливості. На особливу увагу заслуговує виявлений феномен «волонтерської стійкості»: навіть за високого рівня емоційного напруження більшість волонтерів знаходять у собі сили продовжувати діяльність завдяки груповій солідарності, рефлексії власного внеску, усвідомленню смислу дій. У той же час дослідження показало й тіньову сторону волонтерського шляху - ризики вигорання, втрати координат, відчуття недостатнього соціального визнання чи опори, що підкреслює необхідність постійної уваги до емоційного стану і створення гнучких механізмів підтримки.

Важливою логічною віссю роботи стала розробка практичних рекомендацій із підвищення ефективності волонтерської діяльності. Вони були побудовані на глибинному осмисленні емпіричних і теоретичних висновків дослідження, охоплюють не лише класичну організаційну підтримку, а й психологічний супровід, розвиток культури вдячності, формування дружнього клімату та постійну роботу над визнанням значущості кожного учасника руху. Пропонується розширити програми навчання волонтерів задля підвищення їх життєстійкості, забезпечити регулярні супервізії, емоційну підтримку, зміцнювати горизонтальні зв'язки і створювати можливості для обміну досвідом між різними категоріями добровольців. Наголошено, що лише така комплексна, інклюзивна і людиноцентрована стратегія дозволяє не тільки підвищити якість волонтерської діяльності, а й уникати втрат людського потенціалу через вигорання або зниження мотивації.

У результаті, дослідження підкреслює: справжня сила волонтерства - у його здатності бути простором солідарності, тепла, відданості й розкриття прихованих ресурсів навіть у найскладніші для країни часи. Системна підтримка, регулярна рефлексія й уважність до індивідуальних мотивів формують основу для збереження стійкої, довготривалої й осмисленої участі у волонтерському русі. Це, своєю чергою, дозволяє здійснювати не лише допомогу окремим людям, а й розвивати цілісний соціальний капітал та культуру взаємопідтримки в масштабах всього суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України «Про волонтерську діяльність» від 19.04.2011 № 3236-VI (із наступними змінами та доповненнями).
2. Закон України «Про благодійну діяльність та благодійні організації» від 05.07.2012 № 5073-VI.
3. Закон України «Про правовий режим воєнного стану» від 12.05.2015 № 389-VIII (із наступними змінами).
4. Горінов П., Драпушко Р. Волонтерська діяльність в Україні: соціально-правове дослідження: монографія. Київ: Державний інститут сімейної та молодіжної політики, 2022. 240 с.
5. Максименко С. Д. Загальна психологія: навчальний посібник. 3-є вид., перероб. і допов. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 272 с.
6. Занюк С. С. Психологія мотивації: навчальний посібник. Київ: Либідь, 2022. 304 с.
7. Іллін Є. П. Мотивація і мотиви. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2018. 512 с.
8. Кісіль З. Р. Мотивація діяльності людини: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022.
9. Психологія мотивації та емоцій: навчально-методичний посібник / за ред. О. Кислюка. Умань: УДПУ імені П. Тичини, 2025.
10. Панок В. Г. Психологія волонтерської діяльності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7, вип. 35. С. 126-133.
11. Коломієць Л. І., Глиздова А. Ю., Узвенчук В. С. Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності. Психологічний часопис. 2017. Вип. 5(9). С. 79-90.

12. Вайнілович Н. Чинники формування мотивації людини до волонтерської діяльності. Наукові записки. 2012. № X. С. 65-70.
13. Матвієнко Л. І., Алексейченко К. Особистість волонтера у психологічному вимірі: ціннісно-мотиваційний аспект. Ринок праці та зайнятість населення. 2016. № 1. С. 50-59.
14. Лях Т. Л. Види мотивації до волонтерської діяльності. Вісник Запорізького національного університету. Серія: Психологічні науки. 2011. № 2(15). С. 90-96.
15. Литвиненко І. С. Волонтерська діяльність як засіб індивідуалізації соціалізації студентської молоді. Науковий журнал (серія педагогіки та психології). 2017. № ... С. 120-130.
16. Круцюк О. В. Індивідуально-психологічні та мотиваційні особливості особистості як чинники діяльності волонтера: дис. ... канд. психол. наук. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2019.
17. Круцюк О. В., Юрчинська Г. К. Взаємозв'язок життєстійкості особистості волонтера та його мотивації. Український психологічний журнал. 2018. № 2(8). С. 163-179.
18. Левада О. Ю. Мотивація волонтерської діяльності: психологічний вимір. Матеріали наук.-практ. конф. Запорізького національного університету. Запоріжжя, 2024.
19. Буряк-Габрись І. Формування усвідомленої мотивації до волонтерської діяльності здобувачів освіти ПТНЗ. Молодий вчений. 2024. № 3. С. 15-19.
20. Сидоренко Ж. М., Яковліва О. В., Поліщук К. М. Мотивація волонтерської діяльності студентської молоді під час війни. Наукові перспективи. 2023. № 4(22). С. 210-217.
21. Залогіна К. І. Мотивація волонтерської діяльності: кваліфікаційна робота бакалавра. Дніпро: Університет митної справи та фінансів, 2020.

22. Слобчинський В. В. Мотивація волонтерської діяльності в умовах кризових ситуацій: кваліфікаційна робота магістра. Київ, 2021.
23. Кухарук О. Ю. Психологічні аспекти волонтерської діяльності в Україні в умовах війни: кваліфікаційна робота магістра. Тернопіль: ТНТУ, 2022.
24. Вінцевич В. Б. Особистісні особливості волонтера під час війни в Україні: кваліфікаційна робота магістра. Київ, 2023.
25. Мотивація волонтерів та психологічні наслідки участі у волонтерській діяльності, допомоги біженцям війни з України: аналітичний звіт. Варшава-Київ, 2022.
26. Охріменко І., Мартенко Ю. Мотиваційні чинники здійснення волонтерської діяльності в умовах війни. Психологія. Вісник Національної академії внутрішніх справ. 2023. № 2. С. 45-52.
27. Климчук В. Р. Особливості волонтерської діяльності в умовах війни. Збірник наук. праць УДПУ. 2024. № 1. С. 25-32.
28. Захаренко Л. М. Правові основи психологічного волонтерства в Україні. У: Права людини в умовах воєнного стану: колективна монографія. Рига: Baltija Publishing, 2022. С. 210-220.
29. Підбуцька Н. Психологічна безпека волонтерів під час війни. Вісник НТУ «ХП». Серія: Психологія. 2022. № 3. С. 55-62.
30. Гуменюк О. М. Соціально-психологічні аспекти мотивації волонтерської допомоги. Габітус. 2023. № 47. С. 130-135.
31. Соціально-психологічні аспекти волонтерства в умовах війни в Україні. Габітус. 2023. № 47. С. 120-129.
32. Коваленко О. М. Психологічні аспекти волонтерської діяльності під час воєнного стану: мотивація, стрес та підтримка соціальної згуртованості. У: Актуальні проблеми життєдіяльності суспільства: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук, 2025. С. 80-84.

33. Верхогляд А. О. Моделі психологічного супроводу роботи волонтерів: кваліфікаційна робота магістра. Кривий Ріг: КДПУ, 2023.
34. Воронова О. А. Моделі психологічного супроводу волонтерської діяльності. Електронне наукове фахове видання КДПУ. 2024.
35. Психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: ПНУ імені Василя Стефаника, 2021. 180 с.
36. Психологія волонтерської діяльності: програма навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ: ПНУ, 2021.
37. Психологічні особливості волонтерської діяльності в сучасній Україні: мотиваційний аспект. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2015. № 2(15). С. 45-52.
38. Соціальні й психологічні аспекти волонтерської діяльності. Освіта.ua: матеріали для студентів. 2012.
39. Волонтерська діяльність як ресурс розвитку громадянського суспільства в Україні: збірник матеріалів конференції. Київ: Державний інститут сімейної та молодіжної політики, 2020.
40. Мазяр О. В., Кириченко В. В. Шкала особистісної динаміки: перевірка надійності паралельних форм. Габітус. 2023. № 46. С. 176-180.

ДОДАТКИ

Додаток А

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА УЧАСНИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

Тема дослідження: «Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності в умовах воєнного стану».

Шановна(ий) _____ волонтерко / _____ волонтере!

Вас запрошують узяти участь в анонімному опитуванні, яке проводиться в межах магістерського дослідження з психології. Мета дослідження - вивчити психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності в умовах воєнного стану, а також виявити чинники, які сприяють збереженню та підтримці мотивації до волонтерства.

Умови _____ участі:

- Участь у дослідженні є добровільною.
- Ви можете відмовитися від участі чи припинити заповнення анкети на будь-якому етапі без пояснення причин.
- Опитування є анонімним - у анкеті не потрібно вказувати ПІБ, контактні дані чи іншу інформацію, за якою Вас можна ідентифікувати.
- Отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукових та освітніх цілей.
- Дані будуть оброблятися з дотриманням етичних норм та принципів конфіденційності.

Підтвердження _____ згоди:

Я ознайомився / ознайомила з інформацією про дослідження, розумію його мету, умови участі та права учасника і даю згоду на участь у ньому.

___ «___» _____ 20__ р.

Підпис учасника _____

Додаток Б

Анкета «Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності»

Анкета містить такі блоки запитань:

Блок 1. Соціально-демографічні дані (вік, стать, освіта, зайнятість, тип населеного пункту).

Блок 2. Досвід та формат волонтерської діяльності (стаж, частота участі, напрями, формат, тип залученості).

Блок 3. Мотивація волонтерської діяльності (20 тверджень, оцінених за шкалою Лайкерта від 1 до 5).

Блок 4. Переживання, ресурси та труднощі (задоволеність, емоційне виснаження, підтримка, думки щодо припинення діяльності).

Блок 5. Відкриті запитання щодо досвіду волонтерства, впливу на особистість та пропозицій до організації

